JULHO

03

ÀS 20h

OS SEGREDOS DA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA PARA O EQUILÍBRIO DA SAÚDE

EVENTO ON-LINE https://youtu.be/I8pHjAqNSto

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

USEVIDA
qualidade de vida integrativa

Saúde Vital

Programa de Qualidade de Vida Energia e Saúde

Eletrobras
Eletronuclear

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Alimentação melhorando a produtividade, imunidade e reduzindo a ansiedade

Nutricionista Edna Freignan

Especialista em Vigilância Sanitária e em Gestão de Qualidade em Alimentos.

Coordenadora e docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário da Anhanguera de Niterói

Nutricionista Consultora da High Quality e do Usevida

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Melhorando sua saúde e produtividade

O segredo de uma vida saudável é ter equilíbrio.

Na natureza existem diversos tipos de grupos de alimentos com cores, sabores e texturas diferentes.

Alimentação saudável = equilíbrio

Grupos e variedade

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

- Consuma alimentos variados, coloridos, crus e cozidos.
- Dê preferência a grelhados, assados e cozidos.
- Diminua a adição de sal e açúcar
- Evite frituras , alimentos gordurosos e produtos ultra processados: doces, refrigerantes, *fast foods, snacks.*
- Faça de 5 a 6 refeições por dia
- Não coma grandes quantidades

nas refeições

Dicas de alimentação

Melhorando sua saúde e produtividade

Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

1 - Cereais – arroz, trigo, pães, aveia, linhaça, granola, milho, quinoa, prefira os integrais

Recomendação:

5 a 9 porções/dia . Exemplo de 1 porção

- 2 fatias de pão integral (50 g);
- 1 colher (sopa) de arroz integral (30g).

OBS : Batata inglesa, aipim, inhame, bata...

Doce são vegetais, mas devido a sua composição devem ser utilizados na substituição dos cereais – 1 colher de sopa (porção)

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

Melhorando sua saúde e produtividade

Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

2 -Hortaliças – verduras

(alface, agrião, espinafre, couve) e

legumes (cenoura, chuchu, beterraba).

Recomendação:

4 a 5 porções/dia. Exemplo de 1 porção:

- 2 colheres (sopa) de couve refogada (40g);
- 2 colheres (sopa) de espinafre refogado (50g);
- 2 colheres (sopa) de cenoura ou chuchu(40g).

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

Melhorando sua saúde e produtividade

Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

3 - Frutas – banana, maçã, uva, tangerina, melancia, melão, laranja, kiwi...

Recomendação:

3 a 5 porções/dia. Exemplo de 1 porção:

- 1 fatia média de abacaxi (100g);
- 1 banana média (120g);
- 1 maçã pequena (100g);
- 1 laranja média (130g).

Dicas de alimentação

Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

4 - Leguminosas– feijões, lentilha, grão de bico, ervilha seca...

Recomendação:

1 porção/dia. Exemplo de 1 porção:

- 3 colheres (sopa) de feijão cozido,

lentilha cozida ou

ervilha cozida (60g).

Ou uma concha pequena.

Dicas de alimentação

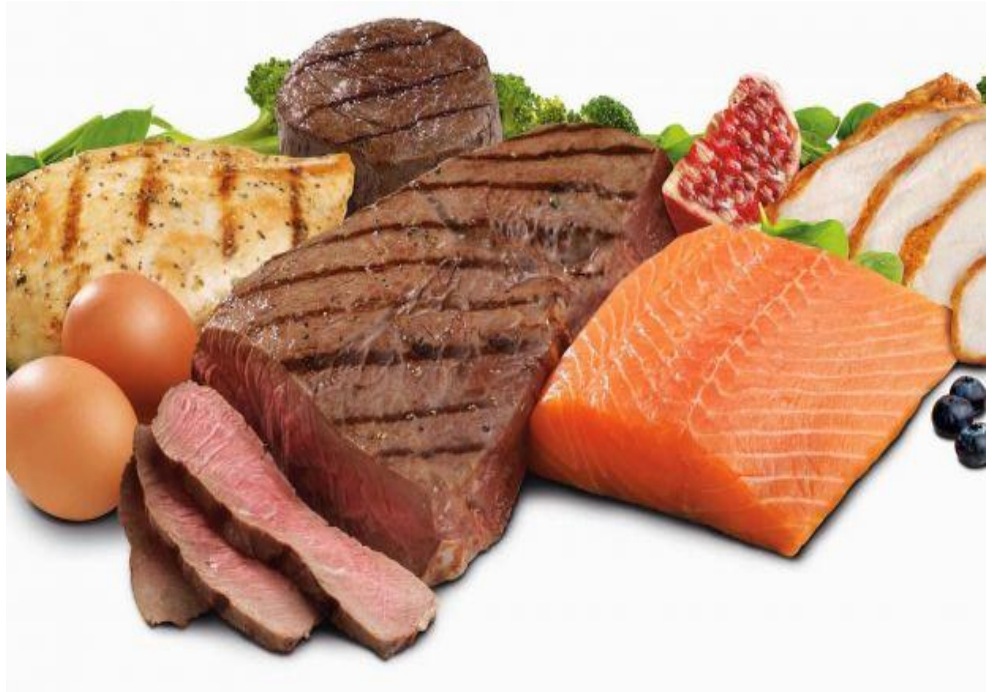
Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

5 - Carnes e ovos – bovina, suína, peixes, frango

Recomendação:

1 a 2 porções/dia. Exemplo de 1 porção:

- 4 colheres (sopa) de carne moída (100g);
- 2 ovos (100g);
- 2 unidades pequenas de sardinha (100g).



Dicas de alimentação

Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

6 - Leite e derivados – iogurte, queijos (prefira os semidesnatados ou desnatados e sem adição de açúcar)

Recomendação:

3 porções/dia . Exemplo de 1 porção:

- 1 xícara (chá) de leite (200 ml);
- 1 fatia média de queijo minas (30g);
- ½ copo de iogurte natural (100g).

Dicas de alimentação

Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

7 - Oleaginosas – castanhas, nozes, amêndoas... consumir com moderação

Recomendação:

1 a 2 porções/dia. Exemplo de 1 porção:

- 1 colher (sobremesa) de linhaça (11g);
- 2 castanhas do Pará (9g);
- 4 castanhas de caju (10g);
- 12 amendoins (10g).

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

Insira nas suas refeições alimentos dos grupos abaixo:

7 - Óleos e gorduras, doces e açúcares – estes grupos

Devem ser consumidos com muita moderação.

Recomendação:

Óleo apenas no preparo e o mínimo possível.

Azeite 1 colher de sobremesa por dia.

Doces e açucares – mínimo

Possível – evitar açúcar nas bebeidas, deixar para um bolo ou doce que valha muito a pena.

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação - composição

- **Café da manhã** - Café, leite, iogurte, cereais (aveia, granola, linhaça), pães de fibras (integrais, de aveia, de linhaça), frutas e queijos sem gordura (ricota, tipo cottage)
- **Colação** – fruta, iogurte, oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes – de 3 a 5)
- **Almoço** – verduras e legumes (variar cor, cru e cozido), arroz (de preferência integral), feijão, carne, fruta
- **Lanche** – semelhante ao café da manhã com menor quantidade
- **Jantar** – semelhante ao almoço – diminuir quantidade geral, principalmente de arroz, evitar feijão e aumentar verduras cruas.
- **Ceia** – fruta com farelo de aveia, iogurtes, chás calmantes (cidreira, maracujá, maçã...)

Dicas de alimentação

PARA MELHORAR IMUNIDADE

Não abusar do álcool

Não fazer dietas restritivas

Utilize os seguintes alimentos:

1 - Ácido fólico

Auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo.

Fontes: frutas cítricas, feijões, ervilhas e lentilhas, vegetais de cor verde escuro, couve-flor, beterraba, abóbora, milho.

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

PARA MELHORAR IMUNIDADE

Utilize os seguintes alimentos:

2- Zinco – aumenta a sobrevivência das células do SNC

Fontes: carne, cereais integrais, castanhas, sementes de abóbora e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico).

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

PARA MELHORAR IMUNIDADE

Utilize os seguintes alimentos:

3- Vitamina C

Reduz cortisol = “ hormônio do estresse“

Fontes: frutas cítricas,
como laranja,
acerola, kiwi, tomate,
além de brócolis,
couve e pimentão.

Dicas de alimentação

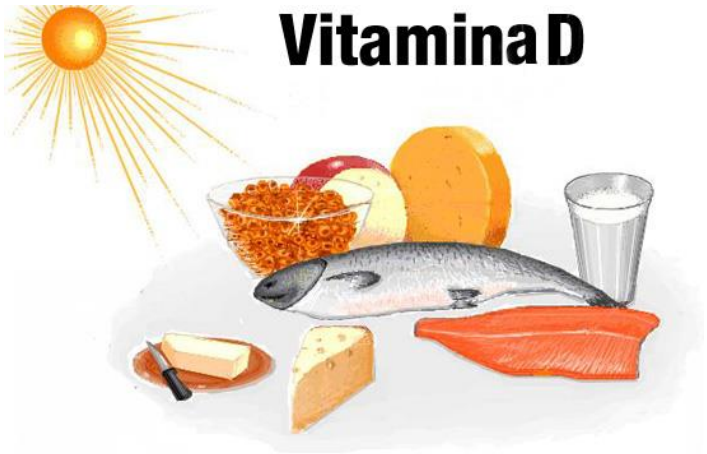
PARA MELHORAR IMUNIDADE

Utilize os seguintes alimentos:

4- Vitamina D – ligada ao desenvolvimento das células do SNC

Fontes: sardinha, salmão, gema de ovo, bife de fígado.

Ativada com o sol – ficar pelo menos 15 minutos no sol todos os dias, com protetor solar apenas no rosto.



Dicas de alimentação

PARA MELHORAR IMUNIDADE

Utilize os seguintes alimentos:

4- Vitamina E – participa das constituição das células da imunidade

Fontes: ozes, castanhas, amêndoas e óleos vegetais (de girassol, gérmen de trigo, milho e canola)

Dicas de alimentação

PARA MELHORAR IMUNIDADE

Utilize os seguintes alimentos:

4- Selênio – estimula o funcionamento do sistema imunológico.

Fontes: castanha de caju castanha-do-pará, trigo, arroz, gema de ovo, sementes de girassol e frango

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Evitar:

Principalmente 5h antes do horário de dormir: **bebidas estimulantes** – alcóolicas e à base de cafeína (café, mate, chá preto, refrigerantes à base de cola, guaraná “natural”)

Ricos em gorduras saturadas (alimentos de origem animal como bacon, banha de porco, carne vermelha e salsicha, alimentos industrializados como salgadinhos de pacote e bolacha recheada);

Embutidos (como salsicha, linguiça, presunto, entre outros)

Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Evitar:

Alimentos industrializados;

Carboidratos refinados (como farinha de trigo, açúcar branco e arroz branco)

Não fazer dietas restritivas

Antes de dormir ingerir chás de camomila, maracujá, maçã, valeriana

Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Manter horário fixo para dormir e acordar

Tomar um banho quente antes de dormir

Deixar o quarto escuro

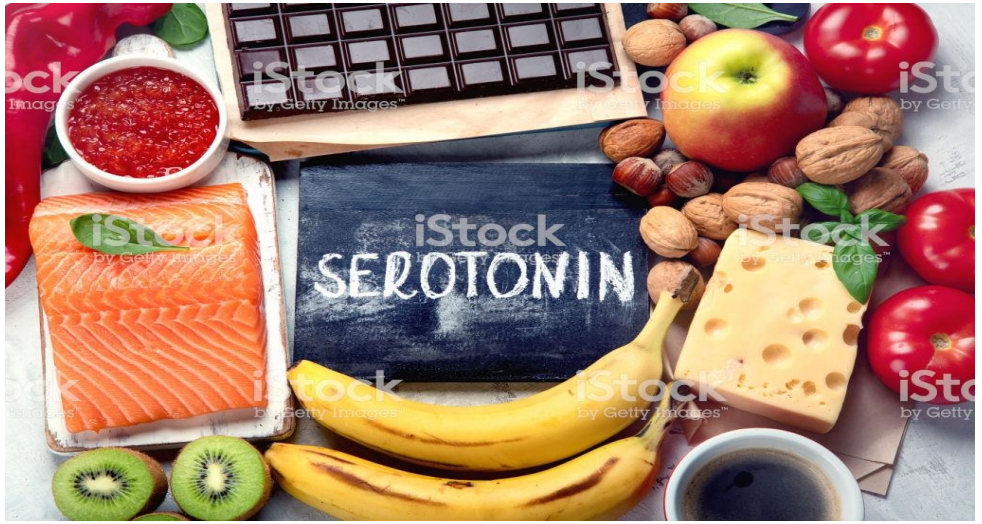
Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Incluir em suas refeições os seguintes alimentos:

Alimentos que auxiliam no metabolismo da serotonina (“hormônio da felicidade”)

Banana, abacate, nozes, aveia, castanha do Pará, queijo, frango, ovos, ervilhas, batata, beterraba.



Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Incluir em suas refeições os seguintes alimentos:

Alimentos que auxiliam no metabolismo da melatonina (“hormônio do sono”)

Uva, nozes, cereja, banana,

abacaxi, aveia.

Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Incluir em suas refeições os seguintes alimentos:

Vitamina C - Reduz cortisol = “ hormônio do estresse“

Fontes: frutas cítricas, como laranja, acerola, kiwi, tomate,

além de brócolis, couve e pimentão

Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Incluir em suas refeições os seguintes alimentos:

Ácido fólico – participa da síntese de neurotransmissores

Fontes: frutas cítricas, feijões, ervilhas e lentilhas,

vegetais de cor verde escuro,

couve-flor, beterraba, abóbora, milho.

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Incluir em suas refeições os seguintes alimentos:

Vitamina B6 - participa da síntese de neurotransmissores

Fontes: fígado, banana, salmão, frango, ameixa, avelã, camarão

highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Dicas de alimentação

PARA REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O SONO

Incluir em suas refeições os seguintes alimentos:

Magnésio – auxilia no relaxamento muscular

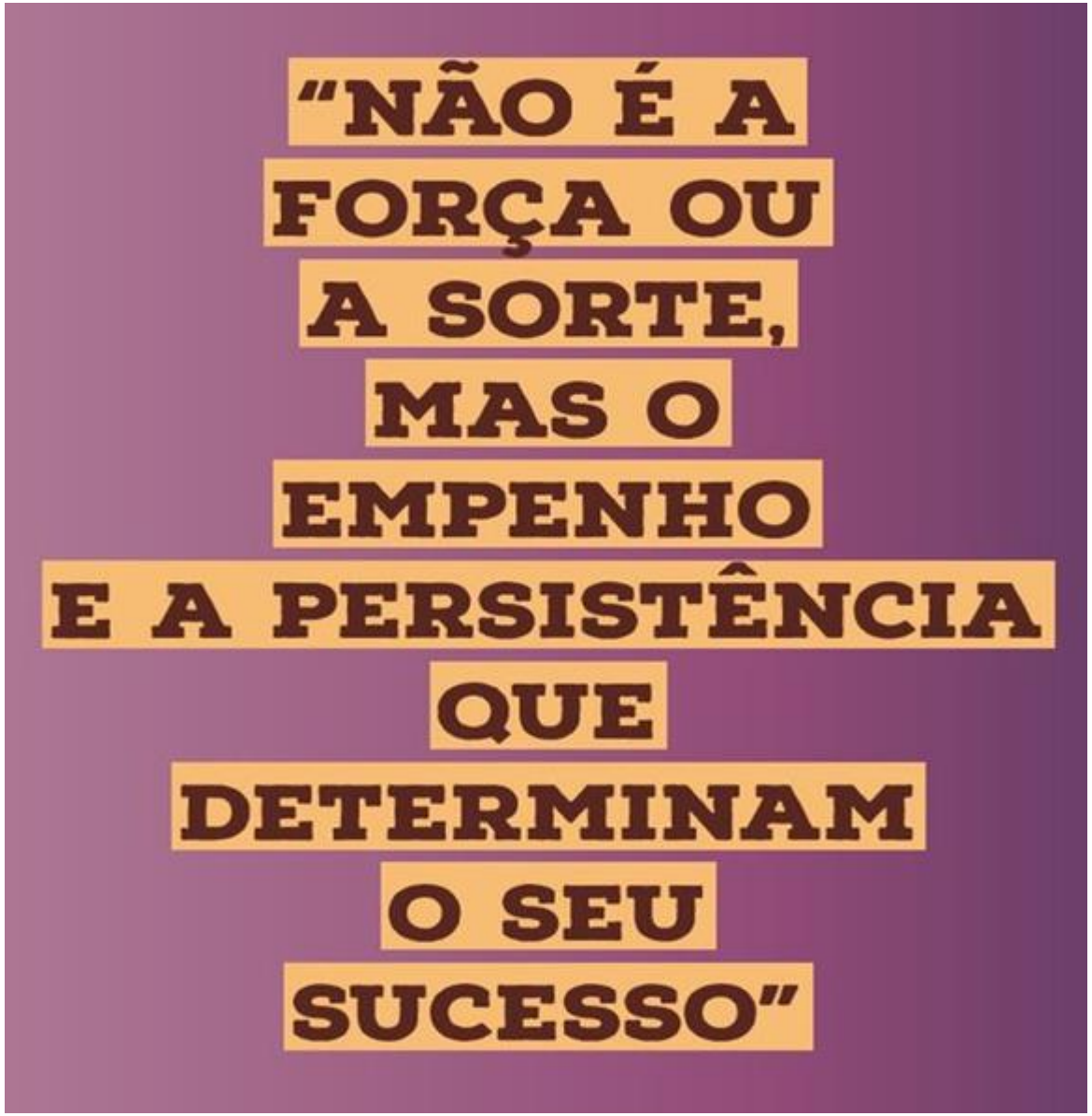
Fontes: sementes de abóbora, vegetais de cor verde escuro, castanha do Pará, abacate, amêndoas, chia, grão de bico, banana, aveia.

Dicas de alimentação

IMPORTANTE

Todas as dicas são para pessoas saudáveis

Ao apresentar qualquer alteração nos exames deverá procurar um nutricionista para um plano alimentar individualizado.



highquality
SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E SEGURANÇA NO TRABALHO

Obrigada !

Edna Freignan –Nutricionista

www.highquality.com.br
contato@highquality.com.br
(21) 2710-5780