

The background is a vibrant blue with various colorful, stylized illustrations of vegetables and fruits. On the left, there's a red chili pepper, a yellow bell pepper, and a green leafy vegetable. On the right, there's a large teal carrot, a yellow corn cob, and a red tomato. The bottom right corner features a cluster of red and pink tomatoes. The overall style is playful and modern.

DANIELLE FERNANDES DA COSTA  
ADRIANA GARCIA PELOGGIA DE CASTRO

# COMER BEM, que mal tem?

Atena  
Editora  
Ano 2022



DANIELLE FERNANDES DA COSTA  
ADRIANA GARCIA PELOGGIA DE CASTRO

# COMER BEM, que mal tem?

**Atena**  
Editora  
Ano 2022

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremona

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-Não-Derivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva das autoras, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos as autoras, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial****Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



## Comer bem, que mal tem?

**Diagramação:** Natália Sandrini de Azevedo  
**Correção:** Yaiddy Paola Martinez  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** As autoras  
**Autoras:** Danielle Fernandes da Costa  
Adriana Garcia Peloggia de Castro

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C837 Costa, Danielle Fernandes da  
Comer bem, que mal tem? / Danielle Fernandes da Costa,  
Adriana Garcia Peloggia de Castro. – Ponta Grossa - PR:  
Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0098-1

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.981221705>

1. Alimentação sadia. 2. Frutas. 3. Legumes. 4.  
Verduras. I. Costa, Danielle Fernandes da. II. Castro, Adriana  
Garcia Peloggia de. III. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br



**Atena**  
Editora  
Ano 2022

## DECLARAÇÃO DAS AUTORAS

As autoras desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



Um e-book recheado de descobertas que farão você refletir e ampliar suas percepções sobre o consumo de frutas, legumes e verduras.

**EI, QUE TAL COMER MAIS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?**



Fonte: abracomx, 2021

## **DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS**

Dedico este e-book a você, adolescente.

Agradeço ao Mestrado Profissional em Nutrição: Do Nascimento à Adolescência do Centro Universitário São Camilo, pela oportunidade em poder oferecer aos adolescentes um material educativo sobre Alimentação e Nutrição.

## SUMÁRIO

EI, QUE TAL COMER MAIS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?.....	8
DEDICATÓRIA E AGRADECIMENTOS.....	9
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>ADOLESCÊNCIA: CARACTERÍSTICA E O PERFIL ALIMENTAR NESSA FASE</b>	<b>2</b>
O que é a adolescência? .....	2
O adolescente e sua relação com o mundo digital .....	2
Como é o perfil da alimentação do adolescente? .....	2
Alimentos industrializados <i>versus</i> saúde.....	3
Vamos refletir .....	3
O que são os aditivos alimentares? .....	4
Alimentos ultraprocessados/industrializados e a saúde.....	4
<b>SAÚDE: O QUE É TER UMA VIDA SAUDÁVEL? .....</b>	<b>5</b>
<b>FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS: ESTOU COMENDO AS QUANTIDADES QUE PRECISO?.....</b>	<b>9</b>
Pausa para diversão com conhecimento .....	12
<b>CAÇA PALAVRAS .....</b>	<b>12</b>
Vamos às mudanças?.....	14
Tapioca com recheio de maçã .....	23
Smoothie de banana com manga.....	25
Leite batido com frutas .....	25
Salada de frutas .....	26
Picolé de iogurte e frutas.....	27
Salada primavera .....	28
Sanduíche de vegetais .....	29
Suco fortificante.....	30
<b>PIZZA NATURAL DE ABOBRINHA .....</b>	<b>31</b>
<b>REFOGADO DE FRANGO COM COUVE MANTEIGA.....</b>	<b>32</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>34</b>

RESPOSTAS DAS ATIVIDADES.....	35
PROCEDIMENTO PARA HIGIENIZAR AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS .....	36
REFERÊNCIAS .....	37
SOBRE AS AUTORAS .....	41

# INTRODUÇÃO

Olá, caro(a) leitor(a)!

Estamos muito felizes em poder compartilhar com você conhecimentos sobre os benefícios do consumo frequente e variado de frutas, legumes e verduras.

A ingestão destes alimentos pode influenciar no seu crescimento, desenvolvimento e saúde.

Este e-book fornecerá por meio de uma **linguagem simples, informações e motivações** para você incluir as frutas, os legumes e as verduras em sua alimentação.

Ah, e você pode ler tudo de uma vez ou um pouco por dia. O importante é que você leia.

As autoras!

Ótima Leitura!

# ADOLESCÊNCIA: CARACTERÍSTICA E O PERFIL ALIMENTAR NESTA FASE

## O QUE É A ADOLESCÊNCIA?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde a adolescência é uma fase da vida compreendida entre 10 a 19 anos de idade.

Este período é caracterizado por intensas mudanças físicas e comportamentais no indivíduo, resumidamente, é a transição da infância para a fase adulta. Na adolescência, também existem fatores que podem influenciar nas escolhas e nos hábitos alimentares deste público, tais como:

- Fatores psicológicos.
- Fatores socioeconômicos.
- Fatores culturais.

Esses fatores juntos formarão a identidade do indivíduo, aproximando-o de características e competências para a vida adulta.

## O ADOLESCENTE E SUA RELAÇÃO COM O MUNDO DIGITAL

Você e a maioria dos adolescentes são importantes consumidores de mídias sociais não é mesmo? Hoje, a rotina das pessoas, principalmente a população juvenil, mantém seus laços de socialização digital e se veem constantemente presentes no universo online.

O acesso às tecnologias digitais pode ser positivo na adoção de hábitos de vida saudáveis. Sabe por quê? O uso de dispositivo com acesso à internet pode promover aprendizado e facilitar a transmissão de forma rápida de informações sobre alimentação e nutrição aos seus colegas e familiares.

Mas lembre-se, é necessário que você faça uma leitura crítica, ou seja, leia e avalie esse conteúdo para transmitir a informação.

É recomendado que se tenha um tempo limite para o uso de telas (TV e outras telas) de no máximo DUAS horas por dia.

## COMO É O PERFIL DA ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE?

Nesta fase, a escolha dos alimentos que irá consumir nem sempre é pensando no que é saudável ou nutritivo, mas aquilo que é aceito e consumido pelo grupo com quem se relaciona.

No processo de escolhas alimentares há uma forte influência do **marketing** que poderá “seduzir” você e outras pessoas a partir de promoções comerciais atrativas. Como resultado pode ocorrer o aumento do consumo de guloseimas, alimentos calóricos, ricos em gorduras, sal, açúcar e **BAIXO** consumo de **FRUTAS, LEGUMES e VERDURAS**.

## VAMOS REFLETIR

Vale mencionar que além das escolhas alimentares não saudáveis o fato de se alimentar em frente a uma tela ou enquanto estuda ao invés de realizar as refeições em família e na mesa, intensifica os comportamentos alimentares não saudáveis.



“O consumo de alimentos em frente à TV impede que você preste atenção no que está comendo, o quanto está comendo e como está comendo”.

Fonte: dreamstime, 2021

## ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS *VERSUS* SAÚDE

**Você já ouviu falar em alimentos ultraprocessados?** Posso lhe adiantar que são frequentemente consumidos pelos adolescentes, mas que não são boas opções para manter uma boa saúde.

Os alimentos ultraprocessados são formulações de alimentos produzidos nas indústrias e que carregam em sua composição vários tipos de aditivos alimentares.

## O QUE SÃO OS ADITIVOS ALIMENTARES?

São as substâncias adicionadas aos alimentos industrializados que tem por finalidade *manter* ou *alterar o sabor*, *melhorar a aparência*, *aroma* ou o *tempo de validade* dos mesmos.

## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS/INDUSTRIALIZADOS E A SAÚDE

As bebidas açucaradas, biscoitos recheados, os fast foods, por exemplo, são importantes colaboradores para o desenvolvimento de diabetes tipo 2, aumento de gorduras circulantes na corrente sanguínea, ganho de peso e doenças do coração. Muitos destes alimentos apresentam açúcares, gorduras incluindo gordura trans e sal (sódio).



Fonte: mãe em dia, 2021

## SAÚDE: O QUE É TER UMA VIDA SAUDÁVEL?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a definição de **SAÚDE** é ampla e não se restringe apenas na ausência de doença, mas sim “um estado completo de bem-estar **FÍSICO, MENTAL e SOCIAL**”.



Fonte: saúde Brasil, 2021

A alimentação mais *in natura* possível é essencial para você ter uma vida saudável e se sentir bem para realizar suas tarefas diárias.

Para facilitar o seu entendimento, abaixo estão os **10 passos para ter uma alimentação saudável**.



Leia e analise as possibilidades, talvez você cogite em mudar e posteriormente em realizar a mudança efetivamente.

Fonte: freepik, 2021

1. Você Já ouviu a expressão “DESCASQUE MAIS E DESEMBALE MENOS”? O ideal é ter uma alimentação **VARIADA**, contendo alimentos de **origem vegetal**, alimentos *in natura* ou **minimamente processados**.



Imagem: depositphotos

2. Tenha mais atenção quando for utilizar **ÓLEOS, GORDURAS, SAL e AÇÚCAR** em receitas culinárias e até mesmo os alimentos industrializados que você ou sua família compra. O consumo de gorduras, sal e açúcar deve ser em **PEQUENAS QUANTIDADES**.

3. Limite o consumo de alimentos processados: Os métodos usados na fabricação desses alimentos podem alterar sua composição nutricional **EM PEQUENAS QUANTIDADES** eles podem ser utilizados como ingredientes ou parte de refeições **baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados**.

in-natura	>>	processado	>>	ultraprocessado
 <p>abacaxi</p>		 <p>abacaxi em calda</p>		 <p>Suco de abacaxi em pó</p>
 <p>milho</p>		 <p>milho em conserva</p>		 <p>salgadinho de milho</p>
 <p>peixe</p>		 <p>peixe em conserva</p>		 <p>empanado de peixe</p>

Quadro 1. Exemplos de alimentos in natura, processados e ultraprocessados.

4. Evite o consumo de alimentos **ULTRAPROCESSADOS**. Geralmente eles são consumidos em excesso e muitas vezes as pessoas deixam de consumir alimentos mais saudáveis como os *in natura* ou aqueles que passam por pouco processamento para consumir “biscoitos recheados”, “salgadinhos de pacote”, “refrigerante” e “macarrão instantâneo”.
5. • Faça refeições em horários semelhantes, diariamente.
- Evite ficar comendo fora de horários, ou seja, evite ficar “beliscando”.
  - Coma devagar.
  - Coma em um lugar tranquilo e limpo;
  - Procure comer em companhia.



Fonte: terra, 2021

6. Uma excelente opção é fazer compras em mercados e feiras livres que comercializem alimentos *in natura* e minimamente processados.

Outra boa sugestão é pesquisar as frutas, legumes e verduras da época para comprar e consumir.

7. Participe da elaboração das refeições culinária do início até o final. Ajude seu pai, sua mãe, sua tia, tio ou avós quando estão cozinhando e também na limpeza depois.

Busque informações sobre culinária, exercite essa *ARTE* !

8. É importante a família ter um tempo para fazer um planejamento das compras de alimentos a partir da definição do cardápio semanal da casa.

9. Se você comer fora de casa, prefira um local que serve refeições preparadas na hora e com preço justo.

Prefira restaurantes por quilo ou aqueles que servem comidas caseiras.  
**EVITE REDES DE FAST FOOD!**

10. Avalie com crítica o que você **lê**, **vê** e **ouve** sobre alimentação em propagandas comerciais. Lembre-se que as propagandas, muitas vezes querem aumentar a venda do produto e nem sempre é a melhor opção para você.

# FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS: ESTOU COMENDO AS QUANTIDADES QUE PRECISO?

Se você estiver comendo **400g** entre **frutas** e **hortaliças** (legumes e verduras) equivalente a 5 porções ao **dia**, você está NO CAMINHO CERTO!

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, uma dieta saudável inclui pelo menos **400g de frutas e vegetais variados**, fora o consumo de batata, batata doce e mandioca.

FRUTAS		
UMA PORÇÃO DE	PESA (g)	QUE SIGNIFICA
Abacate	32,0	1 colher de sopa
Abacaxi	130,0	1 fatia
Ameixa-preta seca	30,0	3 unidades
Ameixa- vermelha	140,0	4 unidades
Banana	86,0	1 unidade
Caqui	113,0	1 unidade
Goiaba	95,0	1 unidade
Jabuticaba	158,0	1 xícara
Kiwi	154,0	2 unidades
Laranja	144,0	1 unidade
Limão	252,0	4 unidades
Maçã	130,0	1 unidade
Mamão	160,0	1 fatia
Manga	110,0	1 unidade
Melancia	296,0	2 fatias
Melão	230,0	2 fatias
Morango	240,0	1 xícara
Pêra	133,0	1 unidade
Pêssego	226,0	2 unidades
Uva comum	100,0	Meia xícara de chá
Salada de fruta	120,0	Meia xícara de chá

Quadro 2. Exemplos de frutas, o peso da porção de cada fruta em gramas e a medida caseira.

BRASIL, 2005

<b>LEGUMES</b>		
<b>UMA PORÇÃO DE</b>	<b>PESA (g)</b>	<b>QUE SIGNIFICA</b>
<b>Abobrinha cozida</b>	81,0	3 colheres de sopa
<b>Abóbora</b>	81,0	3 colheres de sopa
<b>Berinjela</b>	60,0	2 colheres de sopa
<b>Beterraba cozida</b>	30,0	3 fatias
<b>Beterraba cruaralada</b>	42,0	2 colheres de sopa
<b>Brócolis cozido</b>	60,0	4 colheres de sopa e meia
<b>Cenoura cozida(picada)</b>	36,0	2 colheres de sopa
<b>Cenoura crua (picada)</b>	36,0	2 colheres de sopa
<b>Chuchu cozido</b>	57,0	2 Colheres desopa e meia
<b>Jiló cozido</b>	40,0	1 colher de sopa e meia
<b>Maxixe cozido</b>	120,0	3 colheres de sopa
<b>Milho verde em lata</b>	142,0	7 colheres de sopa
<b>Pepino picado</b>	116,0	4 colheres de sopa
<b>Tomate</b>	80,0	4 fatias
<b>Vagem</b>	44,0	2 colheres de sopa

Quadro 3. Exemplos de legumes, o peso de porção de cada legume em gramas e a medida caseira.

BRASIL, 2005

<b>VERDURAS</b>		
<b>UMA PORÇÃO DE</b>	<b>PESA (g)</b>	<b>QUE SIGNIFICA</b>
<b>Acelga (crua)</b>	30,0	1 prato de sobremesa cheio
<b>Agrião</b>	38,0	1 prato de sobremesa cheio
<b>Alface</b>	20,0	1 prato de sobremesa cheio
<b>Brócolis cozido</b>	60,0	4 colheres de sopa e meia
<b>Couve-florcozida</b>	69,0	3 colheres de sopa
<b>Couve refogada</b>	42,0	2 colheres de sopa
<b>Espinafre refogado</b>	60,0	2 colheres de sopa cheias
<b>Repolho cru picado</b>	60,0	3 colheres de sopa cheias
<b>Repolho refogado</b>	60,0	3 colheres de sopa cheia

Quadro 4. Exemplos de verduras, o peso da porção de cada verdura em gramas e a medida caseira.

BRASIL, 2005



Fonte: forum.macmagazine, 2021

Faça um registro de todos os alimentos que você consumiu nas refeições do dia. O ideal é criar um quadro e colocar em medidas caseiras, as quantidades consumidas de frutas, de legumes e de verduras em cada refeição. Segue um exemplo:

**Refeição:** *Café da manhã*

Alimento	Porção (medida caseira)
<i>Banana</i>	<i>Uma unidade</i>
Leite com café	Uma xícara
Pão com manteiga	Uma unidade

**Refeição:** *Lanche entre o café da manhã e o almoço*

Alimento	Porção (medida caseira)
<i>Laranja</i>	<i>Uma unidade</i>

Total de porção consumida de frutas: \_\_\_\_\_

Total de porção consumida de legumes: \_\_\_\_\_

Total de porção consumida de verduras: \_\_\_\_\_

# PAUSA PARA DIVERSÃO COM CONHECIMENTO

## CAÇA PALAVRAS

### • Alimentos in natura

M	A	S	U	A	V	A	T	A	T	A	B
A	M	O	V	O	B	A	N	A	N	A	A
Ç	O	R	A	T	E	I	R	R	U	I	C
A	R	R	O	Z	R	A	C	A	R	N	E
V	A	G	E	M	I	C	E	A	T	H	B
E	L	O	R	C	N	E	N	P	U	A	M
T	F	I	E	O	J	R	O	P	O	M	E
I	A	A	P	U	E	O	U	L	H	E	L
E	C	B	O	V	L	V	R	I	G	L	A
L	E	A	T	E	A	C	A	Q	U	I	O



Fonte: depositphotos, 2021

### • Alimentação e Nutrição

1. O uso da internet pelos adolescentes é um meio de agregar conhecimentos sobre alimentação, mas é preciso ter limite de acesso de 2 a 3 horas por dia.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )

2. O consumo de frutas, legumes e verduras ao dia deve somar no mínimo 5 porções.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
3. Alimentação saudável é variada e contém mais alimentos *in natura* e minimamente processados.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
4. Não é importante o adolescente auxiliar no preparo das refeições.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
5. Os alimentos ultraprocessados contêm mais açúcares, gorduras, sal e aditivos, não sendo recomendado o consumo frequente.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
6. O chuchu, a maçã e o alface são exemplos de legumes, frutas e alface, respectivamente.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
7. As propagandas de alimentos, muitas vezes querem aumentar a venda do produto e nem sempre é a melhor opção para você.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
8. É importante priorizar a compra de alimentos mais processados.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
9. O ideal é realizar as refeições sozinho, sem a presença da família.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )
10. Para fortalecer a saúde, é preciso consumir mais frutas legumes e verduras.  
Verdadeiro ( ) Falso ( )

## VAMOS ÀS MUDANÇAS?

Você consome **menos de 2 porções de frutas** por dia e **menos de 3 porções de legumes e verduras** por dia? Não tem ideia porque é importante consumir estes alimentos? E ainda não sabe se conseguirá incluir esses alimentos no seu dia-dia?

Então, se liga nas informações a seguir:



Fonte: desenvolvimento rural, 2021

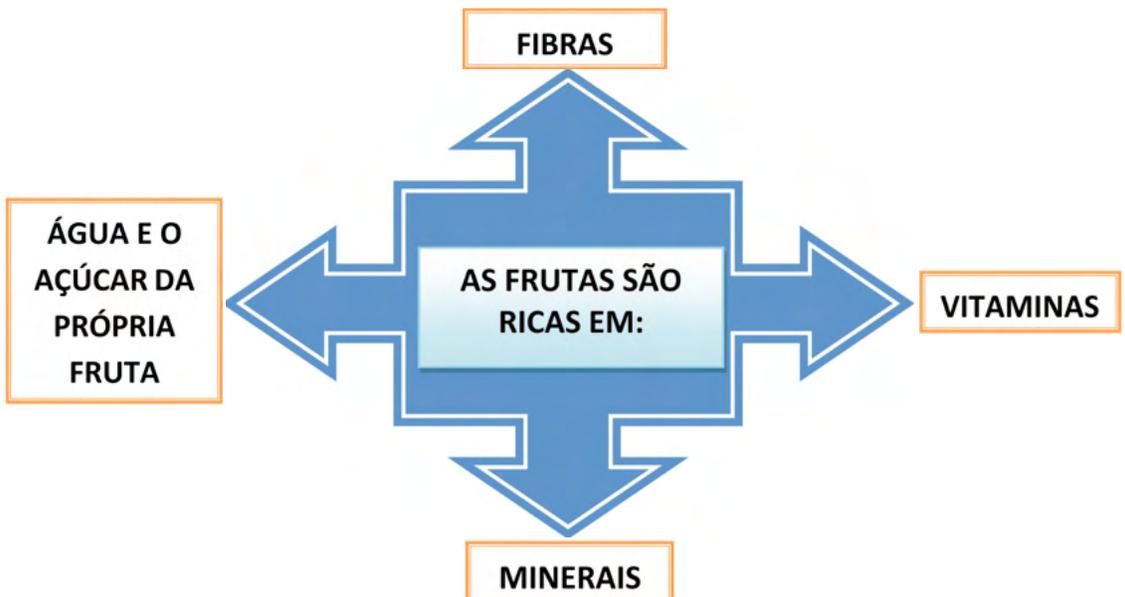
# O QUE SÃO FRUTAS?



Fonte Imagem: wickbold, 2021

- Parte comestível que se origina da flor.
- As frutas são carnosas em sua maioria.
- Suculenta, com sabor doce ou ácido.

VEJA OS NUTRIENTES QUE ESTES ALIMENTOS CONTÊM:



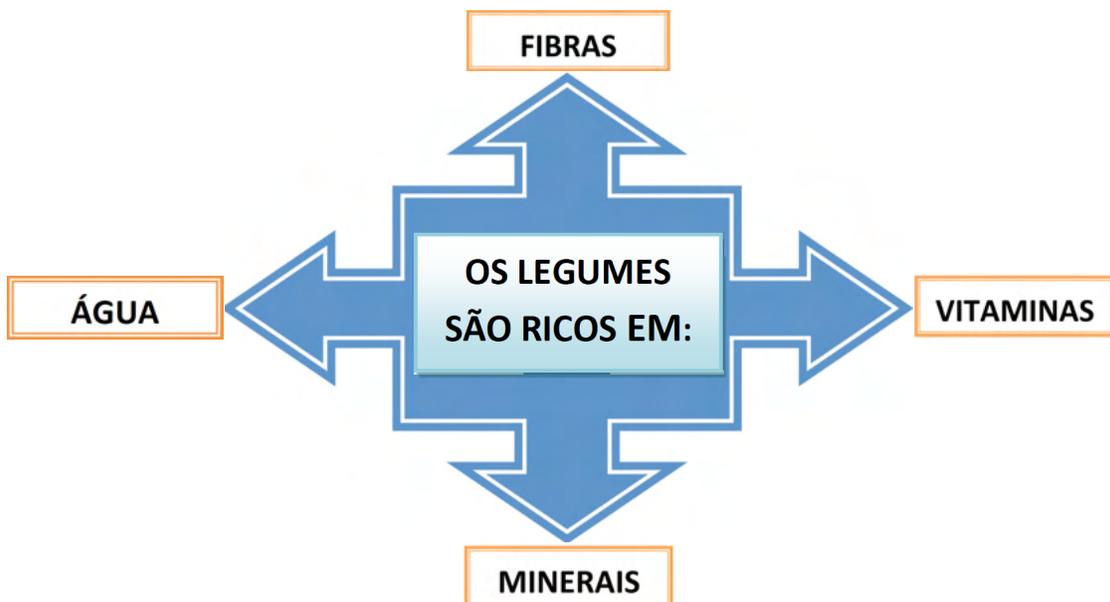
# O QUE SÃO LEGUMES?



Fonte: png tree, 2021

- Partes de plantas que servem para o consumo humano.
- Nos legumes, as partes comestíveis da planta são as sementes ou o fruto.
- Existem 6 grupos de legumes (frutos, raízes, tubérculos, leguminosas, cereais e oleaginosas).

VEJA OS NUTRIENTES DESTES ALIMENTOS.



# O QUE SÃO VERDURAS?



Fonte: info escola, 2021

- Partes de plantas que servem para consumo humano.
- Nas verduras as partes comestíveis são as folhas e flores.

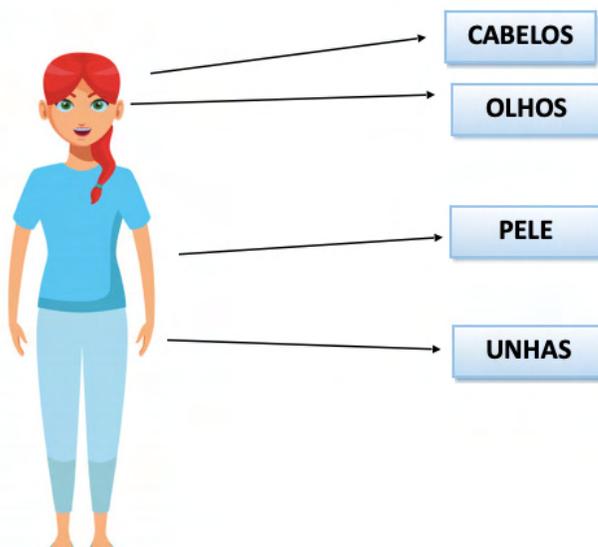
VEJA OS NUTRIENTES DESTES ALIMENTOS.

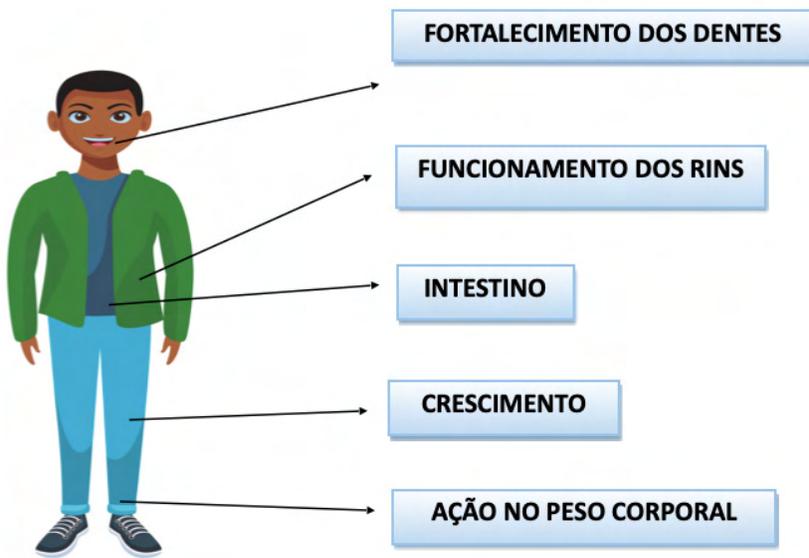




Fonte: Pinterest, 2021

- O consumo regular de **FRUTAS, LEGUMES e VERDURAS** auxilia o bom funcionamento do seu organismo.
- Pois contêm vitaminas como (**A, C, E, K, vit. do complexo B**, ácido fólico), minerais (**cálcio, ferro, potássio, zinco e muitos outros**),  **fibras**, água que auxiliam nas seguintes partes do corpo:





Viu como as frutas, os legumes e as verduras atuam em todas as partes do corpo? Tendo conhecimento disso, QUE TAL começar a pensar em consumir mais frutas, legumes e verduras?



Imagem: portal amigo do idoso

**Se você** é aquela pessoa que consome **menos de 2 porções de frutas** por dia e **menos de 3 porções de legumes e verduras** por dia, MAS tem a intenção de consumir esses alimentos nestas quantidades **nos próximos 6 meses**:

<p>Então, te convido para ler e depois colocar em prática um exercício que fará você comer com atenção plena e perceber o quão saborosos são os legumes, as frutas e as verduras.</p>	<p>Faça este exercício em todas as refeições (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite).</p>
---	---

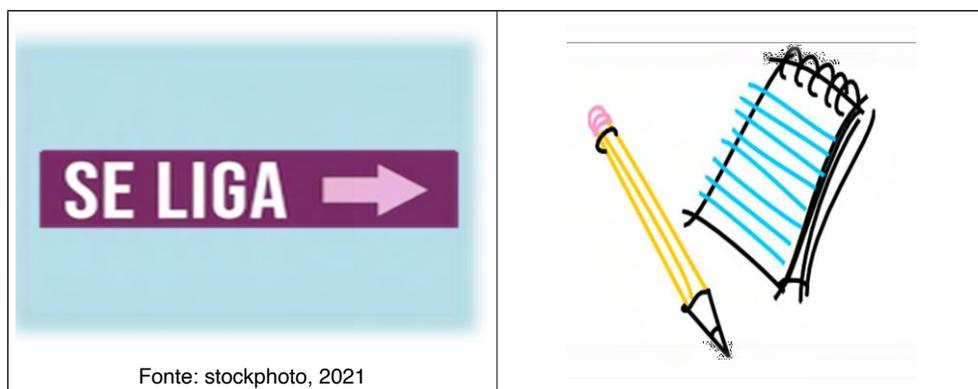
Vamos lá!

- Veja quais alimentos terão disponíveis para realizar a refeição.
- Não se esqueça de consumir **uma porção** de fruta no lanche da manhã e da tarde, **uma porção** de salada e **uma porção** de legumes refogados no almoço e **uma porção** de verdura (na forma de salada ou refogada) no jantar.
- Faça todas as refeições na mesa e sempre desligue ou nem leve o celular/tablet enquanto estiver comendo.
- Na mesa fique confortável, respire fundo e observe todos os alimentos disponíveis na refeição, as cores, o aroma.
- Leve o alimento à boca, mastigue-o devagar prestando atenção na textura, na temperatura e no sabor.



- Aprecie tudo com calma.
- Delicie cada mordida.

**Agora, se você consome menos de 2 porções de frutas por dia e menos de 3 porções de legumes e verduras por dia, MAS tem a intenção de consumir esses alimentos nestas quantidades daqui 1 mês, te convido a criar um plano de ação.**



Fonte: stockphoto, 2021

- **Pegue** uma folha de caderno, de sulfite ou cartolina e crie o **seu plano de ação**. Você deve criar um plano para cada dia do mês.

- Coloque aquelas frutas, legumes e verduras que você consome em menos frequência, isso ajudará você a ter uma alimentação mais **VARIADA**.
- Qual será a sua meta de consumo diário para frutas, legumes e verduras?
- Tente colocar como meta o consumo de 2 tipos de frutas e 3 tipos de legumes ou verduras.

A seguir, um exemplo para você realizar as anotações:

MÊS: \_\_\_\_\_

SEMANA DO MÊS: 1ª

Dia	Alimento/Preparação	Meta de consumo (em porção ou em gramas)	Em qual refeição	Meta executada		O que fazer para atingir a meta?	Como?
				sim	não		
_ / _ / _	Pêra	1 unidade	Lanche da manhã	Sim			
	Banana	1 unidade	Sobremesa almoço	Sim			
	Salada	1 porção	Almoço	Não		Deixá-la mais colorida	Add cenoura
	Cenoura refogada	1 porção	Almoço	Sim			
	Couve refogada	2 porção	Almoço	Não		Mudar a preparação	Salada de couve
	Salada	1 porção	Jantar	Sim			
	Abobrinha assada	1 porção	Jantar	Sim			

Quadro 5. Plano de ação para aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras.

O consumo **regular** de frutas, legumes e verduras é sinônimo de proteção à saúde.

A presença de compostos antioxidantes nestes alimentos, por exemplo, os compostos fenólicos (Beta caroteno, vitamina C e vitamina E) é o responsável pelo efeito protetor destes alimentos. Por isso, é importante que sejam incluídos diariamente em suas refeições.

Se você conseguiu incluir as frutas, legumes e verduras no seu dia-dia e está consumindo as 2 porções (ou mais) de frutas e 3 porções (ou mais) de legumes e verduras por dia há 6 meses ou mais, te convido a colocar a **MÃO NA MASSA!**



Fonte: família. com, 2021

Continue consumindo regularmente as frutas, os legumes e as verduras.

Sabia que o consumo adequado destes alimentos pode ser consolidado ainda mais quando você participa do preparo de receitas culinárias contendo estes alimentos?

Então, se liga nestas receitas, mostre à sua família e façam juntos, essas saborosas preparações.

**LEMBRE-SE DE SEMPRE LAVAR AS MÃOS ANTES DE INICIAR AS ATIVIDADES NA COZINHA**

### **Tapioca com recheio de maçã**

#### **Ingredientes**

- 1 unidade de maçã vermelha
- 1/2 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de canela em pó
- 10 ml de suco de limão sem açúcar

- 100g de goma de tapioca

### **Preparo**

Pique a maçã em cubos pequenos e reserve.

Em uma frigideira antiaderente coloque a margarina, o mel, a canela e o suco de limão.

Acrescente os cubinhos de maçã e em fogo baixo misture até ficar com aspecto caramelizado. Retire a maçã da frigideira e reserve.

Com esta mesma frigideira e com o fogo baixo coloque a goma de tapioca e espalhe sobre ela.

Quando estiver firme, acrescente o recheio, feche a tapioca e apague o fogo. Retire-a da frigideira e **Bom Apetite**.



Fonte: saúde sabor e suíça, 2021

## Smoothie de banana com manga

### Ingredientes

- ½ xícara de chá de banana em rodela congeladas
- 1 fatia grande de manga
- ½ xícara de chá de água filtrada
- Mel a gosto

### Preparo

Se você tiver bananas maduras na fruteira de sua casa, não as descarte e siga os seguintes passos:

Descasque as bananas e corte em rodela. Espalhe em uma assadeira e leve ao congelador.

Quando estiverem congeladas, coloque as bananas em rodela no liquidificador, acrescente a fatia de manga, água e o mel. Bata tudo e transfira para um copo. Está pronto, é só aproveitar essa delícia!

## Leite batido com frutas

### Ingredientes

- 1 laranja picada
- 2 fatias finas de mamão
- 1 fatia pequena de melancia
- 1 maçã picada
- 1 copo de leite gelado
- 1½ colher de açúcar rasa (se for mascavo ou demerara é melhor)

### Preparo

Descasque a laranja, o mamão e a melancia e pique em pedaços pequenos.

Lave a maçã e a coloque por 20 minutos em uma solução com água e hipoclorito (em anexo, está o passo a passo para esterilizar as frutas, legumes e verdura. Veja lá!). Descarte a água após este tempo e enxague o alimento.

Pique a maçã com a casca.

No liquidificador, coloque todas as frutas, o leite e o açúcar. Bata tudo. **Sirva-se** e dê energia ao seu dia!



Fonte: receita nestlé, 2021

## Salada de frutas

### Ingredientes

- 2 mamões papaias pequenos
- 1 laranja média
- 5 bananas
- 2 maçãs
- 5 morangos maduros
- 1 pêssego
- 1 cacho de uva
- 10 cubos de gelo
- ½ colheres de sopa de canela em pó
- Mel a gosto

### Preparo

Descasque os mamões, a laranja e as bananas. Pique estes alimentos em pedaços médios.

Lave em água corrente as maçãs, os morangos, o pêssego e as uvas

Deixe os alimentos agindo por 20 minutos em uma solução com água e hipoclorito (em *anexo, está o passo a passo para esterilizar as frutas, legumes e verdura. Veja lá!*).

Descarte a água após este tempo e enxague os alimentos.

Pique as maçãs com a casca, os morangos e o pêssego. Coloque-os em um refratário de vidro e acrescente as uvas, os cubos de gelo, a canela e o mel. Mexa até tudo ficar homogêneo.

Leve à geladeira e deixe refrigerar por 30 minutos. Coloque em taças de sobremesa e prove esta **maravilha**.



Fonte: escola de receitas, 2021

## Picolé de iogurte e frutas

### Ingredientes

- 1 pote de iogurte grego
- 1 pote de iogurte natural
- 6 morangos picados
- 8 uvas sem caroços cortadas

### Preparo

Primeiramente lave as frutas em água corrente.

Deixe os alimentos agindo por 20 minutos em uma solução com água e hipoclorito (em *anexo, está o passo a passo para esterilizar as frutas, legumes e verdura. Veja lá!*).

Descarte a água após este tempo e enxague os alimentos. Junte os iogurtes com as frutas cortadas.

Misture bem todos os ingredientes.

Coloque em forminhas próprias para picolé, coloque o palito em cada forminha e leve ao congelador por 40 minutos. Depois de congelado, é só se deliciar e refrescar.



Fonte: receita do chef, 2021

## Salada primavera

### Ingredientes

- 3 folhas grandes de alface
- 1 tomate pequeno cortado em fatias ou tomatinhos cereja
- ½ cenoura ralada
- ½ beterraba ralada
- ½ pepino com casca cortado em palito (bastão)
- 1 ovo de galinha cozido ou 4 ovos de codorna
- Sal a gosto
- 1 colher de café de azeite de oliva ou óleo de soja
- Suco de ½ limão

### Preparo

Lave muito bem todos os vegetais.

Deixe-os por 20 minutos em uma solução com água e hipoclorito (em *anexo*, está o

*passo a passo para esterilizar as frutas, legumes e verdura. Veja lá!).*

Descarte a água após este tempo e enxague os alimentos.

Coloque um litro de água para ferver e cozinhe, após a fervura, o ovo de galinha por 12 minutos ou o de codorna por 6 minutos. Após cozidos, retire a água e descasque os ovos.

Descasque a cenoura e a beterraba e rale com o auxílio de um ralador.

Pique as folhas de alface e reserve.

Misture todos os ingredientes em um refratário e tempere com sal, óleo e o suco de limão. **Pronto, é só comer!**



Fonte: receita nestlé, 2021

## Sanduíche de vegetais

### Ingredientes

- 2 folhas de alface e 4 folhas da verdura que mais gostar
- ½ cenoura ralada
- 2 rodelas de tomate
- 1 pitada de sal
- 2 unidades de pão de forma
- 1 colher de sopa de requeijão

### Preparo

Lave muito bem todos os vegetais.

Deixe-os por 20 minutos em uma solução com água e hipoclorito (*no apêndice está o passo a passo para esterilizar as frutas, legumes e verduras, veja lá!).*

Descarte a água após este tempo e enxague os alimentos. Descasque a cenoura, rale e reserve.

Corte o tomate em rodelas e acrescente uma pitada de sal para temperar.

Passe o requeijão em cada fatia de pão.

Acrescente sobre uma fatia de pão as folhas de alface e de rúcula, as rodelas de tomate e a cenoura ralada.

Feche o sanduíche com a outra fatia de pão e está pronto.

Aproveite!



Fonte: deliway, 2021

## Suco fortificante

### Ingredientes

- 1 beterraba crua pequena
- 1 folha de couve manteiga
- 1 pera média
- 200 ml de água de coco ou água potável
- 1 colher de chá rasa de açúcar (preferência demerara/mascavo)

### Preparo

Lave muito bem todos os vegetais.

Deixe-os por 20 minutos em uma solução com água e hipoclorito (*no apêndice está o passo a passo para esterilizar as frutas, legumes e verduras, veja lá!*).

Descarte a água após este tempo e enxague os alimentos.

Descasque a beterraba, pique em pedaços pequenos e reserve. Pique também a folha de couve.

Coloque no liquidificador a folha de couve, a beterraba e um pouco de água. Bata tudo e coe.

Transfira novamente o líquido para o liquidificador e acrescente a pera.

Complete com água de coco ou água potável, liquidifique e adoce. Está pronta esta **delícia!**



Fonte: Conquista sua vida, 2021

## **Pizza natural de abobrinha**

### **Ingredientes**

- 1 abobrinha italiana
- Azeite
- Molho de tomate
- 100 gramas de mussarela
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

### **Preparo**

Lave a abobrinha e corte em rodela grossas.

Unte um refratário com azeite. Coloque as rodela de abobrinha espalhadas.

Em cima de cada rodela espalhe o molho de tomate, a mussarela, orégano e sal.

Leve ao forno pré-aquecido em 180°C e deixe assar por 30 minutos.

Retire do forno e está pronto para ser **deliciado**.



Fonte: panela terapia, 2021

## Refogado de frango com couve manteiga

### Ingredientes

- 2 filés de frango
- 2 dentes de alho descascados
- Suco de meio limão
- 1 maço de couve manteiga
- Azeite
- Sal a gosto

### Preparo

Tempere os peitos de frango com um dente de alho, suco de limão e sal.

Em uma frigideira antiaderente e com o fogo médio grelhe os frangos. Após grelhados, corte em tirinhas e reserve.

Lave muito bem as folhas de couve e corte em fatias finas.

Na mesma frigideira e em fogo médio, coloque um fio de azeite e refogue o alho. Acrescente a couve e mexa até murchar, coloque sal a gosto.

Misture as tiras de frango com a couve, mexa e pronto!

Sirva-se.



Fonte: receitas na rede, 2021

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Lendo este e-book, espero que você tenha adquirido ou agregado mais conhecimento sobre a importância do consumo regular e em quantidades adequadas de frutas, verduras e legumes.

Você que não tinha ideia da importância do consumo das frutas e hortaliças à saúde, **torço** que comece a ter consciência desta importância.

Espero também para que a partir desta conscientização, você queira melhorar o consumo de frutas, legumes e verduras em até 6 meses.

E mais além, espero que tenha compreendido plenamente a importância destes alimentos e isso tenha motivado você a querer melhorar o consumo em até 30 dias.

E por fim, espero que de fato em até 6 meses, você tenha melhorado o consumo de FRUTAS, LEGUMES e VERDURAS e consiga consumir as quantidades necessárias, lembrando sempre da **VARIEDADE**.

Ah, e o mais importante, que você **MANTENHA** esse consumo.

As informações contidas neste e-book não são individualizadas. Para um atendimento nutricional individualizado, procure nos serviços de saúde a orientação de nutricionista para assegurar-se de que sua alimentação seja saudável.



Fonte: kind png, 2021

## RESPOSTAS DAS ATIVIDADES

**Caça palavras:** maçã, ovo, vagem, uva, melão, banana, couve, berinjela, leite, mel, batata, carne, cenoura, goiaba, alface e caqui.

### QUIZ:

1. (Falso)
2. (Verdadeiro)
3. (Verdadeiro)
4. (Falso)
5. (Verdadeiro)
6. (Verdadeiro)
7. (Verdadeiro)
8. (Falso)
9. (Falso)
10. (Verdadeiro)

# PROCEDIMENTO PARA HIGIENIZAR AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

## **ESSE PROCEDIMENTO DEVE SER REALIZADO JUNTO COM UM ADULTO**

Lave em água corrente as verduras, folha a folha, as frutas e os legumes, um a um.

Coloque de molho por 20 minutos em água clorada (uma colher de sopa de hipoclorito de sódio- 2,5% ou água sanitária 2 a 2,5% em 1 litro de água). Descarte esta solução após o tempo.

Enxague em água corrente todos os vegetais, um a um. Deixe secar naturalmente.

## **ATENÇÃO:**

Se for utilizar água sanitária, é necessário que contenha apenas hipoclorito de sódio e água na composição, por isso, peça a um adulto ler o rótulo junto com você.

Observe no rótulo da embalagem se há instruções de como diluir o produto e se o mesmo pode ser usado para esterilizar alimentos.

## REFERÊNCIAS

BAUDRAND, Rene et al. High sodium intake is associated with increased glucocorticoid production, insulin resistance and metabolic syndrome. **Clin. Endocrinol**, v.80, n. 5, p. 677- 684, mai. 2014. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23594269/>>. Acesso em 01 dez. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Aditivos alimentares. Portaria N° 540 - SVS/MS, de 27 de outubro de 1997. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/d1b6da0047457b4d880fdc3fbc4c6735/PORTARIA\\_540\\_1997.pdf?MOD=AJPERES](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/d1b6da0047457b4d880fdc3fbc4c6735/PORTARIA_540_1997.pdf?MOD=AJPERES). Acesso em 10 nov. 2020.

BRASIL. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS)/ Organização Mundial de Saúde (OMS). OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2016. Disponível em:< [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5263:opas-oms- apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da- populacao&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms- apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da- populacao&Itemid=839)>. Acesso em: 12 dez.2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Os dez passos para uma alimentação adequada e saudável. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. Disponível em: < [http://bvsm.saude.gov.br/bvs/folder/dez\\_passos\\_alimentacao\\_adequada\\_saudavel\\_dobrado.pdf](http://bvsm.saude.gov.br/bvs/folder/dez_passos_alimentacao_adequada_saudavel_dobrado.pdf)>. Acesso em 12 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236 p.

CANELLA, Daniela Silva et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 52, n. 21, p. 1-11, mai. 2018. Disponível em: < <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000111>>. Acesso em: 10 nov.2020.

CILENTO, Giuseppe; ADAM, Waldemar. From free radicals to electronically excited species. **Free Radical Biology and Medicine**, v.19, n.1, p.103-114, jul, 1999. Disponível em:< <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S089158499500002F>>. Acesso em: 07 jan. 2021.

DESLANDES, Suely Ferreira; COUTINHO, Thiago. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da Covid-19 e os riscos para violências autoinfligidas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n.1, p. 2479-86, jun. 2020. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2479.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

FINKEL, Toren; HOLBROOK, Nikki J. Oxidants, oxidative stress and the biology of ageing. **Nature**, v.408, p. 239-247, nov. 2000. Disponível em: < <https://www.nature.com/articles/35041687>>. Acesso em: 27 dez. 2020.

GANTZ, Walter et al. Food for thought: Television food advertising to children in the United States. Menlo Park (CA): Kaiser Family Foundation, 2007.

Institute of Medicine. Food marketing to children and youth: Threat of opportunity? Washington (DC): The National Academies Press; 2006.

LEVY, Renata Bertazzi et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, supl. 2, p. 3085-97, out. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413- 81232010000800013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413- 81232010000800013&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 12 nov. 2020.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutr**, v.21, n. 1, p.5-17. 2017. Disponível em: <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>. Acesso em 10 nov. 2019.

OLIVEIRA, Eloiza Silva Gomes. Adolescência, internet e tempo: desafios para a Educação. **Educar em Revista**, Curitiba, n. 64, p. 283-298, abr/jun. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0104-4060.47048>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Corrêa; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 427-435, fev. 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232017222.16582015>>. Acesso em 3 out. 2019.

REZENDE, Leandro Fórneas Machado de. Coronary heart disease mortality, cardiovascular disease mortality and all-cause mortality attributable to dietary intake over 20 years in Brazil. **Int J Cardiol.** v. 217, p. 64-8, mai. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.04.176>>. Acesso em: 02 jan. 2021.

SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto e contexto- enferm**, Florianópolis, v.23, n.4, p. 1095-103, out/dez. 2014. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt\\_0104-0707-tce-23-04-01095.pdf](https://www.scielo.br/pdf/tce/v23n4/pt_0104-0707-tce-23-04-01095.pdf). Acesso em 02 nov.2020.

SOUSA, Bárbara Cabal de et al. Hábitos alimentares de adolescentes quilombolas e não quilombolas da zona rural do semiárido baiano, Brasil. **Ciênc. saúde colet**, Bahia, v. 24, n.2, p. 419-30. 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n2/419-430/pt/>>. Acesso em: 02 nov.2020.

TSENG, Marilyn et al. Alternative MyPlate Menus: Effects of Ultra-Processed Foods on Saturated Fat, Sugar, and Sodium Content. **J Nutr Educ Behav**, v. 50, n.3, p. 258-266, mar. 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29229564/>>. Acesso em 01 dez. 2020.

TORAL Natacha; SLATER Betzabeth; CINTRA, Isa de Pádua; FISBERG, Mauro. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Ver. Nutr.** Campinas, v. 19, n. 3, p. 331-40, mai./jun. 2006. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732006000300004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000300004)>. Acesso em 5 out.2019.

World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint. Geneva: Who/FAO; 2003.160 p.

World Health Organization (WHO). Child and adolescent health and development. Geneva: WHO; 2004.

#### FIGURAS:

Abracomex. Disponível em: <<https://www.abracomex.org/exportacao-de-frutas-qualidade-para-vender-no-mercado-internacional>>. Acesso em: 08 e julho de 2021.

Conquista sua saúde. Disponível em: <[https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/suco-roxo-5-opcoes-detox-para-limpar-o-organismo-de-toxinas\\_a11740/1](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/suco-roxo-5-opcoes-detox-para-limpar-o-organismo-de-toxinas_a11740/1)>. Acesso em: 11 de julho de 2021.

Deliway. Disponível em: <<https://www.deliway.com.br/blog/lanche-natural-frango>>. Acesso em: 11 de julho de 2021.

Depositphoto: Quis. Disponível em: <https://br.depositphotos.com/stock-photos/quiz.html>>. Acesso em: 10 de julho de 2021.

Depositphoto. Disponível em: <<https://br.depositphotos.com/stock-photos/alimentos.html>>. Acesso em: 09 de julho de 2021.

Dreamstime, Disponível em: <https://pt.dreamstime.com/o-adolescente-novo-isolou-se-pensando-image134626189>>. Acesso em: 12 de julho de 2021  
Freepik. Disponível em:

<[https://br.freepik.com/fotos-gratis/linda-adoravel-adolescente-alegre-menina-mostrando-algo-apontando-de-lado-com-os-dedos-da-frente-femea-fica-sorrindo-em-branco-espaco-para-texto-de-promocao-ou-propaganda\\_8761050.htm](https://br.freepik.com/fotos-gratis/linda-adoravel-adolescente-alegre-menina-mostrando-algo-apontando-de-lado-com-os-dedos-da-frente-femea-fica-sorrindo-em-branco-espaco-para-texto-de-promocao-ou-propaganda_8761050.htm)>. Acesso em 08 de julho de 2021. Família. com.br. Disponível em: <<https://www.familia.com.br/10-segredos-para-incentivar-os-filhos-adolescentes-a-cozinhar/>>. Acesso em: 07 de julho de 2021.

Fórum Macmagazine. Disponível em:<<https://forum.macmagazine.com.br/profile/108491-fica-fica-a-dica/>>. Acesso em: 13 de julho de 2021.

Freepik. Disponível em: <[https://br.freepik.com/vetores-premium/desenho-de-corpo-de-mulheres-jovens\\_3970693.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/desenho-de-corpo-de-mulheres-jovens_3970693.htm)> . Acesso em: 30 de junho de 2021.

Freepik. Disponível em: <[https://br.freepik.com/vetores-premium/desenho-de-corpo-de-homens-jovens\\_3970693.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/desenho-de-corpo-de-homens-jovens_3970693.htm)> . Acesso em: 30 de junho de 2021.

Info escola. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/nutricao/hortalicas/>>. Acesso em 03 de julho de 2021.

Kindpng. Disponível em: <[https://www.kindpng.com/imgv/bmiwmR\\_sinal-de-joia-positivo-sinal-de-positivo-png/](https://www.kindpng.com/imgv/bmiwmR_sinal-de-joia-positivo-sinal-de-positivo-png/)>. Acesso em: 12 de julho de 2021.

GZH comportamento. Disponível em: < <https://gauchazh.clicrbs.com.br/comportamento/noticia/2010/09/jovens-comem-abaixo-do-minimo-necessario-de-frutas-legumes-e-verduras-3028006.html>> Acesso em 12 de julho de 2021.

Mãe em dia. Disponível em: <<https://maeemdia.com/2019/04/01/alimentos-ultraprocessados-video/>>. Acesso em: 10 de julho de 2021.

Panela terapia. Disponível em; <<https://panelaterapia.com/2015/12/abobrinha-grelhada-especial.html>>. Acesso em 10 de julho de 2021.

Pinterest. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/348184614946186879/?autologin=true>>. Acesso em 27 de junho de 2021.

Pmav. Disponível em: <https://www.pmav.es.gov.br/uploads/files/8-ANO-SEMANA-22-PERODO-DE-08-A-11-DE-SETEMBRO.pdf>>. Acesso em: 07 de julho de 2021

Receita do chef. Disponível em: <<https://www.receitasdochef.com/receitas/picole-cremoso-de-morango>>. Acesso em 12 de julho de 2021.

Receitas na rede. Acesso em: <<https://www.receitasnarede.com/receita/tirinhas-de-file-de-frango-com-couve-manteiga>>. Acesso em: 09 de julho de 2021.

Receita nestlé. Disponível em: < <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/salada-refrescante-e-colorida>>. Acesso em: 10 de julho de 2021.

Saúde Brasil. Disponível em <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>>. Acesso em: 10 de julho de 2021.

Saúde sabor e suíça. Disponível em: <<http://saudesaboresuica.blogspot.com/2014/07/tapioca-com-recheio-de-maca.html>>. Acesso em: 10 de julho de 2021.

Stockphoto. Disponível em: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/caderno-de-anota%C3%A7%C3%A3o-gm899619970-248235609>>. Acesso em: 09 de julho de 2021.

Terra. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/nutricao/refeicoes-em-familia-melhoram-alimentacao-das-criancas,85a25ea1258bb310VgnVCM3000009acceb0aRCRD.html>>. Acesso em 02 de julho de 2021.

## SOBRE AS AUTORAS

**DANIELLE FERNANDES DA COSTA** - Nutricionista graduada pelo Centro Universitário São Camilo, especialização em Nutrição nas Doenças Crônicas não Transmissíveis pelo Hospital Israelita Albert Einstein e mestrado em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo (Mestrado em Nutrição do nascimento à adolescência). É coordenadora nutricional na instituição Pequeno Cotelengo Paulista-Orionópolis e tutora acadêmica de um dos polos EAD da Faculdade Estácio. Possui experiência na área da nutrição, com ênfase em Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), alimentação escolar (berçário e maternal) e nutrição clínica realizando atendimentos a domicílio e em consultório a pessoas saudáveis, enfermas e pessoas com deficiências físicas e/ou intelectuais.

**ADRIANA GARCIA PELOGGIA DE CASTRO** - Nutricionista graduada pela Faculdade de Ciências da Saúde São Camilo, doutorado em Nutrição em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo, mestrado em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo e especialização em Gestão da Qualidade - Indústria e Serviço pela Universidade São Judas. Possui título de especialista em Saúde Pública pela ASBRAN. Atualmente é docente de graduação, pós-graduação e do Mestrado Profissional do Centro Universitário São Camilo. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Nutrição em Saúde Pública, atuando principalmente nos seguintes temas: ambiente de trabalho, promoção da saúde, programa alimentação do trabalhador, bioética, educação nutricional e diabetes.



# COMER BEM, que mal tem?

-  [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
-  [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)



# COMER BEM, que mal tem?

-  [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
-  [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)