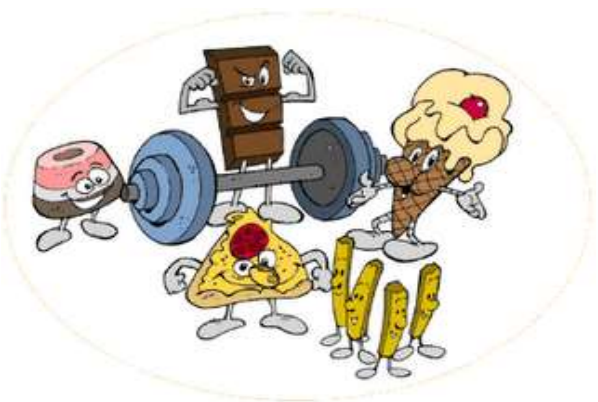


DICAS



- Inicie a refeição sempre pela salada
- Movimente-se!
- Pratique atividades físicas.
- Busque atividades que sejam interessantes e prazerosas e com a ajuda de profissionais construa novos hábitos.
- Lembre-se que, sobrepeso e obesidade são fatores de risco para:
 - hipertensão
 - diabetes
 - câncer
 - doenças cardiovasculares e correspondem a 72% dos óbitos no Brasil.

REFERÊNCIAS:

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S.; RAYMOND, J. L. **Krause:** alimentos, nutrição e dietoterapia. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. 1228 p.

MARCHIONI, D. M. L.; MENDES, A.; GORGULHO, B.; STELLA, R. H.; FISBERG, R. M. Densidade energética da dieta e fatores associados: como está a população de São Paulo?. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, São Paulo, v.56, n.9, p. 638-645, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v56n9/07.pdf>>. Acesso em: 19 de set. 2016.

PERES, S. V.; LATORRE, M. R. D. O.; SLATER, B.; TANAKA, L. F.; SILVA, M. V. Prevalência de excesso de peso e seus fatores associados em adolescentes da rede de ensino público de Piracicaba, São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, v.30, n.1, p. 57-64, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpp/v30n1/09.pdf>>. Acesso em: 19 de set. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2014 Saúde Suplementar:** vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/2015_vigitel.pdf>, acesso em 11 de out de 2016.

Informações:

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos da
Comunidade Universitária – PROCOM
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça
Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaboração: acadêmicas de Nutrição

Ana Carolina Pereira Santos
Maria Clara Rezende Castro

Diagramação:

Ranniere Marquelli Alves

Revisão:

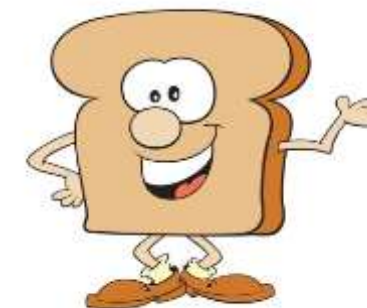
Gilciléia Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira.



Pró-Reitoria de Assuntos da Comunidade
Universitária
Serviço de Nutrição

Por que consumir carboidratos

?????



O QUE É CARBOIDRATO?

- **Carboidrato** é um macronutriente formado fundamentalmente por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio, que quando ingerido e absorvido é responsável por fornecer energia para as células.

POR QUE É NECESSÁRIO O CONSUMO DE CARBOIDRATOS?

- É a principal fonte de energia do corpo;
- Carboidratos são poupadores de proteínas, ou seja, impedem que sejam utilizadas como fonte energética;
- É fonte de energia utilizada pelo cérebro (o mesmo necessita de carboidrato e ele não o armazena);
- Alguns tipos de carboidratos, como a celulose e outros carboidratos indigeríveis estimulam os movimentos intestinais (peristaltismo), auxiliando na eliminação do bolo fecal e produzem substâncias anticarcinogênicas, entre outras ações benéficas
- Apresentam funções estruturais da membrana plasmática.

MAS CUIDADO...

- Apesar de seus efeitos benéficos, o excesso deste macronutriente é armazenado no corpo como gordura. Com o tempo, essa carga adiposa aumentada no organismo gera excesso de peso corporal, podendo evoluir para uma obesidade e outras doenças.

De acordo com o Ministério da Saúde, os índices de excesso de peso e obesidade na população adulta no Brasil aumentaram:

Excesso de peso:

Aumentou de 43%, em 2006, para 52,5%, em 2014.



Obesidade:

Aumentou de 12,7% em 2008 para 16,8 %, em 2014.



QUAIS PREPARAÇÕES RICAS EM CARBOIDRATOS SÃO SERVIDAS NO R.U.?

Dentre as preparações servidas no RU, podemos citar algumas que possuem uma maior quantidade de carboidratos em sua composição, portanto, devem ser consumidas de forma moderada. São elas:

- Arroz branco;
- Purê de mandioca;
- Batatas coradas;
- Parafuso ao alho, óleo e salsa;
- Nhoque de batata ao sugo;
- Espaguete ao sugo;
- Lasanha;
- Farofas;
- Batata à mineira;
- Panelinha goiana;
- Paella;
- E outras preparações.

ENTÃO... O QUE FAZER?



Não é proibido o consumo de mais de um tipo de carboidrato na mesma refeição. O importante é controlar a quantidade ingerida para evitar a ocorrência de excessos.

Como o Arroz é servido de forma livre, quando o cardápio oferecer outras preparações ricas em carboidratos como: mandioca, batatas, farofas, massas, etc. o interessante é fazer o consumo **equilibrado**.