A photograph of a meal featuring a pot of beans, a bowl of white rice, and a fork with a piece of meat, lettuce, and tomato. The beans are in a stainless steel pot with a wooden spoon. The rice is in a similar pot with a brass spoon. The fork is holding a piece of meat, lettuce, and tomato. The background is a wooden table with a white cloth and a yellow napkin.

GUIA ALIMENTAR  
DO TRABALHADOR  
BRASILEIRO

CAMPINA GRANDE, PB.  
2023



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACISA  
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

Elaboração:

JERSSICA MILEIDE GOMES OLIVEIRA.  
LARISSA DO NASCIMENTO COUTO.  
LIVIA MARIA VILAR CASTANHA.  
SUELLEN STEPHANY DE SOUZA SANTOS.

Projeto gráfico e edição:  
LIVIA MARIA VILAR CASTANHA.

Revisão:  
LAISY SOBRAL DE LIMA TRIGUEIRO BARBOSA  
MAYRA DA SILVA CAVALCANTI



---

# SUMÁRIO

Capítulo 1	p. 8
Capítulo 2	p. 15
Capítulo 3	p. 24
Capítulo 4	p. 37
Capítulo 5	p. 43
Capítulo bônus	p. 48

---

---

## APRESENTAÇÃO

O Brasil tem demonstrado mudanças preocupantes nos últimos anos com relação a saúde do trabalhador, um crescimento exponencial de profissionais com riscos ou quadros de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, relacionados ao consumo excessivo de álcool, fumo, baixíssimos ou nenhum nível de atividade física e principalmente com o alto consumo de açúcar, frituras e sal, vem preocupando o governo e suas Políticas de Promoção de Saúde e de Alimentação e Nutrição.

Fatores socioeconômicos, demográficos, estilo de vida, condições de trabalho, sexo e idade, impactam diretamente nos índices alarmantes de riscos de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil atual.

Estudos mostram que indivíduos com menor escolaridade, pertencentes a classe C, com idade referente à adultos jovens (média de 35,1 anos), que fazem consumo de álcool e cigarros, tem um maior risco de desenvolver Diabetes, Hipertensão, Doenças Cardiovasculares e Obesidade. Quando esses indicativos se associam a altas cargas horárias de trabalho e a uma má alimentação, rica em doces, refrigerantes e gorduras, os riscos de DCNT são ainda mais preocupantes, segundo o Ministério da Saúde, cerca de 54,4 milhões de brasileiros possuem algum tipo de Doença Crônica Não Transmissível, sendo a maior causa de morte no país.

Para combater esse cenário, é necessário políticas mais diretas e incisivas a respeito da rotina de trabalho e alimentar dos contribuintes brasileiros, ações que impactem diretamente no núcleo do problema referente a condições trabalhistas e doenças adquiridas no setor de trabalho.

O Guia Alimentar do Trabalhador Brasileiro, publicado em 2023 por docentes do curso de nutrição, apresenta estratégias alimentares específicas para esse público, avaliando e refinando todos os pontos cruciais em relação a alimentação e saúde do trabalhador, levando em consideração todas as peculiaridades envolvidas no âmbito de trabalho hoje vistas no Brasil. Tendo como base os direitos à saúde e à alimentação prorrogadas na Constituição Brasileira.

---



---

## PREÂMBULO

Baseado nas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), sobre a formulação de diretrizes nacionais sobre Alimentação e Nutrição para os governos de todo o mundo, o Guia Alimentar do Trabalhador Brasileiro, tem como objetivo melhorar os padrões de alimentação e nutrição dos indivíduos inseridos no mercado de trabalho brasileiro, afim de promover saúde e prevenir Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Nesse sentido, o Guia Alimentar do Trabalhador Brasileiro oferece informações a todos de uma maneira de fácil compreensão e eficácia, para que assim, trabalhadores, familiares, profissionais da saúde, industrias e governo possam promover conhecimento de uma alimentação saudável e adequada, assegurando o bem estar nos setores de trabalho no Brasil.

---



---

## INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar do Trabalhador Brasileiro mostra recomendações de alimentação e mudanças de hábitos, baseado em estudos transversais que apontam os principais riscos de saúde e a realidade da rotina alimentar do trabalhador no Brasil atualmente.

Este guia foi elaborado para classes trabalhadoras que em sua maioria tem sua rotina profissional em conflito com sua rotina alimentar, desejando que através dessas orientações o indivíduo tenha uma maior facilidade de adequar e organizar suas práticas alimentares em conjunto com o trabalho do dia-a-dia.

Além de possibilitar maneiras mais fáceis de manter uma alimentação saudável, o guia visa auxiliar no combate ao aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis como: Diabetes, Hipertensão, Doenças Cardiovasculares e Obesidade, que são uma grande tormenta na promoção de saúde hoje em dia no país.

Com isso, trazendo recomendações específicas para a população trabalhista brasileira, o guia conta com o capítulo um, os princípios de uma alimentação saudável, porque priorizar uma boa alimentação no ambiente de trabalho e como ter uma alimentação saudável no serviço; capítulo dois, como escolher bons alimentos, capítulo três, como manter refeições saudáveis em casa e/ou no trabalho, capítulo quatro, os obstáculos a serem superados no dia-a-dia na rotina de trabalho, capítulo cinco, com a conclusão geral mostrando os passos para uma alimentação saudável no expediente.

---

---

## O que você encontra neste guia:

O guia abordará sobre uma alimentação saudável no ambiente de trabalho e a sua importância na prevenção de patologias. Além de orientações para seguir um bom hábito alimentar na rotina de trabalho.

Propõe orientações de como escolher com consciência e qualidade os alimentos vendidos no supermercado, feiras e locais que ofertam alimentação pronta.

Demonstra de forma simplificada como montar as marmitas, o que deve conter, quais classes de alimentos optar e como armazenar. Além de ensinar sobre boas escolhas alimentares.

Por fim, este guia traz como vencer os obstáculos do dia a dia, em meio a falta de tempo, falta de domínio na forma de armazenamento das refeições durante a semana, custo dos alimentos e técnicas de organização, em meio a rotina exaustiva.

---



# CAPÍTULO 1:

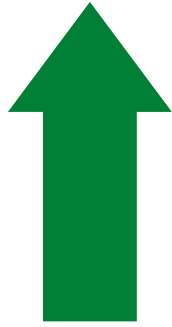
PRINCÍPIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL NO TRABALHO.



---

Neste capítulo abordaremos sobre o que é uma alimentação saudável, como deve ser e o que deve evitar, para ela ser uma aliada do trabalhador na prevenção de patologias associadas a estilo de vida e maus hábitos alimentares, como também apresenta o que deve ser feito para segui-la e atingir êxito.

---



## 1.1. O que é alimentação saudável?

Segundo o guia alimentar da população brasileira, é uma **alimentação composta de alimentos in natura ou minimamente processados**, como frutas, hortaliças, tubérculos, raízes, grãos, leguminosas, oleaginosas, ou seja, que não tenha passado por processamentos industriais, além de **priorizar carnes brancas e magras, leite e seus derivados**. Evitando o consumo excessivo de sal, açúcar, óleo, embutidos e ultra processados, bebidas açucaradas e ingestão moderada de álcool.





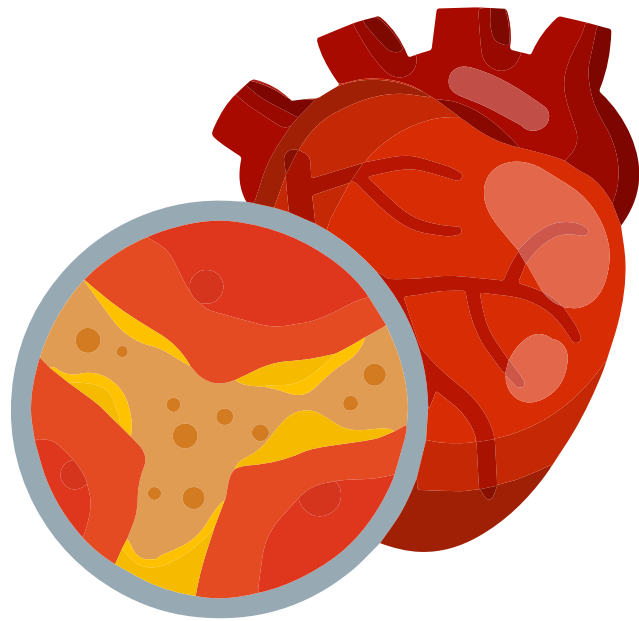
## 1.2. Por que priorizar uma alimentação saudável no trabalho?

Uma alimentação adequada com variedade nutricional, contribui para ***melhor produtividade e desempenho do funcionário***, pois auxiliam na concentração e memória, ajudando no melhor desenvolvimento das funções trabalhistas;

***Reduz faltas ou atrasos por problemas relacionados a saúde***, uma vez que uma alimentação balanceada contribui para uma melhor qualidade de vida;

***Contribui para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis***, como diabetes, hipertensão, obesidade e hipercolesterolemia;





### 1.3. O que previne?

Uma alimentação saudável e equilibrada **previne os trabalhadores do afastamento do cargo, redução da produtividade, fadiga e cansaço excessivo ocasionados pelas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)**, causadas a partir de maus hábitos alimentares, exemplos de DCNT que poderiam ser evitadas:

- **Hipercolesterolemia:** Condição na qual ocorre o aumento do colesterol ruim (LDL), que pode se depositar nos vasos sanguíneos, entupindo as veias. Sendo ocasionado por sedentarismo, alimentação rica em gordura e carboidratos. Sintomas: palpitações, dores de cabeça e fadiga.





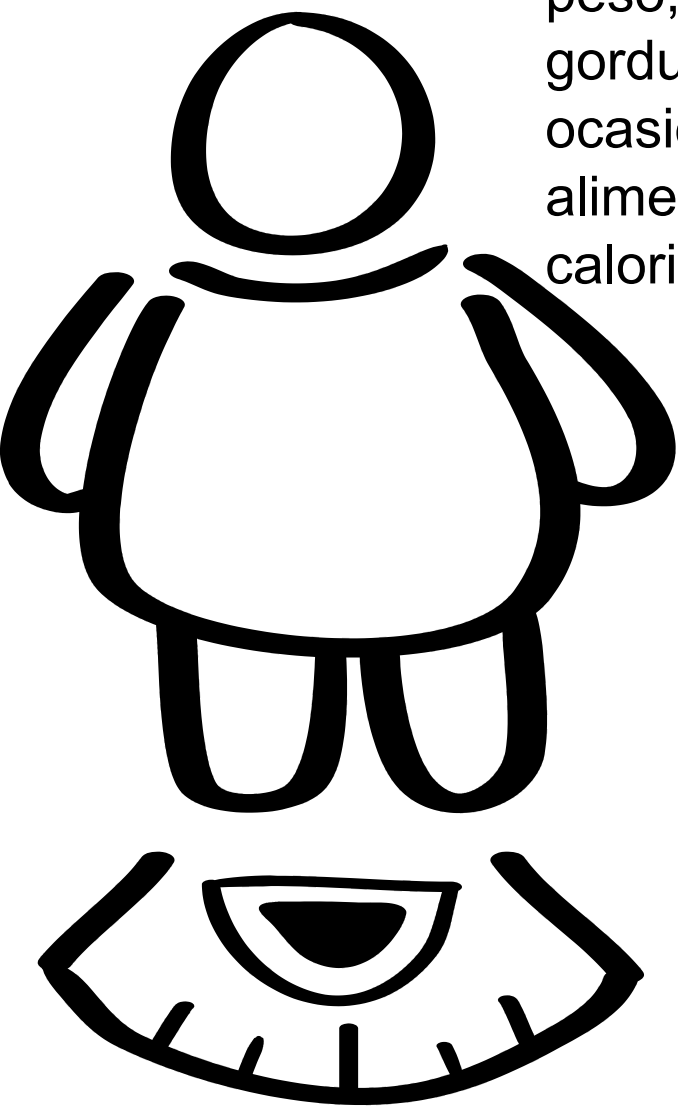
### 1.3. O que previne?

- **Diabetes mellitus tipo II:** Doença causada por fatores genéticos, hábitos alimentares ruins, sobrepeso e sedentarismo, no qual o corpo não consegue usar a insulina produzida naturalmente, causando a resistência a insulina e aumento da glicose no sangue. Sintomas: sede frequente, perda de peso e aumento da frequência urinária.
- **Hipertensão arterial:** Conhecida como “pressão alta”, é uma doença em que o coração bombeia sangue rapidamente, fazendo força sob as veias e causando lesões, deixando-as rígidas e sem flexibilidade para o sangue circular tranquilamente. Sintomas: Cefaleia, vertigem, hemorragias nasais, cansaço e visão embaçada.



#### 1.4. O que previne?

- **Obesidade:** Aumento elevado do peso, com deposição excessiva de gordura no corpo, podendo ser ocasionada por fatores hormonais, alimentação irregular rica em calorias, sedentarismo e genética.





## CAPÍTULO 2: COMO ESCOLHER BONS ALIMENTOS

---

## O que escolher, quanto comprar e quais priorizar?

Neste capítulo, *nos concentraremos na prática* em como escolher bons produtos para compor a alimentação cotidiana e facilitar a ingestão de nutrientes essenciais à manutenção da saúde de acordo com as recomendações para adultos. Além disso, quanto de cada grupo alimentar deve ser adquirido e quais tipos de alimentos priorizar no momento de fazer as compras e de consumi-los.

Com relação aos tópicos de como combiná-los e em que refeição consumi-los e/ou priorizá-los, teremos um capítulo exclusivo para esclarecer esses pontos e proporcionar alta capacidade de escolher, montar e se alimentar com cada um deles de acordo com o princípio de manutenção e promoção de saúde.





# Afinal, o que comprar no supermercado?

De modo prático, é importante que a base de sua alimentação seja composta pelas seguintes classes de alimentos:

1. Faça da base da sua alimentação, *alimentos in natura e minimamente processados*.

Passando esse conceito para seu carrinho de compras do supermercado:

1.1 Comece pela seção dos hortifrutis, *preencha a base com **alimentos in natura***, sugerimos:

Tenha 2 a 4 tipos em casa de cada grupo:

Tenha pelo menos 1 tipo em casa:

Exemplo de escolhas:

Frutas    Vegetais    Legumes



Tubérculos e raízes



Depois de escolher os alimentos in natura que devem ser a base do seu carrinho de compras (e da sua alimentação):

1.2 Agora, escolha os alimentos *minimamente processados*, varie sempre que possível:

Tenha 2 a 4 tipos em casa de cada grupo:

Cereais



Leguminosas (feijões)



Tenha de 1 a 3 tipos em casa:

Laticínios



Carnes, peixes e ovos



Outros minimamente processados:

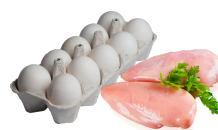
Oleaginosas e sementes



Temperos, ervas e especiarias



• Exemplo de escolhas:



Depois de escolher os alimentos que devem ser a base da sua alimentação, os de menor proporção podem ser escolhidos com sabedoria!

**2. Tenha apenas alimentos processados que vão te auxiliar na rotina, e ao consumi-los busque combinar com alimentos in natura e minimamente processados, são os mais recomendados:**

- Pães, biscoitos e bolachas que possuem em sua composição apenas sal, farinha (trigo, milho, aveia, linhaça, chia ou mistura delas), pequena parcela de açúcar e fermento.



- Queijos e iogurtes que possuem em sua composição apenas leite, sal, coalho e fermento lácteo:



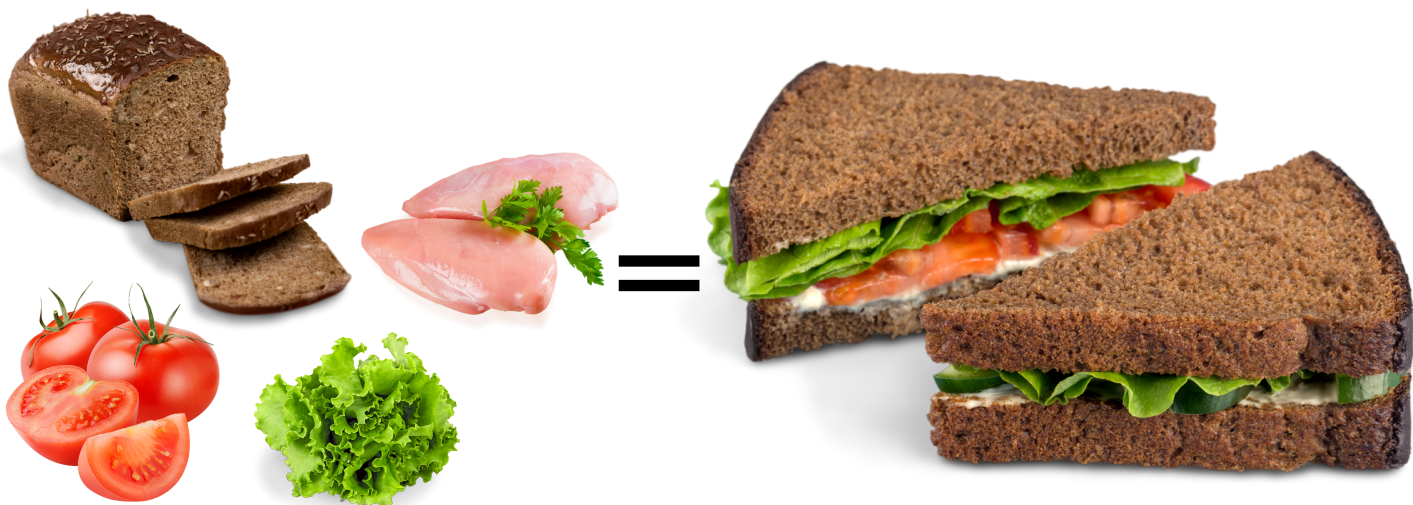
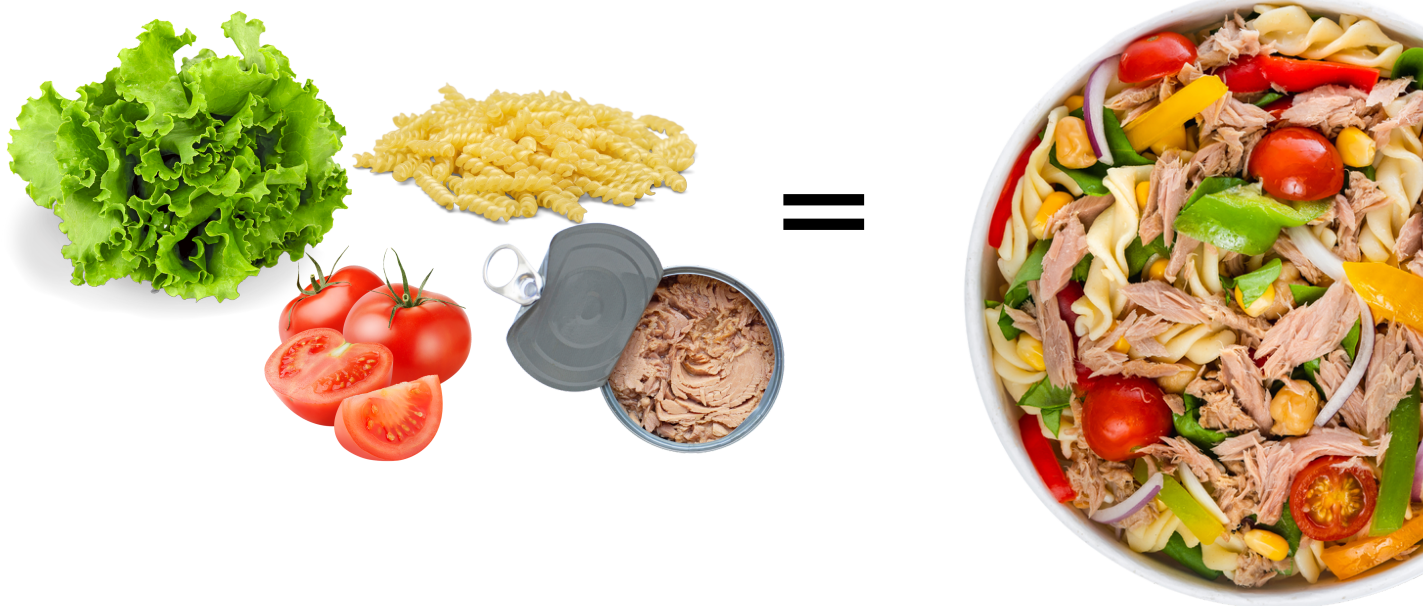
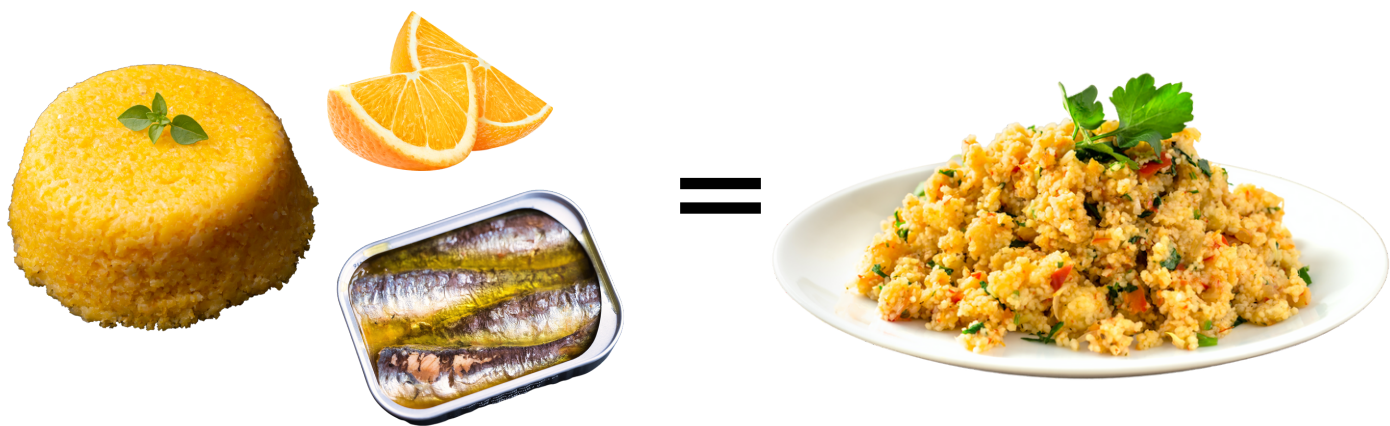
- Frutas em compotas, geleias apenas com adição de açúcar e/ou adoçantes e sucos de frutas feitos à base só de frutas (sem adição de outros ingredientes):



- Enlatados como atum e sardinha (apenas em conserva de óleo e sal preferencialmente):



Exemplos de como equilibrar o consumo de alimentos processados com in natura e minimamente processados no dia a dia:



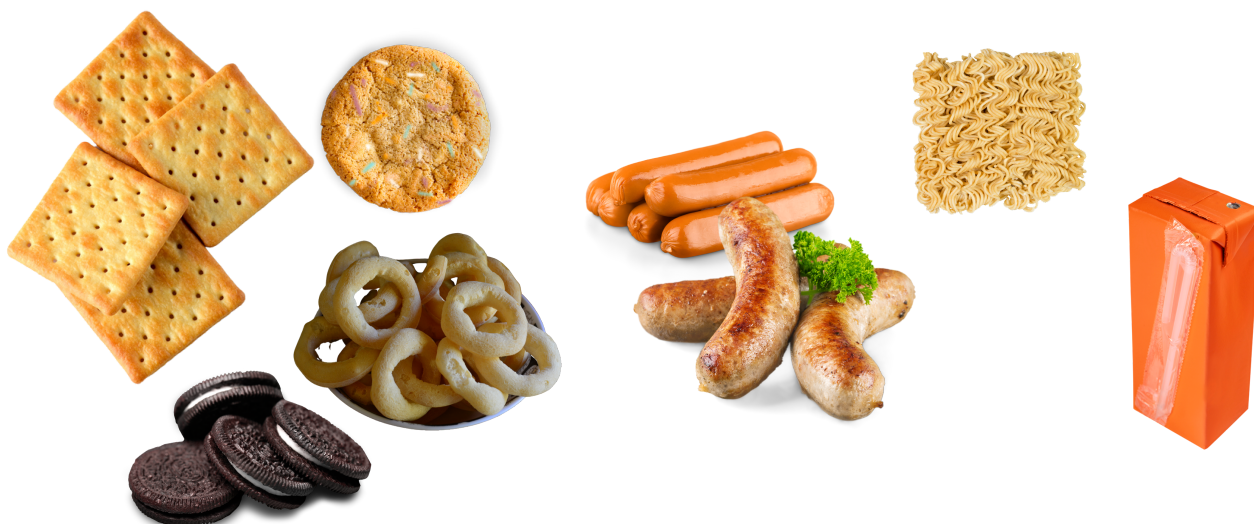
---

3. Ultraprocessados devem ser evitados nas compras do supermercado e o consumo deve ser esporádico!

Mas, o que é um ultraprocessado?

1. Possui **aditivos** na sua composição.
2. Geralmente são **prontos para consumo** ou só precisam esquentar rapidamente (ex: Pizzas congeladas, hamburguer, nuggets).
3. Possui **corantes e realçadores de sabor** (ex: Salgadinhos, iogurtes com caldas, coloridos, balas, biscoitos recheados e doces em geral).
4. Assemelha-se a um produto in natura ou minimamente processado, mas **passaram por muitos processos industriais** (ex: Macarrão instantâneo, sopas enlatadas, salsicha, fiambres, apresuntados, batatas fritas).
5. Possuem **adição de sal, açúcar, óleos e gorduras.**

Alguns desses produtos parecem ser saudáveis ou minimamente processados, por isso é importante saber as diferenças e não ser enganado nas compras, alguns deles são:





## Checklist grupos alimentares no seu carrinho de compras:

- Frutas ----- 2 a 4 tipos.
- Vegetais ----- 2 a 4 tipos.
- Legumes ----- 2 a 4 tipos.
- Raízes e tubérculos ----- 1 a 2 tipos.
- Cereais ----- 2 a 4 tipos.
- Leguminosas (feijões) ----- 1 a 2 tipos.
- Laticínios ----- 1 a 3 tipos.
- Ovos, carnes e peixes ----- 1 a 2 tipos.
- Oleaginosas e sementes ----- 1 a 2 tipos.
- Temperos e especiarias ----- 2 + tipos.
- Ervas para chás ----- o quanto gostar.

Evitar levar todo e qualquer tipo de ultraprocessado, ou seja, aqueles que:

- Possuem sal, açúcar, óleos e gorduras adicionados.
- Aditivos, corantes, realçadores de sabor e emulsificantes.
- Parecem com alimentos in natura ou minimamente processados, mas foram feitos com substâncias laboratoriais extraídas deles, ou seja, são sintéticos.

## Resumo de como compor o carrinho:

1. Começar pelo **hortifruti**.
2. Escolher as **frutas, legumes, vegetais, raízes e tubérculos da semana** (na forma in natura, sem adição de sal ou açúcar e fresquinhos).
3. Escolher os **cereais** (tendo sempre que possível uma opção integral em casa).
4. Escolher as **leguminosas** (ter pelo menos uma opção de feijão em casa).
5. Escolher os laticínios (sem adição de açúcar).
6. Escolher as **fontes proteicas** (mais magras e sem adição de açúcar).
7. Escolher pelo menos **2 temperos naturais**, para reduzir uso de óleos, sal, açúcar ou gorduras ao cozinhar.
8. **Ervas** para chás são opcionais, mas são benéficas.
9. Os **alimentos processados** podem ajudar no dia dia, mas se forem bem escolhidos (*prefira pães, biscoitos de milho e arroz, queijos e iogurtes apenas com sal, fermento e coagulantes e sardinha e atum ocasionalmente, sem adição de açúcares*).



A close-up photograph of a person's hands holding a rectangular glass container with a bamboo lid. The container is filled with spaghetti and is placed on a wooden table. The background is blurred, showing the person's torso and arms. The text "CAPÍTULO 3: COMO MONTAR SUAS REFEIÇÕES" is overlaid on the bottom right of the image.

CAPÍTULO 3:  
COMO MONTAR SUAS REFEIÇÕES





---

Neste capítulo, *nos concentraremos na prática* em como montar as refeições de forma saudável, consciente e totalmente adaptada ao seu cotidiano de trabalho.

Ao final deste capítulo você será totalmente capaz de montar refeições saudáveis, sejam elas em casa, na marmita ou nos lugares que servem refeições, como restaurantes.

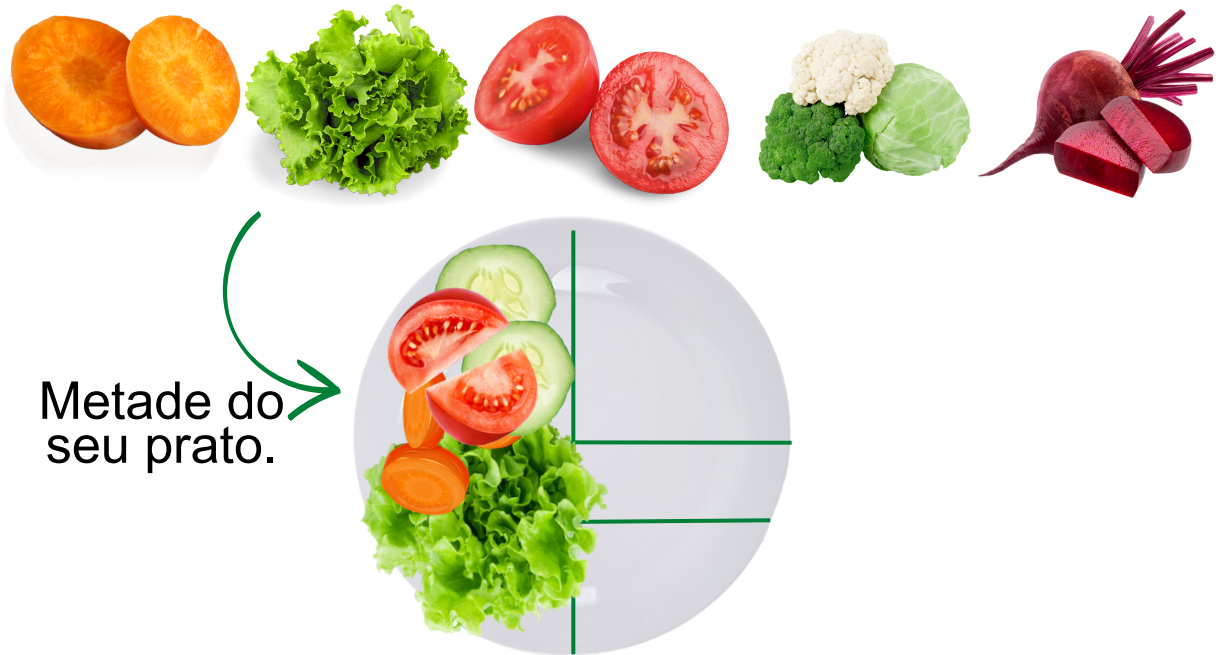
---

# Almoço e jantares:

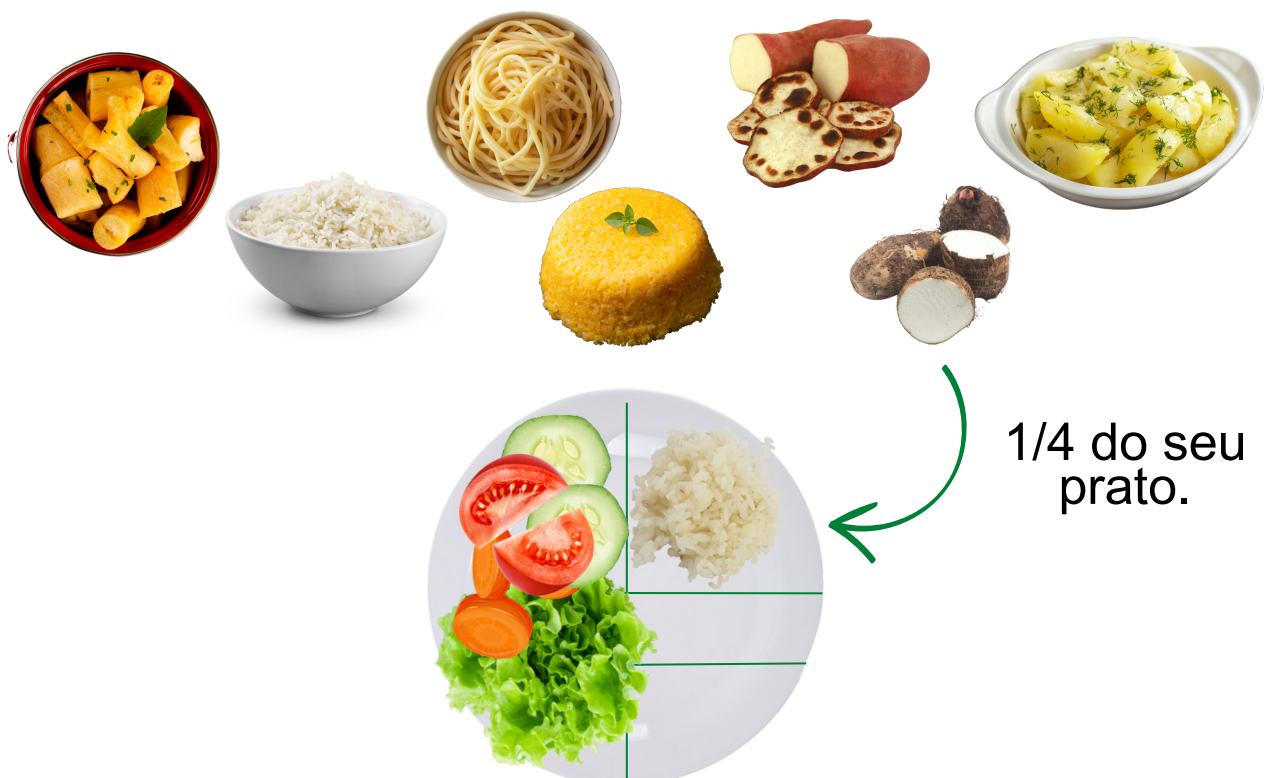
De modo prático, *garanta no seu prato pelo menos um alimento representante dos seguintes grupos:*

Comece pelo grupo que deve ter a maior proporção:

1. Vegetais e legumes (crus e/ou cozidos):



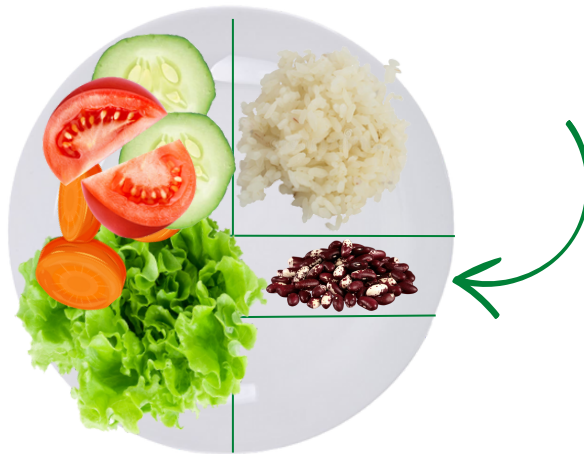
2. Em seguida, monte 1/4 do seu prato com cereais, raízes ou tubérculos, dando preferência aos integrais:



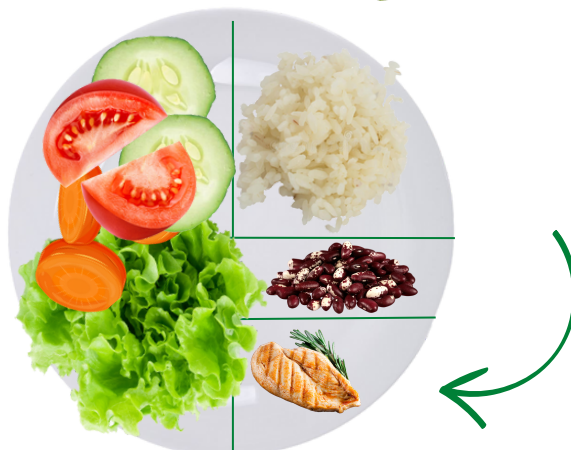
# Almoço e jantares:

Finalize seu prato preenchendo com os grupos ricos em proteínas, fibras, vitaminas e minerais:

3. Preencha seu prato com os alimentos do grupo dos feijões e/ou leguminosas (dê preferência na hora de prepará-los ao uso de pouca adição de sal e gorduras):



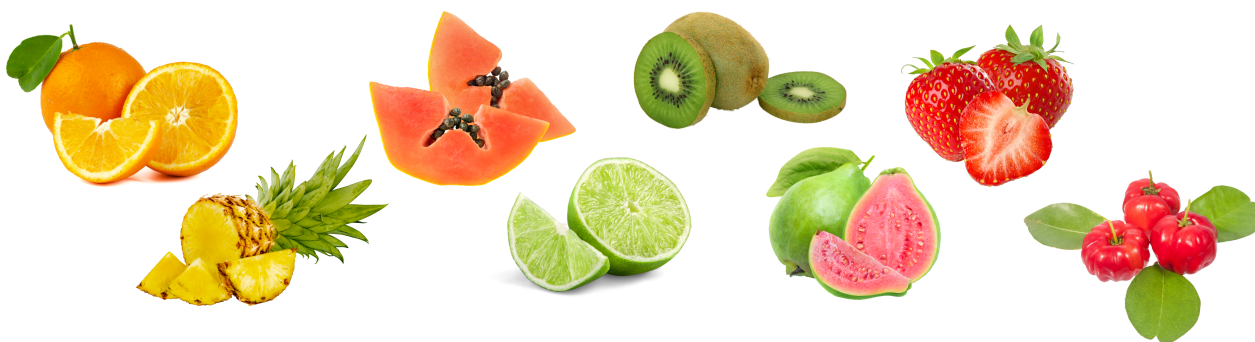
4. Complete seu prato com o grupo das carnes e ovos (dê preferência para aquelas mais magras e com adição de pouco sal e gorduras):



# Almoço e jantares:

Para enriquecer sua refeição complete seu prato de almoço ou jantar com frutas de sobremesa:

5. Opte por frutas ricas em vitamina C para potencializar a absorção de minerais dessa refeição:



6. Dessa forma, seu prato deve possuir a seguinte apresentação, contemplando todos os grupos alimentares e variando sempre que puder:

Capriche nos vegetais, busque formas que você mais gosta:

- Vegetais cozidos.
- Vinagrete.
- Vegetais grelhados (preferência com azeite e óleo de soja).
- Tomate + cebola.

E vá acrescentando aos poucos os que você não gosta.



Tenha sempre uma combinação de cereais + leguminosas, assim:

- Feijão + Arroz.
- Feijão + Cuscuz.
- Feijão + Macarrão.
- Ervilha + Milho.
- Grão de bico + Arroz.

Tenha sempre uma fonte proteica, como:

- Peito de frango.
- Peixes.
- Ovos.
- Carnes magras.
- Proteína texturizada de soja.

- Prefira as frutas do que os sucos.
- Caso opte pelo suco busque os não coados e com pouca ou nenhuma adição de açúcar.



# E se o prato for uma marmita?

7. A montagem de suas refeições precisa estar adequada ao seu cotidiano, por isso, monte sua marmita como você montaria seu prato de refeição de acordo com o que vimos até aqui!

- Exemplos de almoço e jantares em marmitas contemplando os grupos alimentares do modelo de prato saudável, porém com diversas combinações:



# Café da manhã e lanches:

De modo prático, garanta nessas refeições boas fontes de cálcio, frutas, cereais, tubérculos e raízes e uma pequena parcela de boas gorduras e açúcares:

1. Comece escolhendo uma fonte de cálcio, a partir do leite e seus derivados ou fontes vegetais enriquecidas (para vegetarianos e veganos):



2. Em seguida, escolha uma porção de frutas para incrementar essa refeição (lembrando que uma porção não significa uma 1 unidade da fruta, colocamos os valores da porção para facilitar seu entendimento):

1 unidade = 1 porção.



1 fatia = 1 porção.



1 pêra = 1 porção.



2 kiwis = 1 porção.

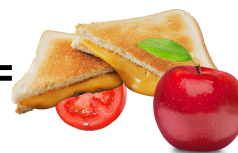


20 unidades de morangos = 1 porção

3. Escolha uma porção de cereais, tubérculos e raízes, dê preferência aos integrais:



- Exemplos de combinações:



# Café da manhã e lanches:

É comum nessas refeições também haver a adição de fontes de gorduras e uma pequena parcela de açúcares:

4. Escolha uma fonte de gordura boa caso tenha optado por laticínios desnatados:



- Exemplos de combinações com fontes de gordura saudáveis:



5. Os açúcares de mesa e os "escondidos" devem ser evitados fazendo trocas saudáveis:

- Exemplos de trocas para reduzir o consumo de açúcares "escondidos":



- Caso haja adição de açúcares (ex: Açúcar refinado, mascavo, demerara), deve ser limitado a uma porção pequena por dia e desestimulado aos poucos, por exemplo:

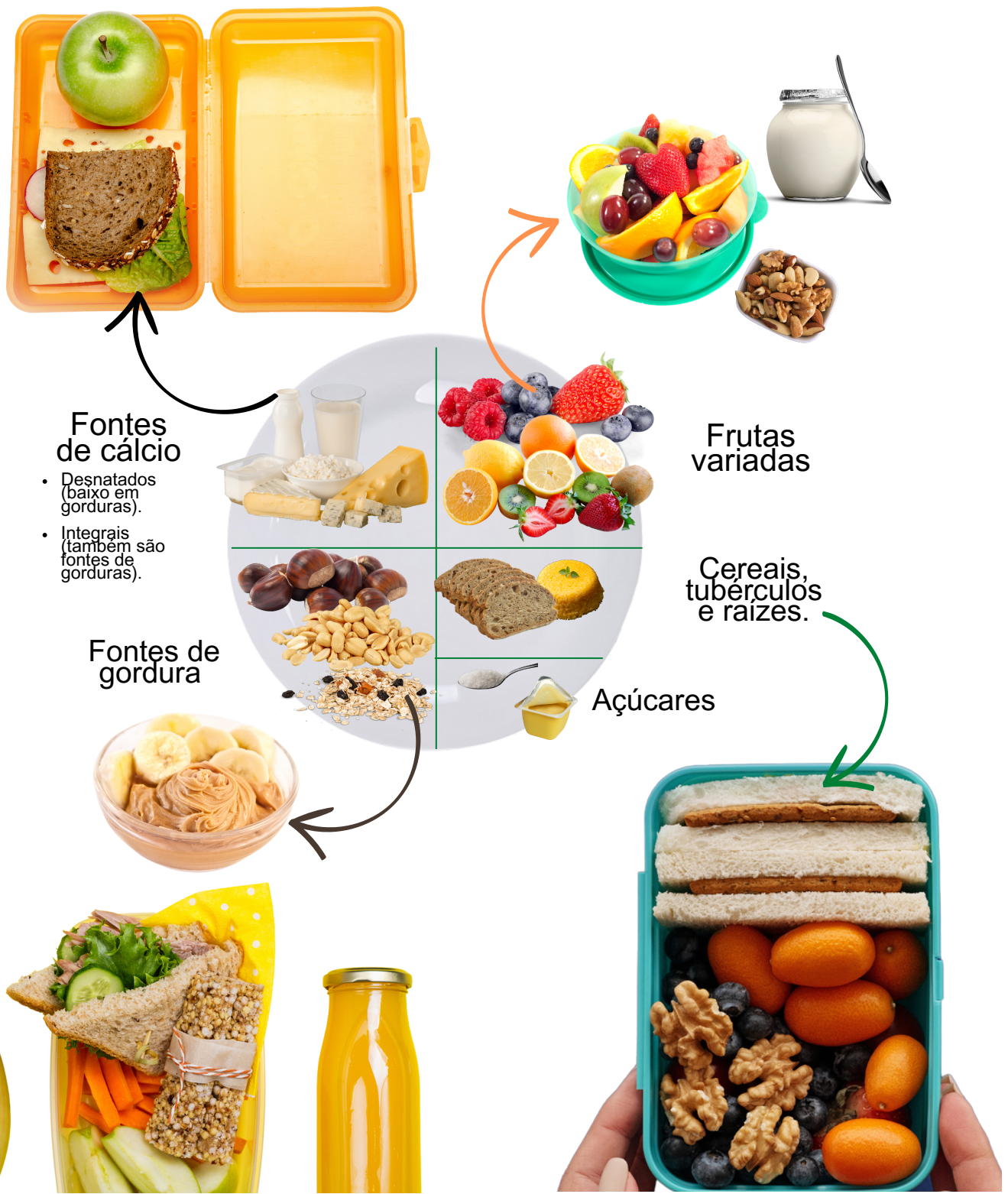


- Se você usava 2 colheres de açúcar no café ou suco, comece trocando por uma colher pequena.
- Use gotinhas de adoçantes naturais para ajudar no processo se necessário.

# Como montar lanches para levar?

6. Sua alimentação que deve se adaptar a sua rotina e não o inverso, por isso, suas pequenas refeições devem ser adaptadas às condições de armazenamento do seu dia a dia!

- Exemplos de café da manhã e lanches que contemplam os grupos alimentares que conhecemos:





# Hidratação e Líquidos:

Dicas e orientações essenciais sobre água e líquidos para seu cotidiano, principalmente, no local de trabalho:

1. Beba *no mínimo* 2L de água por dia.
2. Evite a alta ingestão de água e outros líquidos durante as refeições, *prefira beber entre uma refeição e outra*, isso ajuda a facilitar a digestão, evita a alta ingestão calórica através de sucos açucarados e permite que você se alimente melhor.
3. Chás, sucos, refrescos e bebidas diversas *não devem substituir a ingestão de água límpida*, apenas complementar ou ajudar.

- Dicas de como aumentar diretamente e indiretamente a sua ingestão de água ao longo do dia:



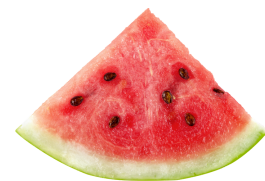
Ter sua própria garrafinha ao seu lado.



Saborize sua água com rodela de limão.



Incremente chás antes de dormir ou entre as refeições.



Consuma frutas e vegetais ricos em água nas refeições.



Preciso comer em  
restaurantes, e agora?



## Orientações importantes para refeições em restaurantes:

1. Monte seu prato com a mesma proporção e ordem que aprendemos.
2. Prefira restaurantes que sirvam comidas tradicionais e/ou regionais, assim você terá as mesmas opções de alimentos da sua marmita.
3. Evite alimentos fritos, empanados, tortas e bebidas açucaradas ao fim da refeição.
4. Evite exagerar pela livre demanda, lembre-se que haverá outras refeições e após o restaurante você irá trabalhar (grandes refeições podem provocar indigestão, sono, irritabilidade e baixa produtividade).
5. Preze por estabelecimentos calmos para que você desfrute de sua refeição da melhor forma e com atenção plena.
6. Sempre se pergunte: **"Eu comeria esse alimento se estivesse com minha marmita?"**



## Orientações gerais para refeições no período de trabalho:

1. Tenha consciência sobre as escolhas alimentares, optando por alimentos mais naturais, que não possuem tantos aditivos químicos, processos industriais e ingredientes que você não conhece.
2. Organizar a rotina, para em dias livres preparar as refeições para a semana, deixando armazenadas na geladeira e sendo de fácil acesso para levar ao trabalho.
3. Higienizar e cozinhar com antecedência legumes e hortaliças, deixando prontos para consumo, esse ato facilitará na montagem das marmitas.
4. Planejar e organizar as compras de acordo com as preparações que deseja montar para semana.
5. Adquira uma boa bolsa térmica para o transporte das refeições até o local em que trabalha.



## CAPÍTULO 4:

SUPERANDO OS OBSTÁCULOS DA ALIMENTAÇÃO NO DIA A DIA DE TRABALHO

---

Existem desafios para se ter uma alimentação adequada e saudável no trabalho, acredita-se que para ter uma boa alimentação há um alto custo, mas na verdade, **o custo total de uma alimentação tendo como base alimentos in natura e minimamente processados é menor do que quando comparada à alimentação rica em ultraprocessados.**

Pensando nisso, neste capítulo, apresentaremos caminhos para driblar essas dificuldades encontradas entre alimentação, falta de tempo, organização e ambiente de trabalho.

---



## O que você pode fazer para melhorar a sua alimentação hoje?

Fazer compras em **mercados, feiras** e outros locais que disponibilizem produtos in natura e minimamente processados com qualidade. Assim é possível até economizar ainda mais.

- Dar preferência a frutas e hortaliças da estação (elas ficam mais baratas, são mais gostosas e suculentas e tendem a ter mais nutrientes quando cultivada em sua estação).





## O que você pode fazer para melhorar a sua alimentação hoje?

- No preparo dos alimentos:
  - Organizar o local onde fica armazenado os alimentos em casa e definir um cardápio semanal.
  - **Congelar os alimentos como feijão, legumes prontos, e carnes, ou até mesmo fazer marmitas e lanches práticos para ter a disposição de levar para o local de trabalho e deixar armazenada na geladeira já montada e pronta para apenas ser esquentada.**
  - Ao desenvolver esses processos há uma redução de tempo de preparo no restante dos dias.





1. Cozinha em grande escala.



2. Monta as marmitas.



3. Congela e pega sempre que sair para o trabalho ou quando chegar dele.





# CAPÍTULO 5:

## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO TRABALHO

# 10! para uma alimentação saudável no trabalho!


1.	Na hora das compras dê preferência a alimentos in natura e minimamente processados.
2.	Limitar o consumo de alimentos processados, eles podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições acompanhadas de alimentos in natura ou minimamente processados.
3.	Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como: Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerante. São nutricionalmente desbalanceados.
4.	Na hora de montar suas refeições principais (almoço e jantar) tente pegar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Meio prato de vegetais e legumes diversos.</li><li>• 1/4 do prato de cereais e/ou tubérculos (sempre tenha um integral em alguma refeição).</li><li>• Pelo menos 1 tipo de leguminosa (feijões).</li><li>• 1 fonte de proteína magra (peixes, ovos, frango e carnes magras).</li><li>• Frutas de sobremesa.</li></ul>
5	No café da manhã e nos lanches escolha boas fontes de cálcio, frutas, cereais, tubérculos, raízes e um pouco de gorduras boas e açúcares.



---

6	Desenvolva maneiras de conseguir uma boa ingestão de água durante o dia, sendo no mínimo 2L diariamente.
7	Ao se alimentar fora de casa prefira restaurantes que sirvam comidas tradicionais/regionais, evite redes de fast-food e comidas que você não comeria se estivesse com a sua marmita.
8	No caso de pouco tempo para manter uma rotina durante a semana separe um momento e monte marmitas semanais, organização é chave para uma rotina agitada e uma manter uma boa alimentação.
9	Planejar é uma boa forma de economizar dinheiro e tempo, planeje suas compras e defina um cardápio semanal. Divida, se possível, a responsabilidade relacionada ao preparo de refeições com sua família.
10	Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e com atenção, sempre que possível com companhia.





Lembre-se, a sua alimentação fornece energia para sua produtividade no trabalho, previne doenças que fariam você se afastar de seu cargo e/ou função e perder parte de seu bem estar e qualidade de vida. Além disso, você tem uma família e amigos para [#155602](#) vida e os momentos de lazer, mas isso só é possível com saúde e parte dela é construída no ambiente de trabalho onde você faz pelo menos 1 refeição ao dia, e qual tem sido a qualidade dela?

# Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde . **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

NOGUEIRA, Valéria Cristina et al. **Fatores socioeconômicos, demográficos e de estilo de vida associados a padrões alimentares de trabalhadores em turnos.** *Ciência e Saúde Coletiva*, [s. l.], 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/bq7M7K6xRBjpF4Wpfgvyd5M/?lang=pt#> . Acesso em: 30 abr. 2023.

MONTZEL, D.R.V.B. et al. **Ganho de peso em trabalhadores de hospitais públicos: um estudo de coorte retrospectivo.** *Ciência e Saúde Coletiva*, [s. l.], 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RxrrDZDfBYxbsS3RRYVg5Hz/?lang=en> . Acesso em: 30 abr. 2023.

XAVIER, Paula Brustolin et al. **Fatores Associados à Ocorrência de Hipertensão Arterial em Trabalhadores da Indústria do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil.** *Ciência e Saúde Coletiva*, [s. l.], 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/d8xWSJptNhC8KD7rXPsvSGs/?lang=en> . Acesso em: 30 abr. 2023.

FERREIRA, Alan Cristian Marinho et al. **Associação do trabalho infantil com fatores de risco e proteção para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015.** *Revista Brasileira de Epidemiologia*, [s. l.], 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/bbXPjBpTG5pvCfnFQ6FNw8r/?lang=en> . Acesso em: 30 abr. 2023.

ANDRADE, S. C; VIEIRA, V. L; FISBERG, R. M. Alimentação saudável e adequada: modelos aplicáveis na prática clínica. In: CUPPARI, L. **Nutrição Clínica no Adulto.** Barueri: São Paulo. Manole Ltda, 2019. p. 77-89.

ALBUQUERQUE T.G; BRAGOTTO, A. P. A; COSTA, H. S. **Alimentos Processados: Nutrição, Segurança e Saúde Pública.** *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Vol. 19. Dezembro, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/24/16410>.

Grimani A, Aboagye E, Kwak L. **A eficácia da nutrição no local de trabalho e intervenções de atividade física na melhoria da produtividade, desempenho no trabalho e trabalhabilidade: uma revisão sistemática.** *BMC Saúde Pública*. 12 de dezembro de 2019;19(1):1676. Disponível em: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31830955/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31830955/)

Jordan S, Hermann S, Starker A. **Utilisation of canteens offering healthy food choices as part of workplace health promotion in Germany.** *J Health Monit*. 2020 Mar 4;5(1):34-40. doi: 10.25646/6401. PMID: 35146264; PMCID: PMC8734175. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8734175/>





# CAPÍTULO BÔNUS:

EBOOK DE RECEITAS SAUDÁVEIS:  
PRÁTICO E GOSTOSO PARA O  
TRABALHADOR.



---

Meu ebook  
prático e gostoso

---

*Café da manhã*  
*irresistivelmente saudáveis*

# Ovos *especiais* com pão e frutas



- 1 Mamão papaya ou outra fruta que goste.
- 1/2 pão francês ou 1 fatia de pão de forma.
- 1 ou 2 ovos.
- 1 xícara de café.

## MODO DE PREPARO:

- Pegue o mamão e corte em forma de cubos, em seguida reserve.
- Corte o pão francês ou pegue uma fatia de pão de forma integral e reserve (você pode selar na frigideira para que fique crocante).
- Em seguida, unte a frigideira com um fio de azeite e quebre o ovo dentro.
- Adicione salsinha, tomilho e ervas finas para dar um toque especial e mexa enquanto ovo é "cozido".
- Ao término coloque o ovo ou os ovos por cima do pão, finalize com tomatinhos cortados se preferir.
- Sirva com café quentinho!

Custo estimado da preparação:  
R\$ 5,94



# Tapioca com recheio cremoso

- 2 colheres cheias de goma.
- 2 colheres de frango.
- 1 colher de sopa de requeijão light ou creme de ricota.
- 1 colher cheia de cenoura desfiada
- 5 Frutas de sua preferência.



## MODO DE PREPARO:

### Patê de frango:

- Coloque o frango já cozido desfiado em um pote.
- Adicione a cenoura, ervilha, milho verde, cebolinha e tudo que tiver disponível à gosto (cebola, coentro, pimentão). Adicione o creme de ricota ou o requeijão light.
- Misture bem e deixe armazenado na geladeira para usar durante a semana.

### Montagem:

- Após fazer a tapioca, adicione o patê de frango e se delicie! Sirva com salada de frutas de sua preferência.

Custo estimado da preparação:  
R\$ 7,00



# Lanches

*irresistivelmente saudáveis*

# Panqueca de banana



- 1 banana prata.
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos.
- 2 ovos.
- Cacau em pó e canela a gosto.

## MODO DE PREPARO:

- Amasse a banana em uma cumbuca e adicione cacau e canela na quantidade que você gosta.
- Depois acrescente a aveia e os ovos e bata bem até ficar bem misturado.
- Por fim, despeje em frigideira antiaderente espere as bordas se soltarem e vire com a ajuda de uma colher ou espátula. Deixe o outro lado dourar e está pronto!
- Outra forma de fazer:
- Adicione todos os ingredientes em uma caneca e leve ao microondas por 1min. Depois desenforme e consuma ou leve na sua bolsa para o trabalho!

GASTO: ~R\$2,15  
RENDE: 1 panqueca grande (pode ser armazenado para levar ao trabalho ou servida geladinha).



# Panqueca de *cuscuz* recheada

- 2 colheres de sopa rasas de flocão para cuscuz.
- 1 ovo.
- 1 fatia de queijo pequena (muçarela, coalho, minas) + frango desfiado à gosto.
- Orégano, salsinha e sal à gosto.
- Tomate picada, cenoura ralada e brócolis à gosto para acompanhar.

## MODO DE PREPARO:

- Em uma cumbuca adicione o flocão, o ovo e os temperos à gosto. Misture até ficar homogêneo.
- Despeje em frigideira antiaderente toda a massa, adicione a fatia de queijo e o por cima e deixe as bordas começarem a se soltar.
- Em seguida, asse o outro lado. Pode colocar em um pote de vidro para levar com rodela de tomate, cebola e vegetais à gosto ou se servir em seguida.

GASTO: ~R\$1,88  
RENDE: 1 panqueca grande  
(pode ser levada ao trabalho e  
esquentada no microondas).



# Sanduíche com patê de frango

- 2 fatias de pão de forma integral.
- 3 colheres de sopa de frango desfiado.
- 1 colher de sopa de requeijão light ou creme de ricota.
- Cenoura desfiada + alface + tomate.

## MODO DE PREPARO:

- Patê com o frango:
  - Coloque o frango já cozido desfiado em um pote.
  - Adicione a cenoura, ervilha, milho verde, cebolinha e tudo que tiver disponível à gosto (cebola, coentro, pimentão).
  - Adicione o creme de ricota ou o requeijão light.
  - Misture bem e coloque dentro do pão.
  - Finalize com folhas de alface.
  - Embale com plástico filme ou coloque em um pote que possa ser levado ao trabalho e/ou na bolsa.
- 
- **Sugestões muito legais para você:**
  - Pode ser servido gelado (armazene já pronto na geladeira para só pegar na correria do dia a dia) ou fresco (faça e sirva-se na hora).
  - Pode ser uma opção de café da manhã, lanche da manhã, da tarde, almoço e até jantar.

GASTO: ~R\$5,12  
RENDE: 1 sanduíche grande  
(pode ser armazenado na geladeira).





Almoço  
*irresistivelmente saudáveis*

# Macarrão à bolonhesa

- 300g de macarrão.
- 200g carne moída.
- 1 xícara de soja escura.
- 1 cenoura.
- Extrato de tomate.
- 1 tomate grande.
- Queijo ralado (opcional).
- Sobremesa: Laranja ou mamão.



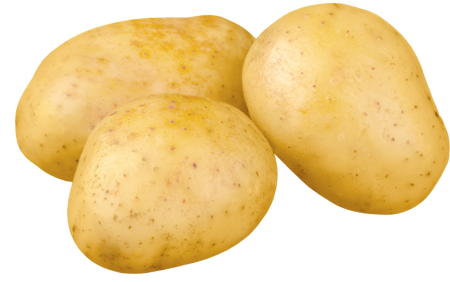
## MODO DE PREPARO:

- Pique a cebola, refogue por alguns minutos em uma panela com óleo/azeite até dourar a cebola, adicione alho mexendo para não queimar.
- Misture a carne moída, coloque temperos secos da sua preferência e deixe refogar por alguns minutos.
- Adicione a água, o molho, os tomates picados, a cenoura cortada em cubos e mexa bem.
- Adicione a carne de soja, depois de ter sido escaldada até a água levantar fervura.
- Prepare o macarrão, misture ao molho e sirva.
- Finalize com queijo ralado.

GASTO: ~R\$ 35,00.  
RENDE: 3 porções grandes de  
300g pode ser armazenado na  
geladeira)



# Escondidinho de batata



- Escondidinho de batata
- 4 batatas inglesas grandes.
- 200 ml de leite ou água morna.
- 150 gramas de mussarela ou queijo qualho.
- 300g de Frango desfiado.
- Salada de vinagrete para acompanhar.

Obs: Acompanhamento para um feijão macassar ou verde e vinagrete.

## MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente, amasse bem as batatas até formar um purê;
- Em uma travessa, coloque uma camada fina de purê;
- Por cima disso, faça uma camada de frango desfiado;
- Finalize colocando o restante do purê, a mussarela, o orégano e leve ao forno preaquecido a 180 °C até o queijo gratinar;

GASTO: ~R\$45,00  
RENDE: 3 porções grandes de 300g (pode ser armazenado na geladeira)



Jantares  
irresistivelmente saudáveis

# Salada de cenoura e frango cremosa

- 2 cenouras.
- 300g de frango desfiado.
- 2 tomates.
- 1 cebola.
- 1 lata de milho verde.
- 4 colheres de requeijão light.
- 4 colheres de iogurte natural.
- Sal e orégano a gosto.



## MODO DE PREPARO:

- Rale as cenouras, pique as tomates e cebola;
- Misture todos os ingredientes, menos o requeijão e o iogurte;
- Acrescente o requeijão e iogurte, misture tudo até incorporar;
- Conserve na geladeira, antes de servir;
- Está pronto, bom apetite.

GASTO: ~R\$27  
RENDE: 6 a 8 porções (pode ser armazenado na geladeira)



# Omelete de forno fácil



- 5 ovos.
- 1 pitada de pimenta do reino.
- 1 pitada de orégano.
- 1 colher de café de sal.
- 1 cenoura ralada.
- 1 cebola picada.
- 1 lata de milho verde.
- 200g de presunto.
- 200g de muçarela.
- 1 xícara de farinha de trigo.
- 50g de parmesão a gosto.



## MODO DE PREPARO:

- Bata os ovos em uma tigela;
- Tempere com sal, pimenta e orégano;
- Adicione a cenoura, cebola e milho;
- Acrescente presunto e muçarela e mexa;
- Misture coma a farinha de trigo;
- Em uma forma untada coloque a omelete, polvilhe o parmesão e leve para assar, em forno preaquecido a 200°C por 30 min.
- Sirva e bom apetite.

GASTO: ~ R\$40  
RENDE: 8 porções.



# Dicas para facilitar sua vida:

- **Invista em uma frigideira antiaderente:** Assim você reduz as chances das receitas darem errado (quebrar a panqueca), você usa menos óleo e torna a receita mais saudável e rápida.
- **Invista em marmitas que aguentam geladeira e microondas,** pois você não precisa trocar o recipiente ou levar mais uma bagagem para o trabalho, basta apenas esquentar no microondas ou consumir no mesmo recipiente.
- **Faça as receitas mais elaboradas (almoço e jantar) em um dia mais calmo da sua semana,** isso evita estresse e desistência por falta de tempo e/ou cansaço da rotina de trabalho na hora de deixar tudo pronto.
- Seus lanches podem ser bem elaborados como sanduíches e panquecas, mas se não der tempo, **uma fruta, um iogurte natural pronto e uma granola ou aveia são uma mão na roda para seu dia a dia,** por isso, tenha sempre um deles em casa. Uma sugestão salgada para esses dias é o bom e velho pão com queijo que pode ser servido frio ou esquentar no microondas!
- **Organização é a chave de tudo** e com ela você acelera seu dia a dia, faça bom proveito deste ebook!

