



CLÍNICA DE ENDOCRINOLOGIA E NUTRIÇÃO

Como preparar um lanche saudável, da escolha alimentar até o preparo em casa

Sara Rocha
Nutricionista Clínica e Funcional

Objetivo

- Ajudar o consumidor a escolher alimentos mais saudáveis, em virtude das várias opções que existem no mercado e fazer receitas de forma saudável e funcional.



Ida ao supermercado

O QUE OBSERVAR?

```
graph TD; A[O QUE OBSERVAR?] --> B[Composição Nutricional dos produtos - informação nos rótulos]; B --> C[A base da alimentação deve ser de alimentos in natura, orgânicos e minimamente processados e com nutrientes essenciais como proteínas, vitaminas e minerais];
```

Composição Nutricional dos produtos - informação nos rótulos

A base da alimentação deve ser de alimentos in natura, orgânicos e minimamente processados e com nutrientes essenciais como proteínas, vitaminas e minerais

Analizando os rótulos

Medida caseira ou porção analisada

Valor calórico do produto

Os valores recomendados são 50 a 60% das kcal diárias - 250g

Os valores recomendados são de 10 a 15% das kcal diárias - 75g

Não ultrapassar os valores recomendados de 30% das kcal diárias - 65g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	
(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

O percentual de valores diários, é um número que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000kcal

Para esse tipo de gordura não ultrapassar 10% das kcal diárias - 20g

A máxima diária é de menos de 1% por dia das kcal diárias

A recomendação média diária é de 25 a 35 g por dia

Consumir no máximo 2g de Na por dia ou menos de 5g de sal por dia

Analizando os rótulos



- **Lista de ingredientes:**
 - Os ingredientes devem estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro é aquele que está em maior quantidade.
 - Quanto maior a lista de ingredientes mais industrializado é o produto.
 - ✓ Quanto maior o % VD, indica que o produto apresenta maior teor de um determinado nutriente.
 - ✓ Para ter uma alimentação mais saudável prefira: produtos com baixo % VD para gordura saturada, gordura trans e sódio.

Anvisa

Nutrientes	Alimentos sólidos ou semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcares adicionados	Quantidade maior ou igual a 15g de açúcares adicionados por 100g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 7,5g de açúcares adicionados por 100ml do alimento.
Gorduras saturadas	Quantidade maior ou igual a 6g de gorduras saturadas por 100g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 3g de gorduras saturadas por 100ml do alimento.
Sódio	Quantidade maior ou igual a 600mg de sódio por 100g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 300mg de sódio por 100ml do alimento.

Fonte de fibras - mínimo de 10% do %VD
Alto conteúdo - mínimo de 20% do % VD

Comparando



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 125G (1 POTE)***

QUANTIDADE POR EMBALAGEM		%VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	128kcal = 538kJ	6
CARBOIDRATOS	18g	6
PROTEÍNAS	8,6g	11
GORDURAS TOTAIS	2,4g	4
GORDURAS SATURADAS	1,6g	7
GORDURAS TRANS	0g	**
GORDURAS MONOINSATURADAS	0,7g	**
GORDURAS POLI-INSATURADAS	0,1g	**
COLESTEROL	11mg	4
SÓDIO	76mg	3
CÁLCIO	126mg	13

"NÃO CONTÉM QUANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE FIBRA ALIMENTAR".

INGREDIENTES

LEITE DESNATADO E/OU LEITE DESNATADO RECONSTITUÍDO, CALDA DE MORANGO (MORANGO, ÁGUA, ACÚCAR, AMIDO MODIFICADO, CÁLCIO, ESPESSANTES GOMA CARRAGENA, GOMA GUAR, GOMA XANTANA E PECTINA, CORANTES NATURAIS CARMIM COCHONILHA, CARAMELO E URUCUM, CONSERVADOR SORBATO DE POTÁSSIO, ACIDULANTE ÁCIDO CÍTRICO E AROMATIZANTE), XAROPE DE ACÚCAR, CREME, FERMENTO LÁCTEO E ESPESSANTES GOMA GOMA GUAR E CARBOXIMETILCELULOSE.

CONTÉM GLÚTEN.
PODE CONTER TRAÇOS DE CASTANHA DE CAJU.

- 11 aditivos;
- 2 açúcares;
- 2 corantes

[< Back](#)

Composição

Leite desnatado, enzima lactase e fermento lácteo. NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Tabela Nutricional

PORÇÃO: 100g ()

QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD(*)
Calorias	58kcal	3
Carboidratos	3.6g	1
Proteínas	11g	15
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	0g	0
Sódio	85mg	4
Cálcio	121mg	12

* % valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo da sua necessidade energética. ** valores diários não estabelecidos.

Comparando



Tabela Nutricional

PORÇÃO: 21g (1 pacote)

QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD(*)
Calorias	87kcal	4
Carboidratos	13g	4
Açúcares	2.5g	**
Proteínas	2g	3
Gorduras Totais	3.1g	6
Gorduras Saturadas	0.4g	2
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	2.1g	8
Sódio	130mg	5

* % valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo da sua necessidade energética. ** valores diários não estabelecidos.

Cereais integrais (5,5%), (farinha de trigo integral, farinha de centeio integral, farinha de cevada integral e farinha de aveia integral), óleo vegetal, açúcar, açúcar invertido, sal, fibra de trigo, amido, fermentos químicos (bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e fosfato monocalcico), aromatizantes, emulsificante (lecitina de soja), melhorador de farinha (metabissulfito de sódio) e antioxidante (TBHQ). CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, CENTEIO, CEVADA, AVEIA E SOJA. PODE CONTER LEITE E GERGELIM. CONTÉM GLÚTEN.

- 8 aditivos;
- 2 substâncias alimentícias;
- 2 açúcares;

Tabela Nutricional

PORÇÃO: 30g (8 unidades)

QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD(*)
Calorias	102kcal	5
Carboidratos	12g	4
Proteínas	1g	1
Gorduras Totais	5.4g	10
Gorduras Saturadas	0.7g	3
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	0g	0
Sódio	203mg	8

* % valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo da sua necessidade energética. ** valores diários não estabelecidos.

Polvilho doce, ovo, óleo vegetal, sal e fermento químico bicarbonato de sódio. NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM OVOS E DERIVADOS DE SOJA.



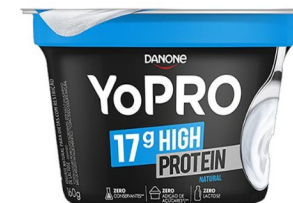
- 1 aditivo – sal adicionado;

Como fazer trocas inteligentes?

Lanches menos saudáveis	Lanches mais saudáveis
Biscoito de farinha branca (cream cracker, maria ou outro)	Frutas in natura - enriquecer com semente de chia, semente de abóbora, linhaça, granola, fibras como aveia, farinha da banana verde
Barra de cereal industrializada - importante olhar a lista de ingredientes	Oleaginosas
Sucos prontos industrializados	Iogurte natural com pequena lista de ingredientes
Pães de farinha branca	Chips de batata doce ou macaxeira ou banana da terra
Produtos industrializados prontos: mini pizza, pão de queijo etc.	Sanduíche de pão integral ou outro pão sem glúten - ver lista de ingredientes - associar com alguma proteína: frango ou atum

Como fazer trocas inteligentes?

Lanches menos saudáveis	Lanches mais saudáveis
Presunto, peito de peru e outros embutidos	Frutas secas como: damasco, morango, ameixa, passas, chips de coco
Bolos prontos de supermercado ou padarias	Tapioca com alguma opção de proteína: atum ou frango ou queijo cottage
Requeijão	Milho cozido, pipoca
Iogurte saborizado com alta quantidade de açúcar	Shake saudável (1 banana congelada + 1 fruta congelada + leite vegetal ou iogurte natural)
Biscoitos de pacotes com alto teor de açúcar - olhar a lista de ingredientes	Bolo funcional feito em casa



Receitas e propriedades funcionais

PANQUECA DE FARELO DE AVEIA E CHIA

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 colher (sopa) de **farelo de aveia**;
- 2 colheres (de chá) de semente de chia;
- 1 colher (sopa) de iogurte natural (OU 3 ou 4 colheres (sopa) de leite);
- 1 ovo;

MODO DE PREPARO:

- Bata os ingredientes no liquidificador (ou misture com garfo ou fouet), despeje a massa em uma frigideira antiaderente, levemente untada, e doure dos dois lados.

SUGESTÃO DE CONSUMO:

- Creme de ricota light temperado com orégano e azeite de oliva ou geleia de frutas vermelhas sem açúcar e pasta de amendoim (sem açúcar) ou patê de atum com queijo cottage;

Propriedades funcionais do farelo de aveia
Composto funcional: Beta Glucana.

- Rica em fibra solúvel.
- Ajuda no controle do colesterol total e glicose.
- Melhora do funcionamento intestinal.
- Regula o perfil lipídico.



Receitas e propriedades funcionais

BOLO DE BANANA COM FARINHA DE BANANA VERDE E CACAU

INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 1/2 xícara de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara de óleo vegetal;
- 1 xícara de **farinha de banana verde**;
- 1 xícara de farinha ou farelo de aveia;
- 1 xícara de leite vegetal;
- 3 bananas amassadas;
- Canela em pó para polvilhar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 banana cortada em fatias;
- $\frac{1}{2}$ xícara de cacau em pó 70%;
- Rendimento: 12 fatias;

MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno (180°C)
- Misture o açúcar com o óleo vegetal em uma tigela. Junte o ovo, o leite e as farinhas e o cacau. Mexa por 3 minutos até incorporar.
- Acrescente as bananas amassadas e a canela e misture.
- Por último, junte o fermento e mexa com o auxílio de uma espátula.
- Coloque em forma redonda untada e cubra com a banana em fatias. Polvilhe com canela.
- Leve ao forno por 30 a 35 minutos (ou até que o palito saia seco).

Receitas e propriedades funcionais

Propriedades funcionais da farinha da banana verde.

Composto funcional: Amido Resistente.

- Melhora a formação do bolo fecal, fonte de amido resistente que serve como substrato para as bactérias boas presente neste, produzirem ácidos graxos de cadeia curta que ajudam na proteção desse intestino.
- Promove saciedade .
- Ajuda no controle glicêmico, melhora o perfil lipídico e inflamatório.

Propriedades funcionais do Cacau:

Composto funcional: Resveratrol

- Antiinflamatório.
- Efeito vasodilatador.
- Reduz estresse oxidativo.



Receitas e propriedades funcionais

PÃO DE BATATA DOCE ROXA COM CHIA

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícara de batata doce roxa cozida e amassada;
- 3/4 xícara de polvilho doce;
- 3/4 xícara de polvilho azedo;
- 2 colheres de sopa de **chia**;
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1/4 xícara de água (60 mililitros);
- 1 colher de chá de levedura nutricional (opcional);

MODO DE PREPARO:

- Comece misturando todos os ingredientes, com exceção da levedura nutricional.
- Assim que formar uma massa que solte das mãos, acrescente a levedura nutricional. Assim seu pão de batata doce roxa com chia ficará com gosto de queijo, mesmo não tendo queijo nos ingredientes.
- Faça bolinhas com a massa (tente fazer mais ou menos do mesmo tamanho, assim assam por igual) e coloque-as sobre uma assadeira.
- Asse em forno a 180°C por 30/35 minutos até ficar douradinho e está pronto!

Receitas e propriedades funcionais

Propriedades funcionais da chia.
Composto funcional: Omega 3, 6 e Fibras

- Rica em ômega 3.
- Fonte de fibras e proteínas.
- Ajuda na redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos.
- Lentifica a absorção de carboidratos.



MUITO OBRIGADA! 😊



CLÍNICA DE ENDOCRINOLOGIA E NUTRIÇÃO

Rua Antônio Rabelo Júnior, 170 - Eco Medical
Center, sala 202 - Miramar - João Pessoa (PB).
Fone: (83) 99639.0078

Instagram: @sararochanutri