

# Como montar um prato saudável?

<sup>1,2,3</sup>



No processo de mudança dos hábitos alimentares, a montagem das refeições é uma das dúvidas mais frequentes. Ao invés de focar na escolha apenas pelo sabor, fazer a combinação adequada dos alimentos para que as grandes refeições (almoço e jantar) satisfaçam as necessidades nutricionais dos indivíduos, não é um bicho de sete cabeças como parece ser.

Para te ajudar nessa tarefa, esta edição do informativo traz dicas de como montar um prato saudável e equilibrado, além de criar refeições saborosas, coloridas e variadas.



## Grandes refeições

O prato deve ser dividido da seguinte forma:

25%

- Carboidratos: massas, arroz, milho, tubérculos e etc.

50%

- Verduras e legumes (crus, cozidos, refogados ou assados).

25%

- Proteínas de origem animal e vegetal.

**Sobremesa:**

Preferir as frutas



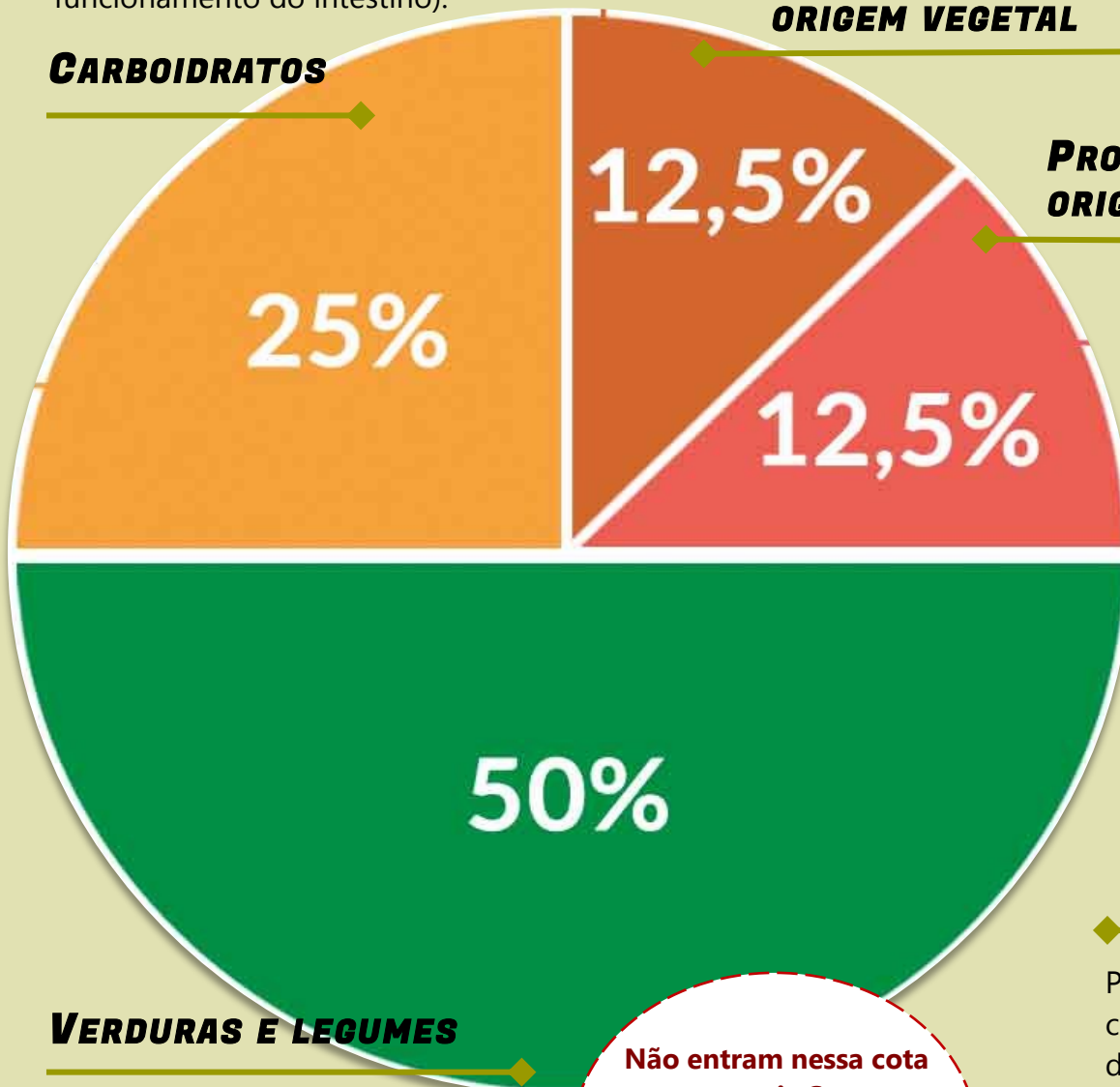
Massas, arroz, milho, tubérculos e etc. Preferir a versão integral do arroz e do macarrão (dão saciedade e auxiliam no funcionamento do intestino).

Leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico, lentilha e soja), que também são fontes de fibras.

### **PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL**

### **CARBOIDRATOS**

### **PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL**



Frango, carne vermelha, peixes, ovos.

Variando as formas de preparo (grelhados, assados, cozidos, ensopados).



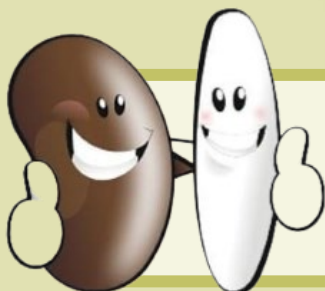
### **SOBREMESA**

Preferir as frutas cítricas, pois ajudam na absorção do ferro; no caso de doces preferir chocolate amargo ou aqueles à base de frutas e em quantidade menor.

### **VERDURAS E LEGUMES**

Alface, agrião, rúcula, escarola, espinafre, brócolis, couve-flor, beterraba, pepino, tomate, rabanete, cenoura, chuchu, abobrinha, berinjela, etc.

**Não entram nessa cota os vegetais C ou tubérculos (batata, mandioca, mandioquinha, batata doce, cará ou inhame).**

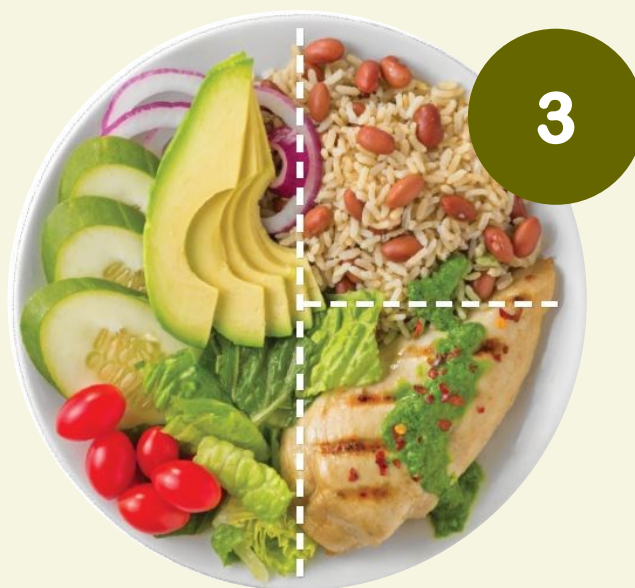


**A combinação do arroz com feijão é excelente. Juntos fornecem aminoácidos de alta qualidade que não são produzidos pelo organismo.**





Observe os pratos abaixo e veja as possibilidades de combinações que você pode fazer para ter uma alimentação variada, usando a mesma base alimentar.



**ATENÇÃO com o excesso de frituras**

**As preparações fritas podem fazer parte da sua alimentação desde que de forma esporádica.**



**O jantar pode ser composto por sopas ou lanches. Observe, apenas, a proporção dos nutrientes.** A sopa sempre deve conter uma fonte de carboidrato e uma de proteína, além de legumes e verduras. Se optar por um lanche, a porção de carboidrato pode ser substituída por pães e torradas, de preferência integrais. Inclua no sanduíche uma fonte de proteína (carnes magras grelhadas, ovos) e salada para acompanhar.

As gorduras podem ser incluídas na salada, com moderação (1 colher de sopa). Entre as opções saudáveis, estão: azeite extra virgem, semente de linhaça, gergelim e chia, além das oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas e castanhas).

Se ingerir líquidos durante a refeição, não exceda 200 ml. Evite refrigerantes e sucos industrializados.



## Opções para o jantar



♦ Com base no Guia alimentar para a população brasileira deve-se **preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias em detrimento dos ultraprocessados.** Veja também boletim SETAN nº02/2020 - Classificação dos alimentos ([Clique aqui](#)).

- ♦ As necessidades nutricionais e de energia de cada indivíduo são muito variáveis; por isso, não foram mencionadas quantidades dos alimentos ou de medidas caseiras.
- ♦ Preocupe-se com a qualidade do que você coloca no prato. Quanto mais grupos de alimentos estiverem presentes, mais variada, colorida e nutritiva será a sua refeição!
- ♦ Tão importante quanto o equilíbrio do prato, é que a refeição seja feita num momento agradável e tranquilo, além de comer devagar, saborear o alimento para ter uma alimentação mais adequada.

***Lembre-se: o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente de saber se o que você está comendo está na medida certa.***

**Equipe organizadora: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa e Luciana Cardoso**  
**Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)**

