



Alimentação e longevidade

Nutricionista Richelle Gonçalves

CRN8 8644

O que é ter saúde para você?

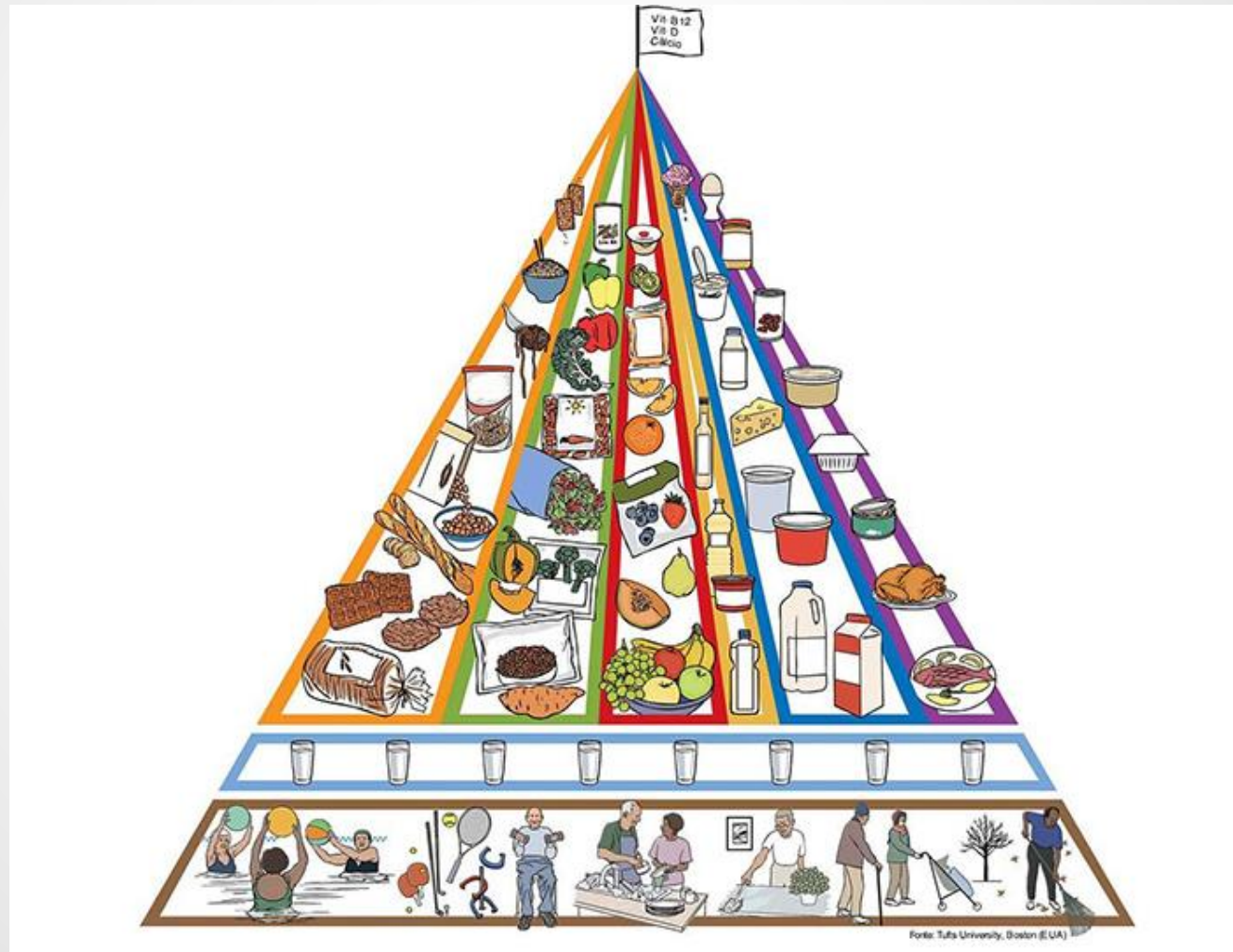




Pirâmide alimentar



Pirâmide alimentar para longevidade



Prato saudável



Doenças crônicas associadas ao estilo de vida

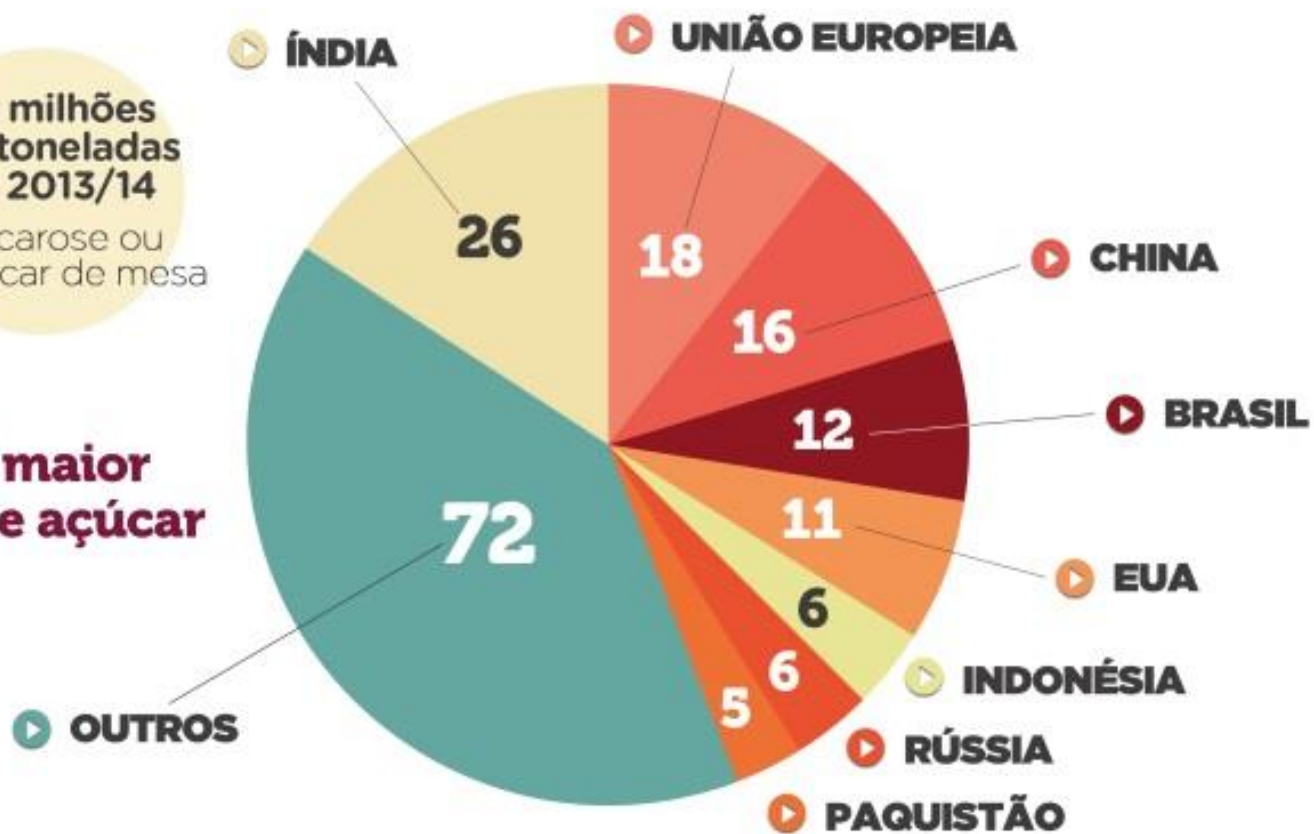
- Doenças cardíacas;
- Dislipidemia;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes melitus tipo 2;
- Esteatose hepática;
- Osteoporose;
- Obesidade;
- Câncer.



CONSUMO DE AÇÚCAR* NO MUNDO

Em milhões
de toneladas
em 2013/14
*Sacarose ou
açúcar de mesa

**O Brasil é o 4º maior
consumidor de açúcar
no mundo**





Del Valle Laranja Caseira – 1 copo (200ml)

23g de Açúcar

4,6 saquinhos (5g cada)



Biscoito Maizena da Piraquê

7 unidades (30g)

20g de Açúcar

*147mg de Sódio

4 saquinhos (5g cada)



AdeS kids Pêssego (200ml)

12g de Açúcar

2,4 saquinhos (5g cada)



1 lata de Coca-cola (350ml)

36,75g de Açúcar

7,35 saquinhos (5g cada)

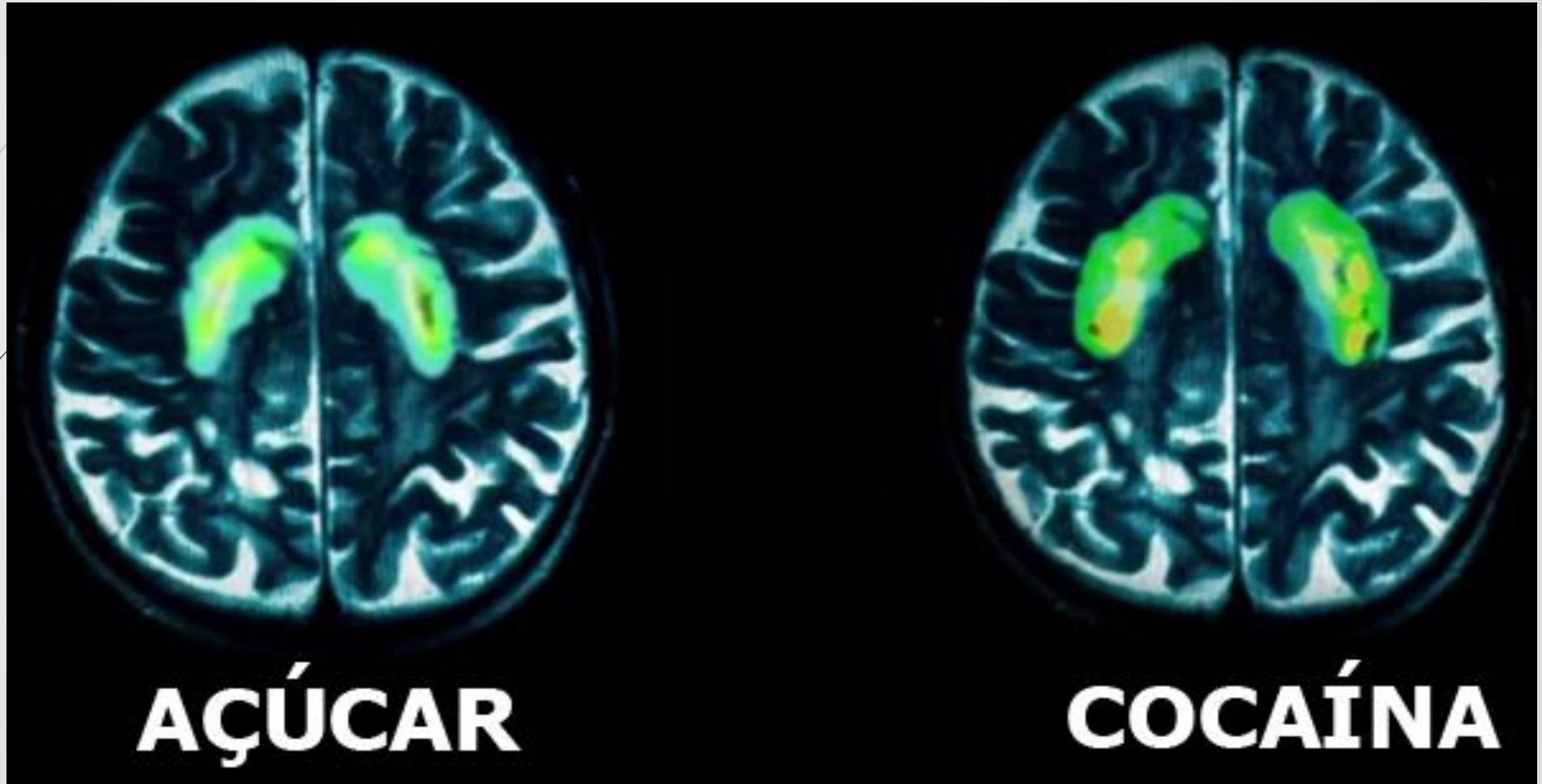


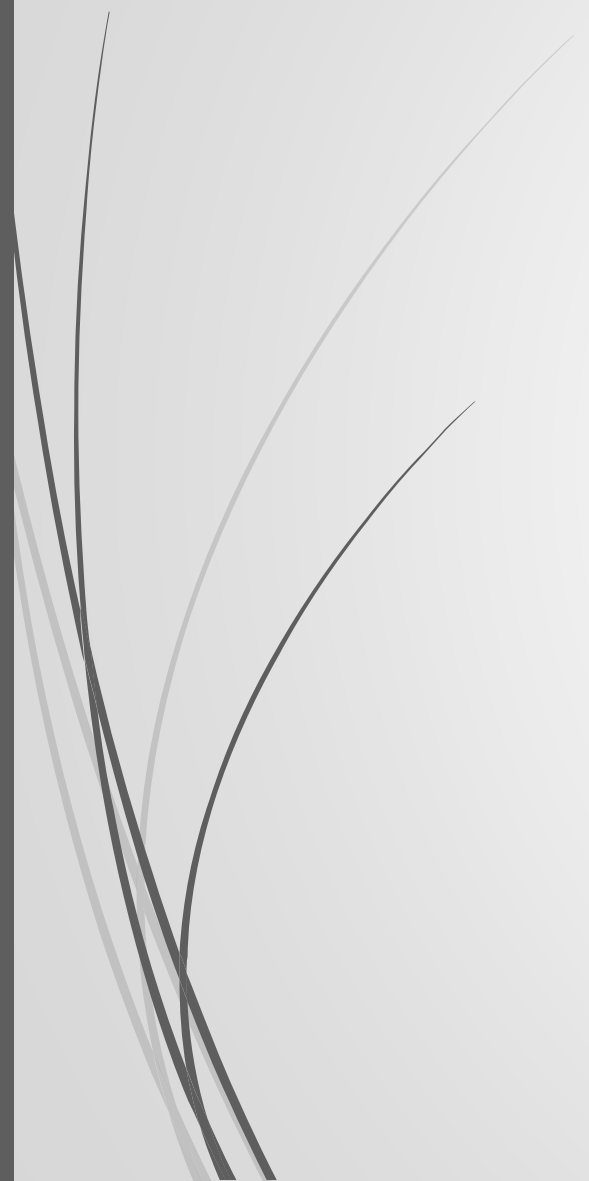
1 unidade de Toddynho (200ml)

29g de Açúcar

*130mg de Sódio

5,8 saquinhos (5g cada)





Os campeões do sódio

Na

Veja qual é a quantidade de sódio encontrada em diferentes alimentos
(média calculada entre produtos de diversas marcas)



Fonte: Anvisa

CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

Como preparar o "Sal de Ervas"?
Coloque partes iguais de ervas secas:



Alecrim



Manjeriçao



Orégano



Salsinha



Sal



Bater tudo no
liquidificador

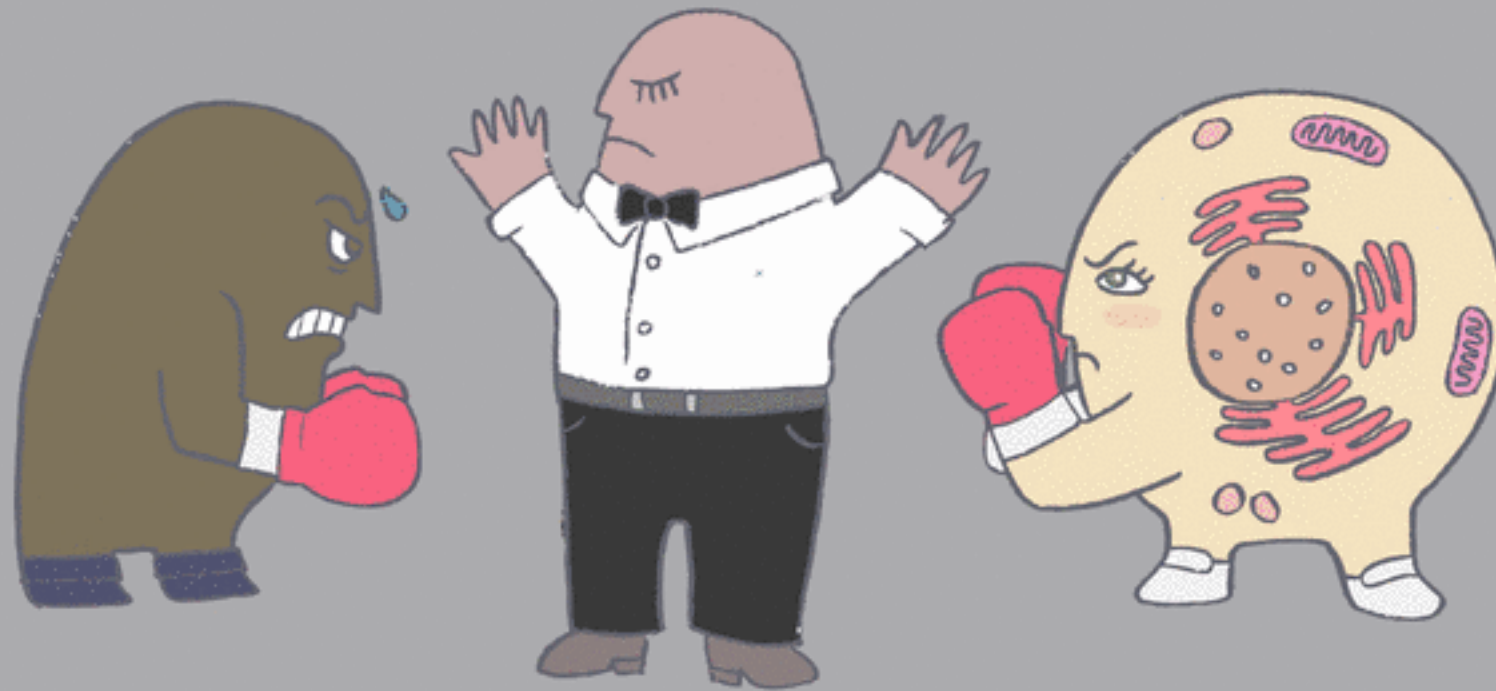


É só guardar em um pote de
vidro bem fechado e usar no
lugar do sal comum.

RADICAL LIVRE

ANTIOXIDANTE

CÉLULA



Alimentos funcionais



Catequinas

- ▶ Estimulam o sistema imunológico, atuam na prevenção de alguns tipos de câncer e reduzem o colesterol.
- ▶ Presente no chá verde, frutas vermelhas (framboesa, amora, uva roxa, cereja)



Fibras solúveis e insolúveis

- ▶ Melhoram o funcionamento intestinal , auxiliam no controle da glicemia e da obesidade devido ao aumento da saciedade.
- ▶ Cereais integrais (farelo de trigo, aveia, centeio, etc.) , leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, frutas com casca



Flavonóides

- ▶ Antioxidante, antiinflamatório, anti cancerígeno e vasodilatador
- ▶ Alcachofra, cereja, soja, tomate e frutas cítricas (laranja, tangerina, morango, kiwi, abacaxi, etc.)



Isoflavona

- ▶ Ameniza os sintomas da menopausa devido á sua ação estrogênico e atua na prevenção do câncer.
- ▶ Soja e derivados



Licopeno

- ▶ Potente antioxidante, reduz níveis de colesterol tipos de câncer como o de próstata
- ▶ Tomate , goiaba, pimentão vermelho e melancia



Luteína e Zeaxantina

- Os dois possuem ação antioxidante
- A luteína vem das folhas verdes escuras
- Zeaxantina principalmente do milho e derivados do milho



Ômega 3

- ▶ Apresenta ação antiinflamatória, redução do LDL
- ▶ Peixes e frutos do mar, azeite de oliva, linhaça, etc.



Probióticos e prebióticos

- ▶ Melhoram o trato gastro intestinal, ativando a flora microbiana intestinal, favorecendo o bom funcionamento do mesmo e na prevenção de constipação e de câncer de cólon
- ▶ Probióticos leites fermentados, kombucha, kefir, iogurte.
- ▶ Prebióticos raízes, folhas e frutas.



Resveratrol

- ▶ Potente antioxidante , ação antiinflamatória , auxilia no controle do colesterol prevenindo a arteriosclerose, reduz risco de Alzheimer
- ▶ Presente na casca das uvas tintas e nas sementes de uvas







Obrigada!

