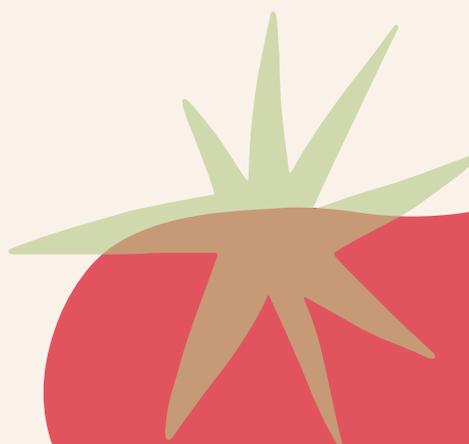




Cíntia Becker

02

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS



INGESTÃO DIÁRIA

Ingestão Diária Recomendada (IDR) é a quantidade de proteína, vitaminas e minerais que deve ser consumida diariamente para atender às necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos e grupos de pessoas de uma população sadia.

Com essas informações conseguimos nos orientar de forma geral, tendo assim um norte de como devemos nos alimentar.

A seguir você encontrará um informativo de todos os alimentos e quantidades que deve consumir ao longo do dia.





Comparativo com as mãos	Descrição do tamanho da porção para 100 calorias	Grupo alimentar/recomendação	Exemplo
	Altura de um punho fechado (100 – 150 g de frutas)	Frutas 3 a 5 porções ao dia.	
	Uma palma da mão inteira (100 g)	Carboidratos em panificações (pão e bolo integrais) 2 porções ao dia.	
	Altura de um punho fechado (100 – 200 ml)	Leites magros ou opções vegetais 1 a 2 porções ao dia.	
	Duas palmas da mão rasas (75 g)	Queijos magros ou opções vegetais 1 a 2 porções ao dia.	
	Uma palma da mão inteira (100 g)	Fontes proteicas de origem animal (ovos, peixes, bovina ou frango) 2 porções ao dia.	
	Uma palma da mão rasa (50 g)	Carboidratos em pratos quentes (arroz integral, tubérculos como batata-doce, mandioca, massas e demais cereais integrais) 2 porções ao dia.	
	Uma palma da mão rasa (50 g)	Fontes proteicas de origem vegetal (feijões, lentilha, grão de bico) 2 porções ao dia.	
	1 ponta do polegar (10 a 15 g)	Óleos vegetais (azeite extravirgem) 2 porções ao dia.	

Fonte: Hospital Sírio-Libanês

Legumes e verduras (exceto batata-doce e outros tubérculos como mandioca, mandioquinha, inhame, cará, entre outros): não se impõe quantidade máxima, pois possuem baixas calorias.

Procure variar as cores em seu prato, com alface de todos os tipos, rúcula, agrião, chicória, brócolis, couve-flor, repolho, aipo, salsaão, cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, chuchu, nabo, entre outros.

Recomendações diárias

Seguindo a tabela anterior e pensando nas refeições almoço e jantar, devemos consumir:

- 25% de proteína: peixes, carnes ou frango (1 palma da mão inteira) ou ovos.
- 20% carboidratos: arroz integral, tubérculos como batata-doce, mandioca, massas e demais cereais integrais (1 palma da mão rasa).
- 55% vegetais crus e cozidos (exceto tubérculos) + 1 colher de azeite de oliva extra virgem sobre os vegetais.
- Sobremesa 1 fruta da estação (1 punho)

25% - Proteína: peixes, carne ou ovos.

55% - Alimentos ricos em vitaminas e minerais: legumes e verduras.

20% - Carboidratos: arroz, tubérculos, massas...

