



COMISSÃO DA  
MULHER ADVOGADA

JOINVILLE / SC

# O Empoderamento Feminino através da Corrida

Palestrantes:

**Dra. Andrea Pasold**  
**Prof. Paulo Luiz Viteritte**

Data: 29/03/2017

Horário: 19:30

Local: Auditório da Subseção

Endereço: Rua Amazonas, 46

Bairro Saguçu, Joinville/SC

Não será emitido certificado

Entrada: Caixa de leite ou produtos de higiene pessoal

Inscreva-se em: [www.oabjoinville.org.br/agenda](http://www.oabjoinville.org.br/agenda)

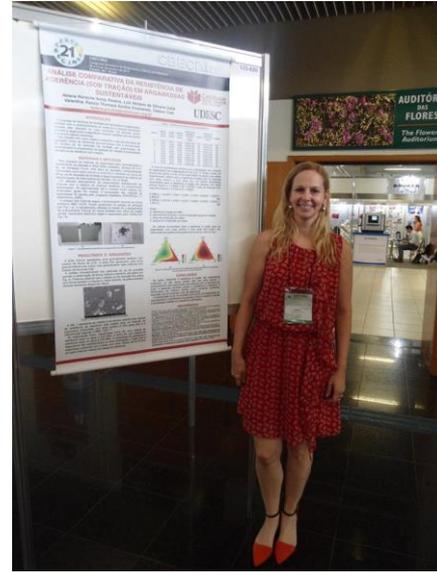
PATROCÍNIO:



# O Empoderamento Feminino Através da Corrida

Uma conversa sobre  
alimentação  
e nutrição







AMARAL, Tarsila. Operários. 1933. Óleo sobre tela, 150 x 205cm.  
São Paulo, Palácio Boa Vista.

<https://www.youtube.com/watch?v=sNHIZvk09tl>



***I '10 Passos para uma alimentação saudável'***

***II 'Pentáculo do Bem Estar'***

**1** Faça ao menos 3 refeições por dia (desjejum, almoço e jantar) intercaladas por pequenos lanches.

**2** Inclua diariamente 6 porções\* do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, massas), tubérculos como as batatas e raízes como as mandiocas. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos em sua forma mais natural.

\*1 porção = 150kcal. Ex.: arroz integral cozido = 6 c. sopa; cereal matinal = 1 xic. chá; macarrão cozido = 3 ½ c. sopa; pão de queijo (60g) 1 und.; pão francês = 1 unidade.

### 3 Coma diariamente ao menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas.

Legumes - 1 porção = 15kcal. Ex.: abóbora cozida = 2 c. sopa; agrião = 22 ramos; alface = 15 folhas; beterraba cozida = 3 fatias; tomate = 4 fatias; vagem cozida = 2 c. sopa;

Frutas – 1 porção = 70kcal. Ex.: goiaba = ½ unidade; banana = 1 unidade; laranja = 1 unidade; maçã = 1 unidade; morango = 10 unidades; salada de frutas = ½ xic. chá.

### 4 Coma feijão com arroz todos os dias, ou ao menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas.

1 porção = 55kcal. Ex.: feijão cozido (50% caldo) = 1 concha; lentilha = 2 c. sopa; ervilha seca cozida = 2 ½ c. sopa.

**5** Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.

Leite e derivados - 1 porção = 120kcal. Ex.: iogurte integral natural = 1 copo 'requeijão'; leite em pó integral = 2 c. sopa; leite tipo B = 1 xic. chá; queijo tipo minas = 1 ½ fatia; queijo tipo mussarela = 3 fatias; ricota = 2 fatias; queijo prato = 1 ½ fatias.

Carnes e ovos – 1 porção = 55kcal. Ex.: carne cozida = 80g (4 pedaços pqs); frango filé grelhado = 100g; hambúrguer grelhado = 90g (1 und); ovo cozido = 2 unidades.

**6** Consuma, no máximo 1 porção/ dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

1 porção = 73kcal. Ex.: azeite de oliva = 1 c. sopa; manteiga = ½ c. sopa; margarina = ½ c. sopa.

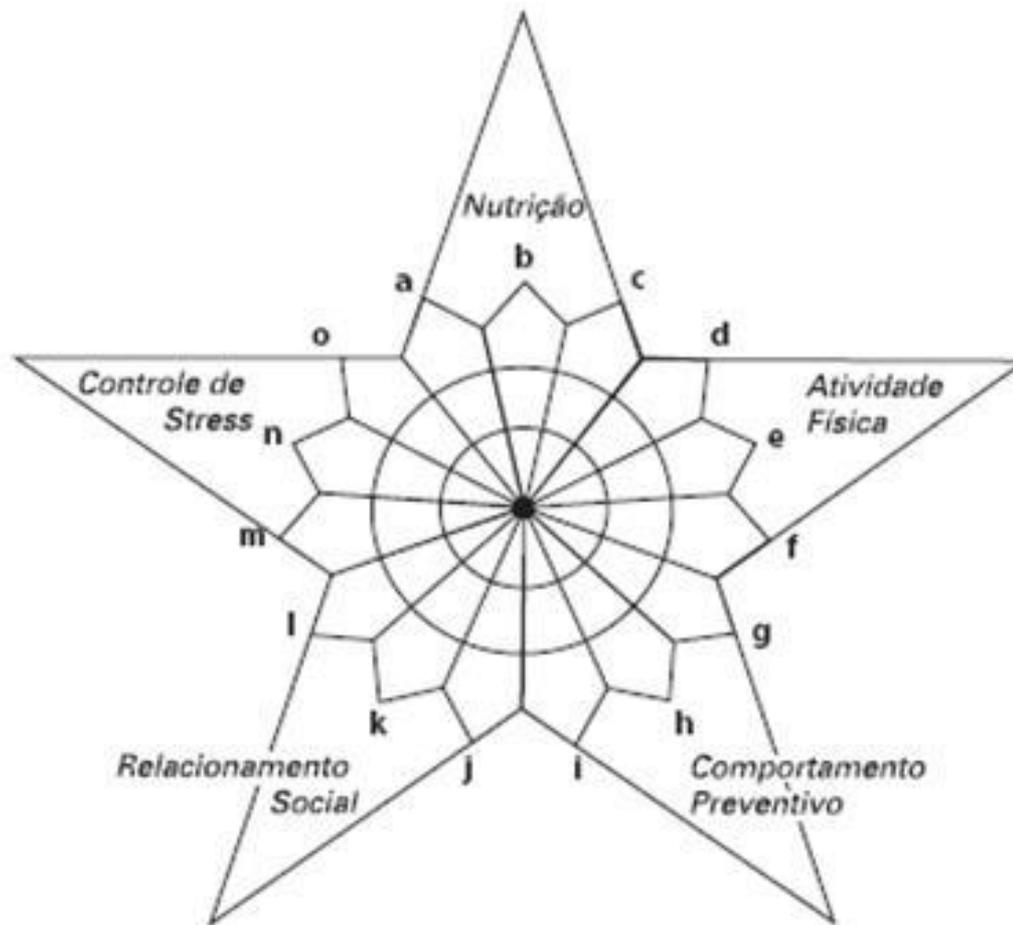
**7** Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

Açúcares e doces - 1 porção = 110kcal. Ex.:açúcar refinado = 1 c. sopa; mel = 2 ½ c. sopa; geléia de frutas = 1 c. sopa; goiabada = ½ fatia.

**8** Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

**9** Beba ao menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

**10** Torne sua vida mais saudável.  
Pratique  
ao menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite bebidas alcoólicas e o fumo.



NAHAS, M. Pentáculo do Bem Estar, 2000

# Agradecido.

## Saúde, para tod@s nós.

 [paulo.viteritte@catolicasc.org.br](mailto:paulo.viteritte@catolicasc.org.br)

 3145-9711

