

# DIABETES E ALIMENTAÇÃO: Guia para Escolhas Saudáveis e Auxílio no Tratamento



Iury Antônio de Souza  
Giovana Caetano de Araújo Laguardia  
Fábio da Costa Carbogim



# DIABETES E ALIMENTAÇÃO: Guia para Escolhas Saudáveis e Auxílio no Tratamento

2024 © DOS AUTORES

## AUTORIA

Iury Antônio de Souza  
Giovana Caetano de Araújo Laguardia  
Fábio da Costa Carbogim

## INICIATIVA

Programa de Pós-Graduação em  
Saúde Coletiva da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)  
Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da  
Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)

## APOIO

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

## PARCERIA PARA O CENÁRIO DE PESQUISA

Secretaria de Saúde de Juiz de Fora – MG

## PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Editora Asa Pequena

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

Souza, Iury Antônio de

Diabetes e alimentação : guia para escolhas saudáveis e auxílio no tratamento / Iury Antônio de Souza, Giovana Caetano de Araújo Laguardia, Fábio da Costa Carbogim. -- 1. ed. -- Viçosa, MG : Editora Asa Pequena, 2024.

### Bibliografia.

ISBN 978-65-84589-39-1 1.

Alimentação saudável 2. Diabetes - Aspectos nutricionais 3. Diabetes - Complicações 4. Diabetes Cuidados e tratamento 5. Diabetes - Aspectos sociais I. Laguardia, Giovana Caetano de Araújo. II. Carbogim, Fábio da Costa. III. Título.

24-201008

CDD-616.462

NLM-WK-810

### Índices para catálogo

sistemático: 1. Diabetes Mellitus : Medicina 616.462  
Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

### Todos os direitos reservados

É proibida a reprodução, total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo art. 184 do Código Penal.

# Apresentação

Essa cartilha foi idealizada e elaborada pelos autores mencionados, sendo um produto de Tese desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. O material construído é parte integrante de um programa de educação alimentar e nutricional aplicado a usuários da Atenção Primária à Saúde com Diabetes Mellitus tipo 2.

Este material se baseia em evidências e diretrizes vigentes no momento, principalmente, o Guia Alimentar para a População Brasileira publicado no ano de 2014, as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes publicadas em 2019, a última edição do ano de 2023 da Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes e o Manual de Contagem de Carboidratos para Pessoas com Diabetes publicado em 2023 de autoria do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Conforme vem sendo demonstrado pelas diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, o Diabetes Mellitus tipo 2 é o tipo mais prevalente da doença na população, e com projeções, em âmbito mundial, segundo os apontamentos publicados pela International Diabetes Federation no ano de 2021, que evidenciam elevações no número de casos nos próximos anos, acometendo muitos indivíduos, principalmente adultos e idosos.

Trata-se de uma doença multifatorial que apresenta a alimentação, considerando hábitos e comportamentos associados, como um dos pilares do tratamento e prevenção de complicações da doença. Ressalta-se a importância de hábitos alimentares saudáveis, escolhas alimentares adequadas e, junto disso, de materiais que contribuam para tais esclarecimentos e para o conhecimento sobre o contexto alimentar relacionado ao Diabetes Mellitus tipo 2.

Dessa forma, essa cartilha tem como objetivo apresentar orientações e recomendações nutricionais que possam ser colocadas em prática por indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2, de modo que contribuam para uma alimentação saudável, para escolhas alimentares adequadas e para o consumo consciente dos alimentos, assim como para auxiliar no tratamento e favorecer o controle glicêmico.

Trata-se de um material educativo que se destina especialmente aos usuários da Atenção Primária à Saúde, e, com isso, este também poderá apoiar a prática assistencial dos profissionais envolvidos.



# SUMÁRIO

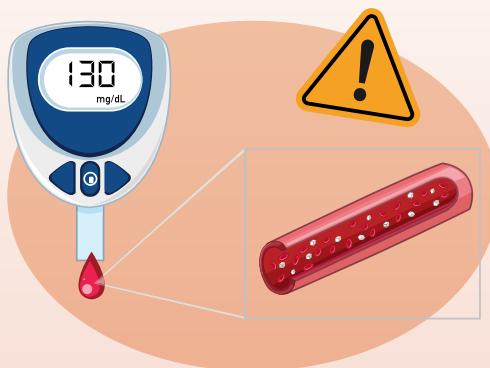
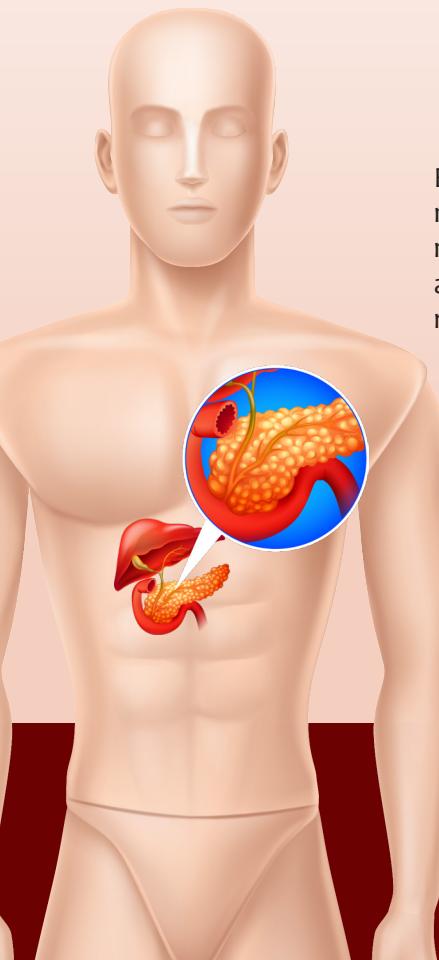
|   |           |
|---|-----------|
| Apresentação  | <b>03</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>CAPÍTULO 1: Diabetes Mellitus</b>                    | <b>05</b> |
| O que é Diabetes?                                       | <b>05</b> |
| Tipos mais comuns do Diabetes                           | <b>06</b> |
| Alterações da glicemia                                  | <b>07</b> |
| O que fazer para controlar o Diabetes Mellitus tipo 2?  | <b>08</b> |
| O que pode acontecer se o tratamento não for realizado? | <b>08</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>CAPÍTULO 2: Escolhas alimentares e porcionamento</b> | <b>09</b> |
| Tipos de alimentos                                      | <b>09</b> |
| Dicas sobre escolhas alimentares saudáveis              | <b>11</b> |
| Como montar o prato de uma forma saudável?              | <b>11</b> |
| Utensílios para medidas caseiras e porções              | <b>12</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>CAPÍTULO 3: Componentes alimentares</b>              | <b>13</b> |
| Carboidratos  | <b>13</b> |
| Fibras alimentares                                      | <b>13</b> |
| Proteínas   | <b>14</b> |
| Lipídios  | <b>14</b> |
| Como os componentes alimentares influenciam na glicose? | <b>15</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>CAPÍTULO 4: Açúcares, adoçantes e sal</b>            | <b>16</b> |
| Quanto pode ser consumido de açúcar e sal no dia?       | <b>16</b> |
| Como identificar o açúcar oculto nos alimentos?         | <b>17</b> |
| Adoçantes   | <b>18</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>CAPÍTULO 5: Rótulos dos alimentos</b>                | <b>19</b> |
| Lista de ingredientes e advertências obrigatórias       | <b>19</b> |
| Como ler a informação nutricional?                      | <b>20</b> |
| Nova rotulagem nutricional                              | <b>20</b> |
| Rotulagem nutricional frontal                           | <b>21</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>CAPÍTULO 6: Alimentação adequada e saudável</b>      | <b>22</b> |
| Dez passos para uma alimentação adequada e saudável     | <b>22</b> |

# CAPÍTULO 1

## DIABETES MELLITUS

### O QUE É DIABETES?

Diabetes Mellitus é uma doença em que o **açúcar (glicose) no sangue se encontra aumentado**.



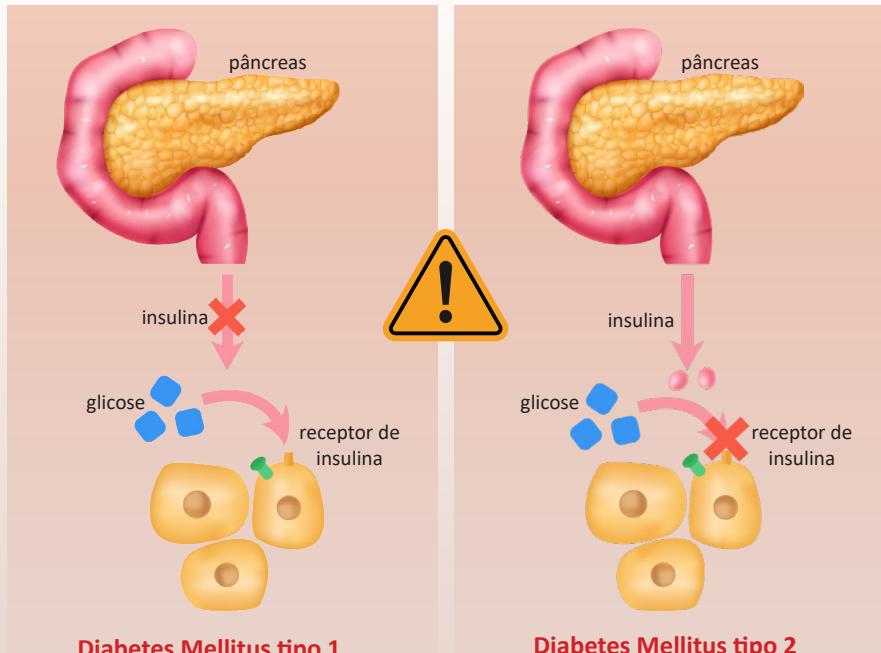
Esse aumento acontece quando o hormônio **insulina**, que é produzido no órgão chamado **pâncreas**, não é liberado de forma adequada ou quando a sua função não é realizada da forma correta.

A função da insulina é controlar a quantidade de glicose presente no sangue.



## TIPOS MAIS COMUNS DO DIABETES

Diabetes Mellitus é uma doença que se classifica em alguns tipos, sendo dois comuns: **Diabetes Mellitus tipo 1** e **Diabetes Mellitus tipo 2**.



### Diabetes Mellitus tipo 1

acontece quando as células do pâncreas que produzem insulina param de funcionar corretamente. É mais comum de ser descoberto em crianças e adolescentes, mas também pode ser diagnosticado em adultos.

### Diabetes Mellitus tipo 2

é o tipo mais comum entre as pessoas com Diabetes, sendo mais observado em adultos e idosos. Acontece quando o corpo não produz insulina em quantidade suficiente e/ou não usa a insulina de forma adequada. Tem relação com alimentação não saudável, o fato de não praticar atividade física e excesso de peso.



## ALTERAÇÕES DA GLICEMIA

Para uma pessoa **em jejum, sem alterações no açúcar do sangue**, a glicose (glicemia) deve estar **entre 70 e 99 mg/dL**.

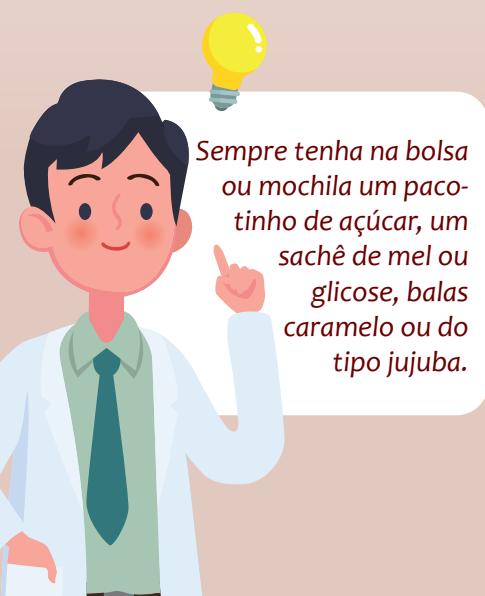
Quando a taxa de açúcar (glicose) no sangue aumenta muito (**maior que 125 mg/dL**) acontece a chamada **hiperglicemia**, e quando diminui (**menor que 70 mg/dL**) ocorre a **hipoglicemia**.



Em caso de suspeita de hiperglicemia, verifique, se possível, a glicemia na “ponta do dedo”, beba água e procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.



Em caso de suspeita de hipoglicemia, verifique, se possível, a glicemia na “ponta do dedo”, e se confirmada faça a ingestão de **15 gramas de carboidratos\***, aguarde 15 minutos e verifique novamente a glicemia. Se permanecer, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.



**\*15 gramas de carboidratos equivalem a:** 1 colher de sopa rasa de açúcar em um copo pequeno (150 ml) de água ou 1 copo pequeno (150 ml) de suco de laranja ou 1 colher de sobremesa de mel ou 3 balas caramelos ou 4 balas do tipo jujuba. ou 1 sachê de glicose.

## O QUE FAZER PARA CONTROLAR O DIABETES MELLITUS TIPO 2?

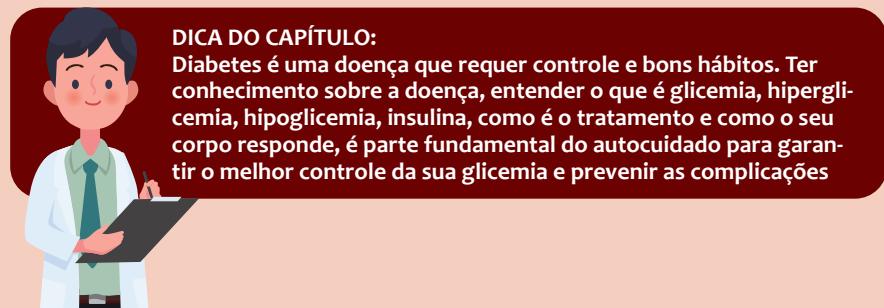
Para manter o controle da doença é importante:

- 
- 1 Usar corretamente as medicações (oral e/ou insulina);
  - 2 Ter uma alimentação adequada e saudável;
  - 3 Praticar exercícios físicos de forma regular;
  - 4 Monitorar a glicemia (açúcar no sangue);
  - 5 Ter cuidado com os pés e observar se tem feridas;
  - 6 Observar algum sinal ou sintoma diferente no corpo;
  - 7 Manter uma rotina de consultas na Unidade Básica de Saúde e participar dos grupos de apoio, quando houver.

## O QUE PODE ACONTECER SE O TRATAMENTO NÃO FOR REALIZADO?

Quando o tratamento não é realizado da forma adequada, podem acontecer as complicações do Diabetes.

- |   |   |
|---|---|
|  Olhos:<br>perda visual e risco de cegueira.  |  Coração:<br>risco de infarto e de doença coronariana.   |
|  Rins:<br>perda da função renal.   |  Cérebro:<br>risco de acidente vascular cerebral (AVC).   |
|  Nervos periféricos:<br>dores e dormência nas pernas e pés, perda de sensibilidade, queimação. |  Membros inferiores e pés:<br>pé diabético (úlceras/lesões e risco de amputação), doença vascular periférica. |



**DICA DO CAPÍTULO:**  
Diabetes é uma doença que requer controle e bons hábitos. Ter conhecimento sobre a doença, entender o que é glicemia, hiperglicemia, hipoglicemia, insulina, como é o tratamento e como o seu corpo responde, é parte fundamental do autocuidado para garantir o melhor controle da sua glicemia e prevenir as complicações

# CAPÍTULO 2

## ESCOLHAS ALIMENTARES E PORCIONAMENTO

## TIPOS DE ALIMENTOS

O Guia Alimentar informa que os alimentos podem ser divididos em 4 grupos.

### **1. Alimentos *in natura* ou minimamente processados**

**Alimentos in natura** são aqueles que vêm das plantas ou animais e não passam por qualquer modificação após saírem da natureza.



Exemplos: legumes (Ex: abóbora, cenoura), verduras (Ex: alface, couve), frutas (Ex: banana, maçã), tubérculos (Ex: batata, mandioca), grãos (Ex: arroz, milho), leguminosas (Ex: feijões, grão de bico, lentilhas), oleaginosas (Ex: amendoim, castanhas, nozes), carnes, ovos, leites.

**Alimentos minimamente processados** passam por pequenas modificações, como a retirada de partes que não devem ser consumidas, fractionamento, secagem, moagem, aplicação de altas ou baixas temperaturas, entre outras, não sendo adicionados sal, açúcar, óleos, gorduras ou outros ingredientes.

**Exemplos:** sucos de frutas sem adição de açúcar ou outro ingrediente, frutas secas, café, farinhas (farinha de mandioca, milho e trigo), leite pasteurizado, leite em pó e iogurte sem adição de açúcar.



## 2. Ingredientes culinários - Óleos, gorduras, açúcar e sal

São produtos que podem ser utilizados em preparações culinárias e que passam por processos como moagem, Trituração, refinamento, entre outros.

Exemplos: óleo de soja, azeite de oliva, manteiga, banha de porco, óleo de coco, açúcar de mesa branco ou mascavo, sal de cozinha, entre outros.



## 3. Alimentos processados

São fabricados pelas indústrias e apresentam a adição de sal, açúcar ou outros ingredientes para favorecer o sabor e/ou o tempo de validade.



Exemplos: conserva de legumes (legumes conservados em salmoura ou solução de sal e vinagre), extrato de tomate (com sal e/ou açúcar), frutas em calda ou cristalizadas, sardinha e atum enlatados, queijos, pães (feitos a partir de farinha de trigo, leveduras, água e sal), entre outros.

## 4. Alimentos ultraprocessados

São fabricados pelas indústrias e adicionados de vários ingredientes artificiais, como conservantes, corantes, aromatizantes, entre outros. São produtos que costumam apresentar uma grande lista de ingredientes.

Exemplos: biscoitos, salgadinhos de pacote, sorvetes, refrigerantes, temperos prontos, macarrão instantâneo, barras de cereal, presunto, salame, mortadela, salsicha, pães, bolos, iogurtes adoçados e com aromas, entre outros.



## DICAS SOBRE ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

As recomendações do Guia Alimentar indicam:



Prefira, sempre que possível, os alimentos *in natura* ou minimamente processados.



Prefira, sempre que possível, as preparações culinárias feitas em casa, pois tendem a ser mais saudáveis.



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, pois quando utilizados em excessos podem trazer prejuízos à saúde.



Limite o consumo de alimentos processados e consuma em pequenas quantidades, pois estes podem apresentar uma composição nutricional não favorável.



Evite alimentos ultraprocessados, pois são produtos de baixa qualidade nutricional, ricos em sódio, açúcar e/ou gordura, não contribuem para uma alimentação saudável e promovem prejuízos à saúde.



Acesse o Guia alimentar para a população brasileira através do link:  
<https://bit.ly/3MYN212>



## COMO MONTAR O PRATO DE UMA FORMA SAUDÁVEL?

Ao servir o seu prato, você deve dividi-lo em três partes da seguinte forma:

1. Em maior quantidade, ou seja, na metade do prato, preencher com verduras e legumes crus e/ou cozidos.
2. A outra metade deve ser dividida em duas partes, sendo que em:
  - $\frac{1}{4}$  do prato deve conter alimentos fontes de proteínas animal (Ex: frango, carnes, peixes, ovos, entre outros) e/ou vegetal (Ex: feijões, lentilhas, grão de bico, entre outros);
  - $\frac{1}{4}$  acrescente alimentos fontes de carboidratos (Ex: arroz, batata, mandioca, milho, massas, entre outros).



**50%** vegetais crus e cozidos

**25%** carboidratos, de preferência integrais

**25%** proteína animal (carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos) e/ou proteína vegetal (feijão, grão de bico, soja ou lentilha)

## UTENSÍLIOS PARA MEDIDAS CASEIRAS E PORÇÕES

Conhecer os utensílios e usá-los da forma adequada ajudam no momento de medir as porções dos alimentos, fazer receitas e preparar as refeições.



Colher de servir



Escumadeiras: grande,  
média e pequena



Conchas: grande,  
média e pequena



Colheres de: sopa,  
sobremesa, chá e café



Pegador de macarrão



Xícara de chá



Xícara de café



Copo americano



Copo duplo



### DICA DO CAPÍTULO:

Faça escolhas alimentares saudáveis e dê preferência aos alimentos frescos, consuma frutas e vegetais ao longo do dia, evite alimentos com grandes listas de ingredientes, monte o prato da forma adequada e tenha atenção com as medidas caseiras para evitar excessos.

# CAPÍTULO 3

## COMPONENTES ALIMENTARES

### CARBOIDRATOS

Os carboidratos são encontrados em diferentes alimentos e fornecem energia para o nosso corpo, ou seja, são uma espécie de “combustível” que o corpo usa para realizar as atividades do dia a dia. Mas, são nutrientes que causam preocupação em relação ao aumento do açúcar (glicose) no sangue.

Algumas fontes de carboidratos são:

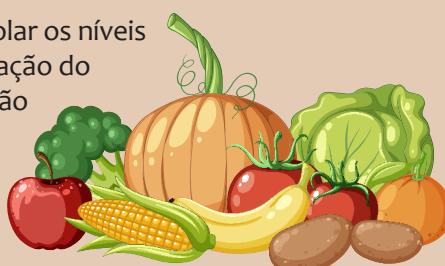
açúcar e alimentos que contenham açúcar, mel, arroz, aveia, massas, pães, biscoitos, cereais, milho, batatas (doce, baroa e inglesa), mandioca (aipim e macaxeira), feijão, ervilha, grão de bico, frutas, sucos, leite, iogurtes, entre outras fontes.



### FIBRAS ALIMENTARES

São encontradas nas frutas, legumes, verduras, cascas de frutas e vegetais, grãos integrais, sementes, entre outros alimentos, e ajudam o corpo a funcionar da melhor forma, e até mesmo a diminuir o açúcar (glicose) no sangue.

Outras funções das fibras são: controlar os níveis de colesterol, contribuir para a regulação do trânsito intestinal, auxiliar na formação de fezes volumosas e macias, ajudar na manutenção das bactérias boas que atuam no intestino, favorecer a saciedade, entre outras.



## PROTEÍNAS

São nutrientes construtores, ou seja, são como “tijolos” que ajudam na formação do corpo. São importantes para a construção e reparação da pele, cabelos, unhas, tecidos e músculos, mas também participam de outras funções.

Quando estão juntas com os carboidratos em uma refeição, ajudam para que o aumento do açúcar (glicose) no sangue aconteça de forma mais lenta, evitando os chamados “picos da glicose”.

As proteínas podem ser de origem animal, encontradas em carnes, frango, peixes, ovos, leite e derivados, ou vegetal, presentes em feijões, grão de bico, ervilha, lentilha, soja, entre outras fontes.



## LIPÍDIOS

Os lipídios são mais conhecidos como gorduras e são como reservas de “combustível” para o corpo. Fornecem energia, transportam vitaminas, entre outras muitas funções.

As gorduras com **maior qualidade nutricional** devem ser **preferidas**, sendo encontradas no azeite de oliva, castanhas, nozes, abacate, peixes como sardinha e salmão, linhaça, chia, entre outras fontes.



As gorduras com **menor qualidade nutricional** devem ser **limitadas**. São encontradas nas carnes e gordura aparente de carnes e aves, leite integral, queijos, manteiga, margarina, batata frita congelada, biscoitos, sorvetes, entre outros alimentos ultraprocessados.

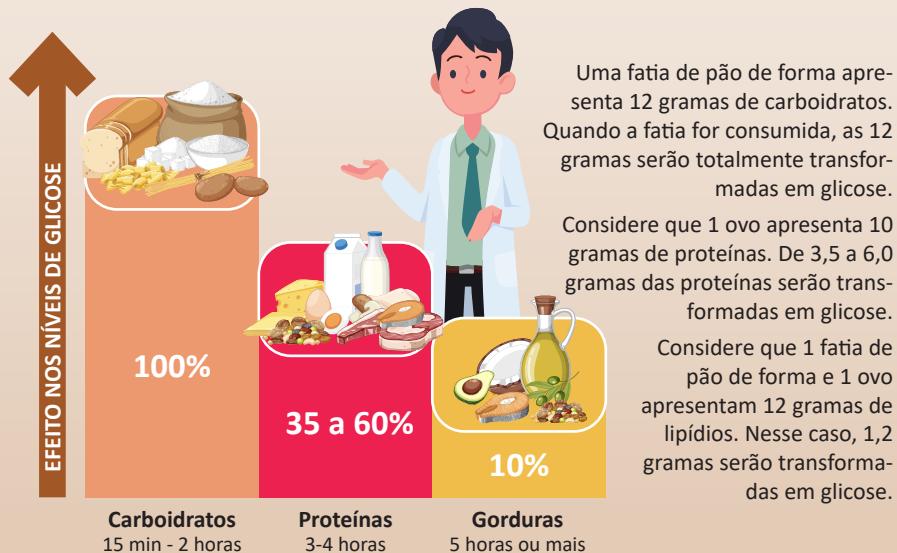


## COMO OS COMPONENTES ALIMENTARES INFLUENCIAM NA GLICOSE?

Os **carboidratos** são nutrientes que tem o **maior efeito sobre a glicemia**, pois 100% do que é ingerido é transformado em glicose no período de 15 minutos a 2 horas após a ingestão.

As **proteínas** e os **lipídios (gorduras)** também promovem **impacto sobre a glicemia**, sendo que:

- Cerca de 35 a 60% das **proteínas** serão transformadas em glicose após 3 a 4 horas da ingestão;
- Em torno de 10% dos **lipídios** serão transformados em glicose no período de 5 horas ou mais após a ingestão.



### DICA DO CAPÍTULO:

Prefira alimentos que tenham carboidratos junto de fibras e não consuma carboidratos de forma excessiva. Tenha uma porção de proteínas nas refeições ao longo do dia e dê preferência aos alimentos com gorduras de maior qualidade nutricional, mas, também não exceda na quantidade de gorduras.

## CAPÍTULO 4

# AÇÚCARES, ADOÇANTES E SAL

### QUANTO PODE SER CONSUMIDO DE AÇÚCAR E SAL NO DIA?

O consumo de açúcar pode variar entre 25 a 50 gramas ao dia, ou seja, 5 a 10 colheres de chá, com base em uma dieta de 2.000 calorias, sendo o **ideal consumir até 5 colheres de chá por dia.**

A recomendação se refere a todos os tipos de açúcares, sendo os mais encontrados: refinado, cristal, demerara e mascavo.



Açúcares cristal, demerara e mascavo

**Atenção para as quantidades totais de açúcares consumidas ao longo dia!**

**Importante:** Você deve considerar o consumo de açúcar adicionado no café, suco, outras bebidas e receitas; e o consumo de açúcares presentes nos **alimentos industrializados** que consumir ao longo do dia (Ex: Refrigerante em lata – 350 ml = em torno de 9 colheres de chá de açúcar).

De modo geral, o recomendado é que se tenha um **menor consumo de açúcares.**

A **quantidade máxima de sal** consumida ao dia deve ser de **5 gramas**, o que equivale a **1 colher de chá**, e compreende **2 gramas de sódio**.



Sais refinado, marinho, rosa do Himalaia e light.

Os tipos de sal mais encontrados são: refinado, marinho, rosa do Himalaia e light.

**Atenção para as quantidades totais de sal/sódio consumidas ao longo dia!**

**Importante:** Você deve considerar a quantidade de **sal/sódio** acrescentada no preparo da comida caseira e em outras receitas que adicionar o sal; e a quantidade de **sódio** presente nos **alimentos industrializados** que consumir ao longo do dia (Ex: 1 cubo de caldo de carne/tempo = em torno de 1,6 gramas de sódio).

De modo geral, o recomendado é que se tenha um **menor consumo de sal/sódio.**



## COMO IDENTIFICAR O AÇÚCAR OCULTO NOS ALIMENTOS?

O açúcar pode estar presente na lista de ingredientes com diferentes “nomes” que não parecem ser açúcar, como:



Todos os “nomes” da lista representam açúcar, e, assim, também se deve ter atenção com os produtos que possuem esses “nomes” na lista de ingredientes.



## ADOÇANTES

São uma alternativa que pode ser utilizada para promover sabor adoçado em preparações e bebidas, porém, **devem ser utilizados com moderação e conforme a orientação do(a) Nutricionista ou outro profissional da saúde.**

Existem adoçantes artificiais e adoçantes naturais.

São exemplos de **adoçantes artificiais**: sacarina, aspartame, acessulfame-K (acessulfame de potássio), sucralose, neotame e ciclamato.



São exemplos de **adoçantes naturais**: estévia, taumatinina, xilitol, eritritol, sorbitol, manitol, isomaltitol, maltitol e lactiol.

**Atenção aqueles que apresentam pressão alta (hipertensão arterial) ou precisam controlar a ingestão de sódio – os adoçantes sacarina e ciclamato apresentam sódio.**



**Atenção aqueles que apresentam doença renal crônica ou precisam controlar a ingestão de potássio – o adoçante acessulfame-K apresenta potássio.**

Embora adoçantes sejam uma possibilidade a ser utilizada, sempre que possível, **dê preferência ao sabor natural dos alimentos**.

Atenção a lista de ingredientes, pois os adoçantes podem estar com o nome de **EDULCORANTES**.



### DICA DO CAPÍTULO:

#### Atenção com produtos DIET e LIGHT!

Produtos DIET podem ter açúcar ou outro carboidrato que altera a glicemia. Para se informar, leia a lista de ingredientes e a informação nutricional e veja se o rótulo trás as informações “sem adição de açúcar” ou “zero açúcar”.

Produtos LIGHT apresentam a diminuição da quantidade de um nutriente ou calorias, mas, isso não quer dizer que seja sem açúcar.

Verifique a lista de ingredientes e a informação nutricional presente no rótulo.

# CAPÍTULO 5

## RÓTULO DOS ALIMENTOS

### LISTA DE INGREDIENTES E ADVERTÊNCIAS OBRIGATÓRIAS

A lista informa os ingredientes que estão presentes no produto, sendo que, o **primeiro ingrediente** é aquele que está em **maior quantidade** na composição e o **último ingrediente** aquele que está em **menor quantidade**.

Observe o tamanho da lista de ingredientes, pois produtos com listas muito grandes, geralmente são ultraprocessados, e apresentam ingredientes que não são favoráveis para a saúde e para o controle da glicemia.



**Ingredientes:** Milho, açúcar, malte, sal, ácido ascórbico e ascorbato de sódio (vitamina C), ferro reduzido (ferro), óxido de zinco (zinco), polimiatato de retinol (vitamina A), cianocobalamina (vitamina B12), colecalciferol (vitamina D), maltodextrina e ácido fólico.

**CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE CEVADA. PODE CONTER AVEIA, SOJA E TRIGO.**  
Manter em lugar fresco e seco.

As **advertências obrigatórias** são informações sobre a presença ou ausência de glúten, presença de lactose, presen-

ça de glicose em produtos chamados de “Zero Lactose” e presença de ingredientes que possam causar reações alérgicas.

Fique atento(a) a essas informações, principalmente se, além de diabetes, haver outra condição ou doença que exija a sua atenção em relação a algum componente que faça parte do produto e que seja de alto risco a ingestão por você.



## COMO LER A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL?

A informação nutricional é apresentada na maioria das vezes em tabela, e informa o tamanho da porção do alimento e a medida caseira equivalente, o número de porções por embalagem e as quantidades de calorias e nutrientes por porção e por 100 gramas ou mililitros do alimento.

Outra informação presente é o Percentual de Valor Diário (%VD). São percentuais que indicam o quanto o alimento em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2.000 calorias.



## O que deve ser observado na informação nutricional?

- 1** Tamanho da porção do alimento, que, possivelmente, será diferente do número de porções na embalagem.
- 2** Quantidade total de carboidratos, assim como as quantidades de açúcares totais e açúcares adicionados.
- 3** Quantidades totais de proteínas e gorduras. Em relação as gorduras, dê preferência, sempre que possível, por opções que tenham até 5 gramas de gordura por porção.
- 4** Quantidade total de fibras alimentares, sendo que, acima de 2,5 gramas por porção é considerado “rico em fibras”.
- 5** Quantidade total de sódio, lembrando que a recomendação diária é de no máximo 2 gramas/dia.



## NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL

De acordo com a nova rotulagem nutricional de alimentos é obrigatório que as tabelas apresentem:

**A) Quantidades de açúcares totais e açúcares adicionados.**

**B) Quantidades das calorias e nutrientes por 100 gramas (g) ou mililitros (ml).**

**C) Percentual de valores de nutrientes diários.**

**D) Número de porções por embalagem.**

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL   |                                    |      |                               |
|--------------------------|------------------------------------|------|-------------------------------|
| D                        | Porções por embalagem: 000 porções |      | Porção: 000g (medida caseira) |
| A                        | 100g                               | 000g | %VD*                          |
| Valor energético (kcal)  |                                    |      |                               |
| Carboidratos totais (g)  |                                    |      |                               |
| Açúcares totais (g)      |                                    |      |                               |
| Açúcares adicionados (g) |                                    |      |                               |
| Proteínas (g)            |                                    |      |                               |
| Gorduras totais (g)      |                                    |      |                               |
| Gorduras saturadas (g)   |                                    |      |                               |
| Gorduras trans (g)       |                                    |      |                               |
| Fibra alimentar (g)      |                                    |      |                               |
| Sódio (mg)               |                                    |      |                               |

C \*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

## ROTULAGEM NUTRICIONAL FRONTAL

Os produtos apresentam na parte da frente do rótulo um símbolo – lupa – indicando se tem **alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio**.

Fique atento(a) a este símbolo e a informação ofertada!

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes



### DICA DO CAPÍTULO:

Observe com atenção as informações presentes nos rótulos dos alimentos, especialmente a lista de ingredientes e a informação nutricional, e não se esqueça de verificar se a lupa está presente na parte da frente do rótulo e qual ou quais componentes estão indicados

## CAPÍTULO 6

# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

### DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Segundo o Guia Alimentar Para a População Brasileira:

-  **1** Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
-  **2** Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
-  **3** Limitar o consumo de alimentos processados.
-  **4** Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
-  **5** Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
-  **6** Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
-  **7** Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
-  **8** Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
-  **9** Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
-  **10** Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

# FICA A DICA!!!

Este material informa sobre hábitos diários e práticas alimentares que contribuem para o controle da sua glicemia e favorecem o seu tratamento. Sendo assim, vale lembrar que:

- ✓ Ter conhecimento sobre o diabetes, tratamento e como o seu corpo responde, é importante para o seu autocuidado e contribui para manter a glicemia em um nível aceitável para o bom funcionamento do corpo, prevenindo complicações.
- ✓ Realizar o tratamento e seguir as orientações dos profissionais da saúde que te acompanham é fundamental.
- ✓ Preferir alimentos naturais ou pouco processados e ter atenção na montagem do prato e no tamanho das porções é importante.
- ✓ A ordem de consumo dos alimentos também influencia na glicemia. Comece a refeição pelas verduras e legumes crus e/ou cozidos.
- ✓ Os carboidratos podem estar presentes nas suas refeições, mas é necessário ter atenção com as quantidades e com os alimentos que serão consumidos.
- ✓ O açúcar pode estar presente nos alimentos com outro nome. Fique atento(a)!
- ✓ Os adoçantes não devem ser utilizados em excesso. Sempre que possível, prefira o sabor natural dos alimentos.
- ✓ É necessário ter atenção com as quantidades de açúcares e sal consumidas ao longo do dia. Evite ultrapassar as recomendações!
- ✓ Não são todos os produtos diet e light que não possuem açúcar. Leia a lista de ingredientes!
- ✓ Observar e ler os rótulos dos alimentos pode te ajudar em melhores escolhas.
- ✓ Uma porção do alimento indicada na tabela nutricional não necessariamente corresponde à embalagem inteira quando se trata de um produto industrializado.
- ✓ O símbolo da lupa indica a presença de alto teor de açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio. Se possível, evite alimentos que tenham a lupa e/ou tenha atenção as quantidades consumidas desses alimentos.
- ✓ Criar uma rotina de autocuidado, ter hábitos saudáveis e dar atenção à alimentação irá contribuir para o controle da sua glicemia e para o seu tratamento.

**Pequenas mudanças irão fazer a diferença no seu amanhã. Transforme suas escolhas, comece por aquelas que forem mais fáceis para você e, mesmo que aos poucos, adquira novos hábitos e tente mantê-los na sua rotina.**

Lembre-se, você não está sozinho(a), se for preciso, peça ajuda aos profissionais da saúde que te acompanham.



# Referências

- BARROSO, W.K.S. et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 116, n. 3, p. 516-558, 2021. Disponível em: <http://departamentos.cardiol.br/sbc-dha/profissional/pdf/Diretriz-HAS-2020.pdf>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Manual de Orientação aos Consumidores – Educação para o consumo saudável*. Universidade de Brasília – Brasília, DF: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Universidade de Brasília, 2005. Disponível em: [https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/manual\\_consumidor.pdf/view](https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/manual_consumidor.pdf/view). Acesso em: 05 jan. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 05 jan. 2024.
- GOMES, D. L. et al. *Manual de Contagem de Carboidratos Para Pessoas com Diabetes*. Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD). Departamento de Nutrição da SBD 2022/2023. 2023. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-contagem-de-carbo.pdf>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION (IDF). *IDF Diabetes Atlas 10ª Edição*. 2021. Disponível em: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- LOVIC, D. et al. The growing epidemic of diabetes mellitus. *Current Vascular Pharmacology*, v. 18, n. 2, p. 104-109, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30961501/>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- MOTA, J. P.; STRUFALDI, M. B.; ALVAREZ, M. M. (org.). *Nutrição e Diabetes Mellitus na Prática Clínica*. Santana de Parnaíba, SP: Manole, 2023. 320 p.
- NEISS, M. et al. *Diabetes na área rural: conhecendo a doença para prevenir complicações*. Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), 2021. 59 p. Disponível em: <https://sistemabu.udesc.br/pergamumweb/vinculos/000089g/00008931.pdf>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- RAMOS, S. et al. *Terapia Nutricional no Pré-Diabetes e no Diabetes Mellitus Tipo 2*. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes (2022). 2022. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-pre-diabetes-e-no-diabetes-mellitus-tipo-2/>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). *Diretrizes Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020*. São Paulo: Clannad Editora Científica, 2019. 489p. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/diretrizes-da-sociedade-brasileira-de-diabetes-2019-2020/>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). Departamento de Nutrição e Metabolismo 2006/07. *Manual de Nutrição Pessoa com Diabetes*. 2009. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/manual-de-nutri-para-pessoa-com-diabetes.pdf>. Acesso em: 05 jan. 2024.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). Departamento de Nutrição 2016/17. *Nota Técnica nº 01/2017 - Sociedade Brasileira de Diabetes*. 2017. Disponível em: <https://diabetes.org.br/e-book/manual-de-contagem-de-carboidratos/>. Acesso em: 08 set. 2023.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Information note about intake of sugars recommended in the WHO guideline for adults and children*. Genebra: World Health Organization; 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789241549028>. Acesso em: 05 jan. 2024.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES).  
Código de Financiamento 88881.708866/2022-01.

