


# Nutrição Simplificada para a Rotina Acadêmica

Alimentação saudável sem complicação

A collage of Brazilian dishes including black beans, fried bread, and vegetables.

**Aline Fernandes Ferreira  
Barbara Rohrer Caliari  
Pedro Enrique da Silva Medeiros  
Thaisa Poncancini Brasil  
Terezinha Cândida da Silva Vieira**

## **Elaboração e Coordenação**

Autores: Aline Fernandes Ferreira, Barbara Rohrer Caliari, Pedro Enrique da Silva Medeiros, Thaisa Poncancini Brasil, Terezinha Candida da Silva Vieira.

Professor responsável: Rôas Araujo Costa

Nutricionista parceira: Camila Suelen Fernandes –  
Restaurante IFSUL, do Instituto Federal do Sul de Minas  
(IFSULDEMINAS).

## **Instituição**

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)  
Curso de Nutrição

## **Instituição parceira**

Instituto Federal do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS)

## **Fontes das Imagens**

As imagens utilizadas nesta cartilha são provenientes dos bancos de imagens livres para uso Freepik, Pixabay e Pexels.

## **Agradecimentos**

Este material foi desenvolvido em parceria com o restaurante do IFSULDEMINAS e integra as ações de Educação Alimentar e Nutricional do curso de Nutrição da UEMG. Agradecemos à equipe do restaurante e à nutricionista pelo apoio e contribuições na construção deste guia, assim como o IFSULDEMINAS por nos receber.

Passos - MG  
2024



# Sumário

---

Apresentação .....	3
Por quê ter uma alimentação saudável? .....	4
Para quê saber cozinhar? .....	5
Explicando a pirâmide alimentar .....	8
Grupo 1 - Cereais, raízes e tubérculos .....	9
Grupo 2 - Legumes e verduras .....	11
Grupo 3 - Frutas .....	12
Grupo 4 - Leite e derivados .....	15
Grupo 5 - Carnes e ovos .....	18
Grupo 6 - Leguminosas .....	23
Grupo 7 - Nozes e castanhas .....	25
Grupo 8 - Óleos, gorduras, sal e açúcar .....	26
Planeje suas compras! .....	29
E finalmente! .....	30

# Apresentação

---

A transição da escola para a universidade é cheia de novidades e desafios, e cuidar da alimentação passa a ser uma responsabilidade importante nesse novo momento. É a hora de construir a sua autonomia, aprendendo a planejar, escolher e preparar refeições que sejam saudáveis, práticas e que caibam no seu cotidiano.

Sabemos que a rotina universitária pode ser corrida, e que às vezes sobra pouco tempo para pensar na alimentação. Mas é justamente por isso que preparamos esta cartilha: para te ajudar a fazer escolhas mais conscientes e equilibradas, sem complicações, mesmo com a agenda cheia e um orçamento apertado.

Este material foi criado com base no **Guia Alimentar para a População Brasileira**, do Ministério da Saúde, e faz parte das ações de Educação Alimentar e Nutricional desenvolvidas no curso de Nutrição da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Nosso objetivo é facilitar o acesso a informações práticas e acessíveis, promovendo escolhas alimentares mais saudáveis e equilibradas.

# Por quê ter uma alimentação saudável?

---

Cuidar da alimentação é garantir energia, disposição e saúde para enfrentar os desafios do dia a dia. Uma dieta equilibrada ajuda a prevenir doenças, melhora a imunidade e até influencia no nosso humor e concentração. Para quem está começando a vida universitária, isso é essencial para enfrentar a rotina intensa de estudos e novas responsabilidades.

Comer bem não precisa ser complicado nem caro, e com pequenas mudanças no dia a dia, é possível transformar sua relação com os alimentos em algo prático e prazeroso.



Mas antes, reflita: o que você entende por alimentação saudável?

# Para quê saber cozinhar?

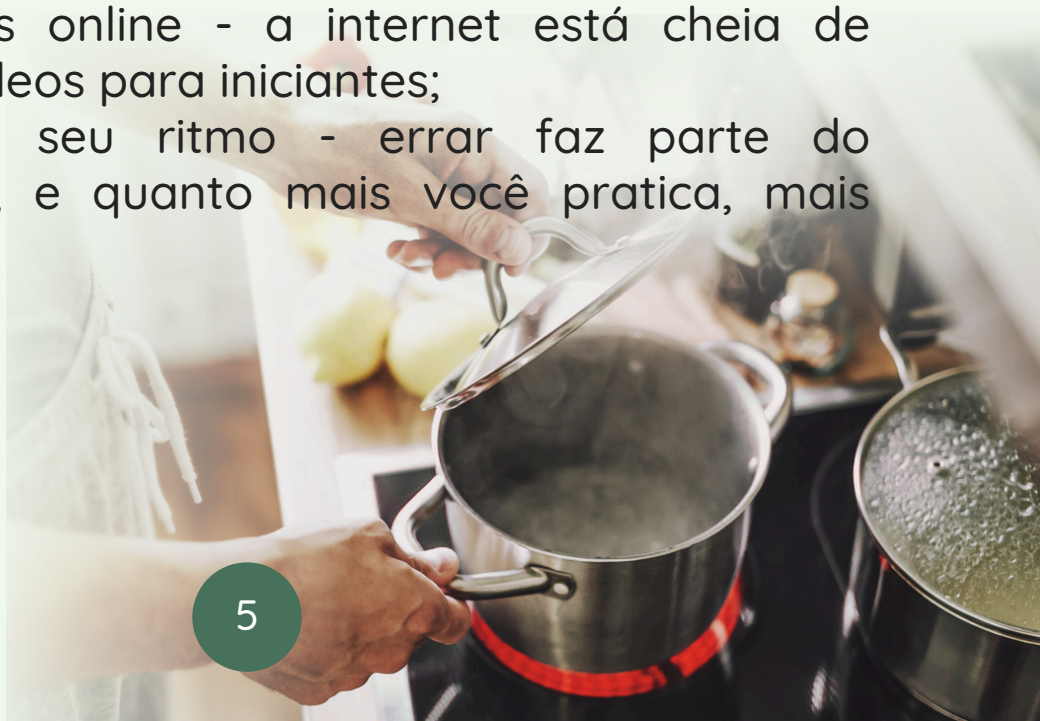
---

É normal que ao iniciar a vida universitária, algumas pessoas não tenham ideia do que fazer na cozinha. Saber cozinhar não apenas possibilita o preparo de refeições mais saudáveis e econômicas, mas também amplia as opções alimentares e reduz a dependência de alimentos prontos ou industrializados.

Se você nunca cozinhou antes, não se preocupe!

Começar é simples:

- O que você gosta de comer? Fazer o que gosta sempre ajuda na motivação;
- Domine o básico - comece com pratos simples, como arroz, feijão, ovos e saladas;
- Troque experiências e teste novas receitas com amigos e familiares - o ato de comer não é apenas nutrir o corpo, mas também é um momento de conexão, de criar memórias e fortalecer laços afetivos;
- Use recursos online - a internet está cheia de receitas e vídeos para iniciantes;
- Pratique no seu ritmo - errar faz parte do aprendizado, e quanto mais você pratica, mais fácil fica.



# Faça de alimentos in natura a base da sua alimentação

---

Os alimentos podem ser divididos em quatro categorias principais, dependendo de quanto foram alterados antes de chegar à nossa mesa:



**In natura:** são obtidos diretamente de plantas ou animais, e não sofrem modificações;

**Minimamente processados:** alimentos in natura que passaram por alterações leves, como cortes, pasteurização ou moagem;



**Processados:** alimentos que recebem sal, açúcar ou óleo para aumentar a durabilidade, como pães simples, conservas e queijos. Podem ser consumidos com moderação;

**Ultraprocessados:** são formulações à base de ingredientes derivados de alimentos, além de possuírem adição de aditivos e conservantes. São exemplos os refrigerantes, salgadinhos, bolachas e macarrão instantâneo, e devem ser evitados.



Para distinguir um alimento ultraprocessado de processado é simples: leia a lista de ingredientes. Um número alto de ingredientes e a presença de nomes pouco familiares indicam que o produto é um ultraprocessado.

Ultraprocessados favorecem o consumo de excesso de calorias, açúcar, sal e gorduras. Além disso, são formulados para que sejam extremamente saborosos, o que induz o "comer sem parar".

### Atenção às lupas!!



Sempre que um produto tiver uma dessas lupas, tenha atenção com a lista de ingredientes!



# Explicando a pirâmide de alimentos

---

A pirâmide de alimentos é uma representação visual dos alimentos que devem estar presentes nas refeições do dia-a-dia. Ela é elaborada para servir como referência de alimentos e quantidades que devem ser consumidas.



A pirâmide é separada nos seguintes grupos:

- Cereais, raízes e tubérculos;
- Legumes e verduras;
- Frutas;
- Leite e derivados;
- Carne e ovos;
- Feijões;
- Nozes e castanhas;
- Gorduras, óleos e açúcares.

# Grupo I – Cereais, raízes e tubérculos

Sendo o maior grupo de alimentos, tem a função de fornecer a maior parte da energia necessária no dia.

Os cereais abrangem o arroz, milho (grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão, pães), e aveia. As raízes e tubérculos abrangem a batata, mandioca (raíz, farinha, polvilho), batata-doce, mandioquinha e inhame.

No geral, é um grupo de alimentos extremamente versátil, podendo ser consumido em diversas preparações.



Cansou de comer arroz todo dia? Tente esses!

Milho	Espiga cozida, angu ou polenta, cuscuz nordestino
Quinoa	Cozida, adicionada em saladas
Mandioca, batata-doce, batata-inglesa, mandioquinha	Cozido, purê, assado
Farinhas, polvilho	farofa, cuscuz paulista, panqueca, pão de queijo, tapioca

# Você sabe fazer arroz?

O arroz é uma das bases da alimentação brasileira, e é frequentemente consumido junto com o feijão.

Pode ser preparado de várias maneiras, como risotos, arroz à grega, arroz carreteiro, e até em preparações doces, como o arroz doce.

Mesmo sendo tão versátil, o arroz branco ainda é delicioso e fácil de preparar.



Você vai precisar de:

- 1 xícara de arroz cru
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- Tempero a gosto (sal, alho)

Refogue o alho no óleo até dourar. Adicione o arroz e refogue por alguns segundos, até que os grãos fiquem opacos (sua coloração branca fica mais visível). Adicione o sal e a água, e deixe cozinhar em fogo alto até que a água fique no mesmo nível do arroz. Abaixar o fogo e tampar a panela até que a água seque por completo. Desligar a panela e deixá-la tampada por cerca de 10min, para terminar o cozimento.

## Grupo 2 - Legumes e verduras

---

Esse grupo tem a função de fornecer vitaminas e minerais que auxiliam no crescimento do corpo, prevenção de doenças e funcionamento correto do sistema imunológico, além de serem fonte de fibras, essencial para o funcionamento do intestino.

No Brasil, a maioria dos legumes e verduras são comercializados quase todos os meses. Quando são produzidos localmente e no período de safra, costumam apresentar menor preço, maior qualidade e mais sabor.



Mas para garantir a qualidade dos legumes e verduras, é necessário saber escolhê-los no mercado.

Atente-se aos seguintes cuidados:

# Como escolher vegetais?

- Escolha verduras que tenham cor vibrante e uniforme. Evite folhas descoloridas, amareladas ou manchadas, pois podem indicar deterioração;
- Verifique a textura - as folhas devem ser firmes ao toque. Se estiverem murchas, melecadas ou se rompendo facilmente, pode ser sinal de que não está fresca;
- Para legumes, a regra segue a mesma - escolha os com cor vibrante, uniforme e sem manchas;
- Devem ser firmes ao toque, mas não duros;
- Evite os que apresentem rachaduras ou furos;
- Preste atenção para indicativos de germinação - vegetais como a batata, cebola e alho podem apresentar brotos e devem ser evitados, já que possuem sabor amargo e podem produzir substâncias tóxicas;
- Prefira os legumes de tamanho mediano, pois costumam ser mais saborosos;
- Evite verduras e legumes que apresentem pontos de apodrecimento ou mofo.



# Grupo 3 - Frutas

---

Assim como o grupo de legumes e verduras, as frutas tem como função fornecer vitaminas, minerais e fibras.

E da mesma forma, comprá-las durante o período de safra é o melhor jeito de encontrá-las com o preço mais baixo e melhor sabor.

## Quando comprar?

### Verão (Dez-Jan-Fev)

abacate, abacaxi, acerola, ameixa, banana, carambola, caju, coco, goiaba, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, pera, pêsego e uva.

### Outono (Mar-Abr-Mai)

abacate, banana, caqui, coco, figo, goiaba, graviola, kiwi, laranja, limão, maçã, mamão, manga, pera e uva

### Inverno (Jun-Jul-Ago)

banana, carambola, caju, caqui, coco, kiwi, laranja, maçã, mexerica, morango e uva

### Primavera (Set-Out-Nov)

abacaxi, acerola, amora, banana, caju, coco, jabuticaba, laranja, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, mexerica, pêsego e pitanga



# Higienize seu hortifruti do jeito certo!

Para garantir a segurança alimentar, lavar frutas e vegetais é essencial.

A higienização correta evita doenças causadas por microrganismos e inativa resquícios de agrotóxicos que possam estar presentes no alimento.

Saiba como fazer esse processo:



1. Retire todas as partes do alimento que não serão consumidas;
2. Lave em água corrente os vegetais folhosos (folha por folha), legumes e frutas, sem utilizar detergente;
3. Coloque o alimento de molho em uma solução de água com cloro, por 10 minutos. Utilize 1 colher de sopa de água sanitária 2,5% para 1 litro de água. Não esqueça de verificar na embalagem se a água sanitária é própria para higienização de alimentos;
4. Lave novamente em água corrente para retirar resquícios do cloro.

# Grupo 4 - Leite e derivados

---

O leite e seus derivados representam uma importante fonte de proteínas, gorduras, vitaminas e principalmente cálcio, essencial para manter a saúde dos ossos e músculos.



## Tipos de leite

Encontramos dois tipos de leite no mercado - saquinhos ou garrafas (pasteurizados) e em caixinha (UHT).

A única diferença entre eles é o tratamento térmico que recebem, o que não afeta a qualidade nutricional. Ainda é possível encontrar o leite com diferentes quantidades de gordura, sendo integral, semidesnatado e desnatado.



## Queijos

Mesmo sendo super nutritivos, queijos ainda são alimentos processados e devem ser consumidos em moderação. Verifique sempre a lista de ingredientes, e dê preferência aos que têm menores teores de gordura e sódio e que sejam preparados sem corantes, saborizantes e outros aditivos.

- Ao comprar queijos, fique de olho no preço do kilo. Geralmente, queijos já fatiados em bandejas têm o preço mais elevado quando comparados aos pedaços inteiros.
- Queijos são produtos que têm alta variabilidade de preço entre as regiões do país, por isso, vale a pena experimentar novos tipos.

## Iogurtes

Além de serem ricos em cálcio, possuem bactérias benéficas para o funcionamento do intestino. São ideais para consumir em lanches entre as refeições.

É verdade que os iogurtes industrializados geralmente contêm excesso de açúcar e aditivos, e por causa disso, trazemos uma receita de iogurte caseiro.



# Faça o seu próprio iogurte!

Você vai precisar de:

- 1 litro de leite integral
- 1 copo de iogurte natural sem açúcar



Em uma panela, esquite o leite até que comece a formar uma espuma na superfície. Apague o fogo e transfira para um recipiente para esfriar um pouco (faça o teste colocando o dedo no leite, se você conseguir manter o dedo por 10 segundos, a temperatura está boa). Misture o iogurte no leite até que fique em uma consistência homogênea. Tampe o recipiente e deixe descansar por 8 a 12 horas em um local quente (por exemplo, dentro do forno desligado). Mantenha em recipiente fechado na geladeira por até 7 dias.

Por não ter adição de açúcar, é normal que tenha um sabor mais ácido. Adoce à vontade com mel ou frutas.

# Grupo 5 - Carnes e ovos

São ricos em proteínas e minerais, auxiliando no crescimento e manutenção do corpo.

As carnes requerem alguns cuidados na hora de serem comprados.



## Como comprar?

- De modo geral, atente-se à cor da carne. Carnes frescas devem ter cor viva, variando entre vermelho e rosado. Gorduras devem ser esbranquiçadas ou levemente amareladas. Carnes escuras, acinzentadas ou esverdeadas são indicativos de carnes envelhecidas;
- Ao tocar na carne, deve ser firme ao toque. Carnes muito moles podem indicar deterioração;
- Carnes devem ter cheiro suave, quase neutro. Cheiros fortes ou azedos são sinais de deterioração.

# Qual carne comprar?

## Carne bovina

Para churrasco	alcatra, fraldinha, maminha, coxão mole/chã de dentro, costela, picanha
Cozidos e ensopados	acém, peito, coxão duro, músculo, costela
Bifes	alcatra, coxão mole, patinho, fraldinha, contrafilé
Carne de panela (pressão)	coxão duro, coxão mole, acém, músculo, alcatra
Moer	acém, peito, coxão mole, coxão duro, paleta, músculo

## Carne suína

Cortes magros	lombo, filé mignon, bisteca, picanha, paleta, alcatra
Cortes gordos	costelinha, panceta, pernil, joelho

Cortes magros são ideais para grelhados e outros métodos rápidos de cozimento, já os cortes gordos são ideais para assados, frituras e feijoada.

## Frango

Frango inteiro	assado
Peito e sassami	grelhado, cozido, frito
Coxa, sobrecoxa, asa	assado, ensopado, churrasco, frito
Miúdos (fígado, coração, moela)	fritos, refogados, ensopados, em recheios ou farofas
Pés	caldos e sopas

### **Atenção - não lave carnes cruas!**

Lavar carnes ou colocá-las de molho em vinagre ou limão não elimina bactérias, e pode contaminar pias, bancadas, utensílios e outros alimentos através de respingos. O único jeito de eliminar microrganismos é através do cozimento.

## Um pouco sobre embutidos

Os embutidos, como salsichas, linguiças, salames, mortadelas e presuntos, são produtos processados feitos a partir de misturas com gorduras, sal, conservantes, aditivos químicos e temperos. Além de possuírem altos teores de gorduras e sódio, que contribuem para o surgimento de problemas cardíacos, alguns dos conservantes utilizados contribuem para o surgimento de alguns tipos de cânceres. Por isso, mesmo que possuam o preço mais acessível, não devem ser consumidos com frequência.

## Pescados

Assim como as carnes, peixes são ricos em proteínas, vitaminas e minerais. Se destacam por possuírem menor quantidade de gorduras, e em particular, uma alta proporção de gorduras saudáveis.



No Brasil, entretanto, a oferta de peixes é pequena, o que pode aumentar o custo, impossibilitando o seu consumo frequente.

Para tornar o consumo mais viável, procure opções mais acessíveis, como a sardinha, a tilápia, a merluza e o panga.

Enlatados, como a sardinha e o atum, são boas alternativas quando consumidos em moderação.

## Ovos

O ovo é considerado um dos alimentos mais completos, sendo que possuem quase todos os nutrientes que o nosso corpo precisa. Por conta disso, podem ser bons substitutos para carnes vermelhas. São extremamente versáteis, podendo ser consumidos cozidos, mexidos, fritos ou como ingredientes em outras preparações culinárias.

Para selecionar ovos no mercado, preste atenção na casca: prefira os com cascas mais limpas, inteiras e sem rachaduras. Ovos que vêm em embalagem de papelão geralmente terão manchas úmidas caso exista um ovo quebrado.

### **Ovo branco ou marrom?**

A diferença entre eles está no tipo de galinha que os produzem.

Ambos possuem as mesmas proteínas, minerais e vitaminas, não tendo diferenças significativas. Entretanto, é comum encontrar comerciantes cobrando um preço mais elevado nos ovos marrons, alegando que esses são mais nutritivos por diferentes motivos.

### **Por que a cor da gema varia?**

A intensidade da cor da gema indica a presença de alguns nutrientes presentes na dieta das galinhas, então é normal encontrar gemas mais esbranquiçadas ou mais alaranjadas do que o habitual. O valor nutricional do ovo não é afetado por causa disso



## Grupo 6 - Leguminosas

---

A mistura do feijão com arroz é a mais popular no país e é encontrado de diversas formas, como em caldo, tutu e feijão-tropeiro. Esse grupo é rico em proteínas, fibras, e principalmente ferro. Fazem parte desse grupo o feijão carioca, feijão preto, grão-de-bico, feijão-branco, lentilha e ervilha



### Como aumentar o consumo de feijão?

- Para facilitar a digestão e o preparo, deixe o feijão de molho em água antes do cozimento. Deve ser deixado de molho de 6 a 12 horas em geladeira, descartando a água no meio do processo e antes de colocar na panela.
- Lentilhas e ervilhas não precisam ser deixadas de molho e dispensam o uso de panela de pressão.



# Você sabe usar a panela de pressão?

É comum ter receio ao manusear uma panela de pressão quando não se tem experiência. É um utensílio muito útil na cozinha e acelera o preparo de diversos alimentos, mas que requer um cuidado especial.

- Não encha mais que 2/3 da capacidade total da panela;
- Tampe a panela, e certifique-se de que a borracha está vedando a panela totalmente;
- Leve a panela ao fogo alto até ferver;
- Quando o pino começar a chiar, abaixe o fogo e inicie a contagem do tempo de cozimento;
- Desligue o fogo ao final do cozimento e espere a pressão sair naturalmente da panela.

## Atenção:

- Nunca abra a panela sem retirar toda a pressão;
- Não retire a pressão da panela embaixo da água;
- Caso a panela pare de chiar no meio do cozimento, retire-a do fogo;
- Mantenha a válvula de segurança sempre limpa e sempre utilize peças de reposição originais (válvula de segurança, pino, borracha).



## Grupo 7 - Nozes e castanhas

---

São ricas em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis, além de possuírem antioxidantes que auxiliam na prevenção de doenças. Esse grupo inclui as castanhas (caju, Pará), nozes, amêndoas e amendoim.

Por possuírem um valor elevado, tenha em mente as seguintes dicas:

- Uma pequena quantidade por porção já é suficiente para obter os benefícios nutricionais - o equivalente a uma palma da mão cheia;
- Costumam ser mais baratas quando vendidas a granel em empórios;
- Compre em pequenas quantidades, já que estragam rapidamente. Além disso, guarde em recipientes fechados na geladeira;
- Amendoins são uma opção mais econômica quando comparado com outras castanhas e nozes.



# Grupo 8 – Óleos, gorduras, sal e açúcar

---

Esse grupo é composto por ingredientes utilizados para temperar e cozinhar. Desde que utilizados com moderação, contribuem para diversificar a alimentação e torná-la mais saborosa.

## **Óleos e gorduras**

- São fontes de energia e favorecem a absorção de algumas vitaminas. Priorize o consumo de gorduras "boas", como óleos vegetais (azeite, óleo de soja, canola, girassol) e gorduras saudáveis (abacate, nozes e castanhas, sementes, peixes gordurosos). Evite gorduras saturadas e trans, que estão presentes nas carnes, manteiga e banha.

## **Açúcar**

- Fornece energia rápida ao organismo. Priorize consumir açúcares naturais, como em frutas inteiras ou mel.

## **Sal**

- Fundamental para equilíbrio de água e minerais no corpo. Prefira utilizar sal em pequenas quantidades, e aposte em outros temperos naturais para realçar o sabor dos alimentos.

Mesmo tendo seus benefícios, o uso excessivo desses alimentos pode ser prejudicial: o excesso de açúcar, sal e gorduras favorece o surgimento de doenças crônicas como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e obesidade.

# Tempere sua comida!

O uso de temperos naturais na cozinha é uma excelente forma de trazer sabor e aroma aos alimentos, sem depender de quantidades excessivas de sal, óleo e ingredientes industrializados, como caldos ou temperos prontos.

Caso não tenha certeza por onde começar, tente essas combinações simples:

- Arroz: cúrcuma/açafrão-da-terra, alho e salsinha
- Legumes cozidos: manjericão, orégano e azeite
- Carnes vermelhas: alho, pimenta-do-reino e orégano
- Frango: alho, alecrim e limão
- Peixes: coentro, limão e pimenta-do-reino



Não se limite ao alho e a cebola – existem diversos temperos à disposição no mercado, e cada um é capaz de entregar um sabor único.

Para um melhor aproveitamento desses ingredientes, tenha alguns cuidados:

- Não compre em grandes quantidades. Além de serem mais leves do que parecem (30g de ervas secas será suficiente para algumas semanas), temperos perdem o sabor e aroma com o tempo;
- Guarde ervas e especiarias secas em potes fechados, longe do calor e da umidade;
- Ervas frescas podem ser congeladas;
- Se você não conhece algum tempero, adicione-o em pequenas quantidades à sua preparação. Você sempre poderá colocar mais caso necessário.



# Planeje suas compras!

---

Organizar suas compras é essencial para manter uma alimentação equilibrada e evitar desperdícios. Por isso, siga essas dicas:

## Frequência de compras

- Alimentos não perecíveis - a cada 15 ou 30 dias;
- Frutas e vegetais - uma vez na semana;
- Leite e derivados - uma vez na semana;
- Carnes e ovos - a cada 7 a 15 dias;

Sempre leve uma lista de compras - verifique o que você já tem em casa e anote o que falta;

Evite ir ao mercado com fome - isso evita que você leve mais alimentos fora da lista planejada;

Mercados costumam ter dias específicos de ofertas - fique atento a folhetos ou aplicativos para aproveitar os descontos;

Evite horários de pico - horários como fim de tarde ou finais de semana são mais movimentados. Prefira horários alternativos, para fazer suas compras com calma e escolher melhor os produtos;

Não tenha medo de pedir ajuda aos funcionários do mercado - funcionários geralmente conhecem bem os produtos e podem te orientar na escolha.

# É finalmente!

---

Esperamos que este guia seja um ponto de partida para ajudá-lo a construir uma alimentação mais saudável, prática e consciente, mesmo diante dos desafios da vida universitária. Fazer boas escolhas alimentares não precisa ser complicado nem caro — com planejamento, informações corretas e um pouco de prática, é possível cuidar da sua saúde e bem-estar diariamente.

Lembre-se de que a alimentação é uma forma de autocuidado e um elemento essencial para manter a disposição, o foco e a qualidade de vida durante essa nova fase. Desejamos que sua jornada universitária seja cheia de descobertas e aprendizado!