



## Orientação Nutricional para Controle da Glicemia

**A alimentação equilibrada e a atividade física são fundamentais para o controle da glicemia**

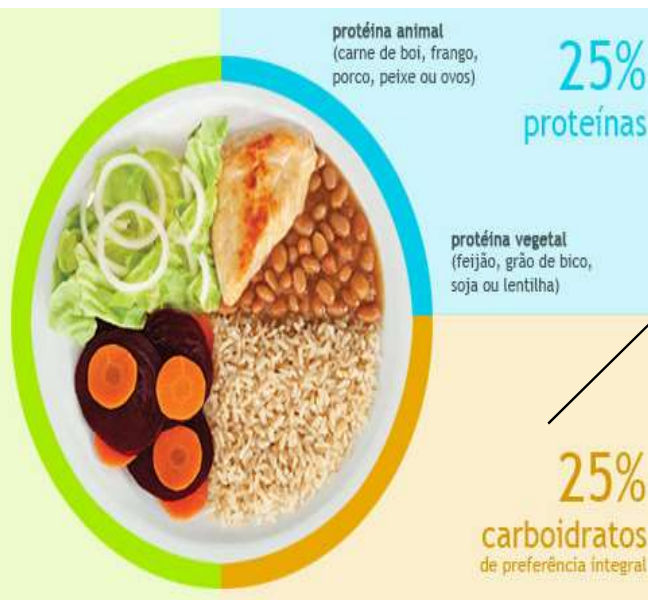
### Alimentos que auxiliam no controle da glicemia:

- **Verduras e legumes:** consumir diariamente, de preferência crus e com talos, no almoço, no jantar e nos lanches.
- **Frutas:** contém açúcar natural (frutose). O consumo pode ser de 03 porções/dia. **ATENÇÃO:** Evite suco, mesmo o natural, e se consumir diluir em água, e de preferência adicionar verdura ou fibra no preparo. **Não consumir carambola.**
- **Leguminosas (grãos):** feijões, ervilha, grão de bico e lentilha. Consumir 02 porções/dia.
- **Alimentos Integrais:** arroz, massas, torradas, bolachas, pães, etc. Leia sempre o rótulo do produto, considerando que o primeiro ingrediente da lista deve ser “farinha de trigo integral”.
- **Cereais integrais e sementes:** aveia em flocos, farelo de aveia, linhaça marrom ou dourada, chia, semente de abóbora e girassol, quinoa, granola sem açúcar, psyllium, farinha da casca do maracujá, farinha de berinjela. **ATENÇÃO:** Com o aumento do consumo de fibras, melhorar a hidratação com água, para um bom funcionamento intestinal.
- **Gorduras boas:** azeite de oliva, abacate, semente de gergelim, semente de girassol, castanhas, nozes e amêndoas.
- Canela, gengibre, batata yacon, biomassa de banana verde, cacau em pó no mínimo 70% e vinagre de maçã.

### Recomendações importantes:

- **Carnes e ovos:** é recomendado o consumo de carnes magras (frango sem pele, peixe, patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto, músculo, lombo) e de preferência cozidas. Os ovos podem ser cozidos, pochê, omelete e mexidos.
- Evite carnes vermelhas gordas (cupim, acém, picanha, fraldinha, maminha, alcatra, contrafilé e costela), porco (bacon, torresmo, toucinho, panceta e costela), embutidos e frios (linguiças, salsicha, mortadela, presunto, apresuntado, salame, peito de peru e paio), queijos (provolone, parmesão, prato, cheddar e mussarela).
- **Leite e derivados:** dar preferência às versões naturais, como queijo fresco, ricota, iogurtes naturais, etc.
- **Evite Açúcares e doces:** refinado, cristal, orgânico, light, demerara, mascavo, coco, cana-de-açúcar, caldo de cana, melado de cana, rapadura. Cuidado com o consumo, não é recomendável para quem apresenta descontrole glicêmico. Ingredientes como sacarose, frutose, glicose, xarope de glicose e xarope de milho são açúcares
- **Adoçantes:** aspartame, ciclamato, eritritol, sacarina, stévia, sucralose, xilitol. Os mais indicados são eritritol, stévia e xilitol. Não utilize em excesso. Os adoçantes aspartame e sucralose não devem ser adicionados a bebidas quentes.
- **Produtos DIET e LIGHT:** geralmente são ricos em gorduras, sódio, aditivos e conservantes e devem ser consumidos com cuidado.
- Cuidado com o consumo de bebida alcoólica, pois pode alterar a glicemia.
- A prática de atividade física (orientada) auxilia na perda de peso (essencial para a melhora da glicemia).

**Evitar Ultraprocessados:** salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, embutidos (linguiças, salsicha, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru, paio), bolacha recheada, chocolate, achocolatado, refrigerante, resfrescos em pó, sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes saborizados artificialmente, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado, molhos prontos, temperos prontos (caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz, feijão). São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura



**Os alimentos fonte de carboidrato exercem maior impacto no aumento de glicemia:**

**Dar preferência aos integrais. Devem ser usados com moderação, escolher uma fonte de carboidrato por refeição ou respeitar a porção recomendada.**

- Arroz, pães, massas, milho, bolachas, torradas, bolo, farinhas, fubá, tapioca, batatas, mandioca, mandioquinha, cará e inhame.