

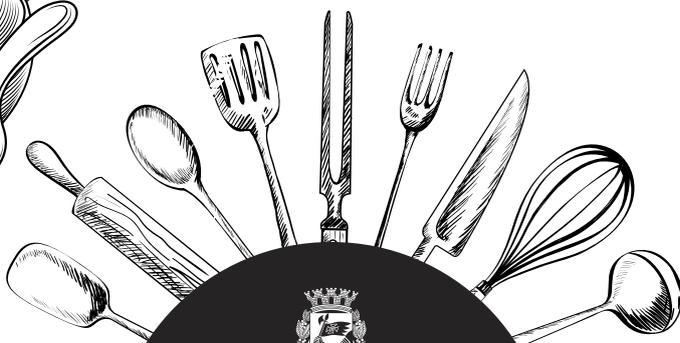


GUIA ALIMENTAR

para pessoas vivendo
com HIV/AIDS

GENA

Grupo de Estudos de Nutrição em AIDS



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
SAÚDE

Guia Alimentar para pessoas Vivendo com HIV/AIDS

Prefeito do Município de São Paulo

Bruno Covas

Secretário Municipal da Saúde

Edson Aparecido dos Santos

Coordenadora do Programa Municipal de DST/Aids

Maria Cristina Abbate

Organização e elaboração

Grupo de Estudos e Nutrição em AIDS

Diagramação e Identidade Visual

Assessoria de Comunicação (ASCOM) da Secretaria
Municipal da Saúde de São Paulo

Apoio comunicação visual e revisão ortográfica

Thiago Pássaro, PM DST/Aids de São Paulo

© 2019 Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte e que ela não seja comercializada. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é do Programa Municipal de DST/Aids de São Paulo. O documento pode ser acessado em: prefeitura.sp.gov.br/saude/dstaids.

Agradecimentos

Ao Programa Municipal de DST/Aids que incentivou a criação desse Guia de Alimentação.

Aos gerentes das unidades pelo apoio e reconhecimento do trabalho do grupo de nutricionistas.

Às nutricionistas Katia Cristina Bassichetto por suas valiosas contribuições e à Marie Abe por toda parceria.

Ao Thiago Pássaro pela revisão ortográfica do texto e seus comentários.

À Assessoria de Comunicação da Secretaria Municipal da Saúde pelo projeto gráfico editorial desse Guia de Alimentação.

À CTIC pelo acolhimento e apoio estrutural que permitiu a realização das reuniões do GENA.

Participantes

GENA: Grupo de Estudos em Nutrição em AIDS

SAE DST/AIDS Penha

Helga Fuchs Piloto

SAE DST/AIDS Nossa Senhora do Ó

Viviane Neves Cordeiro

Hospital Municipal Maternidade Escola Dr. Mário de Moraes
Altenfelder Silva - Maternidade Vila Nova Cachoeirinha

Iraci Cota Bonelli

SAE DST/AIDS Herbert de Souza – Betinho

Nivania Fuin Zauith

SAE DST/AIDS Marcos Lottemberg – Santana

Lauricy Fortes B. de S. Madi

SAE DST/AIDS Campos Eliseos

Janice Chencinski

SAE DST/AIDS Butantã

Vânia Regina Salles Garcia

Denise Sanches Marques Oskata

SAE DST/AIDS Cidade Líder

Célia Maria da Silva Amorim

SAE DST/AIDS Fidelis Ribeiro
Natalia Teixeira Honorato Soares

UBS Woady Jorge Kalil – Vila Santo Estevão
Edina Aparecida Tramarin Trovões

SAE DST/AIDS Dr. José Francisco de Araújo – Ipiranga
Maria Regina Nagashima

AE Dr Alexandre Kalil Yazbeck - SAE Ceci
Vyvian Gasperini

SAE DST/AIDS Shirlei M. G. Coelho – Vila Prudente
Marisa Rodrigues Sanchez

SAE DST/AIDS Dra. Denize Dornelas de Oliveira – Santo Amaro
Fabiana Motta Gutierrez

SAE DST/AIDS M´Boi Mirim
Vanessa de Abreu Barbosa Fernandes

CTA Guaianases
Erika da Silveira Almeida

AE: Ambulatório de Especialidades
SAE: Serviço de Atenção Especializada
CTA: Centro de Testagem e Aconselhamento

Índice

Introdução.....	7
1 O que é alimentação saudável?.....	10
1.1 O que são alimentos “in natura” ou minimamente processados, processados e ultraprocessados?.....	14
1.2 Alimentos Orgânicos.....	16
1.3 Exemplos de uma alimentação saudável.....	17
2 Cuidando das defesas do corpo.....	18
2.1 Fortalecendo a imunidade.....	18
3 Atividade Física.....	20
4 Rotulagem Nutricional.....	21
5 Boas práticas para a alimentação segura.....	23
6 Como se alimenar em situações especiais.....	25
6.1 Náusea e/ou vômito.....	25
6.2 Diarreia.....	26
6.3 Constipação.....	28
6.4 Falta de apetite e/ou perda de peso.....	30
6.5 Boca seca.....	34
6.6 Colesterol alto.....	32
6.7 Triglicérides e/ou diabetes.....	33
6.8 Feridas na boca e/ou dor ao engolir.....	34
6.9 Osteopenia e osteoporose.....	35
7 Sobrepeso ou obesidade.....	36
7 Receitas.....	38
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43

I INTRODUÇÃO



A alimentação saudável e equilibrada é vital para a saúde de todos os indivíduos, inclusive para as pessoas vivendo com HIV/Aids (PVHA). Sabemos que um bom estado nutricional contribui para a manutenção das defesas do nosso corpo contra as infecções e para a adaptação do organismo ao tratamento medicamentoso.

As necessidades nutricionais das PVHA dependem do estágio da infecção, por isso o ideal é que a pessoa conte com o apoio do profissional nutricionista para adequar sua alimentação conforme o seu tratamento.

Para responder à necessidade de buscar conhecimentos específicos na área de nutrição foi criado o GENA – Grupo de Estudos de Nutrição em Aids – formado por nutricionistas dos serviços especializados em infecções sexualmente transmissíveis (IST)/Aids do Município de São Paulo.

O guia de orientação alimentar é uma produção do GENA com recomendações importantes e específicas e tem por finalidade contribuir para a melhora da qualidade de vida dos usuários da Rede Municipal Especializada (RME) em IST/Aids da capital paulista, mas não substitui o atendimento nutricional individualizado. Procure um nutricionista.

PASSO A PASSO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Algumas pessoas acreditam que é preciso realizar grandes mudanças nas escolhas alimentares para inserir no seu dia-a-dia uma alimentação equilibrada. Isso é um engano. Sabemos que muitos fatores influenciam as escolhas alimentares como o fator econômico, a rotina corrida, a publicidade de alimentos industrializados, o acesso aos alimentos minimamente processados, entre outros. Porém, pode-se ter uma nova atitude em relação à alimentação experimentando práticas mais saudáveis.

Para facilitar estas mudanças apresentamos um passo a passo para melhorar a qualidade de vida de PVHA.

1



A alimentação deve ser prazerosa. Procure desfrutá-la em companhia da família ou amigos, evitando fazer refeições sozinho. O ideal é procurar evitar ao máximo o estresse, a depressão, a solidão e o isolamento.

2



Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute do que está comendo, sem se envolver em outra atividade. É indicado fazer 3 refeições principais e 3 pequenos lanches nos intervalos.

3



Coma frutas, verduras e legumes todos os dias. Você deve preferir as que estejam em seu período de safra, pois preservam as vitaminas e minerais. Usufrua desses alimentos de maneira racional, buscando o máximo aproveitamento das vitaminas e minerais.

4



O ideal é procurar se alimentar de ovos, carnes e peixes pelo menos uma vez ao dia. As proteínas são importantes na manutenção da saúde.

5



Consuma fibras e alimentos integrais, são ricos em vitaminas do complexo B e minerais. Substitua as farinhas refinadas e arroz branco por produtos integrais, pois preservam os nutrientes. Assim como arroz e pães integrais, grãos como feijões, frutas, verduras e legumes são fontes de fibras.

6



Reduza o açúcar refinado na alimentação. Prefira usar o açúcar mascavo ou mel. Use adoçante somente quando se fizer necessário.

7



Diminua a quantidade de sal nos alimentos. O ideal é usar ervas e temperos para realçar o sabor dos alimentos.

8



Utilize óleos e gorduras em pouca quantidade ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

9



Beba pelo menos 2 litros de água filtrada ou mineral por dia.

10



Procure não fazer uso de bebidas alcoólicas, fumo ou drogas, pois podem prejudicar a saúde e dificultar a ação de diversos medicamentos, entre eles os que são utilizados para o tratamento do vírus HIV.

11



Procure manter-se ativo. Atividades físicas são fundamentais para a saúde. Comece movimentando-se mais no dia a dia como subir mais escadas, caminhar, passear com o cachorro, cuidar do jardim e limpar a casa. Acumule pelo menos 30 minutos todos os dias de atividade física.

12



Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados. Priorize refeições caseiras, evitando redes de fast-food.

13



Em relação às informações sobre alimentação e nutrição procure fontes confiáveis de conteúdo técnico como o Guia Alimentar para a População Brasileira. Desconfie de propagandas, blogs e redes sociais de leigos e celebridades.



1 O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É a alimentação diária que fornece ao organismo todos os nutrientes necessários ao seu bom funcionamento em quantidade e qualidade adequadas.

Para conseguir uma alimentação saudável é importante saber que os alimentos são formados por nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e água). Esses nutrientes são absorvidos e utilizados pelo nosso corpo. Cada nutriente tem sua função específica, por isso é importante variar os alimentos consumidos.

As principais funções dos nutrientes presentes nos alimentos são:

Carboidratos: fornecem a energia que precisamos para realizar nossas atividades do dia a dia, como andar, falar, respirar etc.

Proteínas: constroem, consertam e mantêm o nosso corpo, além de aumentarem a resistência do organismo às infecções. São os principais componentes dos anticorpos e dos músculos.

Gorduras: fornecem energia, além de transportar as vitaminas A, D, E, e K e mantêm a temperatura do corpo, dentre muitas outras funções.

Vitaminas e minerais: regulam o funcionamento de todos os órgãos. Estão presentes na maior parte dos alimentos, mas em maior quantidade nas frutas, verduras e legumes.

Fibras: essenciais para o bom funcionamento do organismo, além de colaborar na prevenção e controle do diabetes, colesterol alto, hemorroidas e câncer do intestino. As fibras são encontradas nas frutas, verduras e legumes, feijões, arroz, farinhas integrais e aveia.

Água: a água é um nutriente fundamental no nosso organismo e corresponde de 60 a 75% do peso do corpo.

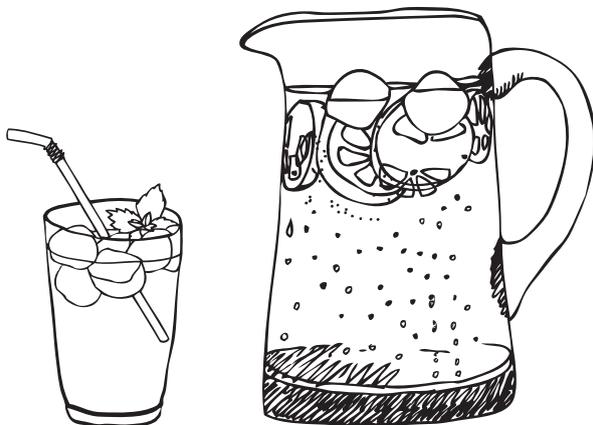
As funções da água são: atuar no bom funcionamento do cérebro, rins, coração, intestinos, estômago, fígado e músculos, transportando os nutrientes e eliminando toxinas. A água também regula a temperatura do corpo.

O organismo não possui reserva de água, portanto a quantidade deve ser reposta. Beber de 8 a 10 copos de água durante o dia.

Uma alimentação saudável, para as pessoas de qualquer idade contém todos os nutrientes necessários ao organismo. Além disso, também considera o alimento e suas combinações, a sua forma de preparo, o ambiente onde a refeição é realizada, a cultura regional e condições sócio-econômicas.

Para PVHA a alimentação saudável tem papel importante na recuperação e manutenção das defesas do corpo, como também pode diminuir ou mesmo evitar possíveis efeitos colaterais dos medicamentos.

É importante que a alimentação diária seja saborosa, colorida, que tenha vários grupos dos alimentos (veja a seguir), e a quantidade de cada alimento na refeição depende da necessidade do seu organismo.



Legumes e verduras



Cereais



Raízes e Turbérculos



Feijão



Abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, jiló, maxixe, mostarda, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate.

Arroz, milho (incluindo grãos e farinha) e trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães), aveia, cevada e centeio.

Mandioca ou aipim, batata, batata-doce, batata-baroa, mandioquinha, inhame e cará.

Feijões, ervilhas, lentilhas, soja e grão-de-bico.

Leite e queijos



Carne e Ovos



Castanhas e Nozes



Frutas



Leite de vaca, coalhadas, iogurtes naturais e queijos.

Carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves.

Castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará), nozes, avelãs, amêndoas e amendoim.

Abacate, abacaxi, açaí, acerola, ameixa, amora, atemoia, banana, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, pitanga, romã, tamarindo, tangerina, uva.



1.1

O QUE SÃO ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS?

Alimentos *in natura* - são obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido alteração na sua composição após deixarem a natureza.

Alimentos minimamente processados - correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Alimentos processados - são produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado. O consumo de alimentos processados deve ser limitado. É importante ler os rótulos dos produtos e priorizar aqueles com menor teor de sal, açúcar e gordura.

Alimentos ultraprocessados - envolve diversas etapas de industrialização, técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso restritamente industrial. Ingredientes de uso industrial comuns são sintetizados em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão. Muitas dessas substâncias sintetizadas são responsáveis por aumentar a validade e dar cor, sabor, aroma e textura a estes alimentos.

IN NATURA

**Espiga
de Milho**



PROCESSADO

**Milho
Conserva**



ULTRAPRO- CESSADO

**Floco de
Milho**





1.2 ALIMENTOS ORGÂNICOS

Os alimentos orgânicos são produzidos pelo manejo dos recursos naturais da região, visando a preservação ambiental, a qualidade de vida do agricultor e do consumidor. Na agricultura orgânica, o solo é considerado um organismo vivo, que necessita respirar, ter circulação de líquidos, ter fauna e flora. Desta forma, os alimentos orgânicos são produzidos sem o uso de sementes modificadas geneticamente e também sem agrotóxicos que possam poluir a água, o solo ou intoxicar o agricultor e o consumidor. Os alimentos orgânicos são mais saborosos, ricos em vitaminas e minerais e apresentam maior durabilidade do que os convencionais.

Para identificar se um alimento encontrado no supermercado é orgânico, observe se ele apresenta o Selo Orgânico Brasil (conforme figura abaixo). Caso você queira conhecer uma feira de produtos orgânicos, próximo à sua casa, basta acessar o site do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC): "feirasorganicas.org.br"



1.3 EXEMPLOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Os exemplos abaixo de uma alimentação saudável foram baseados em uma maior oferta de alimentos *in natura* e minimamente processados, e menor oferta de alimentos processados e ultraprocessados. Não devem ser seguidos como cardápio fixo. Varie sua alimentação.

Café da Manhã

Leite com Café	iogurte natural	Leite	Leite com Café	Queijo
Bolo de milho	Tapioca	Cuscuz	Mandioca Cozida	Pão
Melão	Manga	Banana	Mamão	Suco de laranja

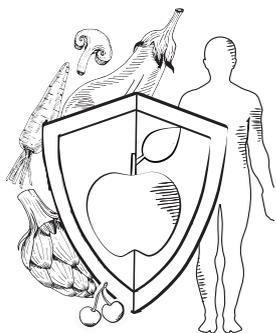
Almoço e Jantar

Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Lentilha	Arroz Feijão Preto	Macarrão Molho de Tomate
Coxa de Frango	Omelete	Peixe	Lombo de Porco Assado	Carne Moída
Beterraba	Quiabo	Repolho	Couve refogada	Alface
Maçã	Salada de Frutas	Melancia	Laranja	Abacaxi

Pequenas Refeições

iogurte Natural	Fruta	Castanha	Frutas Secas	Nozes
-----------------	-------	----------	--------------	-------

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar novas preparações culinárias.



2 CUIDANDO DAS DEFESAS DO CORPO

Você sabia que o intestino é o maior órgão do sistema imunológico? A mucosa do intestino absorve os nutrientes e serve como barreira contra as substâncias tóxicas e bactérias nocivas ao organismo.

Uma alimentação pobre em fibras, rica em carnes e carboidratos refinados é um dos fatores que dificulta o bom funcionamento intestinal. O atraso na passagem dos alimentos interfere no equilíbrio entre as bactérias que habitam este órgão, piorando assim as defesas do corpo.

Além da alimentação saudável, vale a pena ter bons hábitos de vida, pois o estresse, o excesso de álcool, fumo e outras drogas também prejudicam a imunidade.

2.1 FORTALECENDO A IMUNIDADE

Comer bem não significa comer muito, mas ter uma variedade de alimentos em seu cardápio! Um bom começo seria consumir 5 porções de frutas, verduras e legumes em sua alimentação diária. Estes alimentos são ricos em fibras, vitaminas e minerais que auxiliam na promoção da sua saúde.

Segue abaixo alguns exemplos de alimentos que fornecem Vitaminas, Minerais e outras substâncias que nosso corpo utiliza para se fortalecer contra as infecções. São eles:



Vitamina A: cenoura, abóbora, batata doce, folhas verde-escuras (brócolis, couve e espinafre), manga, melão, figado, leite, queijo e ovos.



Vitamina E: óleos vegetais, azeite de oliva, castanha-do-brasil, amêndoa, nozes, amendoim e abacate.



Vitamina C: laranja, mexerica, acerola, mamão, morango, kiwi, abacaxi e manga.



Zinco: carne bovina, frango, peixes, fígado, camarão, grãos integrais e castanhas.



Selênio: castanha-do-brasil e carnes em geral.



Ômega-3: sardinha, salmão, nozes, óleo de canola, óleo de soja, semente de chia hidratada e linhaça triturada em casa.



Alimentos com bactérias benéficas, chamados Probióticos: iogurtes e bebidas lácteas com lactobacilos.



Alimentos com compostos sulfurados: alho e cebola in natura.



Alimentos com propriedades funcionais: gengibre, açafrão da terra ou cúrcuma, canela e alecrim.



3 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física, em conjunto com uma alimentação saudável, é fundamental para a saúde e qualidade de vida. Exercitar o corpo melhora a flexibilidade, a postura e a resistência muscular, além de favorecer as tarefas do cotidiano, traz bem-estar, melhora da auto estima e aumento de energia para outras atividades.

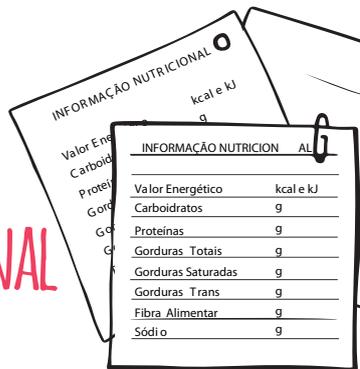
Alguns benefícios da prática de atividade física pelas PVHA são:

- Melhorar as funções neuromusculares prejudicadas pela infecção;
- Melhorar o condicionamento físico e reduzir o cansaço gerado pela presença do vírus no organismo;
- Amenizar a redistribuição de gordura corporal conhecido como lipodistrofia.
- Minimizar efeitos colaterais da medicação;
- Fortalecer o sistema imunológico pelo aumento de células de defesa conhecidas como CD4;
- Melhorar a qualidade do sono;
- Prevenir problemas cardiovasculares e melhorar os níveis de colesterol e triglicérides e
- Aumentar a densidade óssea.

Procure praticar alguma atividade física diária com duração de 30 minutos. Caso não consiga, tenha hábitos de vida mais ativos, como: caminhar, preferir escadas, levar o cachorro para passear, praticar esportes recreativos, dançar ou qualquer atividade.

Se deseja aumentar os seus músculos (massa magra) é importante fazer exercícios de força e resistência muscular (musculação), procure orientação do profissional.

4 ROTULAGEM NUTRICIONAL



Ler e entender as informações nutricionais dos rótulos dos alimentos é importante para saber sobre a composição deles e assim poder fazer escolhas inteligentes que promovam o consumo de uma alimentação mais equilibrada e saudável.

Não basta apenas contar as calorias quando a preocupação é com a saúde. Entender todas as informações do rótulo nutricional é importante, mas o significado de “PORÇÕES” e “INGREDIENTES” são essenciais.

Porções: representam a quantidade (em gramas ou mililitros) daquele alimento que poderia ser consumida por vez, porém existe um limite no número de vezes que esta porção pode ser ingerida por dia, pensando em uma alimentação balanceada e saudável. Converse com seu nutricionista sobre isso.

Atenção: as calorias de uma “PORÇÃO” nem sempre são as calorias do pacote todo.

Ingredientes: esse item relaciona quais alimentos compõem o produto em ordem decrescente de quantidade. Os primeiros ingredientes estão presentes em maiores quantidades dos que os últimos.

Quanto mais ingredientes o produto tiver, mais processado ele será (vide item alimentos processados). Por exemplo: um suco de frutas em caixinha *tetra pack* onde a lista de ingredientes começa pelo açúcar, seria desaconselhável. O ideal seria iniciar pela polpa da fruta. Um pão integral será muito mais saudável se a relação dos ingredientes iniciar com farinha de trigo integral em vez de iniciar com farinha de trigo.

Uma dica útil seria escolher dois ou três produtos do mesmo tipo e que agradam ao paladar e comparar os rótulos.

Prefira aquele que contém mais fibra e menos gordura, açúcar e sódio. Evite produtos que contenham gordura vegetal hidrogenada por não serem saudáveis.

Além da data de validade do produto existem outras informações importantes para saber o que está sendo consumido tais como: *light* ou *diet*, isento de sacarose, lactose, glúten e a presença de corantes e conservantes, principalmente no caso de ser alérgico ou intolerante a algum ingrediente.

Na rotulagem também consta o número do lote no caso de alguma reclamação.



5 BOAS PRÁTICAS PARA ALIMENTAÇÃO SEGURA



Refeições seguras são aquelas livres de contaminação. PVHA são mais vulneráveis aos agravos à saúde, devido a sua imunodeficiência. No caso de consumir alimentos contaminados o risco de adoecer é maior.

Preste atenção na escolha e conservação dos alimentos, na higiene pessoal e na limpeza do ambiente, que é essencial para o preparo de uma refeição segura.

- Compre alimentos de origem animal em estabelecimentos limpos, organizados e que não sejam clandestinos;
- Mantenha os alimentos de origem animal e os prontos para consumo sempre sob refrigeração;
- Descongele carnes dentro da geladeira, não em temperatura ambiente;
- Evite comprar produtos com embalagens violadas, amasadas, enferrujadas ou estufadas e fora da validade;
- Lave as mãos com água e sabão antes de preparar e consumir as refeições e após qualquer interrupção (ir ao banheiro, mexer no lixo, pegar em dinheiro, atender a porta e pegar no celular);
- Não tossir, espirrar ou assoar o nariz em cima dos alimentos;
- Não provar alimentos em talheres e devolvê-los à panela sem lavá-los;
- Deixe os alimentos fora do alcance dos insetos, roedores e outros animais e guarde-os em vasilhas bem fechadas;
- Não utilize tábuas e outros utensílios de madeira no preparo dos alimentos;

- Mantenha a cozinha organizada e preste atenção na limpeza do fogão, geladeira, eletrodomésticos, mesa, utensílios domésticos, pia e panos de cozinha; troque frequentemente a esponja de limpeza dos utensílios;
- Mantenha o lixo sempre bem tampado e, se possível, longe dos alimentos. Retire-o diariamente;
- Avalie as condições de higiene dos funcionários e limpeza ambiental onde for comer.

Os maiores riscos de contaminação alimentar estão:

- No consumo de preparações com carnes, peixes, laticínios, crustáceos, ovos crus, mal cozidos ou rachados.

- No uso de copos ou pratos rachados (germes se acumulam nas rachaduras).

- No consumo de alimentos com alterações de cor, cheiro ou consistência.

- No consumo de água não potável. Preste atenção na limpeza periódica da caixa de água.

6 COMO SE ALIMENTAR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS



6.1 NÁUSEA E/ OU VÔMITO

Ao apresentar esses sintomas:

- Faça pequenas refeições a cada 2-3 horas (estômago vazio pode piorar a náusea);
- Coma alimentos secos como biscoitos de água e sal e torradas e biscoito de polvilho assado, caso acorde com náusea;
- Beba pequenos volumes de líquidos gelados, por vez como: água, água de coco, sucos de frutas naturais com água, chás caseiros de camomila, hortelã, erva doce ou soro caseiro. Se necessário, chupe pedras de gelo;
- Evite líquidos durante as refeições;
- Prefira alimentos de fácil digestão, de consistência branda (mais cozido), gelados ou a temperatura ambiente;
- Evite frituras e outros alimentos gordurosos; alimentos de cheiros fortes e muito temperados ou muito doces e bebidas gasosas;
- Se possível, evite permanecer no local onde a refeição está sendo preparada. Odores fortes pioram as náuseas;
- Mastigue uma lasca de gengibre fresco ou faça chá (2 colheres de chá/ 200ml água) e beba gelado. Faça uma vez por dia.
- Se precisar descansar após as refeições, sente ou deite com a cabeça mais alta que os pés para facilitar a digestão.

6.2

DIARREIA

Caracteriza-se pela ocorrência de três ou mais episódios de fezes líquidas ou pastosas/dia.

Hidrate-se: água, água de coco, chá preto, mate e de erva doce, suco natural de maçã com limão, de caju, maracujá e goiaba coados e soro caseiro.

Faça pequenas refeições com intervalos de 2 em 2 horas.

SORO CASEIRO:



Misture em um litro de água filtrada ou fervida (já fria).



Uma colher de café de sal.



Uma colher de sopa de açúcar.

Misture bem e beba ao longo do dia, em pequenos volumes (50 a 100 mL), especialmente após as evacuações.

Prefira:

- Pão branco, torradas, bolachas sem recheio, amido de milho ou tapioca simples;
- Arroz, macarrão com molho caseiro (tomate sem casca e sem sementes), batata, mandioquinha, cará, inhame, mandioca;
- Carnes magras em geral (bovina, peixe, frango sem pele), grelhadas, assadas ou cozidas;
- Ovos cozidos;
- Leite de soja, leite com lactose reduzida, leite sem lactose, iogurte natural desnatado, queijo branco ou ricota;
- Caldo de feijão ou lentilha;
- Cenoura, chuchu;
- Frutas como maçã, banana, pera, goiaba (sem semente e sem casca).

Evite:

- Frituras e alimentos gordurosos;
- Alimentos formadores de gases: repolho, brócolis, couve-flor, milho, pepino, pimentão, rabanete, nabo, salsão, cebola, alho-poró;
- Doces em geral e excesso de açúcar nas bebidas;
- Alimentos ultraprocessados;
- Molho de tomate industrializado;
- Cafeína, refrigerantes, água com gás e bebidas alcoólicas;
- Alimentos ricos em fibras: cereais integrais, legumes e verduras cruas, frutas secas;
- Castanhas e nozes;
- Leite integral, manteiga e creme de leite, queijos amarelos, iogurtes com sabores.

Melhorando a diarreia, reintroduza, aos poucos, os alimentos evitados.

Probióticos podem ajudar a restabelecer a saúde intestinal. Consulte seu nutricionista ou médico.

6.3 CONSTIPAÇÃO

A constipação intestinal ou "intestino preso" pode ocorrer por muitas causas. As mais comuns são a baixa ingestão de água e fibras, o sedentarismo, verminoses, e efeitos colaterais de alguns remédios. Não ter horários regulares para as refeições e comer muitos lanches e alimentos industrializados contribui para esta situação.

Evite: 

- O consumo exagerado de carnes em geral. Saiba que uma porção pequena no almoço ou jantar é suficiente para atender às necessidades nutricionais da maioria das pessoas;
- Beber qualquer tipo de líquido durante as refeições;
- O consumo de bebidas alcoólicas;
- O consumo exagerado de café;
- O uso de laxantes - Uma alimentação rica em fibras é sempre a melhor opção para o bom funcionamento intestinal;
- Alimentos ricos em açúcar e farinhas refinadas, pão branco, arroz branco, biscoitos e massas, fermentam e produzem gases.

Dieta Laxante:

- Coma alimentos ricos em fibras como aveia, arroz integral, feijão, soja, lentilha, ervilha e grão de bico;
- Substitua os pães, biscoitos, macarrão e torradas preparados com farinha refinada pelos preparados com farinhas integrais;
- Prefira o consumo de vegetais frescos, frutas com casca e bagaço;

- Consuma ameixa preta ou suco de ameixa, laranja com bagaço e mamão com uma colher de sobremesa de farelo de trigo ou linhaça diariamente;
- Beba sucos de frutas naturais sem coar ou adoçar;
- Beba de 8 a 10 copos (ou mais) de água por dia, pois esta é necessária para o aumento do volume das fezes e faz com que sua passagem pelo intestino seja mais rápida. Metade desta quantidade pode ser substituída por chá sem açúcar;
- Em alguns casos, o uso de suplementos de fibras e probióticos pode ser útil, de preferência de acordo com orientação do nutricionista.

6.4 FALTA DE APETITE E/OU PERDA DE PESO

A alimentação faz parte do tratamento. Mesmo sem apetite procure se alimentar.

- Coma várias vezes ao dia. Evite ficar mais de duas horas sem se alimentar. Aproveite para ingerir alimentos mais calóricos nos horários em que tiver mais apetite;
- Beba líquido entre as refeições. Evite bebidas com gás, bebidas alcoólicas e consumo de café;
- Capriche nos temperos naturais, acrescente ervas como orégano, alecrim, manjeriço ou louro para que a refeição fique mais apetitosa;
- Faça um prato colorido;
- Acrescente leite em pó em preparações como: vitamina de frutas, canjica, mingau, arroz doce;
- Acrescente ovos cozidos em saladas, arroz, farofa, cuscuz;
- Acrescente farinha de aveia, granola, biscoito sem recheio picado, cereais matinais em leite, vitaminas, frutas e iogurte;
- Utilize frutas mais calóricas (banana, caqui, abacate, manga) nos intervalos das refeições;
- Adicione azeite de oliva sobre o prato pronto, em pães e torradas;
- Use regularmente frutas secas, castanhas e amendoim.

A prática de exercícios ajuda a ganhar peso com saúde.

6.5 BOCA SECA

Alguns medicamentos podem alterar a produção de saliva e deixar a boca seca. É importante manter a “boca úmida”, pois a saliva ajuda a mastigar, engolir e digerir os alimentos, evita cáries, previne infecções da boca e facilita a fala.

-  • Tome 6 a 10 copos de água ou outro tipo de bebida durante o dia;
-  • Umedeça pão ou biscoito no chá, leite ou sopas para ficarem macios;
-  • Prefira alimentos cozidos com caldos ou molhos caseiros;
-  • Coma alimentos com maior teor de água como frutas e legumes;
-  • Pingue algumas gotas de limão na boca para aumentar a salivação;
-  • Faça bochecho com água gelada ou molhe os lábios constantemente ou se preferir, chupe gelo;
-  • Caso deseje, chupe balas do tipo "azedinha", de gengibre ou masque chiclete sem açúcar;
-  • Mantenha uma boa higiene oral, escovando os dentes após as refeições;
-  • Se necessário, utilize produtos que estimulam a saliva, sob orientação do seu dentista.

Evite bebidas alcoólicas e com cafeína como café, chá mate, preto ou verde e refrigerantes.

6.6 COLESTEROL ALTO

Colesterol é um tipo de gordura produzida pelo fígado e é essencial para a produção de hormônios, bile e da vitamina D. O colesterol total é formado por frações. A fração "LDL" é conhecida como colesterol ruim e a fração "HDL" como bom colesterol. A má alimentação, associada ao sedentarismo pode aumentar o colesterol ruim levando à problemas cardiovasculares.

- Faça uma alimentação equilibrada, de preferência com orientação do nutricionista;
- Prepare os alimentos na forma cozida, assada ou grelhada e evite frituras (imersão no óleo quente);
- Reduza a quantidade de óleo e gorduras nas preparações;
- Consuma preferencialmente peixes e aves sem pele;
- Escolha leites, iogurtes e queijos com menor teor de gordura;
- Inclua diariamente alimentos ricos em fibras como verduras, legumes, frutas e feijões;
- Acrescente aveia em sua alimentação diária como, por exemplo, em frutas, vitaminas, mingau e sopas;
- Pratique atividades físicas regularmente;
- Evite carnes gordas, vísceras, frios e embutidos como salsicha;
- Evite também consumir alimentos ultraprocessados, que são ricos em gordura saturada e podem aumentar o colesterol.

Aveia, abacate, azeite de oliva extra virgem, castanhas e nozes, maçã, frutas cítricas, alho e peixes (cozidos/grelhados/assados) podem ajudar a controlar as gorduras no sangue, como parte de uma alimentação saudável.

6.7 TRIGLICÉRIDES E/OU DIABETES

Triglicérides é um tipo de gordura encontrada no sangue. Forma-se principalmente a partir dos carboidratos e das gorduras da alimentação. Níveis elevados podem aumentar riscos de problemas cardíacos, diabetes e pancreatite. Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada por aumentar a glicose no sangue. As orientações abaixo podem ser úteis em ambas situações:

- Faça uma alimentação equilibrada, com orientação do nutricionista, e substitua o açúcar por adoçantes em bebidas e preparações;
- Consuma em pequena quantidade somente um tipo de alimento rico em carboidrato por refeição, como pães, biscoitos, farinhas, arroz, batata, cará, inhame, mandioca, mandioquinha, milho e massas;
- Coma uma porção pequena de fruta por vez e na quantidade máxima permitida no seu plano alimentar. Prefira comer a fruta ao invés de tomar o suco;
- Adicione fibras como farelo de trigo ou semente de linhaça para diminuir a absorção de glicose (açúcar) do intestino para o sangue;
- Alimentos ricos na gordura ômega 3 como sardinha, linhaça e chia podem ajudar a controlar os triglicérides no sangue, como parte de uma alimentação saudável;
- Pratique atividades físicas regularmente e siga as recomendações para colesterol alto.

Evite:

- Bebidas alcoólicas;
- Açúcar e doces;
- Sucos artificiais, bebidas industrializadas e refrigerantes.

6.8 FERIDAS NA BOCA E/OU DOR AO ENGOLIR

Você pode apresentar feridas, aftas na boca ou dor ao engolir devido às inflamações, baixa imunidade ou outros fatores. Essa é uma fase transitória, portanto não deixe de se alimentar.

Prefira: 

- Comidas e bebidas frias ou à temperatura ambiente;
- Alimentação fracionada e em pequenos volumes;
- Alimentos naturais macios ou bem cozidos como sopas, purês, maçã cozida, banana amassada, pão de forma, miolo de pão, gelatina, pudins e flans;
- Umedecer o pão ou o biscoito no leite, chá (camomila, erva doce, erva cidreira, hortelã), sopa ou outros líquidos para ficarem macios;
- Consumir suco natural de caju, goiaba ou laranja lima como fonte de vitamina C;
- Usar canudos para tomar líquidos, se necessário;
- Tomar leite fermentado com lactobacilos vivos para aliviar a dor;
- Enxaguar a boca antes das refeições ou mesmo quando sentir necessidade. Após as refeições escove os dentes.

Evite: 

- Consumir alimentos e bebidas apimentados, ácidos, condimentados e muito quentes, pois aumentam a irritação na boca.

6.9 OSTEOPENIA E OSTEOPOROSE

A osteopenia é a diminuição da massa óssea do corpo. Vários fatores podem ocasionar a osteopenia como o baixo consumo de alimentos ricos em cálcio, uso de álcool, fumo, consumo de alimentos muito salgados e falta de atividade física.

A luz solar é fundamental na produção de vitamina D, que desempenha um importante papel na saúde óssea.

A osteopenia não corrigida pode evoluir para a osteoporose, doença que pode atingir todos os ossos do corpo tornando-os enfraquecidos e possibilitando a ocorrência de fraturas espontâneas, aos mínimos esforços.

Para prevenir a osteopenia e osteoporose:

- Abandone, se possível, ou reduza o hábito de fumar e consumir bebidas alcoólicas;
- Consuma diariamente alimentos ricos em cálcio como o leite e derivados, folhas verde escuras (brócolis, couve, agrião, taioba), gergelim, sardinha e feijões;
- Consuma alimentos ricos em vitamina D, como ovos, peixes de água salgada (sardinha com a espinha, cavalinha, atum, salmão, manjuba);
- Evite o consumo de café, chá mate, chá preto, refrigerantes a base de cola e bebidas energéticas;
- Reduza o consumo de sal;
- Exponha-se ao sol por 15 minutos diariamente;
- Pratique atividades físicas regularmente.

7 SOBREPESO OU OBESIDADE

O excesso de peso em diferentes graus, como o sobrepeso ou obesidade, em geral estão relacionados à maior quantidade de gordura corporal. Diferentemente dos atletas que costumam ser pesados devido à maior proporção de músculos e não de gordura. A obesidade é considerada uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal que pode causar prejuízos à saúde.

Quanto maior a quantidade de gordura corporal maior é o risco do desenvolvimento de diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, dislipidemias (colesterol e triglicérides alterados), acidente vascular cerebral (derrame), fertilidade reduzida em homens e mulheres, apneia do sono, cálculos biliares, problemas ortopédicos, gota e vários tipos de câncer como de mama, útero, próstata e intestino.

Para saber se o seu peso está adequado calcule o seu IMC - Índice de Massa Corporal.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (QUILOS)}}{\text{ALTURA X ALTURA (METROS)}}$$

Classificação do IMC (Índice de Massa Corporal)

IMC(Kg/m ²)	Classificação
Menor 18,5	Abaixo do peso ideal
18,5 - 24,9	Eutrofia ou estado nutricional adequado
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 - 34,9	Obesidade Grau I
35,0 - 39,9	Obesidade Grau II (severa)
Maior 40,0	Obesidade Grau III (mórbida)

Fonte: Organização Mundial de Saúde, 2000.

Como prevenir e tratar

Reveja seus hábitos alimentares e estilo de vida. Observe como está sua relação com a comida e sua maneira de se alimentar.

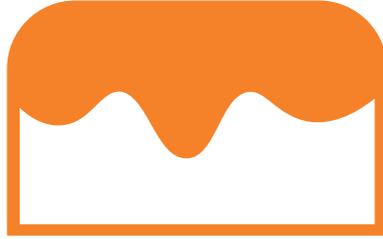
Busque ajuda de um profissional para orientá-lo.

Pratique uma atividade física que te agrade.

Lembre-se que:

**Receita milagrosa não existe!
Diets da moda podem ser arriscadas.**

RECEITAS



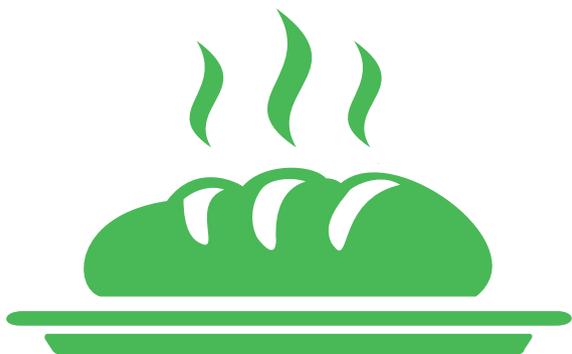
RECEITA DE BOLO DE AVEIA COM BANANA E MAÇÃ

Ingredientes

- 3 bananas
- 1 maçã
- 3 ovos
- 1/2 xícara (de chá) de óleo
- 1 e 1/2 (de chá) de açúcar mascavo ou demerara
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (de chá) de aveia em flocos
- 1 colher (de sopa) de fermento
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador uma banana, os ovos e o óleo. Depois acrescente o açúcar e bata mais um pouco. Em uma vasilha misture a farinha de trigo, a aveia e o fermento e acrescente a mistura do liquidificador misturando bem com a colher. Em uma forma média untada coloque metade da massa, as bananas restantes e a maçã cortadas em pedacinhos, salpique com canela a gosto. Adicione o restante da massa e leve ao forno médio até dourar.



PÃO INTEGRAL CASEIRO

Ingredientes

- 400 ml de água morna
- 25 g de fermento fresco para pão
- 100 ml de óleo
- 1 colher (de sobremesa) de sal
- 2 colheres (de sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara (de chá) de aveia
- 1/2 xícara (de chá) de gérmen de trigo
- 1 xícara (de café) de semente de linhaça
- 2 copos (de requeijão) de farinha de trigo integral
- Farinha de trigo até dar o ponto

Modo de preparo

Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e acrescente os outros ingredientes. Em uma superfície lisa e enfarinhada, sove bem a massa e deixe crescer até dobrar de volume. Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga. Deixe crescer novamente. Leve ao forno a 200° C, por aproximadamente 25 a 30 minutos (observe, já que o tempo pode ser alterado, dependendo do forno).



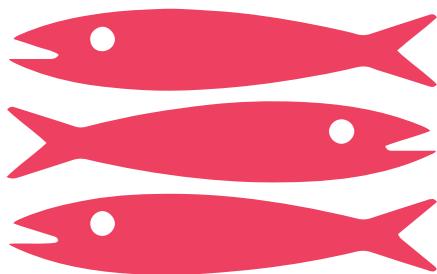
IOGURTE CASEIRO

Ingredientes

- 2 litros de leite
- Um potinho de iogurte natural

Modo de preparo

Leve o leite ao fogo até levantar fervura. Após ferver, apague o fogo e espere um pouco para que o leite fique morno. Acrescente ao leite o iogurte natural e misture bem. Feche com uma tampa de panela e envolva com panos de prato ou uma toalha de mesa. A intenção é conservar a temperatura por mais tempo. Guarde dentro do forno ou do micro-ondas, desligados. Você também pode deixar esse recipiente dentro de um isopor fechado. Deixe descansar ali por no mínimo nove horas. É o tempo necessário para o leite fermentar e formar os lactobacilos, característicos do iogurte. Coloque em um recipiente com tampa, ou separe em potinhos menores (também com tampa) e armazene na geladeira.



SARDINHA ESCABECHE

Ingredientes

- 1 Kg sardinha
- 1 copo de vinagre branco
- 1 copo de óleo
- 2 cebolas
- 3 tomates
- Sal a gosto

Modo de preparo

Limpe as sardinhas, arrume em uma panela de pressão as sardinhas em camadas, com rodela de cebola e de tomates. Por último despeje por cima o vinagre e o óleo. Cozinhe na pressão por 35 minutos. Só abrir a panela de pressão quando estiver fria, para as sardinhas não desmancharem.



SUCO LAXATIVO

Ingredientes

- 3 ameixas secas deixadas de molho no dia anterior em 1 copo de água
- 1 colher (de sobremesa) de sementes de linhaça deixadas de molho no dia anterior em ½ copo de água
- 1 laranja
- 1 fatia média de mamão

Modo de preparo

Bata no liquidificador as ameixas sem caroços junto com a água de molho, a linhaça com a sua água, o mamão sem casca e sementes e a laranja sem sementes e casca (parte amarela) e com o bagaço (parte branca). Não coar e tomar em seguida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARBOS, KA; de FREITAS, RJS; STERTZ, SC; CARVALHO, LA. Segurança alimentar de hortaliças orgânicas: aspectos sanitários e nutricionais Ciência e Tecnologia de Alimentos. 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=395940103033>>ISSN0101-2061. Acesso em 17 out. 2017.

COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. 5 ed., Barueri, SP: Manole, 2016.

CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. 3 ed., Barueri, SP: Manole, 2014.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause. Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 13 ed., São Paulo: Roca, 2013.

MINISTÉRIO DA SAUDE. Alimentação e Nutrição para Pessoas que vivem com HIV e Aids. Brasília: MS, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: MS, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Manual Clínico de Alimentação e Nutrição: Na Assistência a Adultos Infectados pelo HIV. Brasília: MS, 2006.

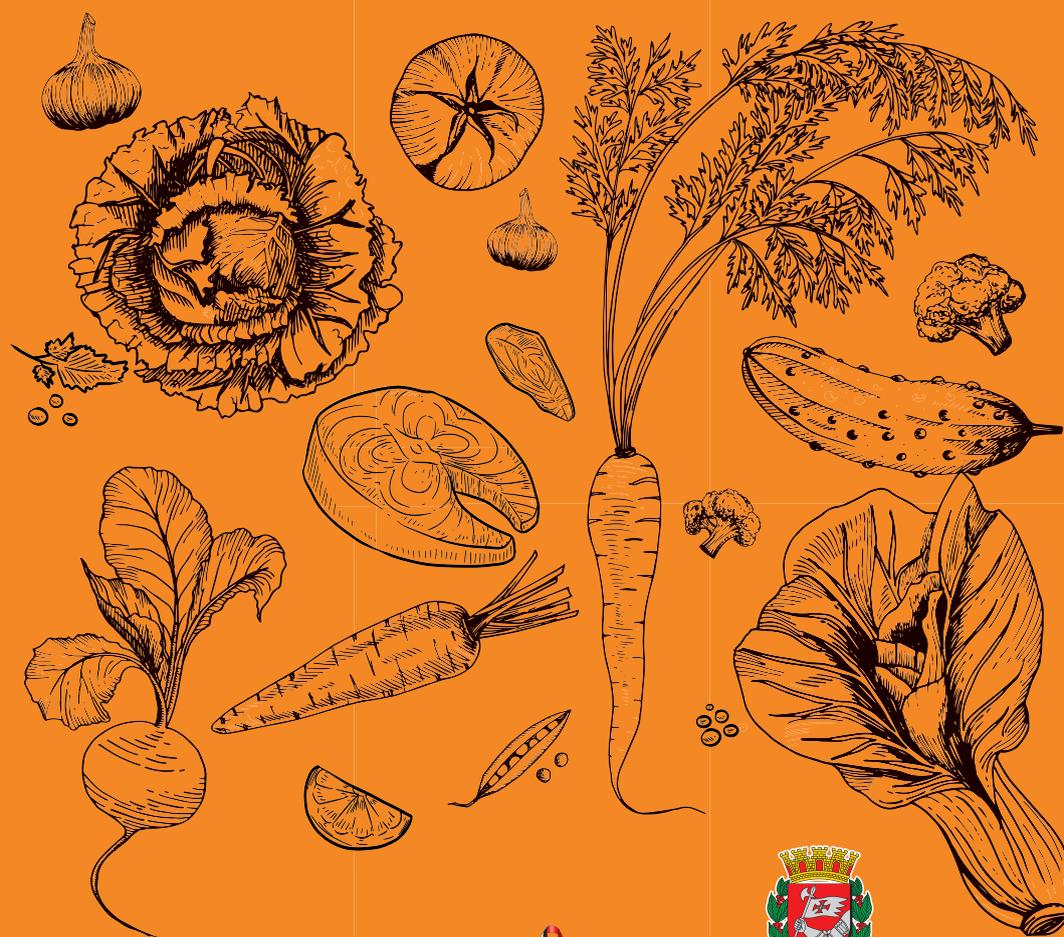
PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO. Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. São Paulo: SMS – CVS, 2016.

SOUSA, A.A.; AZEVEDO, E.; LIMA, E.E.; SILVA, A.P.F. Alimentos orgânicos e saúde humana: estudo sobre as controvérsias. Rev Panam Salud Publica. 2012; 31(6): 513–7.

WORLDHEALTHORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. p. 256. WHO Obesity Technical Report Series, n. 284.

ROTULAGEM NUTRICIONAL

Portal Anvisa. Disponível em: <www.portal.anvisa.gov.br> Acesso em 17 de outubro de 2017



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

   **saudeprefsp**

www.prefeitura.sp.gov.br/saude

www.prefeitura.sp.gov.br/saude/dstaid