

BenCorp

Benefícios & Saúde Ocupacional

Guia de compras

Saudáveis & Conscientes





“ Comida de verdade é a base
para uma alimentação saudável ”

Sou **Tamires Duarte**, nutricionista e palestrante, pós-graduada em nutrição clínica e atuo em consultório há 13 anos.

Também desenvolvo um trabalho dentro das empresas levando mais qualidade de vida para os seus colaboradores por meio de atendimento nutricional *in company*, workshops, treinamentos, consultorias e eventos.

A nutrição vem passando por grandes mudanças nos últimos tempos, pois é uma ciência em constante evolução. E no meio desse turbilhão de informações, existe uma coisa que não muda: **COMIDA DE VERDADE É A BASE PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.**

Sou apaixonada pela minha profissão e acredito muito que é possível ser saudável, feliz, consciente e desfrutar de bons momentos em torno de uma mesa com comida boa.



OBJETIVO

O objetivo deste material é fornecer informação sobre compras mais saudáveis e conscientes para que todos possam se inserir no mundo da alimentação saudável.

A base para uma alimentação equilibrada conta com alimentos *in natura* e preparações caseiras, controlando sempre os teores de sódio, açúcar e gordura.

É necessário dedicar tempo para cuidar de sua alimentação e ter mais qualidade de vida. Comece aos poucos e logo descobrirá o prazer que é fazer sua própria comida.

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL

Deve ser bem colorido e com alimentos variados de todos os grupos. Esse conceito deve guiar todas as suas refeições do dia (incluindo o café da manhã e lanches) e também suas compras.

Os alimentos de origem vegetal como os legumes, verduras, cereais, grãos e leguminosas são itens obrigatórios no prato. Caso deseje reduzir o consumo de produtos de origem animal em alguns dias da semana, basta aumentar as quantidades de feijões no prato. As proteínas de origem animal são opcionais no prato, pois as proteínas vegetais oferecem os mesmos nutrientes que animais e derivados. Assim, sua refeição ficará completa e nutritiva. Se o plano for deixar de consumir carnes, procure um nutricionista para equilibrar sua dieta e te orientar sobre as substituições corretas.

Proteínas

25%

Proteínas animais: carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos

Proteínas vegetais: feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja ou lentilha

Vegetais

50%

abobrinha, berinjela, pepino, abóbora, chuchu, pimentão

Carboidratos

25%

Arroz, macarrão, batatas, mandioca



COMO MONTAR UMA LISTA DE COMPRAS DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Selecione os locais para realizar as compras:

SUPERMERCADO

(frequência mensal): para itens não-perecíveis como arroz, feijão, macarrão, que podem ser estocados por mais tempo e você pode até comprar em lojas de atacado para economizar.

LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS A GRANEL *(frequência bimestral)*:

ideal pela variedade de produtos naturais e você compra o quanto quiser. Bom para experimentar novos sabores.

FEIRA LIVRE *(frequência semanal)*:

frutas, legumes, verduras e temperos são mais frescos e mais baratos.





SUPERMERCADO

Dicas: Faça uma lista de compras separada por categorias, isso facilita a logística e você não precisa passear por todos os corredores (isso pode aumentar a chance de comprar itens não planejados). Comece pelos produtos não perecíveis e deixe por último os alimentos frescos e os que são conservados sob refrigeração.



Proteína Vegetal

São excelentes substitutos das carnes, fontes de proteína, ferro e fibras.

FEIJÃO

(varie os tipos: carioca, branco, preto, fradinho, vermelho)

LENTILHA
GRÃO DE BICO
ERVILHA
QUINOA



Carboidratos

Principal fonte de energia do organismo, mas pense fora da caixinha do arroz branco, biscoito salgado e pão francês.

ARROZ INTEGRAL MACARRÃO INTEGRAL

(massa longa para comer com molhos e massa curta para adicionar às sopas)

FAROFA DE MANDIOCA
(sem sabor, tempere à gosto na sua casa)

MILHO (em conserva ou congelado - sem adição de sal)

TAPIOCA E PÃO DE FORMA 100% INTEGRAL

PÃO SÍRIO INTEGRAL

BISCOITO DE ARROZ INTEGRAL (ideal para comer com geleia de frutas ou pasta de amendoim ou patê de atum)

MILHO PARA PIPOCA
(não consuma aquela pronta para micro-ondas, é rica em sódio e gordura trans)



Proteínas animais

Devem ser consumidas com moderação devido seu alto teor de gorduras e substâncias pró-inflamatórias.

OVOS ORGÂNICOS

IOGURTE NATURAL
(sem sabor e sem açúcar - você pode adicionar frutas e mel na sua casa, muito mais saboroso e saudável)

QUEIJO FRESCO
(varie os tipos a cada compra: muçarela, minas frescal, minas padrão, muçarela de búfala, ricota, cottage)

LEITE FRESCO
(o que é vendido em garrafas e ficam armazenados na geladeira do mercado)

CARNE BOVINA, CARNE SUÍNA, FRANGO.
Escolha cortes mais magros e prepare-os grelhados, assados ou cozidos.



Diversos

MANTEIGA

(só tem 3 ingredientes, já as margarinas são misturas químicas que contém mais de 20 ingredientes que podem causar danos à saúde)

EXTRATO DE TOMATE
(procure os que só tem tomate na composição)

AZEITE EXTRA-VIRGEM
(pode ser utilizado para cozinhar ou temperar saladas - evite óleos de soja, girassol, etc)



LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS, EMPÓRIOS A GRANEL



Cereais

Para colocar em frutas
e iogurtes

AVEIA

FARINHA DE LINHAÇA

SEMENTE DE CHIA



Sementes

Para incluir na salada

SEMENTE DE GIRASSOL

SEMENTE DE ABÓBORA

GERGELIM



Chás

Aposente os
de saquinho e
experimente novos
sabores

CAMOMILA

CHÁ VERDE

HIBISCO



Ingredientes

Para receitas saudáveis

FARINHA DE GRÃO-DE-BICO
(excelente para fazer panqueca salgada)

FARINHA DE AMÊNDOA

FARINHA DE COCO
(ideal para bolos)

ÓLEO DE COCO

CACAU EM PÓ 100%

BARRA DE CHOCOLATE 70% CACAU

LEITES VEGETAIS



Temperos seco

ORÉGANO

ALECRIM

CÚRCUMA OU AÇAFRÃO

DIVERSOS TIPOS DE PIMENTA

DIVERSOS TIPOS DE SAL

MIX DE TEMPEROS SEM SAL
(para você abandonar de vez os temperos prontos)



Snacks doces e salgados

Para os lanches

CASTANHA DE CAJU E CASTANHA DO PARÁ

AMÊNDOAS E NOZES

TÂMARA
(excelente sobremesa)

UVA PASSA
(pode ser utilizada para adoçar receitas)

FRUTAS SECAS
(pode montar seu mix junto com as castanhas ou fazer uma granola caseira)



Adoçantes e açúcares

MEL OU MELADO DE CANA

AÇÚCAR MASCADO OU AÇÚCAR DE COCO
(mais saudáveis e integrais, consuma eventualmente)

XILITOL, ERITRITOL OU ESTÉVIA (adoçantes mais naturais, mas seu consumo deve ser moderado)



FEIRA LIVRE

Dica:

Prefira orgânicos, compre vegetais semanalmente em feiras, sacolões ou direto com produtores. Para descobrir a feira orgânica mais próxima ou serviço de entrega, consulte estes sites:



<https://feirasorganicas.org.br/>



<https://feirasorganicas.org.br/comidadeverdade/>

LISTA BÁSICA SEMANAL

MONTE SUA LISTA A PARTIR DOS ALIMENTOS DA ÉPOCA: SÃO MAIS NUTRITIVOS, FRESCOS E ECONÔMICOS



Vegetais

Duas opções de vegetais e uma opção de folhas para comer como salada crua.

Exemplos:

ALFACE, TOMATE E CEBOLA

RÚCULA, CENOURA E TOMATE-CEREJA

REPOLHO, BETERRABA E ABOBRINHA

COUVE-MANTEIGA, RABANETE E PEPINO



Legumes

Três opções de legumes para consumir em preparações.

Exemplos:

PURÊ DE ABÓBORA

LASANHA DE ABOBRINHA

CHIPS DE BATATA-DOCE ASSADA

CHUCHU REFOGADO

ANTEPASTO DE BERINJELA

BRÓCOLIS COZIDO A VAPOR

COUVE-FLOR GRELHADA

TORTA DE ESPINAFRE



Frutas

Três ou mais opções de frutas para consumir ao longo da semana.

DICA: não repita sempre banana e maçã pela praticidade, compre frutas variadas e torne seu consumo prático ao higienizá-las e armazená-las



Ervas e Temperos secos

CEBOLA

ALHO

SALSINHA

CEBOLINHA

COENTRO

HORTELÃ

SALSÃO

ALHO-PORÓ

PIMENTÃO

PIMENTA

MONTE SUA LISTA A PARTIR DOS ALIMENTOS DA ÉPOCA: SÃO MAIS NUTRITIVOS, FRESCOS E ECONÔMICOS



Frutas

Abacaxi Havai, abacate fuchs/ geada, acerola, caju, carambola, coco-verde, figo, grapefruit, jaca, laranja-pera, limão Taiti, mamão Havai, manga Palmer, maracujá doce, melancia, nectarina, pêra nacional, pinha, uva Itália



Legumes

Abóbora japonesa, abobrinha, batata yacon, beterraba, cebola roxa, pepino, pimenta cambuci, pimentão, quiabo, tomate-cereja, tomate salada



Folhas, ervas e temperos

Alface americana, alface crespa, alface lisa, alho-poró, cebolinha, couve, salsa, salsão

JAN

FEV

Abacate fuchs/ geada, acerola, ameixa, carambola, coco-verde, figo, jaca, laranja-pera, pinha (conhecida em algumas regiões por fruta-do-conde), goiaba, jaca, limão Taiti, maçã gala, manga Palmer, pêra nacional, pinha, seriguela, uva Rubi

Abóbora japonesa, cebola roxa, gengibre, milho-verde, pepino, pimentão, quiabo, tomate salada

Acelga, alface americana, alface crespa, alface lisa, alho-poró, cebolinha, escarola, hortelã, louro, repolho

MAR

Abacaxi, acerola, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, figo, goiaba, jaca, kiwi, laranja-pera, limão Taiti, maçã gala, maracujá azedo, pêra Willians, pinha, seriguela, tangerina cravo, uva Rubi

Abóbora, abobrinha brasileira, abobrinha italiana, berinjela, beterraba, cebola roxa, cará, chuchu, jiló, nabo, pepino, pimenta Cambuci, quiabo, tomate

Acelga, agrião, alface americana, alface crespa, alface lisa, alho-poró, almeirão, cebolinha, catalonha, chicória, coentro, escarola, repolho, rúcula

MONTE SUA LISTA A PARTIR DOS ALIMENTOS DA ÉPOCA: SÃO MAIS NUTRITIVOS, FRESCOS E ECONÔMICOS



Frutas

Abacate avocado, abacate fortuna/ quintal, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã gala, maracujá azedo, pêra Williams, tangerina cravo



Legumes

Abóbora, abobrinha brasileira, batata Yacon, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, jiló, pepino, pimenta Cambuci



Folhas, ervas e temperos

Acelga, alface americana, alface crespa, alface lisa, alho-poró, almeirão, catalonha, cebolinha, escarola, repolho

ABR

MAI

JUN

Abacate avocado, abacate fortuna/ quintal, atemoia, banana-maçã, caqui, kiwi, jaca, maçã, mamão formosa, pêra, mexerica

Abóbora paulista, abobrinha brasileira, batata-doce amarela, batata Yacon, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, jiló, mandioca, mandioquinha, nabo, pepino, rabanete

Acelga, alho-poró, almeirão, cebolinha, erva-doce, louro

Abacate avocado, abacate fortuna/ quintal, atemoia, carambola, caqui, kiwi, laranja-lima, mamão formosa, mexerica

Abóbora moranga, abóbora paulista, batata-doce amarela, berinjela, brócolis, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca (também conhecida por aipim ou macaxeira), mandioquinha e milho-verde

Agrião, alho-poró, almeirão, erva-doce

MONTE SUA LISTA A PARTIR DOS ALIMENTOS DA ÉPOCA: SÃO MAIS NUTRITIVO, FRESCOS E ECONÔMICOS



Frutas

almeirão alho e óleo, Abacate avocado, carambola, atemoia, framboesa, graviola, kiwi, laranja-lima, lima da Pérsia, mexerica



Legumes

Abóbora moranga, abóbora paulista, batata-doce amarela, Abacate avocado, carambola, atemoia, framboesa, graviola, kiwi, laranja-lima, lima da Pérsia, mexerica batata-doce rosada, batata Yacon, cará, cenoura, cogumelo, ervilha, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), mandioquinha, milho- verde, palmito, pepino



Folhas, ervas e temperos

Agrião, coentro, couve-manteiga, escarola, espinafre, mostarda

JUL

AGO

Abacate avocado, banana-prata, caju, carambola, laranja-pera, lima, maçã fugi, mexerica, morango

Abobrinha italiana, abóbora moranga, abóbora paulista, batata-doce amarela, batata-doce rosada, cará, beterraba, brócolis ninja, brócolis ramoso, cenoura, ervilha torta, fava, inhame, mandioca (ou aipim, ou macaxeira), mandioquinha, pimentão, rabanete

Agrião, coentro, couve-manteiga, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, rúcula

SET

Abacaxi, abacate Breda/ margarida, banana-nanica, banana-prata, caju, cupuaçu, jaboticaba, laranja-lima, laranja-pera, maçã fugi, mexerica, sapoti, uva Thompson

Abóbora moranga, abóbora paulista, beterraba, brócolis ninja, brócolis ramosos, cará, ervilha torta, fava, inhame, maxixe, pimentão, rabanete

Agrião, almeirão, coentro, couve, couve-flor, escarola, espinafre, louro, orégano

MONTE SUA LISTA A PARTIR DOS ALIMENTOS DA ÉPOCA: SÃO MAIS NUTRITIVO, FRESCOS E ECONÔMICOS



Frutas

Abacaxi, abacate Breda/ margarida, Abobrinha italiana, acerola, amora, banana-maçã, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, cupuaçu, jabuticaba, laranja-pera, laranja-lima, maçã fugi, mamão Havaí, manga Haden, manga Tommy, melão amarelo, jabuticaba, lima, sapoti, uva Thompson



Legumes

Abobrinha italiana, abobora moranga, abóbora paulista, alcachofra, aspargo, berinjela, beterraba, brócolis ninja, cará, ervilha torta, fava, maxixe, pepino japonês, tomate-cereja, tomate salada, vagem



Folhas, ervas e temperos

Agrião, almeirão, catalonha, cebolinha, coentro, couve Bruxelas, espinafre, hortelã, mostarda

OUT

NOV

DEZ

Abacaxi pérola, abacate Breda/ margarida, acerola, amora, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, maçã fugi, mamão Havaí, manga Haden, manga Tommy, melancia, melão amarelo, nectarina, pêssego nacional, sapoti, tâmara

Aspargo, berinjela, beterraba, cenoura, maxixe, nabo, pepino japonês, pimentão, tomate-cereja, tomate salada, vagem

Alho-poró, brócolis, cebolinha, coentro, endívia, erva-doce, espinafre

Abacaxi Havaí, abacaxi pérola, acerola, ameixa, amora, caju, cereja, coco-verde, damasco, figo, grapefruit, lichia, limão Taiti, maçã fugi, mamão Havaí, manga Haden, manga Palmer, manga Tommy, melancia, melão amarelo, nectarina, pêssego nacional, romã, tâmara, uva Itália, uva Niágara

Batata, beterraba, cebola roxa, cenoura, chuchu, cogumelo, pepino japonês, pimentão, tomate-cereja, tomate salada, vagem

Alface americana, almeirão, cebolinha, coentro, endívia, erva-doce, rúcula, salsa, salsão

PASSO A PASSO DA HIGIENE DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

- Lavar em água corrente
- Passar uma escovinha nos alimentos com casca (manga, cenoura, batata, etc)
- Deixar de molho por 15 minutos em solução clorada (1 litro de água + 1 colher de hipoclorito de sódio ou água sanitária)
- Lavar novamente em água corrente.
- Secar os alimentos com papel toalha descartável, centrífuga de salada ou deixe tudo secar naturalmente antes de guardar (se guardar com muita água, vai estragar mais rápido porque as bactérias se multiplicam em ambiente úmido, o que reduz o prazo de validade dos alimentos)
- Armazenar preferencialmente em recipientes de vidro, sacos descartáveis limpos ou potes de plástico





DICA BÔNUS: FLORICULTURAS OU CASAS DE JARDINAGEM

Compre vasilhinhos com as suas ervas favoritas e tenha temperos frescos sempre à mão:

Cebolinha, Coentro, Hortelã, Louro, Manjericão, Orégano, Salsinha, Sálvia e Tomilho.



“

Esse conteúdo te ajudou? aguardo seu contato com opiniões ou sugestões, elas são muito importantes para que eu possa desenvolver mais materiais como este: tduarde@bencorp.com.br

”

Beijos da nutri!

BenCorp

Benefícios & Saúde Ocupacional