

CARTILHA SAÚDE

ALIMENTAÇÃO



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Programa Segurado com Saúde : alimentação. --
1. ed. -- Florianópolis, SC : Plano SC Saúde /
Saúde Suplementar, 2013. -- (Programa segurado
com Saúde)

Vários colaboradores.
Bibliografia

1. Alimentação 2. Doenças - Prevenção 3. Estilo
de vida 4. Programa segurado com saúde 5. Saúde -
Aspectos nutricionais 6. Saúde - Promoção I. Série.

13-02347

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Programa segurado com saúde : Alimentação :
Saúde : Doenças : Prevenção : Promoção da
saúde 613.2
2. Programa segurado com saúde : Alimentação :
Saúde : Promoção da saúde 613.2



CARTILHA SAÚDE

PROGRAMA SEGURADO
COM SAÚDE

ALIMENTAÇÃO

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
1. ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	6
Os nutrientes	6
Macronutrientes	7
Tipos de gordura	8
Micronutrientes	9
Fibras alimentares	10
Água	11
2. PESO IDEAL	12
3. A PIRÂMIDE ALIMENTAR	14
4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DIA A DIA	16
Rótulo dos alimentos	16
Diet e light: Qual a diferença?	19
Produtos orgânicos	20
Cuidados no momento das compras	20
5. EXERCÍCIOS FÍSICOS	23
REFERÊNCIAS	25

APRESENTAÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças”. A vida saudável vai muito além de se ter uma alimentação adequada, boa disposição e o controle do estresse. A harmonia e o equilíbrio entre as relações afetivas, a realização profissional e a segurança são indicadores da qualidade de vida.

Um dos pilares de se “ter saúde” é uma alimentação saudável e equilibrada. O que se percebe atualmente é uma grande mudança nos hábitos alimentares, onde o mais atrativo e consumido pela população, no geral, são produtos ricos em gorduras, sódio, calorias, açúcares e bebidas alcoólicas e pobres em frutas, verduras e alimentos integrais.

A alimentação pouco saudável aliada ao sedentarismo são os principais responsáveis pelo surgimento do crescente número de casos de obesidade, que pode estar associado a doenças como as cardiovasculares, o diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.

Este manual tem o intuito de orientar e estimular a manutenção de uma alimentação saudável, para que seja completa, harmoniosa e adequada ao organismo, mantendo a saúde e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos indivíduos.



1. ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

6

Por meio de uma alimentação equilibrada é possível obter os nutrientes necessários para o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo, além da prevenção e redução dos danos das doenças já instaladas.

A alimentação variada refere-se à seleção dos diferentes grupos de alimentos, pois nenhum tipo é completo (exceto o leite materno até os seis meses de idade), e nenhum possui todos os nutrientes em quantidade suficiente para atender as

necessidades do organismo.

OS NUTRIENTES

Como citado anteriormente, para manter uma alimentação saudável e de forma equilibrada devemos englobar a maior variedade de nutrientes em nossas refeições para evitar possíveis distúrbios nutricionais. Conheça abaixo os macronutrientes e micronutrientes com as suas principais funções em nosso organismo e fontes alimentares mais importantes.

MACRONUTRIENTES

Carboidratos

Por que devemos consumir?

O seu papel principal é fornecer energia ao corpo, principalmente para o cérebro. Auxiliam também no melhor aproveitamento das proteínas.

Fontes alimentares: pães, massas, arroz, cereais, biscoitos, raízes e tubérculos.

Proteínas

Por que devemos consumir?

Elas são responsáveis pela construção e reparação de tecidos (músculos, tendões, pele, unhas), participam da formação de hormônios, anticorpos e enzimas.

Fontes alimentares: carnes (bovina, suína, aves), peixes, ovos, feijões, soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha, leite e seus derivados.

Gorduras

Por que devemos consumir?

Participam da formação de hormônios e células, transportam algumas vitaminas, provocam maior sensação de saciedade, melhoram a textura e o sabor dos alimentos, atuam como combustível energético para as células e ajudam a manter a temperatura do corpo.

Fontes alimentares: óleo vegetal, castanha, nozes, amêndoas, margarina, manteiga, gordura de coco, azeite de oliva.



OS TIPOS DE GORDURA

As gorduras desempenham diversas funções importantes no organismo e não devem ser omitidas quando se busca uma alimentação equilibrada. Devido ao seu alto valor energético, é necessário conhecer como cada tipo de gordura atua e buscar as melhores fontes alimentares.

GORDURAS “DO BEM”

Monoinsaturadas: elas auxiliam na redução dos níveis de colesterol ruim (LDL) no sangue e, consequentemente, o risco de doença cardíaca e derrame. São ricas em vitamina E (antioxidante).

Poliinsaturadas: ricas em ômega 3 e 6, que não são produzidos em nosso organismo (providos pela alimentação). Auxiliam na redução dos níveis de colesterol sanguíneo, e na diminuição do risco de doença cardíaca, além do bom funcionamento do sistema nervoso.

GORDURAS PERIGOSAS

Saturada: responsável pelo aumento dos níveis de colesterol no sangue e pelo aumento também do risco de doença cardíaca e derrame. Muitos alimentos ricos em gorduras saturadas também são ricos em colesterol.

Trans: utilizada pela indústria para melhorar o aspecto e a consistência dos alimentos e aumentar sua durabilidade.
De acordo com a Organização



Mundial de Saúde (OMS) sua ingestão não deve ultrapassar 1% do valor calórico da dieta. Isso significa que se um adulto consome 2 mil calorias por dia, a ingestão de trans não deve ultrapassar 2 gramas. A lista de problemas que esse tipo de gordura pode ocasionar é enorme. Entre elas, o aumento do LDL (colesterol ruim), a diminuição do HDL (colesterol bom) e o acúmulo de gordura na região abdominal, que pode resultar em doenças graves, como as cardiovasculares e diabetes.

MICRONUTRIENTES

Vitaminas

Por que devemos consumir?

São compostos essenciais para todos os processos do corpo, principalmente no crescimento e sistema imunológico.

Fontes alimentares: estão distribuídas em praticamente todos os alimentos, principalmente frutas, verduras e legumes.

Minerais

Por que devemos consumir?

Atuam no processo de crescimento por meio da formação de ossos e dentes, regulam as funções das células, facilitam o transporte de diversas substâncias em nosso corpo, mantêm a atividade muscular e nervosa.

Além disso, agem como parte importante das enzimas e dos hormônios.

Fontes alimentares: estão distribuídos em praticamente todos os alimentos, principalmente frutas, verduras e legumes.



FIBRAS ALIMENTARES

De origem vegetal, as fibras não são digeridas pelo organismo e chegam intactas ao intestino. Estão presentes principalmente em frutas, verduras, legumes, grãos, farelos e cereais integrais. Para garantir todos os efeitos que o consumo proporciona é necessário que as fibras sejam consumidas em conjunto com a ingestão de água durante todo o dia.

BENEFÍCIOS À SAÚDE:

- auxiliam na manutenção do peso corporal ideal, por promoverem a sensação de saciedade;
- contribuem no controle do diabetes e do colesterol alto;
- melhoram o bom funcionamento do intestino.

Mas qual é a quantidade de fibras que devemos consumir para se obter estes benefícios?

Para um homem adulto, que segue em média uma dieta de 2 mil calorias, a recomendação de fibras alimentares fica em torno de 25g/dia. Listamos alguns alimentos campeões em fibras alimentares:

Alimentos	Teor de fibras (para 100 g de alimento)
Semente de Linhaça	33,5 g
Semente de Gergelim	11,9 g
Ervilha em vagem	9,7 g
Aveia em flocos crua	9,1 g
Feijão preto cozido	8,4 g
Lentilha cozida	7,9 g
Abacate cru	6,3 g

Fonte: TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos
UNICAMP, Campinas, 2011



ÁGUA

Componente essencial para a manutenção da saúde, a água auxilia no controle da pressão arterial, atua no transporte de oxigênio e nutrientes para as células, na eliminação de substâncias indesejadas pelos rins e regula a temperatura corporal por meio do suor.

Cerca de 70% do nosso corpo é constituído de água e para sua manutenção adequada recomenda-se que uma pessoa beba, em média, 2 litros ao dia, o que equivale a 10 copos de 200 ml.

A baixa ingestão de água pode causar: constipação intestinal (intestino preso), doenças renais, celulite, ressecamento de pele e cabelos, e em situações adversas, até mesmo uma desidratação grave, levando à morte. Pessoas que já possuem doenças renais devem consultar o seu médico para saber a quantidade exata de líquidos que podem ser consumidos.





2. PESO IDEAL

12

CALCULANDO O SEU IMC PELA FÓRMULA:

$$\text{IMC} = \text{PESO} / (\text{ALTURA} \times \text{ALTURA})$$

CLASSIFICAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL SEGUNDO O IMC

Use esse quadro se tem entre 20 e 59 anos de idade:

IMC (kg/m2)	Classificação
<18,5	Magreza
18,5 a 24,9	Peso adequado
25 a 29,9	Excesso de peso
>30 a 34,9	Obesidade

Fonte: OMS, 1995 e 1997.



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

O IMC é um bom indicador, mas ele não deve ser usado como ferramenta de avaliação do estado nutricional em crianças, adolescentes e gestantes. Essa regra também se aplica para praticantes de exercícios físicos que possuem grande ganho de massa muscular.

No caso dos idosos, não existe um consenso sobre a definição de IMC alto ou baixo e alguns autores propõem classificações específicas para as faixas etárias variadas. No entanto a OMS, em 1995, sugere os mesmos pontos de corte de um adulto jovem ($\text{IMC} < 18,5 \text{ kg/m}^2$ = magreza; $\text{IMC} > 30 \text{ kg/m}^2$ = obesidade).

Para obter mais informações sobre seu estado nutricional, bem como dietas alimentares, procure um nutricionista.



3. A PIRÂMIDE ALIMENTAR

A Pirâmide dos Alimentos é uma representação gráfica para facilitar a visualização, auxiliando na escolha dos alimentos que devem ser consumidos para se obter os nutrientes necessários e, ao mesmo tempo, a quantidade ideal de calorias para manter um peso adequado.

Algumas dicas podem garantir uma orientação nutricional mais eficiente:

- escolher uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da Pirâmide;
- dar preferência aos vegetais como frutas, verduras e legumes;
- ler os rótulos dos alimentos industrializados para conhecer o valor nutritivo do alimento que será consumido;

- utilizar açúcares, doces, sal e alimentos ricos em sódio com moderação;
- consumir alimentos com baixo teor de gordura. Preferir gorduras insaturadas, leite desnatado e carnes magras;
- medidas radicais não são recomendadas e os hábitos alimentares devem ser gradativamente modificado.

Para garantirmos que todos os nutrientes essenciais ao organismo estejam presentes na dieta diária, é recomendado o consumo das *porções de alimentos que compõe a pirâmide, que é dividida em quatro níveis, sendo os alimentos distribuídos da seguinte forma:

*O número de porções pode variar de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo. Procure um especialista.

15



Óleos e gorduras: 1 a 2 porções
Açúcares e doces: 1 a 2 porções



Leguminosas: 1 porção
Leite e derivados: 3 porções
Carnes e ovos: 1 a 2 porções



Hortaliças: 4 a 5 porções
Frutas: 3 a 5 porções



Cereais, pães, tubérculos, raízes e massas: 5 a 9 porções

4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DIA A DIA

16

RÓTULO DOS ALIMENTOS

A melhor maneira de conhecer o alimento que está consumindo é pelo rótulo. Veja os significados dos itens da Tabela de Informação Nutricional nos rótulos:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ____ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD
Valor energético	Kcal = Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras Totais	g	
Gorduras Saturadas	g	
Gorduras Trans	g	
Fibras Alimentares	g	
Sódio	mg	

Lista de ingredientes

A lista de ingredientes está sempre em ordem decrescente. O primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

% VD

É um número em porcentagem que indica quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2 mil calorias. Não há valor de referência para gordura trans.

Porção

É a quantidade média de alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis.

Medida Caseira

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos: fatias, unidades, pote, xícara etc.

Fonte: Ministério da Saúde. ANVISA. Rotulagem Nutricional Obrigatória. 2005.

Como usar o %VD no dia a dia?

Quando tomamos, por exemplo, no desjejum, um copo de leite (200ml), estamos ingerindo 245mg de cálcio. Considerando que este valor representa, de acordo com o rótulo, 31% dos valores diários, durante o resto do dia precisaremos consumir o que falta para completar os 100%, que são 800 mg de cálcio por dia, para adultos em geral. Assim a alimentação do dia deverá ter mais 555mg de cálcio, que representam os 69% dos valores diários, que poderão ser alcançados nas demais refeições.



FIQUE ATENTO

Para ter uma alimentação mais saudável dê preferência a:

Produtos com baixo %vd para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio.

Produtos com alto %vd para as fibras alimentares.

No caso de portadores de alguma doença, o hábito de ler os rótulos torna-se indispensável. Deve-se sempre observar a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional para assim verificar a presença daquele ingrediente ou nutriente que não deve ou que pode ser consumido em baixa quantidade

Veja alguns exemplos:

Observar nos rótulos	
Diabetes Mellitus	Os produtos diet devem conter a seguinte advertência: “Diabéticos: contém (glicose / frutose / sacarose)”, caso contenham esses açúcares.
Hipertensão	Atenção ao conteúdo de sódio descrito na informação nutricional dos rótulos. Evite os alimentos que possuem alto %VD em sódio, assim como os produtos que contenham sacarina e ciclamato de sódio que embora sejam adoçantes, são substâncias que contêm sódio.
Hipertrigliceridemia	Prefira alimentos reduzidos em gorduras e açúcares. Os alimentos diet e light podem ser usados, mas com algumas considerações, sendo assim, procure um profissional especializado.
Doença Celíaca	Atenção à lista de ingredientes dos alimentos que contêm em sua composição trigo, aveia, cevada, centeio, e seus derivados. No rótulo desses alimentos, próximo à lista de ingredientes, deve conter a advertência: “Contém Glúten”. Para os alimentos que não contêm trigo, aveia, cevada e centeio na sua composição a advertência que deve constar no rótulo é: “Não contém Glúten”.

DIET X LIGHT: QUAL A DIFERENÇA?

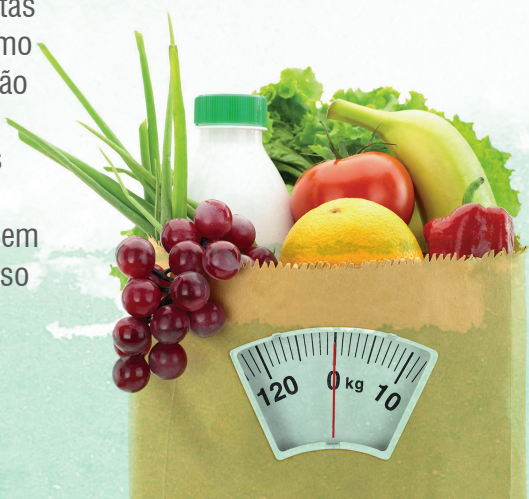
Todos os produtos, tanto diet como light, são importantes aliados das pessoas obesas, hipertensas e diabéticas. Mas isso não significa que possam ser usados indiscriminadamente. É necessário analisar os componentes existentes e suas proporções, para saber se o alimento é adequado ou não para as necessidades da pessoa.

Veja as principais características destes alimentos:

DIET: É aquele em que na composição original foi “retirada” alguma substância e que serve às dietas especiais com restrições, por exemplo, de açúcares, de gorduras, de sódio etc. Assim, o termo diet pode ser usado tanto para alimentos destinados a dietas com restrição de nutrientes, como também para dietas com ingestão controlada de alimentos. Os produtos sem sal são indicados para os hipertensos; os sem açúcar, para os diabéticos; os sem gordura, para os que têm excesso de colesterol.

LIGHT: Um alimento é light quando apresenta redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias, comparado com o alimento convencional. Para que ocorra a redução de calorias, é necessário que haja a diminuição no teor de algum nutriente energético (carboidrato, gordura e proteína).

Tanto nos alimentos diet quanto light deve-se estar atento à possibilidade de terem sido acrescidas outras substâncias. Na retirada ou redução de um, pode ser necessária a adição de outro componente calórico (substâncias tais como: gordura, açúcar) para minimizar alterações na consistência, na cor ou outras que possam ocorrer. Por isso a importância de ler os rótulos.



PRODUTOS ORGÂNICOS

O alimento orgânico é produzido sem nenhum tipo de agrotóxico e a sua produção busca manejar de forma equilibrada o solo e os recursos naturais. Para ser considerado orgânico, o produtor deve se enquadrar na legislação vigente que é bastante criteriosa em relação às regras de produção. O consumidor deve procurar os selos de certificação na embalagem do produto.

Cuidados no momento das compras:

- evite fazer as compras com fome;
- observe os rótulos dos alimentos (nutrientes) e a data de validade;
- leve sempre uma lista de compras para evitar comprar coisas desnecessárias;
- evite os alimentos congelados, enlatados, conservas e doces;
- frios, patês e embutidos (salames, presunto, salsichas, mortadelas) são alimentos ricos em sódio e gordura, utilize-os esporadicamente;
- hortifrutis: esta é uma das seções onde se deve perder mais tempo. Compre vegetais de cores variadas. Quanto mais variar, maior será a probabilidade de ter acesso a todas as vitaminas e minerais existentes;
- cuidado com as promoções e embalagens tamanho família: evite cair na tentação de comprar doces e bolachas quando estiverem em promoção. Como a quantidade comprada é bem superior ao necessário, as pessoas acabam consumindo mais do que deveriam. Você economiza financeiramente, mas a saúde estará comprometida;



- Fuja dos temperos prontos: eles facilitam a vida na hora de cozinhar os alimentos, mas são verdadeiras bombas de sódio e ainda acrescentam calorias extras à comida. Priorize os temperos naturais, preferindo as ervas aromáticas, como o orégano, sálvia, coentro, salsinha, cebolinha, tomilho.

Dicas para cozinhar de forma saudável:

Preparamos algumas dicas de como incorporar mudanças na sua alimentação do dia a dia e torná-la muito mais saudável:

- para preparar um frango à parmegiana light, substitua o frango à milanesa pelo grelhado, coberto com molho de tomates frescos. Já o queijo prato pode ser substituído por queijo muçarela ou queijo branco;

- para preparar uma feijoada light você pode substituir o paio por linguiça de frango, o bacon por lombo de porco defumado e a carne seca por músculo bovino. Não esqueça: mesmo que se torne uma preparação mais magra deve ser consumida esporadicamente;



- evite as frituras. Prefira preparações assadas no forno, grelhadas, refogadas em pouco óleo ou cozidas no vapor;

- faça os sucos sempre na hora de servir, assim você evita que os nutrientes sofram oxidação e percam vitaminas e minerais importantes;

- sempre retire a gordura aparente de carnes e aves antes de prepará-las. Assim você reduz o número de calorias, gorduras saturadas e colesterol;

- na maioria das preparações que levam creme de leite, você pode substituí-lo por iogurte natural ou requeijão desnatado. Caso não tenha conseguido a consistência desejada, utilize metade de creme de leite e metade de iogurte;

- para tornar suas saladas mais atrativas, utilize frutas como maçã, laranja, uva, manga e morango, picadas;

- na preparação de massas evite os molhos branco e com queijo por serem extremamente calóricos. Prefira o molho de tomate;

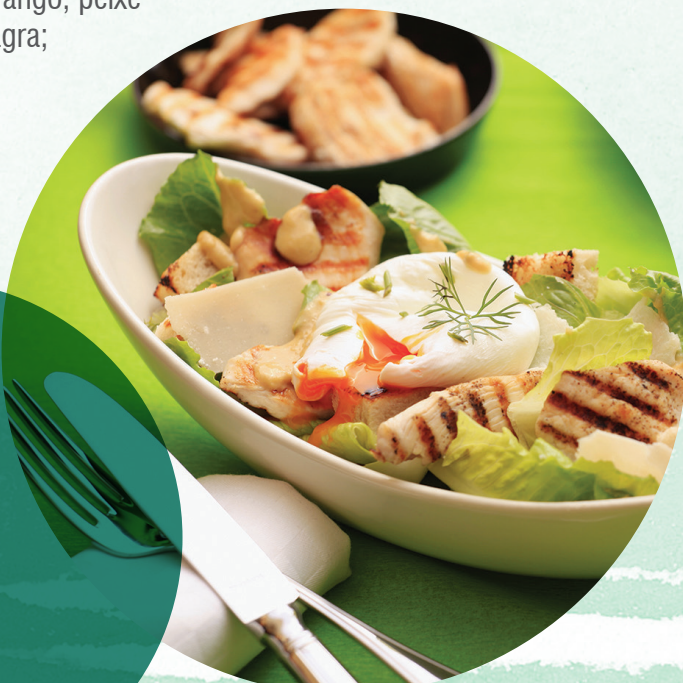
- dê preferência aos alimentos frescos da estação, que são mais baratos e nutritivos. Valorize os produtos da sua região e varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos na semana;

- procure receitas que levem preferencialmente frango, peixe ou carne bovina magra;

- uma sopa de vegetais bem elaborada é considerada uma ótima refeição para o jantar em dias frios. Teste novas receitas e abuse da criatividade;

- pratos feitos com carnes gordas, embutidos, toucinho, tortas, doces, bolos, mousses e salgadinhos fritos têm alto teor de gorduras. Evite o consumo diário. Deixe estas preparações para comemorações eventuais e especiais;

- procure consumir alimentos na sua forma natural. Quanto mais próximo o alimento ou bebida for da sua forma original na natureza, melhor para a saúde.



5. EXERCÍCIOS FÍSICOS



23

A mudança no estilo de vida tanto para promoção da saúde quanto para a prevenção das doenças está intimamente ligada à alimentação saudável e à prática de exercícios físicos. É importante realizar uma avaliação médica e física, com um profissional qualificado, para orientar qual o melhor exercício, evitando assim riscos de lesões ou até mesmo o comprometimento da saúde.

Vamos entender alguns conceitos?

Atividade física: define-se como qualquer movimento que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso, como as atividades diárias, deslocamento para o trabalho e atividades de lazer. Exemplos: caminhar para se deslocar de um lugar ao outro, passear com o cachorro, subir escadas, lavar o carro, brincar com os filhos, dançar, cuidar do jardim.

Exercício físico: define-se como uma das formas de atividade física planejada, estruturada, repetitiva, onde os exercícios físicos incluem atividades de diferentes intensidades. Exemplos: natação, musculação, lutas marciais.

Consciência corporal: são atividades que trabalham com os músculos, articulações, tendões e principalmente a respiração. Na maioria são atividades recomendadas para pessoas de qualquer idade, produzindo benefícios para a saúde, representando um espaço de convivência e socialização. São exemplos: Danças Circulares, Ioga, Meditação, Tai Chi Chuan.

E quais são os benefícios?

Os benefícios obtidos pela prática de atividades físicas ou corporais estão relacionados à melhora na circulação sanguínea, fortalecimento do coração, facilitação da respiração, fortalecimento de músculos e ossos, proteção das articulações e melhor eficiência do metabolismo. Tudo isso ajuda a “queimar” as gorduras, equilibrar os hormônios e regular seu intestino. Contribui em aspectos emocionais, como a redução da ansiedade, depressão, fadiga, insônia, e estresse. Lembre-se que para cada ciclo da vida existe uma maneira mais adequada de sair do sedentarismo. É importante que cada pessoa procure a atividade física mais conveniente e prazerosa, para que dessa forma, se torne um hábito e seja praticada ao longo da vida.



REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Portaria nº 29: de 13 de janeiro. Brasília, 1998.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Rotulagem nutricional obrigatória: Manual de orientação aos consumidores. Brasília, 2005. 17 p.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (São Paulo). Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010: 3. ed. Itapevi: AC Farmacêutica, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica - n.º 12: Obesidade. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Portaria nº 27: de 13 de janeiro. Brasília, 1998.

COELHO, Christianne de Faria et al. Impacto de um programa de intervenção para mudança do estilo de vida sobre indicadores de aptidão física, obesidade e ingestão alimentar de indivíduos adultos. Botucatu: Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 2010.

CUPPARI, Lilian. Nutrição clínica no adulto: 2. ed. São Paulo: Manole, 2005.

KRAUSE, M.V; MAHAN, L.K. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia: 9. ed. São Paulo: Roca, 1998.

L.M.D, Cândido; A.M, Campos. Alimentos para fins especiais: Dietéticos: São Paulo: Livraria Varela, 1996.

PARANÁ. Secretaria da Saúde. Alimentação para uma vida saudável: Cartilha de orientações para a família curitibana. Curitiba, 2009.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Pirâmide Alimentar Adaptada: Guia para a escolha dos alimentos. Campinas: Rev. Nutr., 1999.

SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Noções básicas sobre alimentação e nutrição: Rio de Janeiro, 2003. 20 p.

VITOLO, Marcia Regina. Nutrição: da gestação ao envelhecimento: Rio de Janeiro: Rubio, 2008.





CARTILHA SAÚDE

PROGRAMA SEGURADO
COM SAÚDE



E-mail Ouvidoria:
santacatarinasaude@sea.sc.gov.br

Central de Relacionamento:
(0800) 644-6040