



CENTRO PAULA SOUZA



ETEC "PROFª. ANNA DE OLIVEIRA FERRAZ"

Nutrição e Dietética

MEIRE HELLEN DA SILVA CARNEIRO

MONIQUE EVELIN DA SILVA

RAFAELA RODRIGUES

THAÍS BIANCA MARTINS

FAST-FOOD

**ARARAQUARA
2014**



CENTRO PAULA SOUZA



ETEC "PROFª. ANNA DE OLIVEIRA FERRAZ"

Nutrição e Dietética

MEIRE HELLEN DA SILVA CARNEIRO

MONIQUE EVELIN DA SILVA

RAFAELA RODRIGUES

THAÍS BIANCA MARTINS

FAST-FOOD



ARARAQUARA
2014

MEIRE HELLEN DA SILVA CARNEIRO

MONIQUE EVELIN DA SILVA

RAFAELA RODRIGUES

THAIS BIANCA MARTINS

FAST-FOOD

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a ETEC "Prof.^a Anna de Oliveira Ferraz", do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, como requisito para a obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética sob a orientação do(a) Professor(a) Patrícia Meciano Simone Barreto .

ARARAQUARA

2014

Dedicamos esta obra aos nossos
familiares, amigos e professores.

AGRADECIMENTO

Queremos primeiramente agradecer a Deus, fonte de toda vida, razão de toda existência. A quem sempre recorremos nos momentos mais difíceis e mais felizes de nossas vidas. Quem sempre nos inspirou e iluminou para fazer as escolhas que sempre fizemos.

Fazemos esse agradecimento também a nossa Prof^a Patricia Meciano Simone Barreto, nossa orientadora, por ter acompanhado nosso Trabalho de Conclusão do Curso de Nutrição e Dietética, por ter nos dado o conhecimento de cada matéria que ela realizou para a nossa aprendizagem.

Agradecemos a escola Etec Prof^a Anna de Oliveira Ferraz por ter dado a oportunidade de fazer esse curso e adquirir todos os nossos conhecimentos.

Aos professores Ana Carolina, Anne, Erivaldo Tobias, Gabriela, Gabriela C., Heloísa, Patricia, Valéria e Vera nosso agradecimento por ter nos acompanhado todo esse tempo e por ter nos transformado em grandes técnicas, obrigada pelo conhecimento que vocês nos passaram, obrigada por tudo que fizeram por nós, vocês verdadeiramente são grandes profissionais.

Agradecemos as colegas de sala por ter nos acompanhado por toda trajetória do curso e por todo companheirismo.

E finalmente agradecemos aos nossos pais e familiares, obrigada por terem contribuído para a construção do nosso TCC, sem vocês nada teria saído da forma certa.

RESUMO

Fast-food é uma comida que fica pronta em pouco tempo e significa comida rápida. Essa típica comida é recorrida muitas vezes por pessoas que não possuem muito tempo para se alimentarem corretamente, esses alimentos possuem um alto teor calórico e com isso cada vez mais vem aumentando o número de doenças como: colesterol e triglicérides elevado, obesidade, diabetes mellitus , entre outras. Crianças e adolescentes vem cada vez mais substituindo suas refeições e com isso elevando as estatísticas das doenças ainda em plena juventude. Este trabalho justifica-se por estimular as pessoas a consumirem lanches saudáveis, no lugar dos lanches convencionais ricos em gorduras e calorias, trazendo benefício a sua saúde e satisfazendo seu paladar e com isso teve como objetivo estimular o consumo de lanches saudáveis em substituição aos *fast-food* tradicionais. Foram elaborados no laboratório de Nutrição e Dietética, 10 lanches saudáveis, para poder estimular as pessoas ao consumo de uma forma correta de se alimentar. Com esses lanches foi desenvolvido um manual de lanches saudáveis.

Palavras-chave: Fast-Food, Lanches saudáveis, Alimentação equilibrada.

Lista de Figuras

Figura 1 – Tipos de Obesidade	15
--	-----------

Lista de Quadros

Quadro 1 – Fórmula de IMC.....	10
--------------------------------	----

Lista de Tabela

Tabela 1 – Valores de IMC.....	25.
Tabela 2 – Valores de Triglicerídeos.....	31.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	09
2.JUSTIFICATIVA.....	13
3.OBJETIVOS.....	15
3.1. Objetivo Geral.....	16
3.2. Objetivos Específicos.....	16
4. DESENVOLVIMENTO.....	17
5. METODOLOGIA.....	35
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	36
7. CONCLUSÃO.....	38
REFERÊNCIAS.....	45
ANEXOS.....	46
APÊNDICES.....	48



1 INTRODUÇÃO

O *Fast-food* surgiu em 1916, nos Estados Unidos, por iniciativa da empresa *White Castle*. O fundador da empresa, J. Walter Anderson era quem produzia alimentos rapidamente, e com isso instalou sua empresa em mais 12 cidades e, além disso, ele foi o primeiro a fazer propaganda publicitária para os demais restaurantes (FAST FOOD, 2013).

Fast-food é uma comida que fica pronta em pouco tempo e significa comida rápida. Essa típica comida é recorrida muitas vezes por pessoas que não possuem muito tempo para se alimentarem corretamente. Esses alimentos possuem um alto teor calórico (O QUE É FAST-FOOD; 2013).

O comportamento alimentar da sociedade, sobre as novas relações de espaço e tempo. Desenvolve uma análise da sociedade atual, em que o consumo de alimentação muda radicalmente, pois a falta de tempo faz surgir novos hábitos. O *fast-food* é avaliado como instrumento de apoio ao desenvolvimento dessa sociedade, na qual o comércio vai encontrando condições de desenvolvimento por meio da criação de diferentes estratégias de reprodução. A alimentação e a saúde sofrem grandes impactos com essas mudanças no cotidiano da população (ORTIGOZA; 2009).

Para ter uma alimentação saudável deve-se fazer todas as refeições diariamente como café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, consumindo alimentos dos diferentes grupos da pirâmide alimentar (CEDRA, 2013).

O consumo de lanches naturais também é recomendado em substituição aos lanches *fast food*, pois ele oferece o baixo teor de calorias, boa quantidade de nutrientes que o corpo necessita, além da boa qualidade traz benefícios a saúde (SOUZA, 2012).



2 JUSTIFICATIVA

Este trabalho justifica-se por estimular as pessoas a consumirem lanches saudáveis, no lugar dos lanches convencionais ricos em gorduras e calorias, trazendo benefício a sua saúde e satisfazendo seu paladar.



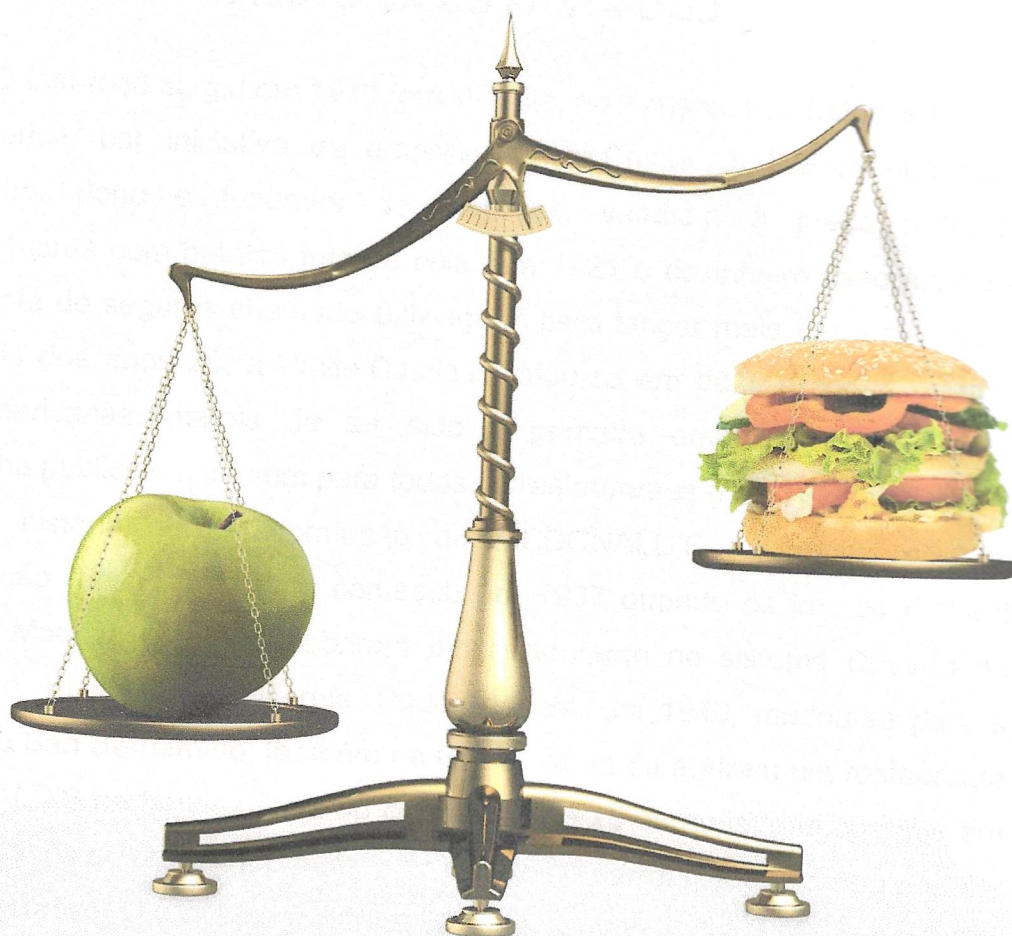
3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL:

Orientar o consumo de lanches saudáveis em substituição aos *fast-food* tradicionais.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar, através da literatura, patologias associadas ao elevado consumo de fast-food;
- Desenvolver um manual de lanches saudáveis e calcular seus valores nutricionais.



4 DESENVOLVIMENTO

A HISTÓRIA DO FAST-FOOD

O fast-food surgiu em 1916, em Wichita, no Kansas, nos Estados Unidos da América, por iniciativa da empresa White Castle. J. Walter Anderson, cozinheiro, dono e fundador da empresa, vendiam a preço reduzido hambúrgueres com batatas fritas e cola. Em 1921 o cozinheiro associou-se a um agente de seguros chamado Billy Ingram para lançar mais um restaurante. Até finais dos anos 20, a White Castle instalou-se em doze grandes cidades norte-americanas, depois de ter sido a primeira empresa a fazer uma campanha publicitária comum para todos os restaurantes (FASTFOOD, 2014)

A história da transformação do MCDONALD'S na maior rede de alimentação rápida do mundo começou em 1937 quando os irmãos Richard (Dick) e Maurice McDonald abriram um restaurante no sistema Drive-In na cidade de Arcádia, na Califórnia. Pouco depois, em 1940, mudou-se para a cidade de San Bernardino, também na Califórnia, onde abriram um restaurante MCDONALD'S na famosa Rota 66 com cerca de 20 carhops, garçons que em cima de patins entregavam o pedido do cliente no carro. Isso se tornou popular e muito lucrativo. O cardápio continha 25 itens, a maioria deles churrascos. Em 1948, depois de notar que a maioria do dinheiro que ganhavam provinha da venda de hambúrguer, que na época custava US\$ 0.15, os irmãos renovaram totalmente o restaurante. Dentre as inovações empreendidas estavam: substituição de todos os utensílios – talheres, copos, pratos – por embalagens descartáveis; visitação pública de sua cozinha, onde os clientes podiam ver a impecável higiene e limpeza, eliminações do serviço de garçonetes, a partir de então os clientes teriam que sair dos seus carros e irem fazer o pedido no balcão; e uma nova forma de produção dos sanduíches com a reformulação do cardápio, que passou a ser bastante enxuto, e dos alimentos preparados com base em uma linha de montagem. Quando o restaurante é reaberto passa a vender somente hambúrguer, milk-shake, e batata fritas se tornando um grande sucesso, cuja fama era espalhada de boca a boca (PACIEVITCH, 2014).

MCDONALD'S é sinônimo de Fast-Food. A maior rede deste tipo de alimentação é um dos símbolos do capitalismo e do estilo de vida americano no mundo. A marca se tornou tão conhecida que a prestigiosa revista The

Economist utiliza seu principal sanduíche, o Big Mac, para fazer comparações do poder de compra entre os países. O MCDONALD'S pode até desaparecer algum dia, mas sua cultura estará implantada para sempre (GUARNIERI, 1997).

Em 1953, os irmãos McDonald começaram a criar franquias de seu restaurante, com Neil Fox abrindo a primeira unidade franqueada. O segundo restaurante foi aberto em Phoenix, estado do Arizona, sendo o primeiro a usar o estilo baseado nos Arcos de Ouro. O restaurante original foi reconstruído baseado nesse estilo também. Ainda neste ano, o quarto restaurante foi aberto em Downey na Califórnia, na esquina com a Lakewood e Florence Avenue, onde hoje é o mais antigo restaurante em funcionamento. A história da marca começou a mudar em 1954, quando o vendedor de máquinas de agitar milk-shake, Ray Kroc, ficou fascinado com a popularidade e estilo do restaurante MCDONALD'S durante uma visita comercial. Depois de ver o restaurante em operação, propõe aos irmãos McDonald, que já possuíam franquias, a vendê-las fora da localização original da empresa (estado da Califórnia e do Arizona), sendo dele próprio a primeira franquias. Partiu para Chicago com uma planta do restaurante, uma receita para as batatas fritas e um contrato que lhe dava permissão para encontrar novos locais para as filiais. Uma das únicas exigências era a de que todos os restaurantes deveriam ter a aparência exatamente igual ao original (MUNDO DAS MARCAS, 2012).

Apesar de ser muito apreciada, a comida do tipo fast-food está na mira dos médicos e nutricionistas. Isso por que os padrões nutricionais desses alimentos não são indicados para o consumo constante. São alimentos ricos em gorduras hidrogenadas, açúcar, sódio, e calorias. Fibras e vitaminas não fazem parte do cardápio tipo fast-food (FAST FOOD, 2014).

CONSUMO DO FAST-FOOD

Com a correria dos dias de hoje, as pessoas estão sempre com pressa, com pouco tempo para realizar as atividades diárias e isso inclui também o tempo de fazer as refeições, são poucos os que procuram separar um tempo

destinado à alimentação. Justamente por essa falta de tempo é que as pessoas procuram cada vez mais os serviços de fast-food. É comida rápida a custo baixo e que agrada o paladar de muitas pessoas. Mas não é bem assim, o consumo deste tipo de alimento pode acarretar vários problemas à saúde (BATISTA, 2013).

Este tipo de alimentação engloba essencialmente: pizzas, refrigerantes, hambúrgueres e batatas fritas, que é muito apreciado pelas pessoas devido ao ritmo de vida acelerado que faz com que o tempo seja escasso para se alimentar. O fast-food virou sinônimo de um estilo de vida estressante que tem sido criticado. O consumo exagerado de fast-food pode ser muito prejudicial para a saúde porque as refeições são muito calóricas, com muita gordura e com pouca variedade de alimentos. Estes aspectos fazem com que as taxas de obesidade, diabetes, hipertensão, colesterol e doenças cardiovasculares aumentem significativamente, especialmente nas crianças e jovens (FAST FOOD, 2009).

O fast-food está carregado de calorias, em especial, açúcar refinado e gorduras saturadas que bloqueiam as artérias. Este tipo de comida contém também bastante sódio, proveniente do sal e de outros aditivos. Para, além disto, o fast-food é ainda pobre em fibras e micronutrientes fundamentais, como vitaminas e minerais. Além disso, esta comida é ingerida com grandes quantidades de refrigerantes (ricos em açúcar), que muitos restaurantes servem gratuitamente como forma de incentivo e tudo isto resulta num acumular de calorias que não são utilizadas, sendo, por isso, armazenadas sob a forma de gordura (ALIMENTACAO E ACTIVIDADEFISICA, 2008).

DESVANTAGENS DO CONSUMO DE FAST-FOOD

- Geralmente os ingredientes e acompanhamentos dos lanches deste tipo de alimentação são muito calóricos, ricos em gorduras e colesterol, que se consumidos em excesso podem elevar os níveis de colesterol e triglicérides no sangue, dessa forma você fica mais susceptível a ter doenças do coração, entre outras (CATANA, 2011).

- Encontra-se pouca quantidade de fibras, o que pode prejudicar o funcionamento intestinal, causando prisão de ventre. Além disso, o organismo deixa de ter os benefícios que uma alimentação rica em fibras pode proporcionar como a diminuição de bactérias patogênicas e aumento de bactérias boas ao corpo, o que está relacionado a proteção do intestino contra o câncer e diminuição da absorção excessiva de glicose e colesterol (VIZZA, 2008).
- Há grande quantidade de sódio nesses alimentos e o excesso de sódio não é nada saudável, pois o sódio em excesso pode elevar a pressão arterial e sobrecarregar os rins (MENDES, 2013).
- A gordura trans em grandes quantidades diminui o colesterol bom (HDL) e aumenta o colesterol ruim (LDL), o que pode provocar o entupimento de artérias, causar infarto e outros problemas de saúde e observa-se que um pacote de batata frita destes lanches rápidos pode ter 4,2g de gordura trans e a recomendação para esse tipo de gordura é que não ultrapasse o consumo de 2,0 gramas por dia (CATANA, 2011);
- Além dos prejuízos ligados à alimentação, não podemos esquecer que muitas vezes ingere-se estes lanches trabalhando, dirigindo, com pressa e acaba engolindo a comida, ou seja, a mastigação fica prejudicada, e isso influencia diretamente no processo de digestão (FASTFOOD, 2009)
- O excesso de calorias dos alimentos de fast food contribui para a obesidade, já que um lanche ou um pedaço de pizza fornecem de 400 a 500 kcal, em média. Em certos sanduíches é possível ter cerca de 800 kcal! Somando batata-frita, refrigerante e sorvete, dá um total de calorias que muitas vezes é a quantidade adequada a ser ingerida num dia todo. (FÉLIX, 2013).

DOENÇAS RELACIONADAS AO CONSUMO DO FAST FOOD

1.OBESIDADE

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no corpo, que constitui um importante risco para a saúde. O excesso de peso causa doenças

particulares limitantes e quando o excesso de gordura se localiza no abdômen predispõe ao aparecimento de doenças crônicas como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, apnéia do sono, esteatose hepática (fígado gorduroso), alterações nos lipídeos sanguíneos (colesterol e triglicerídeos altos) que aumentam o risco para infartos e acidentes vasculares cerebrais (derrames). A obesidade também aumenta o risco para vários tipos de câncer, principalmente de mama, cólon (intestino), endométrio (útero) e próstata. Em mulheres a obesidade também é uma causa de infertilidade, por se associar à síndrome dos ovários policísticos. Quando ocorre na gravidez aumenta o risco de abortamento precoce e complicações como diabetes gestacional e eclampsia (UNIMED, 2011).

Causas da Obesidade

Segundo Saúde (2005), as principais causas da obesidade são:

- Genética
- Hormonais
- Excesso alimentação rica em gorduras e açúcar
- Sedentarismo
- Medicamentos (corticosteróides, antipsicóticos, antialérgicos)
- Estresse físico e emocional
- Puberdade, gravidez e menopausa.
- Transtornos psicológicos.

Com a modernização do estilo de vida; a diminuição da prática de exercícios físicos torna-se cada vez mais escassa, frente à falta de tempo. O sedentarismo associado à introdução dos chamados fast-food tornam-se fatores fundamentais no crescente número de pessoas com o Índice de Massa Corporal (IMC) elevado e no aumento de indivíduos com obesidade mórbida. Assim, o setor de alimentação fast-food passa a caracterizar a modernidade, pois o ato de comer torna-se funcional e prático, não se identificando mais com o território, adaptando-se às circunstâncias que a mundialidade impõe (MARQUES, 2011).

Tipos de Obesidade

Obesidade Andróide

A obesidade andróide é predominante em homem e conhecida, também, como obesidade alta, central e troncular. Este tipo de obesidade associa-se à figura de uma maçã. Estudos apontam, em sua totalidade, para um maior risco de complicação metabólica (LIMA, 2009).

Este tipo de obesidade é considerado de alto risco, porque um acúmulo predominante de células gordurosas na região abdominal leva a um aumento de risco de doenças cardiovasculares e morte prematura; as alterações metabólicas associadas com a obesidade andróide incluem as dislipidemias, resistência à insulina, diabetes do tipo 2, síndrome metabólica, inflamações e trombose (MELO, 2011).

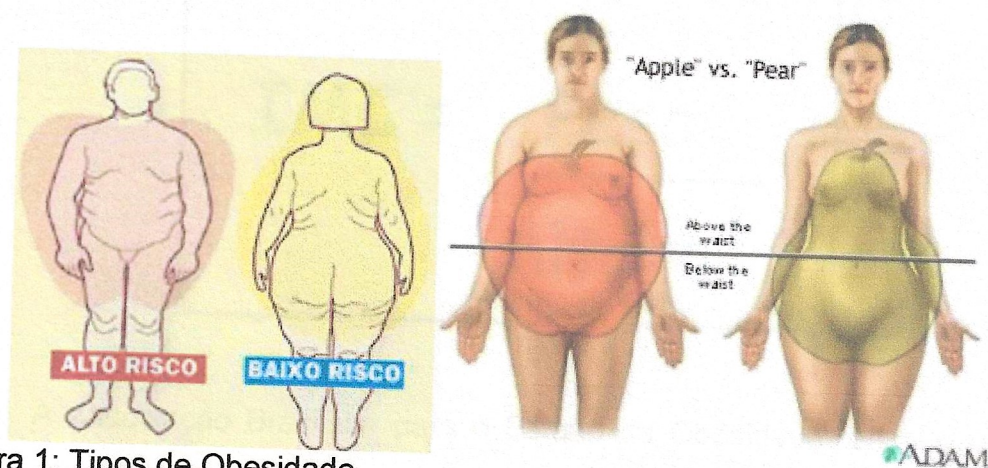


Figura 1: Tipos de Obesidade

Obesidade Ginóide

A obesidade ginóide é predominante em mulher e conhecida, também, como obesidade baixa, periférica ou glúteo-femoral. Este tipo de obesidade associa-se à figura de pêra e induz um menor risco de complicação metabólica (BRANCO, 2011).

O que diferencia uma obesidade da outra é o acúmulo de tecido adiposo em locais específicos. No caso da obesidade ginóide existe uma tendência no acúmulo de gordura nas regiões do quadril, glúteos e femorais. Já na obesidade andróide há uma tendência de acumular gordura na região abdominal. Essa diferenciação de obesidade se deve a fatores hormonais e a distribuição diferenciada dos receptores de gorduras (CARVALHO, 2013).

Sinais e Sintomas

A forma mais comum de verificar a obesidade é medir o índice de massa corpórea (IMC), o qual pode estimar a gordura corporal e riscos de doenças relacionadas ao excesso de peso. O IMC é calculado a partir da divisão dos valores de peso pela altura ao quadrado (SAUDE, 2009).

Quadro 1: Fórmula de Índice de Massa Corporal (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade refere o uso da tabela abaixo para avaliar os resultados do cálculo de IMC de um indivíduo, segundo Emagrecer (2014):

IMC	Classificação
abaixo de 18,5	Você esta abaixo do peso ideal
entre 18,5 e 24,9	Parabéns – você esta em seu peso ideal
entre 25,0 e 29,9	Você esta acima do seu peso
entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II
acima de 40,0	Obesidade grau III

Tabela 1: Valores de Índice de Massa Corporal

Tratamento

O tratamento para a obesidade terá mais sucesso se você criar um plano em longo prazo. Como ponto de partida pode ser começar a fazer mudanças no seu estilo de vida, limitando as calorias e fazendo exercícios físicos. Seu primeiro objetivo deve ser melhorar a saúde e não, apenas, atingir o peso ideal, procurar melhorar sua forma de se alimentar, ingerindo alimentos saudáveis. Além das mudanças no estilo de vida, remédios e cirurgias pode ser uma opção para algumas pessoas. O tratamento que você precisa vai depender do nível de obesidade, sua saúde de uma forma geral e sua motivação para perder peso (MINHA VIDA, 2007).

1. DIABETES

O diabetes é uma síndrome metabólica de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e da incapacidade de a insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue. O diabetes acontece porque o pâncreas não é capaz de produzir o hormônio insulina em quantidade suficiente para suprir as necessidades do organismo, ou porque

este hormônio não é capaz de agir de maneira adequada (resistência à insulina). A insulina promove a redução da glicemia ao permitir que o açúcar que está presente no sangue possa penetrar dentro das células, para ser utilizado como fonte de energia. Portanto, se houver falta desse hormônio, ou mesmo se ele não agir corretamente, haverá aumento de glicose no sangue e, consequentemente, o diabetes (DIABETES, 2014).

Pré-Diabetes

Segundo os endocrinologistas Alfredo Halpern e Mario José Saad (BEM ESTAR, 2012), a pré-diabetes é uma condição fisiológica que acomete cerca de 12% da população, onde um indivíduo apresenta uma resistência a insulina, podendo ter acúmulo de gordura nas artérias, doenças cardíacas, alguns tipos de câncer e doenças cognitivas como o Alzheimer.

Tipos de Diabetes

- **Diabetes tipo 1**- o pâncreas perde a capacidade de produzir insulina em decorrência de um defeito do sistema imunológico, fazendo com que nossos anticorpos ataquem as células que produzem esse hormônio. O diabetes tipo 1 ocorre em cerca de 5 a 10% dos pacientes com diabetes (SAUDAVEIS, 2014).
- **Diabetes tipo 2**- No diabetes tipo 2, existe uma combinação de dois fatores - a diminuição da secreção de insulina e um defeito na sua ação, conhecido como resistência à insulina. Geralmente, o diabetes tipo 2 pode ser tratado com medicamentos orais ou injetáveis, contudo, com o passar do tempo, pode ocorrer o agravamento da doença. O diabetes tipo 2 ocorre em cerca de 90% dos pacientes com diabetes (PINHEIRO, 2013).

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2013) existem alguns tipos de diabetes decorrentes de defeitos genéticos associados a outras doenças ou ao uso de medicamentos e podem ser:

- ✓ Diabetes por defeitos genéticos da função da célula beta
- ✓ Por defeitos genéticos na ação da insulina
- ✓ Diabetes por doenças do pâncreas exócrino (pancreatite, neoplasia, hemocromatose, fibrose cística etc.).
- ✓ Diabetes por defeitos induzidos por drogas ou produtos químicos (diuréticos, corticoides, betabloqueadores, contraceptivos etc).

Sintomas

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (2014), os principais sintomas da doença Diabetes são:

- Poliúria – a pessoa urina demais e, como isso desidrata, sentindo muita sede (polidipsia);
- Aumento do apetite;
- Alterações visuais;
- Impotência sexual;
- Infecções fúngicas na pele e nas unhas;
- Feridas, especialmente nos membros inferiores, que demoram a cicatrizar;
- Neuropatias diabéticas provocada pelo comprometimento das terminações nervosas;
- Distúrbios cardíacos e renais.

Fatores de risco

Segundo Lilly (2012) os principais fatores de risco à diabetes são:

- Obesidade (inclusive a obesidade infantil);
- Hereditariedade;
- Falta de atividade física regular;
- Hipertensão;

- Níveis altos de colesterol e triglicérides;
- Medicamentos, como os à base de cortisona;
- Idade acima dos 40 anos (para o diabetes tipo II), e
- Estresse emocional.

Tratamento

Frazão (2014) refere que o tratamento da diabetes deve envolver vários aspectos como:

- Mudanças individualizadas no estilo de vida
- Hábitos alimentares saudáveis
- Prática regular de exercícios físicos
- Fazer 6 refeições por dia, sempre de 3 em 3 horas;
- Dar preferência ao consumo de alimentos diet;
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras e cereais;
- Evitar o consumo de gordura saturada e carboidratos simples, como carnes vermelhas, arroz e batata;
- Beber bastante água;
- Evitar todo tipo de açúcar e adoçante.

2. HIPERCOLESTEROLEMIA

A hipercolesterolemia é a presença de nível alto de colesterol no sangue. Ela não é uma doença, mas sim uma desarrumação metabólica que pode ser consequência de muitas enfermidades e ao mesmo tempo contribuir para várias doenças, especialmente as cardiovasculares (NEWS MEDICAL, 2014).

O colesterol é transportado no sangue ligado a uma proteína, originando assim as lipoproteínas: o HDL (lipoproteína de alta densidade), o LDL (lipoproteína de baixa densidade) e o VLDL (lipoproteínas de muito baixa densidade). Todos estes tipos de colesterol possuem grande importância para a proteção dos vasos sanguíneos e necessitam estar em equilíbrio. O problema

principal reside no LDL elevado, pois este leva o colesterol para a circulação, permitindo o seu depósito nas paredes das artérias, sendo, por este motivo, conhecido como “colesterol ruim” ou “mau colesterol”. Este constante acúmulo resulta na formação de placas de gordura que, com o tempo, podem levar a uma obstrução do fluxo de sangue nas artérias do coração ou do cérebro (BIAL, 2013).

Causas

Pode-se dizer que vários elementos associados são responsáveis pelo aumento do colesterol sanguíneo, segundo Lima (2014) os principais são:

- Alimentação inadequada com alto teor em gorduras saturadas;
- Consumo constante de alimentos fast-food
- Falta de exercício físico
- Abuso de álcool
- Diabetes
- Componente hereditário.

Exames e diagnósticos

O diagnóstico depende da dosagem sanguínea de colesterol total e de suas frações, ou seja, das lipoproteínas de alta e baixa densidade (HDL e LDL), e também das triglicérides, outro tipo de gordura presente na circulação, que contribui para aumento do risco cardiovascular quando elevada. De qualquer forma, a interpretação médica dos resultados é fundamental, mesmo para as pessoas que têm resultados dentro do esperado. Isso porque a composição do colesterol total igualmente precisa ser avaliada. Um valor normal composto principalmente do colesterol ruim, por exemplo, pode representar um sinal de alerta para uma futura hipercolesterolemia (BETTI, 2013).

Tratamento e Prevenções

Bertolami (2014) refere que a prática de hábitos alimentares saudáveis com a adequada de alimentos, bem como atividade física regular e consulta

frequente ao médico são elementos extremamente importantes para tratar a doença e prevenir futuras complicações.

3. HIPERTRIGLICERIDEMIA

Os triglicerídeos, também chamados de triglicérides, são as principais gorduras do nosso organismo e compõem a maior parte das gorduras de origem vegetal e animal. Estão presentes no nosso corpo e podem ser adquiridos através da alimentação ou produzidos pelo nosso próprio organismo pelo fígado. As triglicérides são importantes, pois servem como reserva energética para os momentos de jejum prolongado ou alimentação insuficiente. Quando há um excesso de triglicerídeos circulando no sangue, damos o nome de hipertrigliceridemia (PINHEIRO, 2013).

Diagnóstico

É realizado pela análise clínica de amostras de sangue, buscando obter os níveis séricos de triglicerídeos, na maior parte das vezes, acompanhados dos níveis séricos de colesterol (COLESTEROL, 2013).

Níveis sanguíneos de Triglicérides

Pinheiro (2013) refere que o excesso de triglicerídeos no sangue está associado à deposição de gorduras nos vasos e aterosclerose, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Todo indivíduo acima dos 20 anos deve medir seus níveis de colesterol e triglicerídeos pelo menos uma vez a cada 5 anos. Em relação aos níveis sanguíneos de triglicérides tem-se os valores de referência:

Triglicérideos (mg/dL)	
Menor que 150	Normal
150 a 199	Limítrofe
200 a 499	Alto
500 ou maior	Muito Alto

Tabela 2: Valores de Triglicérideos

Sintomas

A hipertrigliceridemia não provoca sintomas. É impossível saber se seus triglicérideos estão altos ou baixos sem realizar exames de sangue. Pacientes com as formas familiares de hipertrigliceridemia, geralmente com valores de triglicérides cronicamente acima dos 500mg/dL, podem apresentar xantomas, que são depósitos subcutâneos de colesterol sob a forma de nódulos ou placas amareladas, que ocorrem frequentemente nas palmas, ao redor dos olhos, nos pés ou nas articulações (CORREA, 2007).

Xantomas - Hipertrigliceridemia



Causa da Hipertrigliceridemia

Os níveis de triglicérideos podem se elevar por vários motivos. Algumas pessoas apresentam alterações genéticas que predispõem à hipertrigliceridemia, outras desenvolvem triglicérideos altos secundariamente a

uma dieta hipercalórica ou à presença de determinadas doenças. Entre as condições que mais frequentemente provocam hipertrigliceridemia estão: obesidade, diabetes, Hipotireoidismo, Insuficiência renal crônica, consumo excessivo de fast-food, Dieta hipercalórica, consumo exagerado de bebidas alcoólicas, entre outros (PINHEIRO, 2013).

Tratamento

O tratamento inicial baseia-se sempre nas modificações do estilo de vida, que de acordo com Chiesi (2014) devem ser:

- Mudanças individualizadas no estilo de vida
- Hábitos alimentares saudáveis
- Busca e manutenção do peso ideal
- Exercício físico aeróbico regular
- Consultar o médico frequentemente

INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO

A alimentação é uma das necessidades mais importantes para o desenvolvimento do ser humano não somente no aspecto biológico, como também por envolver os aspectos sociais, psicológicos e econômicos. O alimento se faz presente em todas as etapas de nossa vida (KART; HUBSCHER; MURA 2007).

O marketing usufrui da mídia para atingir públicos de todas as faixas etárias, sobretudo, de crianças e adolescentes com propagandas de comidas calóricas. Entre os fatores associados, está à expansão dos meios de comunicação, em especial a televisão. A TV aberta é a maior fonte de lazer e informação da maioria da população, moldando opiniões e comportamentos. Por isso, ao mesmo tempo em que a TV pode transmitir importantes mensagens sobre a prevenção da saúde e doenças é exposto propagandas de

alimentos que influenciam hábitos alimentares de crianças e adolescentes, trazendo assim risco à saúde (REVISTA NUTRIÇÃO EM FOCO, 2014).

O sistema de franquias no cotidiano atual vem conseguindo introduzir novos hábitos alimentares e sem que o consumidor perceba, ele vem sendo conquistado com sutileza, fazendo com que eles achem os consumos normais sendo manipulados pela mídia (GUARNIERI, 1997).

A propaganda é um meio de impulsionar o consumo, é um mecanismo importante, muitas vezes negligenciado de socialização, apresentando uma imagem utópica da realidade (KELLNER, 2001).

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois faz nosso corpo funcionar adequadamente respondendo a todas as funções e é uma das melhores formas de prevenção para qualquer doença (ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, 2014).

Monteiro (2014) refere que uma alimentação saudável pode prevenir várias doenças crônicas não transmissíveis, propondo dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenha um bom resultado na prevenção das doenças. Ingerir mais frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos.

Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltado para o bem estar físico mental e social e não apenas sendo ausência de doenças (GONDIM, 2002).

A ideia de que comer gostoso pode ser perigoso esta sendo acompanhado pelos atletas, tendo um estilo de vida saudável possuindo uma vida regrada (WANDA, 1993).

Dez Passos Para Uma Alimentação Adequada

De acordo com Sichieri, Coitinho, Monteiro, Coutinho (2000) para prevenção de doenças deve-se seguir alguns passos, que norteiam diariamente as refeições:

- Ingerir alimentos variados, em 6 refeições ao dia. Deixar de fazer refeições não emagrece, prejudica a saúde;
- Evite ganhar peso, após os 20 anos mantendo um peso saudável Evite o aumento da cintura;
- Faça exercícios físicos todos os dias. Inclua no seu dia a dia andar a pé, subir escada, jogar bola, dançar, passear e outras atividades;
- Ingerir arroz e feijão todos os dias acompanhados de legumes e vegetais folhosos;
- Ingerir de 4 a 5 porções de frutas, todos os dias, na forma natural;
- Evitar tomar refrigerantes e reduzindo o açúcar
- Comer frutas invés de bolos e salgadinhos e outros alimentos gordurosos e sem nutrientes
- Ingerir pouco sal. Evite alimentos enlatados e produtos como salame, mortadela e presunto, que contêm muito sal. Evite adicionar sal à comida já preparada. Aumente o uso de alho, salsinha e cebolinha. Alimentos ingeridos na sua forma natural como feijão, arroz, frutas, grãos e verduras têm pouquíssimo sal;
- Use azeites no preparo de bolos, tortas e refeições;
- Ingerir leite e coma produtos lácteos com baixo teor de gordura, pelo menos 3 vezes.

5 METODOLOGIA

Este trabalho realizou uma vasta revisão literária através de pesquisas em:

- Livros Didáticos
- Sites de Atualizações e
- Sites Científicos

Foi desenvolvido um manual de lanches saudáveis (Apêndice 1) no laboratório de Nutrição e Dietética partindo de lanches convencionais e calculado seu valor nutricional com calorias, carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras.

6 CONCLUSÃO

Com este trabalho pode-se concluir que:

- O fast-food apesar de ser uma alternativa rápida para alimentação é um veiculador de calorias em excesso, além de gorduras e muitas vezes açúcares;
- O consumo elevado de alimentos tipo fast-food eleva as doenças como obesidade, colesterol e triglicérides elevado, hipertensão e diabetes mellitus.
- A mídia é uma forte influencia para o consumo desses alimentos em todas as faixas etárias em especial crianças e adolescentes;
- Uma alimentação saudável aliada a atividade física melhora a qualidade de vida e saúde de um indivíduo.

ALIMENTAÇÃO E ACTIVIDADE FÍSICA; Vantagens e Desvantagens; 2008; Disponível em: <http://alimentacaoeactividadefisica.blogs.sapo.pt/1160.html>; Acesso em: 03/05/2014.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, 2014. Disponível em: <http://alimentacao-saudavel.info/>. Acesso em: 03/05/2014

BATISTA; Fast food: os seus perigos e como os reduzir; 2013; Disponível em: <http://www.complexomagazine.pt/2013/01/fast-food-os-seus-perigos-e-como-os-reduzir/>. Acesso em: 03/05/2014

BRANCO; Obesidade Andróide X Obesidade Ginecóide; 2011; Disponível em: <http://obesidadeblog.blogspot.com.br/2011/11/obesidade-androide-x-obesidade.html>. Acesso em: 03/05/2014

BIAL; Hipercolesterolemia; 2013; disponível em: http://www.bial.com/pt/a_sua_saude.10/areas_terapeuticas_bial.13/doencas_cardiovasculares.21/colesterol.36.html. Acesso em: 03/05/2014

BETTI; O que é Colesterol; 2013; disponível em: <http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/colesterol>. Acesso em: 03/05/2014

BERTOLAMI; Dicas úteis para controlar os níveis de lipídeos sanguíneos no dia-a-dia; 2014; disponível em: http://emedix.uol.com.br/doe/car006_1p_colesterolalto.php. Acesso em: 03/05/2014

CARVALHO; Conheça os tipos de obesidade; 2013; Disponível em: <http://www.blog.vivaplenamente.com/os-tipos-de-obesidade/>. Acesso em: 03/05/2014

CATANA; Fast Food - O Impacto na Sociedade; 2011; Disponível em: http://pt.slideshare.net/trez_man/fast-food-o-impacto-na-sociedade. Acesso em: 03/05/2014

CATANA; Fast Food - O Impacto na Sociedade; 2011; Disponível em: http://pt.slideshare.net/trez_man/fast-food-o-impacto-na-sociedade. Acesso em: 03/05/2014

CEDRA, C. M. Lanches Naturais e Saudáveis. Disponível em: <http://www.anutricionista.com/lanches-naturais-e-saudaveis.html>. Acesso em: 21/11/2013.

CHIESI; Colesterol e Triglicérides; 2014; disponível em: <http://www.chiesi.com.br/default.asp?p=colesterol>. Acesso em: 03/05/2014

COLESTEROL; Hipertrigliceridemia; 2013; Disponível em: <http://colesterolunb2012.blogspot.com.br/2013/03/hipertrigliceridemia.html>. Acesso em: 03/05/2014

CORREA, Sintomas Hipertrigliceridemia; 2007; disponível em: <https://br.answers.yahoo.com/question/index?qid=20070207123000AA3ajVn>. Acesso em: 03/05/2014

COUTINHO, W.F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira, 2000. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S000427302000000300007&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 03/05/2014

DIABETES; significados.com.br - 2011-2014; Disponível em: <http://www.significados.com.br/diabetes/>. Acesso em: 03/05/2014

EMAGRECER; como-emagrecer.com: 2004-2014; Disponível em: <http://como-emagrecer.com/calculo-de-imc.html>. Acesso em: 03/05/2014

FAST FOOD. Infopédia. Porto: Porto Editora, 2003-2013. Disponível em: [http://www.infopedia.pt/\\$fastfood](http://www.infopedia.pt/$fastfood). Acesso em: 06/11/13.

FAST FOOD; Infopédia; Porto: Porto Editora, 2003-2014; Disponível em: [http://www.infopedia.pt/\\$fast-food](http://www.infopedia.pt/$fast-food). Acesso em: 03/05/2014

FAST FOOD; 2009; Disponível em: <http://fastfood.blogs.sapo.pt/#>. Acesso em: 03/05/2014

FAST FOOD; Vantagens e desvantagens do fast food; 2009; Disponível em: <http://fastfood.blogs.sapo.pt/745.html>. Acesso em: 03/05/2014

FRAZAO; Tratamento para Diabetes; 2014; disponível em: <http://www.tuasaude.com/tratamento-para-diabetes/>. Acesso em: 03/05/2014

FÉLIX; A Era do Fast-Food e os Distúrbios Alimentares; 2013; Disponível em: <http://www.psicologia4u.com/a-era-do-fast-food-e-os-disturbios-alimentares/>. Acesso em: 03/05/2014

GUARNIERI; O fast food e a mundialização do gosto; 1997; disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/arquivo_san/O_fast_food_e_a_mundializacao_do_gosto.pdf. Acesso em: 03/05/2014

GONDIM, Epidemiologia, atividade física e saúde 2002. Disponível em: <http://www2.fct.unesp.br/docentes/edfis/ismael/ativ.fis%20e%20saude/Epidemiologia%20da%20atividade%20f%EDsica.pdf>. Acesso em: 03/05/2014

HISTÓRIA DO FAST FOOD; 2014; disponível em: <http://esquadraosaudavel.blogspot.com.br/p/historia-do-fast-food.html>. Acesso em: 03/05/2014.

KART, HUBSCHER, MURA. Implantação da nutrição funcional na alimentação escolar. 2007. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S151636872010000300004&script=sci_arttext. Acesso em: 03/05/2014

KELLNER, Douglas. A Cultura da Mídia – estudos culturais: identidade e política entre o moderno e o pós-moderno, 2001. Disponível em: <http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/162876320616842527086039172273574382664.pdf>. Acesso em: 03/05/2014

LILLY; Fatores de Risco, 2012; Disponível EM:
https://www.lilly.com.br/Diabetes/O_Que_E_Diabetes/Fatores_De_Risco.
 Acesso em: 03/05/2014

LIMA; Obesidade Andróide X Ginecóide; 2009; Disponível em:
<http://paulafisiodermato.blogspot.com.br/2009/03/obesidade-androide-x-ginecoide.html>. Acesso em: 03/05/2014

LIMA; Causas do colesterol alto; 2014; Disponível em:
<http://www.tuasaude.com/causas-do-colesterol-alto/>. Acesso em: 03/05/2014

MELO; Tipos de obesidade: andróide, ginóide e mista; 2011; Disponível em:
http://www.interne.com.br/informativo/index.php?option=com_content&view=article&id=1698:tipos-de-obesidade-androide-ginoide-e-mista&catid=26:saude&Itemid=3. Acesso em: 03/05/2014

MENDES; Riscos do excesso de sódio para a saúde; 2013; Disponível em:
<http://wp.clicrbs.com.br/barradecereal/2013/09/11/conheca-os-riscos-do-excesso-de-sodio-e-veja-dicas-de-nutricionista/?topo=13,1,1,,13>. Acesso em: 03/05/2014

MENDES; Riscos do excesso de sódio para a saúde; 2013; Disponível em:
<http://wp.clicrbs.com.br/barradecereal/2013/09/11/conheca-os-riscos-do-excesso-de-sodio-e-veja-dicas-de-nutricionista/?topo=13,1,1,,13>. Acesso em: 03/05/2014

MINHA VIDA; Tratamento da Obesidade; 2007; Disponível em:
<http://www.minhavidacom.br/saude/materias/1557-tratamento-da-obesidade>.
 Acesso em: 03/05/2014

MUNDO DAS MARCAS; 2012; disponível em:
<http://mundodasmarcas.blogspot.com.br/2006/05/mcdonalds-inveno-do-fast-food.html>. Acesso em: 03/05/2014

NEWS MEDICAL; News-Medical.net - 2000-2014; disponível em:
[http://www.news-medical.net/health/What-is-Hypercholesterolemia-\(Portuguese\).aspx](http://www.news-medical.net/health/What-is-Hypercholesterolemia-(Portuguese).aspx). Acesso em: 03/05/2014

NIMED; Obesidade, 2011; Disponível em:
<http://www.unimedjpr.com.br/medicinapreventiva/obesidade.php> Acesso em: 03/05/2014.

O QUE É FAST-FOOD; 2013 Disponível em:
<http://www.significados.com.br/fast-food/>. Acesso em: 23/10/2013.

ORTIGOZA; ALIMENTAÇÃO E SAÚDE; 2009; Disponível em:
<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/raega/article/viewArticle/14247>. Acesso em:
 10/02/2014

PACIEVITCH; Fast-Food; 2014; Disponível em:
<http://www.infoescola.com/curiosidades/fast-food/>. Acesso em: 03/05/2014

PINHEIRO; O QUE É DIABETES; 2013. Disponível em:
<http://www.mdsaude.com/2008/10/diabetes.html>. Acesso em: 03/05/2014

PINHEIRO; O que são os Triglicerídeos; 2013; Disponível em:
<http://www.mdsaude.com/2012/08/triglicerideos-alto.html>. Acesso em:
 03/05/2014

PINHEIRO; O que são os Triglicerídeos; 2013; Disponível em:
<http://www.mdsaude.com/2012/08/triglicerideos-alto.html>. Acesso em:
 03/05/2014

REVISTA NUTRIÇÃO EM FOCO. Influência da mídia na alimentação, 2014.
 Disponível em: http://www.sesccidadania.com.br/pt-br/site.php?secao=programas_nutricao&area=programas&pub=652&letra.
 Acesso em: 03/05/2014

SAUDÁVEIS; www.bd.com - 2014; disponível em:
<https://www.bd.com/brasil/diabetes/page.aspx?cat=19151&id=19257>. Acesso
 em: 03/05/2014

SAUDE; Obesidade; 2009; Disponível em:
http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/215_obesidade.html. Acesso em:
 03/05/2014

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA; cuidados com a saúde; SBEM - 2013; Disponível em: <http://www.endocrino.org.br/o-que-e-diabetes/> Acesso em: 03/05/2014

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES; [Sintomas De Diabetes](http://www.diabetes.org.br/sintomas-de-diabetes); SBD- 2014; Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/sintomas-de-diabetes>. Acesso em: 03/05/2014

SOUZA, G. Dicas de Sanduíches Rápidos e Saudáveis, 2012. Disponível em: <http://receitasdeminuto.com/dicas-de-sandwiches-rapidos-e-saudaveis/>. Acesso em: 21/11/2013.

VIZZA; Os perigos e desvantagens das redes fast-food; 2008; Disponível em: <http://www.metodista.br/rroonline/noticias/saude/pasta-4/pesquisa-aponta-os-perigos-e-desvantagens-das-redes-fast-food>. Acesso em: 03/05/2014

MANUAL DE LANCHES SAUDÁVEIS

LEIRE FÉLIX DA SILVA CAMILO

MONICA FÉLIX DA SILVA

RAFAEL RODRIGUES

THAYANE RODRIGUES

APÊNDICE

APÊNDICE



MANUAL DE LANCHES SAUDÁVEIS

MEIRE HELLEN DA SILVA CARNEIRO

MONIQUE EVELIN DA SILVA

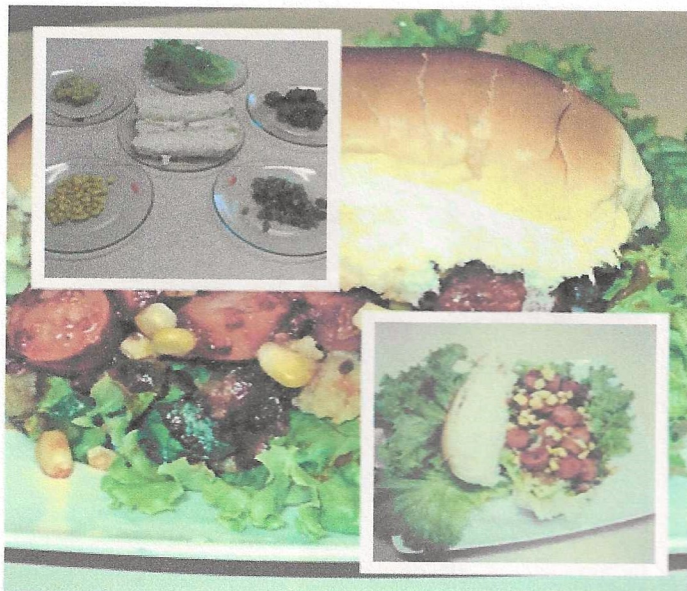
RAFAELA RODRIGUES

THAÍS BIANCA MARTINS

ARARAQUARA

2014

LANCHE 1 - CACHORRO-QUENTE SAUDÁVEL



INGREDIENTES

2 COLHERES DE SOPA DE PURÊ DE BATATA (70G)

1 FOLHA DE ALFACE (20G)

2 COLHERES DE MILHO (31G)

2 COLHERES DE VINAGRETE (42,5)

3 COLHERES DE SALSICHA PICADA (115G) APROXIMADAMENTE 2 SALSICHAS

1 PÃO DE LEITE (65,0 G)

MODO DE PREPARO

PARA A MONTAGEM DO CACHORRO-QUENTE SAÚDAVEL , PRIMEIRO SEPRE TODOS OS INGREDIENTES QUE SERÃO USADOS , ABRA O PÃO DE LEITE , LOGO APÓS COLOQUE O PURÊ DE BATATA JUNTO COM O VINAGRETE , DEPOIS COLOQUE O ALFACE O MILHO E POR ÚLTIMO AS SALSICHAS PICADAS .

VALOR ENERGÉTICO: 587 Kcal

30% CARBOIDRATOS

13% PROTEÍNAS

57% LIPÍDEOS

1,8 gr FIBRAS

LANCHE 2

SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM



INGREDIENTES

2 COLHERES DE SOPA DE ATUM (60G)

2 COLHERES DE SOPA DE CENOURA (42,0G)

3 RODELAS DE TOMATE (41,5G)

RÚCULA (17,0G)

3 FATIAS DE MUÇARELA (80G)

2 PÃES FRANCÊS (100G)

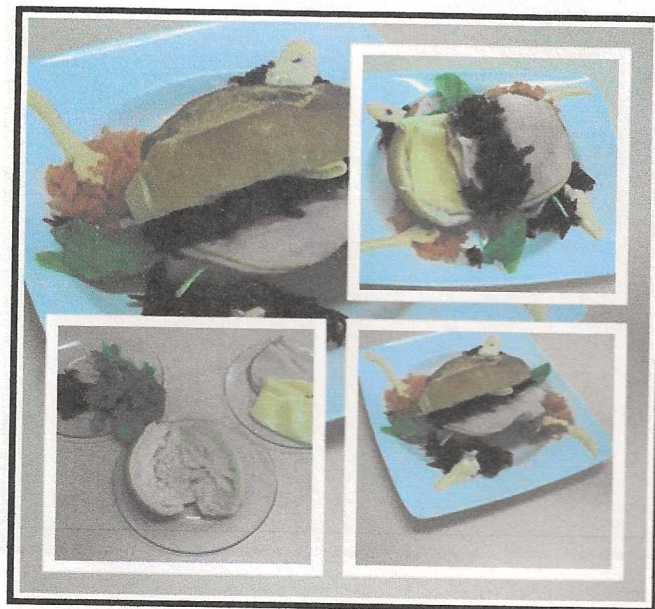
MODO DE PREPARO

PARA MONTAR O SANDUÍCHE DEVE-SE PRIMEIRO CORTAR O PÃO FRANCÊS AO MEIO, COLOCAR AS FOLHAS DE RÚCULA, LOGO APÓS COLOQUE O ATUM, A CENOURA, E A MUÇARELA, E POR ÚLTIMO AS RODELAS DE TOMATE.

VALOR ENERGÉTICO: 431 Kcal**60% CARBOIDRATOS****25% PROTEÍNAS****15% LIPÍDEOS****5,36 gr FIBRAS**

LANCHE 3

SANDUÍCHE NATURAL DE PRESUNTO E QUEIJO



INGREDIENTES

1 COLHER DE SOPA DE BETERRABA (17,5G)

RÚCULA (10,0G)

3 FATIAS DE PRESUNTO (37,5G)

2 FATIAS DE MUÇARELA (53,0G)

1 COLHER DE CENOURA RALADA (20,5G)

1 PÃO FRANCÊS (50G)

MODO DE PREPARO

ABRA O PÃO FRANCÊS , ESPALHE A RÚCULA SOBRE O PÃO , LOGO APÓS COLOQUE O PRESUNTO E A MUCARELA , E POR ÚLTIMO ENFEITE O PAO COM A BETERRABA PARA QUE ELE FIQUE BEM COLORIDO .

VALOR ENERGÉTICO: 251 Kcal

50% CARBOIDRATOS

38% PROTEÍNAS

12% LIPÍDEOS

7.0 gr FIBRAS

LANCHE 4- LANCHE AMERICANO**INGREDIENTES**

2 FATIAS DE PÃO DE FORMA (50G)

3 FATIAS DE PEITO DE PERU (37.5G)

2 FATIAS DE MUÇARELA PICADA (49.5 G)

2 COLHERES DE PATÊ DE ALHO (24.5G)

1 OMELETE (44,5G)

1 FOLHA DE ALFACE (17.5G)

2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRETE (41.5G)

MODO DE PREPARO

PREPARE O PÃO DE FORMA , COLOQUE O PEITO DE PERU E A MUÇARELA , LOGO APÓS COLOQUE O PATÊ DE ALHO SOBRE AS FATIAS , O TOMATE , O VINAGRETE E POR ÚLTIMO A FOLHA DE ALFACE .

VALOR ENERGÉTICO: 251 Kcal**9% CARBOIDRATOS****68,5% PROTEÍNAS****22,5% LIPÍDEOS****0,8 gr FIBRAS**

LANCHE 5

SANDUÍCHE INTEGRAL DE PRESUNTO



INGREDIENTES

2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL (65G)

1 COLHER DE SOPA DE REQUEIJÃO LIGHT (23,5G)

2 FATIAS PRESUNTO (34G)

2 RODELAS DE TOMATE (17G)

2 COLHERES DE SOPA DE BETERRABA RALADA (29,5G)

1 FOLHA DE ALFACE (10G)

MODO DE PREPARO

PASSE O REQUEIJÃO SOBRE AS DUAS FATIAS DE PÃO , COLOQUE AS FATIAS DE PRESUNTO , O ALFACE O TOMATE E POR ÚLTIMO A BETERRABA .

VALOR ENERGÉTICO: 437 Kcal

72% CARBOIDRATOS

21% PROTEÍNAS

7% LIPÍDEOS

11,4 G FIBRAS

LANCHE 6

SANDUÍCHE INTEGRAL DE PEITO DE PERU



INGREDIENTES

2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL (65G)

1 COLHER DE REQUEIJÃO LIGHT (23,5G)

2 FATIAS DE PEITO DE PERU (25G)

2 RODELAS DE TOMATE (17G)

2 COLHERES DE CENOURA (32G)

RÚCULA (10G)

MODO DE PREPARO

ABRA O PÃO , PASSE O REQUEIJÃO SOBRE ELE , LOGO APÓS COLOQUE AS FATIAS DE PEITO DE PERU , AS RODELAS DE TOMATE , E POR ÚLTIMO ENFEITE COM A CENOURA E A RÚCULA.

VALOR ENERGÉTICO: 250 Kcal

41% CARBOIDRATOS

30% PROTEÍNAS

29% LIPÍDEOS

6,66 G FIBRAS

LANCHE 7

LANCHE COM PATÊ DE ATUM



INGREDIENTES

1 PÃO DE LEITE (65G)

3 COLHERES DE SOPA DE ATUM (63,5G)

COLHERES DE SOPA DE BETERRABA (36,0G)

COLHER DE SOPA DE CENOURA RALADA (25,5G)

1 FOLHA DE ALFACE (17,5G)

MODO DE PREPARO

ABRA O PÃO , COLOQUE A FOLHA DE ALFACE JUNTO COM A BETERRABA E A CENOURA , E LOGO DEPOIS ESPALHE O PATÊ DE ATUM SOBRE AS COISAS QUE FORAM ACRESCENTADAS.

VALOR ENERGÉTICO:207 Kcal

12,0% CARBOIDRATOS

71,0 % PROTEÍNAS

17,0% LIPÍDEOS

1,49 G FIBRAS

LANCHE 8

LANCHE INTEGRAL COM PATÊ DE SALSICHA



INGREDIENTES

2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL (66G)

2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRETE (28G)

2 FATIAS DE PEITO DE PERU (23G)

2 FATIAS DE MUÇARELA (35G)

1 COLHER DE SOPA DE CENOURA RALADA (10,5G)

2 COLHERES DE SOPA DE PATÊ DE SALSICHA (40G)

FOLHAS DE RÚCULA (10G)

MODO DE PREPARO

ABRA O PÃO , PASSE O PATÊ DE SALSICHA SOBRE ELE , COLOQUE A RÚCULA , A CENOURA E O VINAGRETE , E POR CIMA COLOQUE AS FATIAS DE PEITO DE PERU E DE MUÇARELA.

VALOR ENERGÉTICO: 250 Kcal

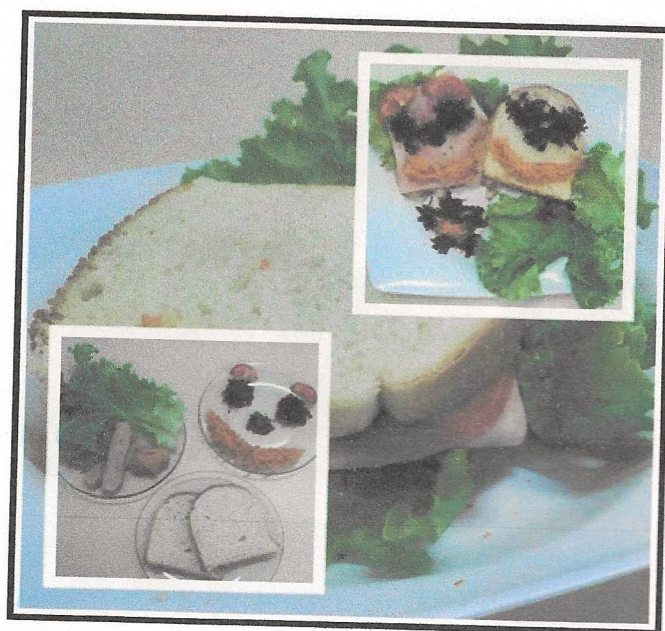
74,3% CARBOIDRATOS

46,3% PROTEÍNAS

12,4% LIPÍDEOS

28,3 G FIBRAS

LANCHE 9



LANCHE NATURAL COLORIDO

INGREDIENTES

2 FATIAS DE PÃO DE FORMA (48,5G)

2 FATIAS DE PRESUNTO (34G)

1 COLHER DE SOPA DE PATÊ DE SALSICHA (20G)

1 COLHER DE SOPA DE CENOURA (23G)

1 TOMATE CORTADO EM RODELAS (29G)

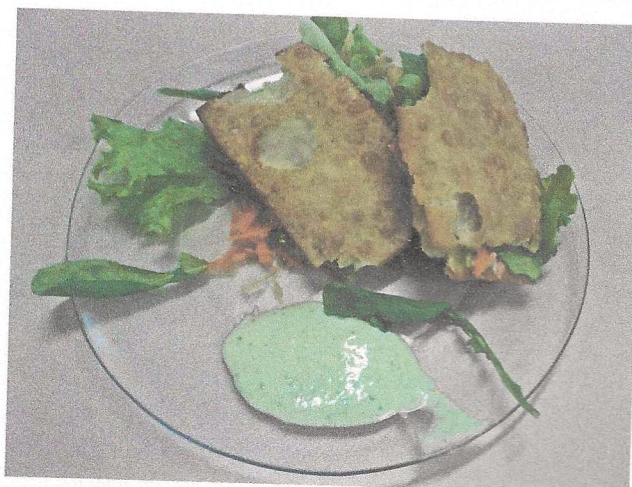
2 COLHERES DE SOPA DE BETERRABA (36,0G)

MODO DE PREPARO

SEPARE OS INGREDIENTES , ABRA O PÃO DE FORMA E COLOQUE PATÊ DE SALSICHA JUNTO COM AS FATIAS DE PRESUNTO , LOGO APÓS JUNTE OS VEGETAIS (BETERRABA , CENOURA E O TOMATE) COLOQUE SOBRE O PRESUNTO , E DECORE .

VALOR ENERGÉTICO: 323 Kcal**49% CARBOIDRATOS****31% PROTEÍNAS****20% LIPÍDEOS****2,93 G FIBRAS**

PASTEL VEGETARIANO



INGREDIENTES

MEIA FOLHA DE ALFACE (2,5G)

3 FOLHAS DE RÚCULA (1,5G)

1 COLHER DE SOBREMESA DE PATÊ DE CHEIRO VERDE (3,5G)

1 COLHER DE VINAGRETE (12,0G)

MODO DE PREPARO

PRIMEIRO FRITE A MASSA DO PASTEL , ABRA PARA COLOCAR O RECHEIO DOS VEGETAIS NELE , E POR ÚLTIMO SIRVA .

VALOR ENERGÉTICO: 501 Kcal

76,8% CARBOIDRATOS

34,9% PROTEÍNAS

20,8% LIPÍDEOS

4,6G FIBRAS
