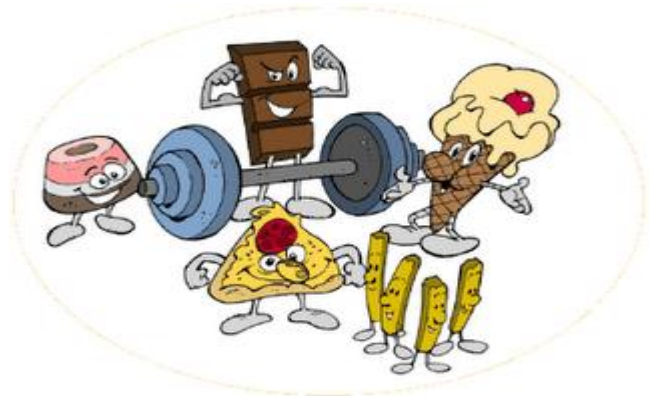


## DICAS...

Inicie a refeição sempre pela salada

Movimente-se! Pratique atividades físicas. Busque atividades que sejam interessantes e prazerosas e com a ajuda de profissionais elabore novos hábitos.



Lembre-se que, sobrepeso e obesidade são fatores de risco para hipertensão, diabetes, câncer e 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](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 Estudantis - PRAE  
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

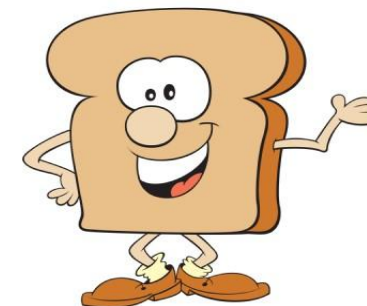
## Revisão:

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



# 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 R.U., podemos citar algumas que possuem uma maior quantidade de carboidratos em sua composição, e 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;

## 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**.