



**MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
CENTRO DE CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO
INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO**

ORIENTAÇÃO TÉCNICA – Nr 006 – A PRÁTICA NUTRICIONAL SAUDÁVEL

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, há um consenso sobre a importância da prática regular de atividade física e da alimentação saudável para preservar o bem-estar e a qualidade de vida do ser humano. A implementação de um estilo de vida saudável, além de atuar na redução da ocorrência de diversas doenças e na promoção de benefícios para a execução das atividades militares, é uma intervenção de baixo custo, se comparada aos tratamentos medicamentosos e dependentes de alta tecnologia.

Por outro lado, um estilo de vida não saudável pode influenciar na queda da produtividade, uma vez que interfere diretamente no desempenho e na rotina de trabalho das pessoas. No meio militar, isso se traduz na perda da operacionalidade e no afastamento da atividade física, além de onerar o sistema de saúde do Exército com o aumento exagerado de atendimentos.

Nesse sentido, para fornecer ao organismo as condições necessárias para o desempenho adequado de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde, a alimentação saudável deverá ser baseada nos princípios do equilíbrio, variedade e balanceamento das refeições, o que significa a ingestão de nutrientes em quantidades proporcionais e com qualidade compatíveis com as características de cada indivíduo, tais como peso, metabolismo, nível de atividade física e eventuais distúrbios clínicos.

Assim, o consumo alimentar insuficiente pode acarretar deficiências nutricionais, bem como o consumo excessivo pode levar à obesidade e outros distúrbios associados a esta, como a diabetes tipo II, a hipertensão arterial, entre outras patologias relacionadas à Síndrome Metabólica (SM).

Nesse contexto, os estudos conduzidos pelo IPCFEx, que avaliam aspectos relacionados à nutrição, à composição corporal e às doenças metabólicas, vêm mostrando a prevalência da SM, especialmente em integrantes de missões de paz da ONU e em alunos de escolas de aperfeiçoamento e altos estudos. Maiores detalhes sobre a SM podem ser encontrados na Orientação Técnica (OT) Nr 003, disponível no portal de doutrina do DECEX (www.doutrina.decex.eb.mil.br).

Dentro dessa visão e diante de dados estatísticos preocupantes no meio militar, inclusive em tropas operacionais, o IPCFEx insere-se na missão de esclarecer e orientar os militares e suas famílias sobre alguns pontos

importantes relacionados à uma nutrição saudável, visando ao estabelecimento de práticas alimentares adequadas, melhorando assim a saúde dessa população. Nesta Orientação Técnica serão abordados temas relacionados ao consumo exagerado de alimentos processados, de sal, de açúcar, de adoçantes, de óleos e gorduras, a importância da ingestão hídrica adequada, assim como das fibras, entre outros.

2. CARACTERÍSTICAS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O aprendizado de um comportamento alimentar saudável compreende comer quantidades e em frequências adequadas, combinando isso à qualidade e variedade dos alimentos. Para tanto, o organismo demanda, diariamente, a ingestão de todos os nutrientes necessários ao seu bom funcionamento.

a. Nutrientes e suas funções

Cada alimento possui diversos nutrientes, em quantidades variadas, tendo cada um deles funções específicas no organismo, por isso a recomendação de se ter uma alimentação variada. Os nutrientes que precisamos diariamente na alimentação e suas funções são:

Carboidratos: fornecer energia ao corpo, por isso chamados de nutrientes energéticos. Exemplos: pães, cereais (arroz, milho, trigo, aveia), tubérculos e raízes (batata, inhame, mandioca, cará), etc.

Proteínas: função construtora, primordialmente (formação dos ossos, sangue, órgãos, pele, unhas, cabelo); também auxiliam na recuperação e na conservação do organismo, sendo essenciais para o crescimento e melhoria do sistema imunológico. Exemplos: carnes (frango, peixe, carne vermelha), ovo, leite e derivados, leguminosas (feijão, ervilha, grão de bico, lentilha), etc.

Lipídios: além de fornecerem energia, auxiliam no transporte de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) no organismo, e na composição dos hormônios, entre outras funções. Exemplos: óleos vegetais (óleo de soja, canola, milho), gordura animal (banha), azeite de oliva, oleaginosas (castanha, amêndoa, noz), etc.

Vitaminas e minerais: são nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, possuindo função reguladora. Exemplos: frutas, verduras, legumes, etc.

Além do conhecimento das funções de cada nutriente, é essencial a atenção à proporção em que os mesmos devem ser consumidos, o que varia segundo a faixa etária, sexo, peso e nível de atividade física do indivíduo.

b. Fracionamento das refeições

O fornecimento fracionado de energia e nutrientes é fundamental para o equilíbrio das funções do organismo e está relacionado a diversos benefícios, entre eles a ativação do metabolismo, o controle da glicose e do colesterol, a saúde intestinal, a manutenção do peso corporal adequado e da massa

muscular, bem como a prevenção de doenças. No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda a realização de três refeições principais diárias (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por lanches intermediários (colação, lanche da tarde e ceia).

A primeira refeição do dia é responsável por garantir os primeiros nutrientes necessários para "ativar" o metabolismo após uma noite de sono. Assim como o café da manhã, o almoço e o jantar também são refeições principais, devendo ser completas, contendo alimentos fontes de carboidratos, proteínas, vitaminas, gorduras e minerais. O jantar deve ser uma refeição mais leve, o que não dispensa a necessidade de ser completa no que se diz respeito aos nutrientes. Nessa refeição, pela proximidade do período de repouso noturno, recomenda-se o consumo de alimentos em quantidades moderadas, com restrição aos alimentos de difícil digestão, como preparações gordurosas, carne vermelha e carboidratos em excesso.

Os lanches intermediários também são essenciais e, para que os benefícios do fracionamento das refeições sejam alcançados, há a necessidade de boas escolhas dos alimentos que irão compor essas refeições, a exemplo: frutas, oleaginosas, iogurtes, etc.

c. Composição do prato saudável

O prato saudável é uma representação de como ele deve ser composto nas principais refeições (almoço e jantar):

- Cinquenta por cento (50%) devem ser dedicados às verduras e legumes (alimentos reguladores);
- Vinte e cinco por cento (25%) devem vir de alimentos fonte de carboidrato, como arroz, batata, aipim (mandioca), inhame, cará, etc;
- Doze e meio por cento (12,5%) dedicados a uma fonte proteica animal, como carnes (peixe, frango, carne bovina) e ovos; e
- Doze e meio por cento (12,5%) dedicados a uma proteína vegetal (leguminosas), como feijão, grão-de-bico e ervilha.

Exemplos de pratos saudáveis podem ser consultados no "Anexo A".

d. Alimentos naturais e processados

O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde recomenda, na composição de uma dieta saudável, o consumo preferencial de alimentos *in natura* ou minimamente processados, em vez dos processados e ultraprocessados. Assim, é importante o conhecimento destes conceitos:

- **Alimentos *in natura*** são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza;

- **Alimentos minimamente processados** são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas,

raízes e tubérculos, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado. Aqui também se incluem os óleos, as gorduras, o açúcar mascavo e o sal marinho;

- **Alimentos processados** são produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a alimentos *in natura* ou minimamente processados, como legumes e cereais em conserva, frutas em calda, queijos e pães; e

- **Alimentos ultraprocessados** são produtos cuja fabricação envolve diversas etapas de processamento e vários ingredientes derivados de alimentos (gordura hidrogenada, amido modificado, etc) ou sintetizados em laboratório, como corantes, aromatizantes, estabilizantes, realçadores de sabor, etc. Exemplos incluem embutidos (mortadela, salame, presunto, etc), *nuggets*, hambúrgueres industrializados, refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e macarrão instantâneo.

O consumo elevado de alimentos processados e ultraprocessados tem sido citado como um dos principais fatores das taxas aumentadas de sobrepeso e obesidade, por isso se recomenda o consumo restrito desses alimentos, ou mesmo evitá-los.

e. O sal

Recomendação diária pela OMS: até 2 gramas de sódio ou 5 gramas de sal, o que equivale a aproximadamente uma colher rasa de chá.

O sal é uma substância essencial ao homem, porém deve ser utilizado em quantidades adequadas, pois tanto a falta quanto o excesso podem trazer sérios riscos à saúde. Na maioria dos países, a população consome mais sal do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A elevada ingestão de sal está relacionada à maior retenção de líquidos pelo organismo e, conseqüentemente, à hipertensão arterial, que é um dos fatores responsáveis pelo infarto e pelo acidente vascular cerebral (AVC). Além disso, o excesso de sal está associado a problemas no funcionamento dos rins.

Sendo assim, é fundamental a atenção quanto ao consumo desse mineral nas refeições, bem como o controle da ingestão de alimentos que contêm quantidades elevadas de sódio, como temperos e molhos prontos, caldos concentrados, enlatados, refrigerantes, embutidos (salame, presunto, mortadela), macarrão instantâneo, alimentos congelados, hambúrguer industrializado, temperos em pó ou em cubos, salgadinhos, entre outros. Um pacote de macarrão instantâneo, por exemplo, possui 2,9 gramas de sal e, com a utilização do tempero que o acompanha, passa para 6,8 gramas. Outro ponto importante é que com o passar do tempo, o paladar acostuma-se com o sabor salgado nos alimentos e o consumo de sal torna-se cada vez maior. Nesse sentido, a redução desse mineral deve ser feita de forma gradual para que o paladar se habitue ao “novo sabor” dos alimentos.

Em substituição ao sal, recomenda-se o uso de temperos naturais, como alho, cebola, gengibre, salsinha, cebolinha, alho-poró, cardamomo, pimenta,

louro, manjeriço, orégano, tomilho, páprica, cúrcuma, noz moscada, sálvia, entre outros, que além de proporcionarem muito sabor, enriquecem nutricionalmente o prato.

O “Anexo B” apresenta sugestões sobre a melhor utilização do sal.

f. Carboidratos

1) Índice Glicêmico dos alimentos

As diferenças na composição da dieta quanto ao tipo e quantidade de carboidrato a ser consumido são fundamentais para a manutenção da saúde, uma vez que esse nutriente pode promover efeitos sobre a saciedade, controle de glicemia, peso corporal e concentração de lipídios no sangue.

Para a escolha consciente e adequada do carboidrato que comporá as refeições é primordial o conhecimento do conceito de IG, que nada mais é que a capacidade dos alimentos de elevar a glicose no sangue após uma refeição.

Os alimentos que apresentam alto IG são rapidamente digeridos e absorvidos, elevando os níveis de glicose no sangue. A orientação nutricional gira em torno da escolha dos alimentos de baixo IG, visando à diminuição da elevação da glicose no sangue após uma refeição, o que tem sido associada à redução dos riscos de diabetes e de doenças cardiovasculares, além de maior controle do tratamento da diabetes, da obesidade e do peso corporal.

Alimentos como batata inglesa, pão branco, doces concentrados (tipo compota), mel e o próprio açúcar apresentam o IG elevado, contribuindo para esse maior efeito na glicemia. Por outro lado, o consumo de alimentos ricos em fibras como arroz, massas e pães integrais; tubérculos como aipim (mandioca/macaxeira), batata baroa, batata doce; cereais como aveia, milho, quinua e chia são mais recomendados para a menor elevação da glicemia.

Além do mais, o índice glicêmico de uma dieta pode ser influenciado pela interação de uma série de fatores, entre os quais a presença ou não de lipídios, proteínas e o teor de fibras alimentares.

Desse modo, em situações de ingestão de alimentos com IG elevado, aconselha-se combiná-los com as fibras, as proteínas e/ou os lipídios. Como exemplo, pode-se citar um sanduíche com pão branco (alto IG), queijo minas, tomate, orégano e azeite. Estas recomendações são indicadas principalmente, para indivíduos com glicemia elevada ou já diabéticos, com dificuldade no controle do peso corporal, sobrepeso ou obesidade e alterações nos valores de triglicérides.

2) Açúcares e adoçantes:

Limite diário de consumo individual de açúcar para adultos saudáveis: até 50g.

O consumo excessivo de açúcar (sacarose) tem causado preocupação em toda a área médica, uma vez que, além da ingestão exagerada do açúcar propriamente dito, o mesmo está presente em vários alimentos como refrigerantes, sucos industrializados, bolos, biscoitos, tortas, e até mesmo em alimentos salgados, como molhos prontos e massas. Esse açúcar adicionado aos alimentos é o que se denomina “açúcar oculto”, posto que os consumidores, muitas vezes, desconhecem a quantidade e até mesmo a existência do nutriente naquele produto. Por exemplo, uma colher de sopa de *ketchup* possui 4 gramas de açúcar oculto, e uma lata de refrigerante pode conter até 40 gramas.

O açúcar que passa pelo processo de refino é rico em calorias e aditivos químicos, e pobre em nutrientes, motivos pelos quais se deve restringir ainda mais o seu consumo. O uso desse alimento em excesso é a causa de uma série de problemas de saúde, que vão dos mais simples, como problemas odontológicos, aos mais graves, como diabetes e transtornos relacionados à obesidade. Essa última já é considerada uma questão de saúde pública, tamanha a quantidade de pessoas acometidas.

Outro importante fator negativo é que o consumo exagerado do açúcar pode contribuir para a elevação do nível dos triglicerídeos, o que está associado ao aumento da probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Quanto à escolha do melhor açúcar, o açúcar mascavo, o demerara e o de côco são preferíveis ao açúcar cristal e refinado. Entretanto, todo açúcar deve ser utilizado com certa restrição.

Em substituição ao açúcar, os adoçantes podem ser utilizados com os objetivos de perda de peso, evitar doenças ou até reduzir os níveis de glicose na corrente sanguínea. Porém, é necessário alertar sobre os riscos desses, já que são produtos artificiais e podem trazer efeitos adversos à saúde.

As variadas substâncias que podem fazer parte destes produtos e seus possíveis impactos sobre a saúde são ainda pouco conhecidos. No entanto alguns estudos sugerem possíveis efeitos nocivos pela utilização indiscriminada dos mesmos, sendo um dos principais a compulsão alimentar compensatória, uma vez que o organismo reage negativamente, alterando a percepção de fome e saciedade, o que dificulta a perda de peso.

No momento, os adoçantes que tem mostrado certa segurança para o consumo são os que apresentam substâncias derivadas da planta *Stevia*. No entanto, para evitar riscos, é importante não abusar do adoçante, observando o valor de ingestão diária máxima de segurança.

O “Anexo B” apresenta sugestões sobre a melhor escolha dos açúcares e das bebidas que contêm açúcar.

3) Fibras

Recomendação diária de fibra alimentar para adultos: 20 a 35g.

As fibras alimentares são um tipo de carboidrato, resistente à ação das enzimas digestivas humanas, com inúmeros benefícios para o organismo. Salienta-se que para se obter as funcionalidades das fibras é primordial a ingestão adequada de água.

As principais funções das fibras no organismo são: o melhor funcionamento do intestino, causado pelo aumento dos movimentos intestinais (peristaltismo), a diminuição da velocidade de digestão e o conseqüente aumento da absorção de nutrientes; o aumento da sensação de saciedade; a diluição e a neutralização de secreções ácidas, auxiliando no tratamento da úlcera e da gastrite; a regulação do metabolismo de colesterol, auxiliando na redução do colesterol total e do LDL; a prevenção do câncer de intestino por alteração do pH, pelo aumento de substâncias protetoras, e por proporcionar maior teor de água no intestino; e a redução dos níveis de glicose.

Recomenda-se uma dieta rica em frutas, hortaliças, leguminosas e grãos integrais (arroz integral, quinua, chia, linhaça, aveia, etc). Como exemplo da quantidade de fibra encontrada nos alimentos tem-se: uma maçã média - 3g, meia xícara de feijão cozido - 3,8g, fatia média de melão - 1,1g.

g. Óleos e gorduras

Óleos e gorduras são termos utilizados para as diferentes classes de lipídios existentes. Alguns tipos de lipídios têm efeito positivo à saúde, como é o caso de algumas gorduras poli-insaturadas (por exemplo, o ômega 3, presente em óleos de peixes e peixes como sardinha, salmão, atum, arenque, em algas marinhas e nos óleos e sementes de alguns vegetais, como a linhaça) e as monoinsaturadas (ômega 9, presente no azeite de oliva extra-virgem, por exemplo).

Por outro lado, alguns lipídios podem ser prejudiciais, como a gordura trans. A gordura hidrogenada, fonte de gordura trans, começou a ser utilizada num processo que permite transformar óleos vegetais em gorduras sólidas, como a transformação de óleo vegetal em margarina, fornecendo assim maior aplicabilidade na indústria para a produção de cremes vegetais, massas, biscoitos, frituras, sorvetes, produtos de panificação, entre outros.

Apesar da grande utilização na indústria alimentícia, a gordura hidrogenada vem sendo associada ao risco aumentado para os fatores da SM (obesidade central, diabetes, hipertensão arterial e alterações no colesterol); para doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Dessa forma, o consumo de alimentos fontes de gorduras boas como azeite de oliva, óleo de côco, côco (polpa), abacate, castanha do Pará, amêndoa, amendoim, salmão, atum, truta, linhaça é uma estratégia a se seguir quanto à prevenção para esses problemas. Além disso, é possível atender às necessidades diárias desse nutriente (lipídio) variando o consumo dos alimentos fontes dessas gorduras e fazendo as escolhas mais saudáveis quanto à qualidade do alimento e ao modo de preparo do mesmo.

h. Modo de preparo dos alimentos

No tocante ao modo de preparo dos alimentos, um dos itens mais importantes é a utilização dos óleos e gorduras. O consumo excessivo de alimentos fritos (empanados ou não) representa um risco à saúde, possivelmente pela toxicidade dos produtos formados durante o processo de fritura, além do excesso de calorias advindas desses alimentos, contribuindo para o sobrepeso, a obesidade e outros fatores relacionados a esta. Além disso, nas preparações fritas, a degradação dos óleos durante o processo será tanto maior quanto mais prolongado for o período de utilização dos mesmos.

Neste sentido, é recomendável a utilização preferencial de preparações grelhadas, cozidas e assadas, utilizando pouco óleo e retirando sempre, antes do preparo, a gordura visível das carnes e a pele das aves.

i. Água

Recomendação de ingestão hídrica diária (19 a 70 anos): 3,7 litros para homens e 2,7 litros para mulheres, em condições de normalidade.

A água é de fundamental importância para o organismo e está presente em diferentes quantidades nos alimentos e bebidas. As perdas hídricas devem ser constantemente repostas, uma vez que a falta de água pode causar diversos transtornos à saúde. A sua necessidade diária, para o bom funcionamento do organismo, é variável, considerando que essa pode ser afetada pelo clima, roupas, atividades físicas e/ou outros fatores.

Para indivíduos que realizam atividade física ou que ficam expostos a altas temperaturas, é necessário aumentar a quantidade de água total recomendada no quadro acima.

Para a prática de exercício físico, recomenda-se a ingestão de 400 a 600 mL de líquidos, 4h antes do exercício físico, e 10 a 15 minutos antes, a ingestão deve ser de 200 a 350 mL de água. Durante o exercício com duração superior a 60 minutos, indica-se a hidratação com 150 a 200 mL de água ou bebidas esportivas a cada 15 a 20 minutos de exercício. No pós-treino, para cada quilo de peso perdido, deve ser ingerido, fracionadamente, cerca de 1 litro de água ou outro líquido, assim, para a reposição do líquido perdido, o peso corporal deve ser medido antes e após o exercício.

Para maiores detalhes sobre hidratação no exercício físico, encontra-se disponível no portal da Doutrina do Exército a cartilha sobre prevenção à Rabdomiólise.

3. Recomendações nutricionais para o serviço de abastecimento das OM do EB

a. Para o desjejum e ceia:

- acrescentar uma fonte protéica (ovos, queijo branco, mingau de aveia) nessas refeições;

- evitar a utilização dos queijos amarelos (prato, muçarela), e prezar pela disponibilização de queijos brancos, bem como de leite e de iogurtes desnatados ou semidesnatados, como uma segunda opção ao leite integral;

- utilizar as frutas da safra, disponibilizando diariamente uma porção no desjejum e outra na ceia; e

- utilizar pães e cereais integrais (pães integrais, aveia, linhaça e chia).

Exemplo de cardápio para o desjejum: café sem açúcar, leite preferencialmente semidesnatado, ovos mexidos, pão integral e melão.

E, para a ceia: vitamina de banana com aveia (sem açúcar e com leite semidesnatado), pão integral e queijo tipo minas.

b. Para o almoço e jantar:

- utilizar água ou sucos naturais. Evitar os sucos industrializados, chá mate, chá preto e refrigerante as refeições;

- reduzir os doces utilizados no cardápio (substituir por frutas), consumindo-os de 1 a 2 vezes por semana, no máximo;

- acrescentar nas preparações e disponibilizar nas mesas: gengibre, canela, gergelim, aveia;

- utilizar os legumes e hortaliças da safra;

- acrescentar pelo menos dois tipos de vegetais (legume e verdura), diariamente, no almoço e no jantar. Atentar quanto ao modo de preparo dos mesmos, evitando legumes empanados, fritos ou gratinados. Preferir coze-los no vapor e caso utilize o cozimento com água em ebulição, reutilizá-la no preparo de outros alimentos.

- limitar o uso de carnes vermelhas ao máximo de 2 vezes por semana, preferindo cortes magros, como alcatra, patinho, colchão mole, etc;

- utilizar preferencialmente carnes brancas: frango, peru ou peixe. Utilizar essas proteínas de 2 a 3 vezes por semana;

- retirar toda a gordura visível das carnes e a pele das aves antes do preparo;

- preferir preparações grelhadas, assadas ou cozidas;

- evitar preparações fritas, empanadas e gratinadas, restringir o uso de frituras ao máximo de 2 vezes por semana e trocar o óleo semanalmente;

- evitar a utilização de carnes salgadas e gordurosas, assim como de embutidos no preparo do feijão;

- evitar a utilização de produtos enlatados e embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, e presunto);

- dar preferência aos alimentos *light* quando for imprescindível o uso de creme de leite, maionese e embutidos nas preparações;

- utilizar azeite de oliva para o tempero de saladas e óleos vegetais para cocção, em quantidade moderada;

- reservar às datas festivas o uso de pratos tradicionais nas OM do EB, como feijoada, dobradinha, rabada, limitando-os a uma vez por mês;
- utilizar pouco sal no preparo dos alimentos, substituindo-o por temperos aromáticos (salsa, tomilho, manjeriço, orégano, cebolinha), vinagre e limão;
- evitar o uso do saleiro nas mesas e conscientizar os militares quanto ao uso restrito do sal;
- evitar o uso de sopas instantâneas, temperos e molhos industrializados (exemplo: caldo de carne em cubos ou sachês), devido ao alto teor de sódio;
- procurar dispor de pratos com dimensões adequadas, evitando assim o aumento da quantidade de alimentos ao se servir; e
- realizar palestras e campanhas educativas, a fim de conscientizar os militares sobre as práticas de uma alimentação saudável.

Exemplo de cardápio para almoço e jantar: arroz integral, peito de frango assado, feijão preto, cenoura, alface e tomate. Sobremesa: maçã.

O “Anexo C” apresenta algumas orientações que também podem servir à família militar.

4. CONCLUSÃO

Conforme o exposto nesta Orientação Técnica, as práticas alimentares saudáveis prezam primordialmente pelo controle e consumo consciente de sal, açúcar, adoçante, óleos e gorduras, e pela ingestão de alimentos de qualidade, na frequência e proporção adequada. Além disso, os benefícios de um estilo de vida saudável (nutrição e atividade física) estendem-se à redução dos custos do sistema de saúde do EB, contribuindo para o bem estar físico, social e profissional dos indivíduos e tornando-os mais bem dispostos no seu dia a dia. Por fim, para alcançar esses benefícios é fundamental que tanto as Organizações Militares (OM) do EB, quanto o próprio militar, busquem promover e estimular a adoção de um estilo de vida saudável.

ANEXOS:

- “**A**” – Divisão dos alimentos no prato e opções de pratos saudáveis;
- “**B**” – Recomendações gerais de sal, açúcar, adoçantes e bebidas; e
- “**C**” – Recomendações gerais aos militares e suas famílias.

ANEXO A

DIVISÃO DOS ALIMENTOS NO PRATO



OPÇÕES DE PRATOS SAUDÁVEIS



ANEXO B

RESUMO DAS RECOMENDAÇÕES DE SAL E AÇÚCAR

Sal e temperos

Preferir (com moderação)	Evitar
<ul style="list-style-type: none">- Temperos e ervas (caseiros e naturais);- Sal grosso triturado; sal marinho- Sal em pequena quantidade.	<ul style="list-style-type: none">- Temperos industrializados em pó e/ou cubos;- Molhos industrializados e alimentos industrializados com mais de 400g de sódio.

Açúcar e adoçante

Preferir (com moderação)	Evitar
<ul style="list-style-type: none">- Açúcar mascavo;- Açúcar de côco;- Demerara e stévia.	<ul style="list-style-type: none">- Adoçante; e- Açúcar branco refinado e cristal.

Bebidas

Preferir (com moderação)	Evitar
<ul style="list-style-type: none">- Água pura ou saborizada (hortelã, limão, maçã);- Sucos naturais;- Água de côco; e- Chás naturais.	<ul style="list-style-type: none">- Bebidas industrializadas em geral: refrigerantes, sucos de caixa ou lata, achocolatados, etc.

ANEXO C

Recomendações para os militares e suas famílias

- manter um peso saudável e evitar a sua grande variação ao longo do tempo, além de controlar o aumento da circunferência da cintura;
- realizar atividade física regularmente sob a orientação de um profissional;
- consumir alimentos variados, fracionando as refeições em 4 a 6 vezes ao dia;
- restringir o consumo de açúcar e alimentos com alta concentração do mesmo;
- restringir o uso do sal nas preparações culinárias e a adição de sal no prato. Evitar o consumo de alimentos enlatados, embutidos (ex: salame, mortadela e presunto), alimentos em conserva, pratos prontos congelados. Alimentos que contenham mais de 400mg de sódio por 100g são considerados com alto teor de sódio. Preferir o uso dos temperos naturais como alho, salsinha e cebolinha;
- preferir o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados a alimentos processados e ultraprocessados. Quanto mais natural for a alimentação, menos aditivos químicos serão consumidos;
- para lanches intermediários, preferir o consumo de alimentos naturais como frutas, oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes), alimentos restritos em gordura e açúcar em vez de biscoitos, bolos, salgadinhos, doces, etc;
- inserir na alimentação diária, em preparações como saladas de frutas, iogurtes, saladas, alimentos como: aveia, chia, linhaça, quinua;
- dar preferência ao consumo de alimentos integrais e os ricos em fibras: frutas cruas, inteiras e com bagaço; cereais integrais como arroz e pão integral;
- Consumir diariamente legumes, verduras, frutas, leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico);
- evitar frituras, preferir assar, cozinhar, grelhar e antes de cozer retirar a gordura visível e a pele de aves. Ao cozinhar, preferir os óleos vegetais e para temperar, o azeite de oliva extravirgem;
- preferir carnes magras: peito de frango e carne bovina (patinho, maminha, músculo, coxão mole/duro e alcatra).
- preferir o leite/iogurte/coalhada desnatados ou semi-desnatados, queijo minas, ricota ou cottage aos queijos amarelos e leite integral;
- evitar o consumo de alimentos ricos em gordura como: maionese, creme de leite, margarina, salgadinhos, biscoito recheado, *croissant* e outros produtos de pastelaria, embutidos (presunto, mortadela, salaminho, linguiça);
- procurar realizar as refeições com tranquilidade, atentando para a mastigação adequada dos alimentos;
- ingerir bastante líquido ao longo do dia (principalmente água), entre as refeições. Porém, evitar o consumo de líquido durante as refeições, se for ingerir, consuma no máximo ½ copo; e

- ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais;