



Medida Certa



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM GOIÁS



SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE  
GOIÁS

Quando comer? O que e Quanto comer? São perguntas básicas que nos deparamos no dia-a-dia e que estamos respondendo no decorrer desse mês. Nessa semana iremos conversar sobre “O que e Quanto comer” nos horários que estipulamos.



## ≡ O QUE E QUANTO COMER? ≡

Relembrando a importância de se alimentar em horários fixos ainda é importante fazer uma alimentação adequada com os componentes necessários. Para tanto é preciso saber o que e quanto recomenda-se para fazer alimentação de um dia saudável:

| Grupos   | Porções diárias |
|--|-----------------|
| Cereais, tubérculos e raízes                           | 6               |
| Legumes e verduras                                     | 3               |
| Frutas   | 3               |
| Leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico) | 1               |
| Leite e derivados                                      | 3               |
| Carnes, ovos e peixes                                  | 1               |
| Açúcar   | 1               |
| Gordura  | 1               |

Ainda devemos cuidar do consumo de sal e água:

Sal → Porção diária de 1 colher de chá rasa, 5 g por dia;

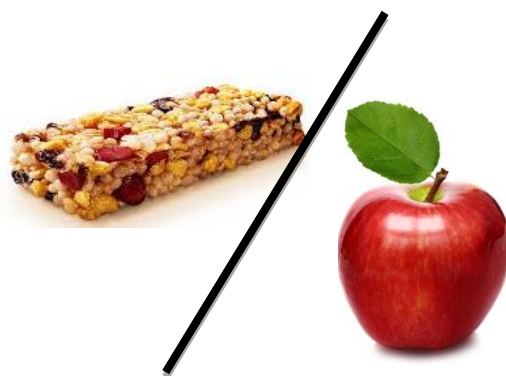
Água → 1 ml para cada 1 Kcal de necessidade energética, ou seja, para uma dieta de 2.000 Kcal seria necessário o consumo de 2 litros de água;

Agora vamos ver que sim, é possível contemplar esses componentes em nosso dia, veja o exemplo para uma refeição diária consumindo todas as recomendações:

# EXEMPLO DE UM ≈ CARDÁPIO ≈



Café da manhã: Pão de forma (cereal), queijo (derivado do leite) e mamão (fruta).



Lanche da manhã: Barra de cereais (cereal) ou maçã (fruta).



Almoço: Arroz (cereal), feijão (leguminosa), frango grelhado (carne), beterraba e cenoura (legumes), alface (verdura) e laranja (fruta).



Lanche da tarde: Suco de laranja (fruta) e bolacha cream cracker (cereal) com queijo (derivado de leite).



Jantar\*: Sopa de legumes com macarrão (cereal).



Ceia: Vitamina de banana (fruta) com aveia (cereal).

\*Pode-se utilizar as preparações do almoço, atentando-se às quantidades.