

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS- DIABETES
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

ATENÇÃO

A diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo). Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações. É classificada em DM tipo 1 (ocorre a ausência total da produção de insulina pelo pâncreas) e DM tipo 2 (produção insuficiente de insulina ou resistência dos tecidos à ação da insulina).

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de hiperglicemia. Já o baixo nível é chamado de hipoglicemia.

O cuidado com a **alimentação é essencial** para o **controle do diabetes**, pois contribui para a normalização da glicemia.

Recomendações:

- ✓ Coma pelo menos de 3 em 3 horas. Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue;
- ✓ Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira leite e derivados desnatados,
- ✓ Carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo;
- ✓ Fique de olho nos rótulos: há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos;
- ✓ Coma frutas, verduras e alimentos integrais. Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal;
- ✓ Diet x Light: os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos;
- ✓ Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue;
- ✓ Adoçantes: substituir o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, sucralose, ou stévia;
- ✓ Controle o consumo de massas, pães e cereais, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência aos integrais;
- ✓ Controle o seu peso: a obesidade contribui para as complicações da doença;
- ✓ Tenha hábitos saudáveis: pratique uma atividade física (sempre com orientação de um profissional da área).

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Diabetes					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café (adoçante) com leite desnatado e cuscuz cozido	Suco de acerola e biscoito integral	Mingau de tapioca (leite desnatado e adoçante)	Vitamina de abacate (leite desnatado e adoçante) e biscoito salgado	Leite desnatado e pão integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada) e banana	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), filé de peixe cozido, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz integral, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) e melão	Arroz integral de vinagreira (arroz integral e vinagreira), frango refogado, purê de batata inglesa (leite desnatado) e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz integral, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogada e laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada (macarrão integral) de isca de carne ao molho suga com manjeriçã	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) e suco de caju (adoçante)	Arroz integral Maria Isabel e banana	Farofa de frango (cuscuz cozido, frango em cubos e cebolinha) e suco de cajá (adoçante)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,18	300g	73g	50g
		100%	63%	15%	24%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Diabetes					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola (adoçante) e biscoito integral	Vitamina de banana com aveia (adoçante e leite desnatado)	Café (adoçante) com leite desnatado e biscoito integral	Mingau de milho (adoçante e leite desnatado)	Caldo de macaxeira e carne desfiado
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, frango ao molho, salada (repolho e cenoura ralada) e laranja	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodela, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz integral, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) e tangerina	Arroz com abóbora (arroz integral e abóbora), frango assado, macarrão integral, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz integral, peixe cozido e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão integral, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz integral, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) e Melão	Cuscuz de milho e suco de graviola (adoçante)	Farofa (cuscuz cozido) de carne bovina em isca, cebola, tomate e banana	Macarrão integral de frango desfiado, cebolinha e suco de goiaba (adoçante)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,92	292g	77g	52g
		100%	61%	16%	25%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Diabetes ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite desnatado e pão integral	Suco refrescante (manga e maracujá e adoçante) e biscoito integral	Mingau de aveia (leite desnatado e adoçante)	Vitamina de mamão (leite desnatado e adoçante)	Café (adoçante) com leite desnatado e pão integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, picadinho de carne com cenoura, salada crua (repolho e cebolinha) e melancia	Arroz com feijão (arroz integral e feijão), peito de frango refogado, purê com abóbora (leite desnatado) e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz integral, assado de panela, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) e banana	Arroz integral, peixe cozido, bobó de vinagreira, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) e laranja	Arroz integral com vagem, frango refogado, feijão carioca, salada crua (alface e cebola) e melão
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduíche (pão integral e ovos mexidos) e Suco de acerola (adoçante)	Macarrão integral com carne moída e manjerição e suco de goiaba (adoçante)	Arroz misturado (arroz integral, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (cuscuz cozido, ovo, cebola e tomate) e suco de caju (adoçante)	Sopa de carne com macarrão integral e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,48	284g	89g	53g
		100%	60%	18%	25%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Diabetes ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de milho (adoçante e leite desnatado)	logurte de fruta desnatado com biscoito integral	Suco forte (abacaxi, hortelã e adoçante) e biscoito integral	Café (adoçante) com leite desnatado e batata doce cozida	Vitamina de cajá (leite desmatado e adoçante) com biscoito integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo	Arroz amarelo (arroz integral e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) e abacaxi	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, salada crua (repolho e beterraba ralada) e maçã	Arroz integral, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela) e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes (arroz integral e João Gomes), Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve), macarrão integral e salada crua (alface e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão integral com carne moída e cheiro verde	Farofa (cuscuz cozido) de feijão verde com isca de frango e cheiro verde e Suco de maracujá (adoçante)	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz integral, frango cremoso (frango desfiado e milho verde) e laranja	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha e Melancia
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1903,94				
	100%				
		CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		273g		80g	57g
		57%		17%	27%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164