

O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA MESA DO POVO:

podcast Meu NutriGuia fundamentado
no letramento em saúde

Helena Alves de Carvalho Sampaio

Lisidna Almeida Cabral

Vitória Costa de Oliveira

Cláudia Machado Coelho Souza de Vasconcelos

Soraia Pinheiro Machado

Clarice Maria Araújo Chagas Vergara



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O Guia alimentar para a população brasileira na mesa do povo [livro eletrônico] : podcast meu nutriguia fundamentado no letramento em saúde / Helena Alves de Carvalho Sampaio...[et al.]. -- Fortaleza, CE : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Outros autores: Lisidna Almeida Cabral, Vitória Costa de Oliveira, Cláudia Machado Coelho Souza de Vasconcelos, Soraia Pinheiro Machado, Clarice Maria Araújo Chagas Vergara.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-27768-4

1. Alimentação saudável 2. Educação em saúde
3. Hábitos alimentares 4. Nutrição - Aspectos da saúde 5. Podcast (Redes sociais online) 6. Promoção da saúde 7. Saúde pública I. Sampaio, Helena Alves de Carvalho. II. Cabral, Lisidna Almeida. III. Oliveira, Vitória Costa de. IV. Vasconcelos, Cláudia Machado Coelho Souza de. V. Machado, Soraia Pinheiro. VI. Vergara, Clarice Maria Araújo Chagas.

24-245397

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação saudável : Promoção da saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ISBN: 978-65-01-27768-4

CRB



9 786501 277684



**Universidade Estadual do Ceará
Pró-Reitoria de Pós Graduação e Pesquisa
Centro de Ciências da Saúde**



**LISA - Letramento e Inovação
em Saúde**



**Programa de Pós Graduação
em Saúde Coletiva**



Programa Meu NutriGuia

Sumário

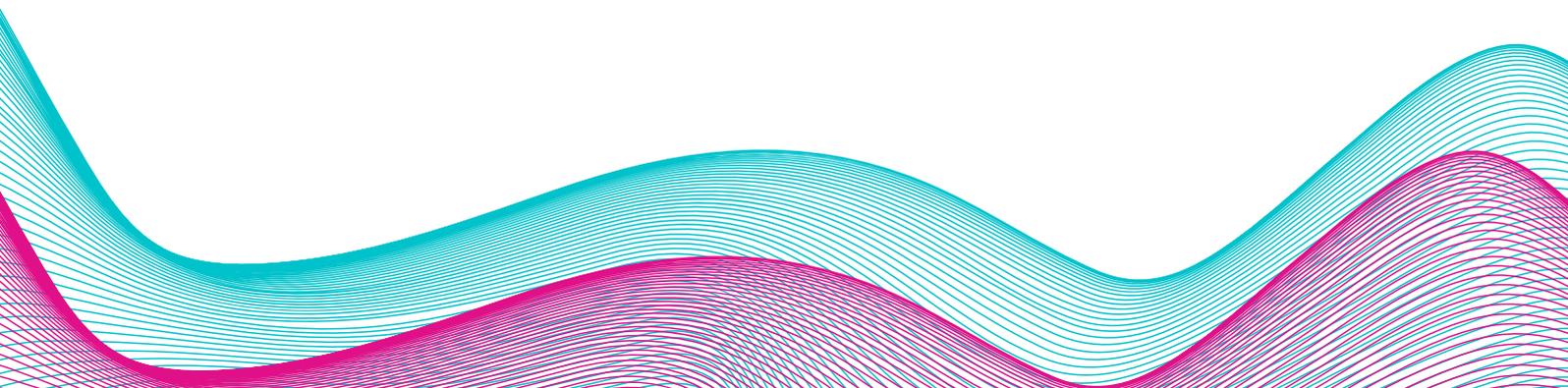


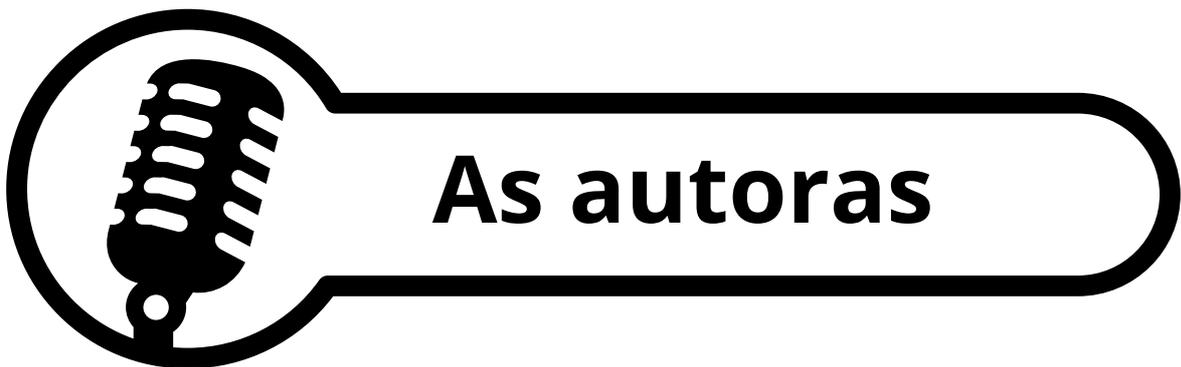
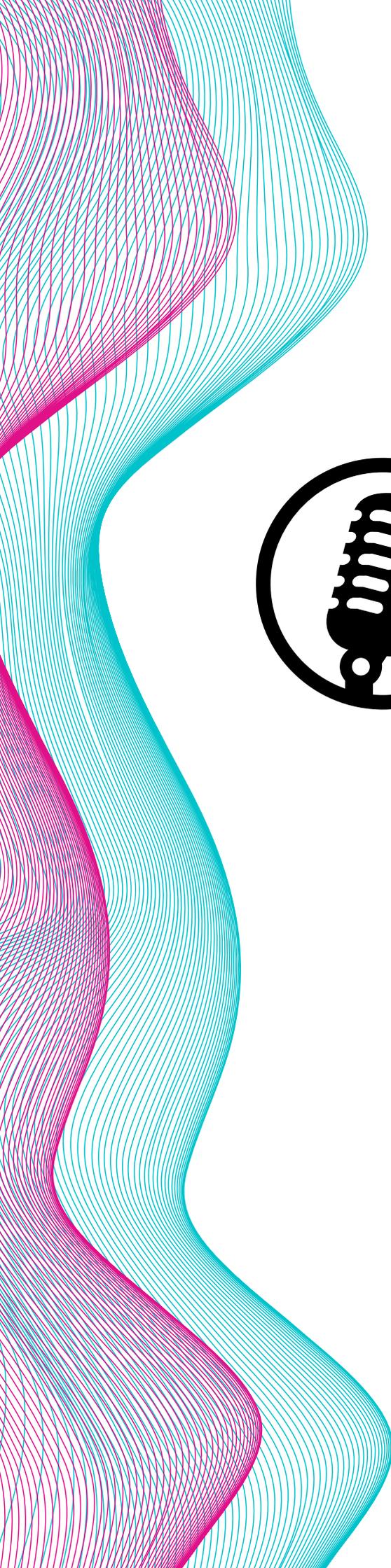
As autoras.....	06
Apresentação.....	10
1 Podcast educativo como estratégia na promoção da saúde.....	13
2 Fundamentos do letramento em saúde na construção de materiais digitais.....	22
3 Roteiros do Podcast Meu NutriGuia.....	27
Temporada 1.....	30
Roteiro 1: Lançamento do podcast + Ter um peso saudável é bom para a saúde.....	31
Roteiro 2: Por que eu devo comer verduras e legumes?.....	35
Roteiro 3: Por que eu devo comer frutas?.....	39
Roteiro 4: Por que eu devo diminuir o sal da minha alimentação?.....	42
Roteiro 5: Como eu posso diminuir o sal da minha alimentação?.....	45
Roteiro 6: Por que eu devo diminuir açúcar e doces da minha alimentação?.....	48
Roteiro 7: Como eu posso reduzir açúcar e doces da minha alimentação?.....	51
Roteiro 8: O que são alimentos naturais?.....	54
Roteiro 9: O que são alimentos processados?.....	58
Roteiro 10: O que são alimentos ultraprocessados?.....	61
Roteiro 11: Porque eu devo diminuir os alimentos processados e tirar os ultraprocessados da minha alimentação?.....	65
Roteiro 12: Como eu faço para diminuir alimentos processados e tirar os ultraprocessados da minha alimentação?.....	68
Roteiro 13: Um resumo para você: tenha a melhor alimentação que você pode ter.....	71

Sumário



Temporada 2.....	75
Roteiro Zero: Temporada 2 do podcast Meu NutriGuia. Prazer de comer: minha alimentação é natural.....	76
Roteiro 1: Prazer de comer: minha alimentação é natural - Alimentos naturais.....	78
Roteiro 2: Prazer de comer: minha alimentação é natural - Alimentos processados.....	82
Roteiro 3: Prazer de comer: minha alimentação é natural - Alimentos ultraprocessados.....	85
Roteiro 4: Prazer de comer: minha alimentação é natural - Poucos alimentos processados e sem ultraprocessados.....	89
Roteiro 5: Prazer de comer: minha alimentação é natural - Dicas para controlar processados e ultraprocessados.....	93
Roteiro 6: Prazer de comer: minha alimentação é natural - Resumão do prazer de comer...	96
Temporada 3.....	100
Roteiro 1: Prazer de comer: colorindo minha alimentação com frutas.....	101
Roteiro 2: Prazer de comer: colorindo minha alimentação com frutas vermelhas.....	106
Roteiro 3: Prazer de comer: colorindo minha alimentação com frutas de todas as cores.....	110
Roteiro 4: Prazer de comer: colorindo minha alimentação com verduras e legumes.....	114
Roteiro 5: Prazer de comer: colorindo minha alimentação com verduras e legumes de todas as cores.....	117
Roteiro 6: Prazer de comer: escolhendo, limpando e guardando frutas, verduras e legumes.....	121
Referências.....	125





As autoras

Helena Alves de Carvalho Sampaio

Possui graduação em Nutrição pela Universidade de São Paulo (1976), mestrado em Educação pela Universidade Federal do Ceará (1987) e doutorado em Farmacologia pela Universidade Federal do Ceará (1996). É professora emérita da Universidade Estadual do Ceará (UECE), lecionando nesta desde 1980 e é membro do corpo docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (Mestrado e Doutorado) da UECE, respondendo pelas disciplinas Nutrição e Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Letramento em Saúde. Docente permanente do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde da UECE, respondendo pela disciplina Gestão da Clínica em Saúde e Estratégias de Letramento em Saúde. Especialista em Literacia em Saúde na Prática, Métodos, Estratégias e Intervenção, pelo Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA), de Portugal. Bolsista de Produtividade CNPq - PQ2, triênio 2024-2026. É líder do grupo de pesquisa NUTRINDO - Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas. É assessora do NUTRINDO - Laboratório de Nutrição e Saúde Coletiva, da UECE. É integrante da International Health Literacy Association (IHLA), da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) e da Rede Brasileira de Letramento em Saúde (REBRALS). Na REBRALS integra a diretoria executiva e a diretoria científica, sendo responsável pelo Podcast da REBRALS. Também é membro fundador da Academia Cearense de Saúde Pública (ACESP).

Lisidna Almeida Cabral

Nutricionista, especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), mestre e doutora em Saúde Pública (Bolsa CNPq) pela Universidade Estadual do Ceará (UECE) em parceria com a Universidade de São Paulo (USP) pelo programa de Cooperação Acadêmica (PROCAD). Atua como Fiscal da Vigilância Sanitária de Fortaleza. Integrante do Comissão Multidisciplinar de Terapia Nutricional do Hospital Geral de Fortaleza.

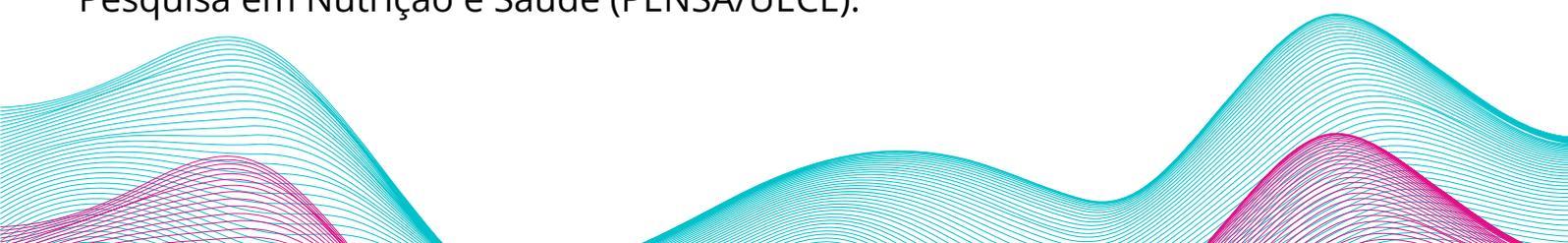


Vitória Costa de Oliveira

Graduada no curso de Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), Pós-graduada em Nutrição Clínica e Funcional, Ex bolsista de Iniciação Científica do Laboratório NUTRINDO-UECE), Ex-membro da Liga de Nutrição Enteral e Parenteral (LATNEP), Ex-membro do Laboratório de Nutrição e Atividade Física (LANAF-UECE), Ex-Membro do Núcleo Interprofissional de Doenças Crônicas (NIDOC - UECE). Mestranda em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará. Integrante da pesquisa "Programa VIP: Vídeos e podcast como ferramentas tecnológicas educativas fundamentadas no letramento em saúde para o combate ao câncer de mama", financiada pelo CNPq através do Edital Universal, Chamada CNPq/MCTI N° 10/2023 - Faixa B - Grupos Consolidados, processo 403105/2023-4, vigência 2023-2026.

Cláudia Machado Coelho Souza de Vasconcelos

Graduada em Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará (2004), Mestre em Saúde Pública (2007) e Doutora em Saúde Coletiva (2015) pela mesma universidade. Pós-graduada em Comportamento Alimentar. É professora adjunta da Universidade Estadual do Ceará (UECE) no curso de Nutrição e professora colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS). Possui experiência na área de Nutrição, com ênfase em Saúde Coletiva, atuando principalmente nos seguintes temas: políticas públicas, atenção primária, segurança alimentar e nutricional, letramento em saúde e comportamento alimentar. Coordena a Coordenadoria de Interação Universidade-Comunidade (CIUC) da Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), o Projeto "UECE e sociedade em diálogo: colaboração interdisciplinar e inovação para garantia de direitos, fortalecimento de políticas públicas e desenvolvimento sustentável", vinculado ao Programa de Extensão Universitária da Pós-Graduação (PROEXT-PG) da Capes e o Projeto de Extensão INFO SSAN (Informações sobre Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional para fortalecer a cidadania em defesa do direito humano à alimentação adequada). Coordena o Grupo de Estudo Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional (GPSAN). É conselheira do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) do Ceará desde 2018, gestão atual (2023-2025). Integra o grupo de trabalho "Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade do Estado do Ceará". Integra o Grupo de Pesquisa NUTRINDO - Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas, Grupo Multidisciplinar de Políticas e Intervenção em Saúde e Nutrição e Núcleo de Pesquisa em Nutrição e Saúde (PENSA/UECE).



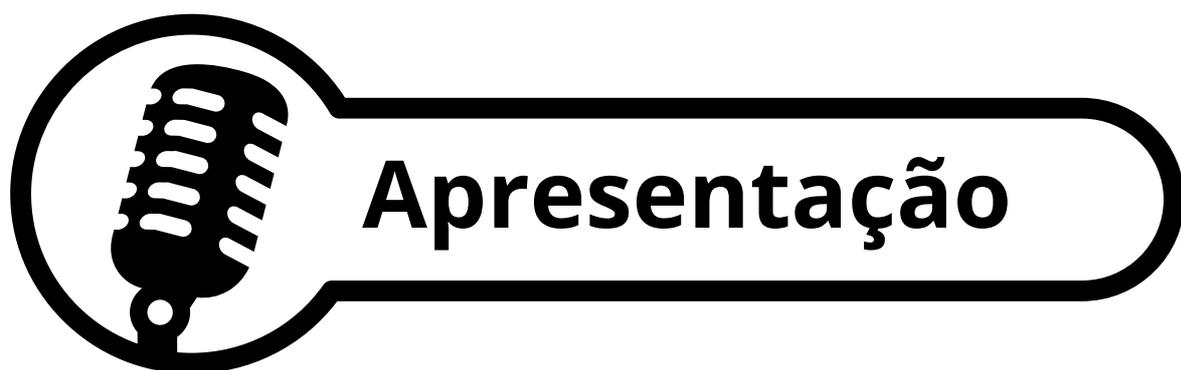
Soraia Pinheiro Machado

Possui graduação em Nutrição (2004) e mestrado em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Ceará (2007), doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão (2012) e Pós-Doutorado pelo Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Ceará (UFC), junto à linha de pesquisa Obesidade e Doenças Cardiovasculares, com bolsa do Programa Nacional de Pós Doutorado da CAPES (PNPD) (2020). É professora Adjunta do Curso de Nutrição e orientadora permanente dos Programas de Pós-Graduação em Saúde Coletiva e Nutrição e Saúde da UECE. Tem experiência na área de Saúde Coletiva, com ênfase em Epidemiologia, atuando principalmente nos seguintes temas: determinantes do consumo e comportamento alimentar, ambiente alimentar e obesidade. É vice coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde da UECE. Coordenado do Laboratório NUTRINDO – Nutrição e Saúde Coletiva. Líder do grupo de pesquisa Métodos e Fatores Associados ao Consumo e Comportamento Alimentar (MEFCA).[HS1]

Clarice Maria Araújo Chagas Vergara

Nutricionista graduada pela Universidade Estadual do Ceará - UECE (2004), Pós-doutorado em Saúde Coletiva - UECE (2015), Doutorado em Biotecnologia - RENORBIO (2013), Mestrado em Tecnologia de Alimentos - UFC (2007). Professora Adjunta do Curso de Nutrição da Universidade Estadual do Ceará. Coordenadora do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde (MEPGES) da Universidade Estadual do Ceará. Coordenadora do Grupo de Estudos em Alimentação Coletiva (GEAC) - UECE. Assessora Técnica da Célula de Vigilância Sanitária de Fortaleza. Docente integrante do grupo de pesquisa NUTRINDO - Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas. Integrou Comissão Assessora de Área de Nutrição do Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (Enade) em 2023, onde já atuou nos anos de 2013 a 2018. Coordenou Curso de Graduação em Nutrição da UECE (jun/2017 a jun/2019). Atuou como Chefe da Divisão de Pós-Graduação Stricto Sensu da Universidade de Fortaleza da UNIFOR (jul/2015 a mar/2016) e coordenou Curso de Graduação em Nutrição da UNIFOR (fev/2011 a jan/2014). Consultora do Programa Alimentos Seguros do SENAC/CE (desde 2006). Já atuou no Conselho Regional de Nutrição - 6 Região como Vice-Delegada. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em Doenças Crônicas Não Transmissíveis, Alimentação Coletiva, Tecnologia e Inovação em Alimentos e Saúde Coletiva, Educação em Saúde e Segurança Alimentar e Nutricional.





Apresentação

Este e-book refere-se aos roteiros dos episódios do Podcast Meu NutriGuia. O público alvo deste podcast é a população em geral, principalmente a atendida pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A proposta do podcast é facilitar a compreensão do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), viabilizando que suas orientações sejam colocadas em prática.

Este podcast é parte do “Programa Meu NutriGuia: Letramento e Inovação em Saúde na promoção da adesão ao guia alimentar para a população brasileira como estratégia de combate à obesidade”, uma pesquisa financiada pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), através da Chamada CNPq/MS/SAPS/DEPROS Nº 27/2020 – Pesquisa em Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Fatores de Risco Associados, relativa ao EIXO I – Estratégias Efetivas na Atenção Primária à Saúde – Obesidade – Linha 5: Estudos de intervenção para avaliação de estratégias nutricionais baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira para redução do peso em pessoas com sobrepeso e obesidade atendidas nos serviços de Atenção Primária à Saúde. O número do processo no CNPq é 442198/2020-5.

O Programa Meu NutriGuia é um estudo metodológico e de intervenção. No segmento metodológico foram desenvolvidos e validados diferentes estratégias e materiais educativos pautados no letramento em saúde, entre eles o Podcast Meu NutriGuia. O segmento de intervenção correspondeu à implantação e avaliação de ações educativas que incluíram o material validado.

No projeto submetido à Chamada citada, foi previsto um podcast constituído por 13 episódios. No entanto, foi possível ampliar este número, chegando-se a um total de 26 episódios. Este e-book traz os roteiros de todos estes episódios, com respectivos links de acesso para audição dos mesmos.

O público-alvo deste e-book é diferente do público-alvo do podcast aqui enfocado, sendo representado por profissionais de saúde ou de áreas afins.



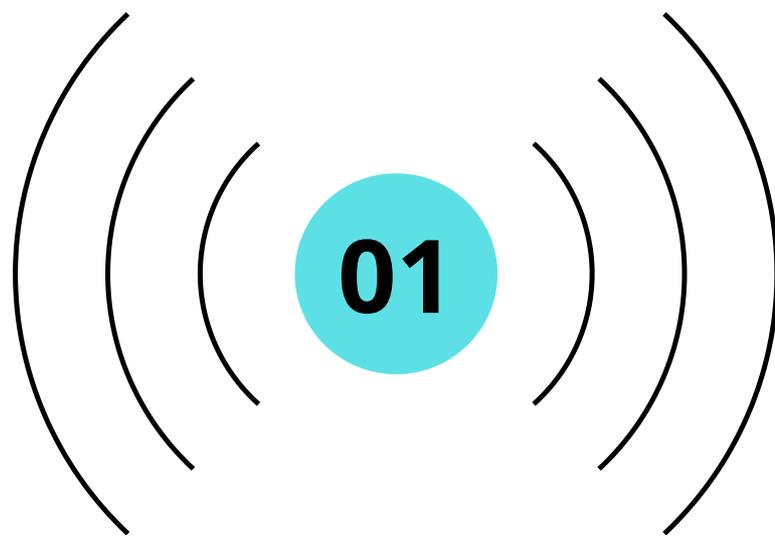
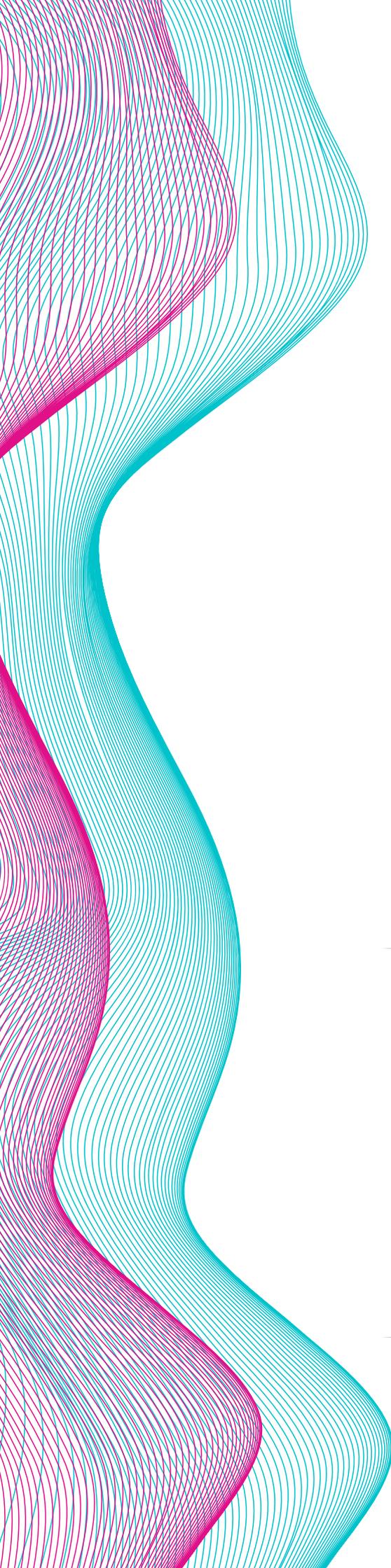
A proposta de desenvolvimento do e-book é torná-lo um material de consulta útil para aqueles que desejam desenvolver podcasts educativos que sejam fundamentados no letramento em saúde e que enfoquem alimentação saudável pautada no Guia alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014). Ao mesmo tempo, o e-book, face às seções que o compõem, se torna um recurso didático para o desenvolvimento de ações focadas em outras temáticas, mas mantendo a estratégia de podcast e de fundamentação no letramento em saúde.

Desta forma, o e-book está dividido em três seções: Podcast educativo como estratégia na promoção da saúde; Fundamentos do letramento em saúde na construção de materiais digitais; Roteiros do Podcast Meu NutriGuia.

Boa leitura!

As autoras





Podcast educativo
como estratégia na
promoção da saúde

O surgimento dos podcasts vem dos anos 2000 e, embora a origem do termo não seja consensual, costuma-se atribuí-la a Ben Hammersley, que o utilizou em um artigo no The Guardian (Bonini, 2015).

Podcasts entregam conteúdo digital, que pode ser acessado a partir de diferentes dispositivos, como computadores, notebooks e smartphones. Isto geralmente é feito através de Really Simple Syndication (RSS) feeds, que é um formato de distribuição em tempo real pela internet e que, no caso aqui tratado, é específico para cada podcast.

No Brasil, o primeiro podcast foi lançado em 2004, intitulado Digital Minds, criado por Danilo Medeiros (Luiz, 2014). No último relatório da Associação Brasileira de Podcasters - ABPod (2024), referente à PodPesquisa 2024-2025, foram identificados 31,94 milhões de ouvintes de podcasts (entre variação possível 30,28 milhões a 33,60 milhões de ouvintes) no Brasil. O crescimento contínuo do podcast no País, tanto em termos de produção quanto de audiência, reafirma a relevância dessa mídia na rotina dos brasileiros.

Viana e Chagas (2024) fizeram um levantamento de 50 podcasts brasileiros mais ouvidos e identificaram as seguintes estruturas: Relato; Debate; Narrativas da realidade; Entrevista; Instrutivo; Narrativas Ficcionalis; Noticiosos; Remediado (aqueles que vêm de outras mídias e são então apresentados em plataformas de distribuição de podcast). Isto mostra uma diversidade muito ampla de tipos de podcasts disponibilizados para o público. Constataram destaque para a estrutura de relato, com 33,3% do total de estruturas citadas, definido por eles como “crônica ou narração particular, voltada diretamente ao ouvinte, realizada por uma ou mais vozes, buscando promover uma reflexão sobre informações de interesse pessoal em temáticas de nicho”.

A estrutura instrutivo, citada por eles, deteve 9,3% dos podcasts produzidos. Os autores citaram que este tipo de podcast se propõe a desenvolver, aperfeiçoar ou exercitar algo de interesse do ouvinte, possuindo uma estrutura semelhante a uma aula ou curso (Viana; Chagas, 2024). Parece mais apropriado utilizar a nomenclatura educativo ou educacional. Podcast educacional ou educativo é um termo usado para descrever podcasts que se proponham ao ensino (Drew, 2017; McNamara, et al., 2020; McNamara et al., 2021).

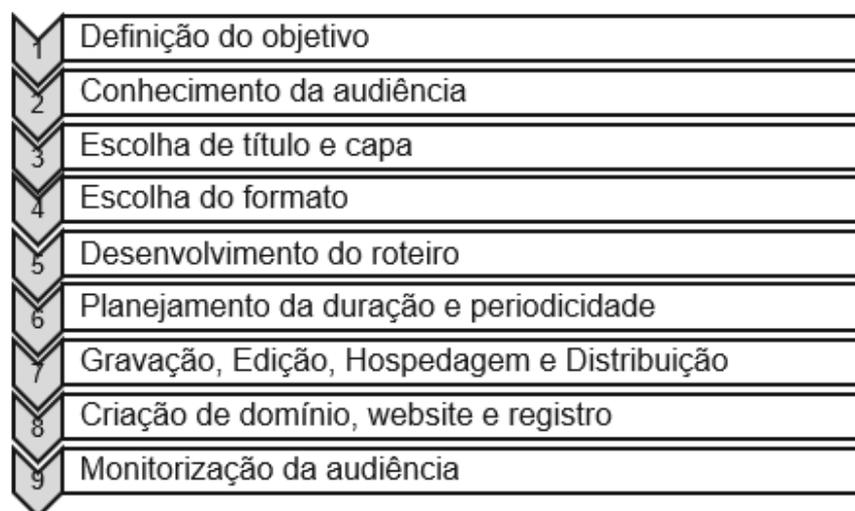


O podcast educativo pode ser produzido em ambiente restrito, como por exemplo integrando materiais adotados em diferentes graus de ensino, mas pode ser de acesso aberto, ou seja, disponibilizado para o público em geral. Desta forma, podcasts educacionais são tipos específicos para aprendizagem online e têm se tornado mais e mais prevalentes (McNamara; Haegele, 2021).

Deve-se lembrar que a aprendizagem online difere da tradicional, face a face, por superar barreiras relativas à acessibilidade, custo e falta de experts em uma dada área geográfica (Valian; Emami, 2013). Isto é verdade particularmente para os podcasts educativos, pois são fáceis de produzir, possuem custo reduzido e alta possibilidade de acesso, pois o ouvinte interessado pode ouvi-lo em qualquer lugar, em qualquer horário, concomitantemente ao desenvolvimento de outras atividades e quantas vezes quiser (Logue, 2020).

A seguir (Figura 1) é dado um passo-a-passo para se produzir um podcast. A exemplo de Sampaio e Azevedo (2021), optou-se por compilar orientações de Peres e Schmitz (2019; 2021), que respondem pela Escola do Podcast e de Jalali e El Bialy (2019), tanto no estabelecimento dos passos, como na explicação dos mesmos.

Figura 1. Passo a passo para se desenvolver um podcast.



Fonte: Adaptado de Peres; Schmitz (2019;2021) e Jalali; El Bialy (2019).

Definir o objetivo do podcast é fundamental como primeiro passo. O que você pretende com seu podcast, ou seja, qual seu tema? No caso do podcast educacional, foco deste e-book, o que você pretende ensinar? Um aspecto que ajudará os próximos passos e planejamentos futuros é determinar a relevância do que você pretende fazer e se assegurar que o tema não está esgotado em termos de disponibilidade ou, ao menos, que seu objetivo seja uma oferta diferente do que tem sido feito relativo ao mesmo tema.

Definir o objetivo do podcast é fundamental como primeiro passo. O que você pretende com seu podcast, ou seja, qual seu tema? No caso do podcast educacional, foco deste e-book, o que você pretende ensinar? Um aspecto que ajudará os próximos passos e planejamentos futuros é determinar a relevância do que você pretende fazer e se assegurar que o tema não está esgotado em termos de disponibilidade ou, ao menos, que seu objetivo seja uma oferta diferente do que tem sido feito relativo ao mesmo tema.

Um vez definido o objetivo, vai ser definido o público alvo do podcast. É muito importante ter o ouvinte ideal em mente, ou seja, o que alguns chamam de persona e outros de avatar. Veja-se, por exemplo, o podcast Meu Nutriguia. O público alvo deste podcast é a população, mas poderia ser o mesmo tema dirigido a outro público, como profissionais de saúde. Logicamente, todos os roteiros terão que ser delineados para o público-alvo. No exemplo dado, lembrar que perfil da comunidade é diferente do perfil de profissionais da saúde. A escolha do público alvo vai nortear as etapas subsequentes do podcast. Sabe-se que qualquer pessoa pode ter acesso a qualquer podcast nas plataformas de distribuição, mas um podcast deve ter o seu público alvo específico.

Sabendo qual o objetivo e qual o público-alvo, é o momento de decidir o título e criar a capa. Tanto o título como a capa têm que refletir seu objetivo e seu público alvo. Criar a capa vai depender de seus recursos financeiros, pois você pode contratar serviços profissionais para isso ou pode tentar usar a sua criatividade e fazer você mesmo. O aplicativo Canva, por exemplo, é uma boa ferramenta para isso.



Há uma quantidade muito grande de podcasts nas diferentes plataformas de distribuição (que são chamadas de agregadores), como por exemplo Spotify ou Apple Podcasts. Ao se deparar com este volume de programas, o ouvinte precisa ter sua atenção captada já ao olhar uma capa e um título. Ao mesmo tempo, ao começar a ouvir, não deve haver decepções, o ouvinte precisa ter atendida a expectativa gerada pela capa e título daquele programa. Adicionalmente, não se deve esquecer que, ao liberar um podcast para o público, com seu título e capa, é fundamental que haja uma breve descrição do mesmo, explicando seu objetivo e público alvo. O leitor deste e-book pode acessar o Podcast Meu NutriGuia para ter uma ideia de como fazer esta descrição.

O passo referente ao formato vai depender de seus recursos financeiros para aquisição de equipamentos ou para contratar empresas produtoras de podcast. Houve uma evolução dos formatos de podcast. O formato tradicional é de áudio, o que requer menor investimento para sua operacionalização. A pesquisa da ABPod (2024) mostrou que a produção em áudio ainda predomina, mas há um aumento significativo na criação de videocasts, que representam 40,96% da produção total. Caso se deseje fazer o formato de videocast, que vem sendo adotado por muitos podcasters (podcaster é a pessoa responsável pelo podcast), será necessário montar um estúdio e se preocupar com alguns aspectos, como qualidade do som e do vídeo, controle de ruídos, iluminação, entre outros. A realização de áudio podcasts também pode ser aprimorada com o uso de microfones de melhor qualidade. Há publicações sobre equipamentos recomendados, dos mais sofisticados aos mais simples. No youtube também há apresentações sobre isso, podendo aqui serem exemplificadas com as apresentações da Escola do Podcast.

No podcast Meu NutriGuia não havia recursos para aquisição de equipamentos. Na época os episódios eram gravados através do smartphone, utilizando o microfone do aparelho, dentro do próprio aplicativo disponível no período, que era o Anchor. O Anchor era uma plataforma para gravação, edição, hospedagem e distribuição. Hoje ele não mais está disponível, mas o tópico será abordado mais adiante.



Ainda no tópic de formato, é necessário optar por apresentação solo, de duplas, entrevistas, mesas redondas ou storytelling, entre outros. Um podcast, dependendo da proposta, pode incluir mais de um formato. O importante é que a pessoa respeite seu perfil, suas preferências, seu conforto e sua segurança.

O passo 5 é representado pelo desenvolvimento do roteiro de cada episódio do podcast. Este compreende, em geral, introdução, desenvolvimento do conteúdo e conclusão. A recomendação é que este roteiro esteja escrito e seja acompanhado durante a gravação. Este procedimento assegura que todo o conteúdo considerado importante pelo podcaster será abordado. Além disso, evita que haja pausas excessivas na fala, o que acontece quando o locutor não possui texto de apoio e fica buscando a continuidade do pensamento ou do assunto. Além disso, o roteiro escrito facilita o dimensionamento do tempo disponível para o episódio.

Quanto à duração e periodicidade não há recomendação uniforme. A duração deve ser curta se o podcast educativo for destinado à população em geral, mas pode ser mais longa, por exemplo, caso os ouvintes alvo sejam estudantes de nível superior.

Os autores citados como apoio para esta discriminação dos passos expostos, diferem um pouco quanto à recomendação da duração de cada episódio. Peres e Schmitz (2021) destacam que se deve pensar antes no conteúdo e depois na duração, mas citam que um tempo entre 25 e 50 minutos estaria no ponto ideal. Por outro lado, estes autores não visam especificamente o podcast educativo. Já Jalali e El Bialy (2019), referindo-se a este tipo de podcast, citam 15-20 minutos. Cardoso e Hipólito (2022), em seu guia para criação de podcast educativo, adotam a classificação de Carvalho, Aguiar e Maciel (2009), que estratificam o tempo de duração de podcasts educativos em curto (entre 1 minuto até 5 minutos), moderado (6 minutos a 15 minutos) e longo (mais de 15 minutos). No podcast Meu NutriGuia foi adotado um formato curto a moderado, pois os episódios variaram de 2 a 9 minutos.

No quesito periodicidade, é importante que haja constância na disponibilização de novos episódios do podcast criado. Uma vez que o público alvo tenha “descoberto” um podcast, ele esperará ter acesso a novos episódios.



Nesta perspectiva, torna-se importante informar, na descrição do podcast, ou no primeiro episódio, qual será a periodicidade adotada. Deve-se ter cuidado em não frustrar a expectativa do ouvinte, quanto ao dia em que ele terá um novo episódio. Na pesquisa da ABPod (2024) 44,68% dos produtores referiram terem publicação semanal. Por outro lado, o podcaster deve avaliar qual o conteúdo que ele tem e com que frequência ele terá conteúdo e tempo para gravar um novo episódio. De um modo geral, o ouvinte tem a expectativa de logo poder acessar outro episódio, mas não adianta prometer episódios diários ou semanais, se a promessa não puder ser cumprida. Episódios quinzenais ou mensais têm maior chance de serem oferecidos sem atrasos. A fim de evitar contratempos, é interessante ter mais de um episódio gravado, com programação de datas para ir ao ar.

Até recentemente, o processo de gravação, edição, hospedagem e distribuição de podcasts era facilitado pela disponibilidade de um aplicativo gratuito que desempenhava estas funções, o Anchor, já referido. A pessoa podia gravar, editar e hospedar nesta plataforma e a mesma se encarregava da distribuição para os agregadores, tipo Spotify, Google Podcast, Overcast, Castbox, Pocket Casts e Radio Public, de acordo com a programação do podcaster no tocante a dias e horários de distribuição. Por outro lado, de posse do RSS, o podcaster pode se cadastrar e distribuir para a Apple Podcasts e Amazon Music, entre outras plataformas.

Há um outro software que permite a gravação e edição de forma mais refinada, que é o Audacity, também gratuito e com muitos tutoriais de utilização disponíveis na internet. Os episódios de podcast também podem ser gravados no Skype, Zoom, Google Meet, StreamYard, Zencastr e Youtube, entre outros.

No momento, o Anchor se transformou no Spotify for Creators, sendo possível, de forma direta, a hospedagem e distribuição, mas não mais a gravação e edição. Esta plataforma recomenda que a gravação e edição sejam realizadas no software Riverside, inclusive com link de acesso direto entre ambos. O Riverside é de uso livre controlado, pois dependendo do tempo de uso estimado, há opções para upgrade com custo.



Foge do escopo deste e-book detalhar estes aspectos operacionais, mas o acesso às plataformas citadas, com respectivos tutoriais para uso, é largamente difundido na internet, tanto através de materiais escritos, como através de vídeos, bastando entrar com o nome das plataformas como palavra de busca.

Pela facilidade e uso intuitivo, bem como uso gratuito, o Spotify for Creators é um aplicativo atraente para aqueles que querem criar podcasts.

Um outro aspecto que merece ser pontuado é a utilização ou não de músicas ou vinhetas nos episódios. O podcast pode ter uma vinheta de início e final do episódio e pode ter músicas, tanto de fundo, como de mudança de tópico do conteúdo dos episódios. A decisão fica a critério do podcaster. Caso se deseje fundo musical, é importante que o volume deste não atrapalhe a audição do conteúdo. Fundamental é que, tanto vinhetas como músicas precisam ser de uso livre ou, caso contrário, deve ser obtida autorização para reprodução. As vinhetas no início e ao fim do episódio são interessantes porque ajudam a construir a identidade do podcast. Este é o caso do podcast Meu NutriGuia, tendo sido utilizada uma vinheta disponível no antigo Anchor. Para as gravações efetuadas no Riverside, este possui um elenco de músicas disponível. Também é possível fazer upload de uma música preferida para a plataforma.

Quanto ao passo 8, referente à criação do domínio, website e registro, várias reflexões devem ser feitas considerando a divulgação do programa e a defesa desta produção. O domínio é o endereço de um website. E aí se cria o website. Pode também ser um blog. O registro de um domínio garante o nome exclusivo para um website. É sempre bom ter um website para postar notícias relacionadas com o podcast e mesmo para divulgar novos episódios. É obrigatório? Não. Mas garante que o nome do website idealizado não vai ser utilizado por ninguém. Da mesma forma o registro do podcast.

O registro de um podcast não é obrigatório, mas é uma garantia para evitar que alguém passe a utilizar o mesmo nome daquele podcast. Há discussões sobre qual o registro mais apropriado para podcast, pensando na marca e nos direitos autorais. Há recomendações mais frequentes relacionadas ao registro da marca no INPI (Instituto Nacional de Produção Intelectual).

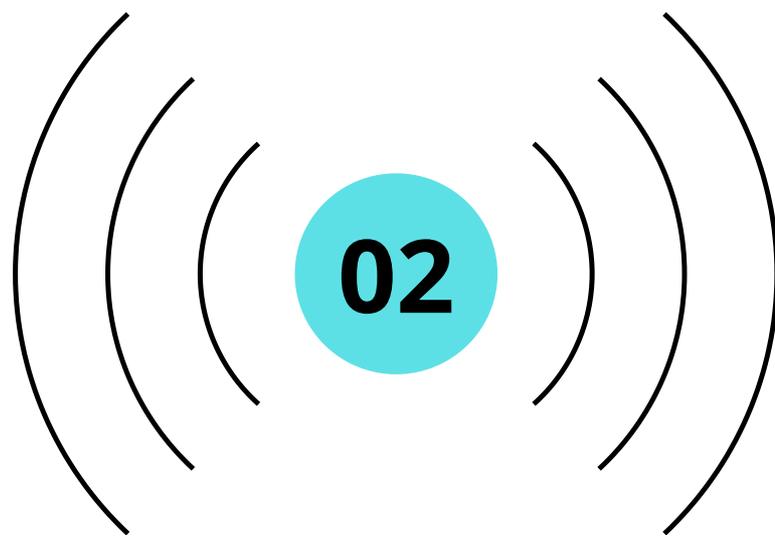
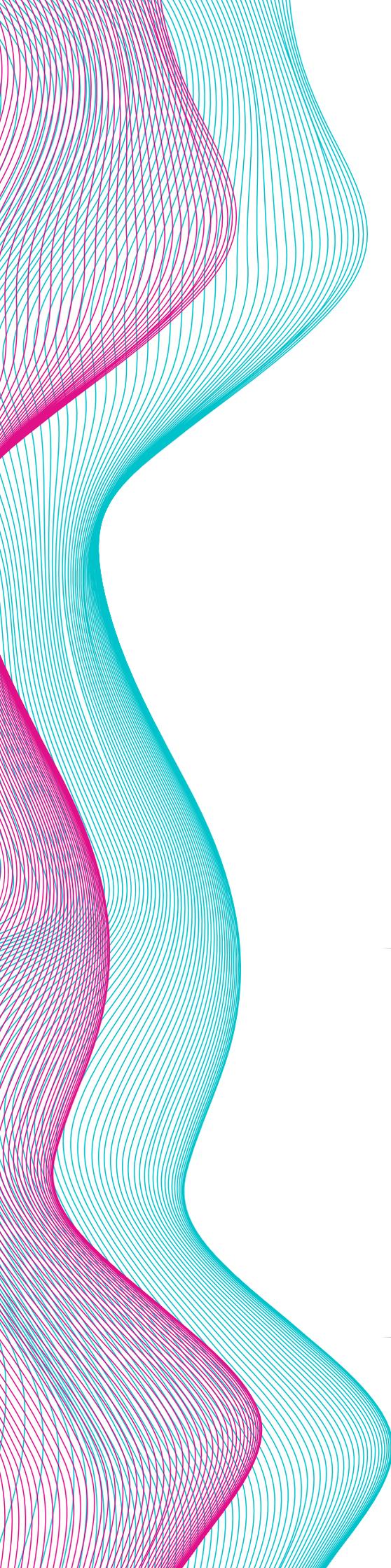


Vale destacar que existem despesas associadas a tais registros, que precisam ser investigadas e avaliadas pelo podcaster. Também a não obrigatoriedade pode mudar a qualquer momento, pois o podcast é uma mídia relativamente nova e muitas normas ainda estão sendo estabelecidas. De qualquer forma, se possível, é mais recomendável garantir o direito ao nome escolhido.

Um último passo é o referente à monitorização da audiência do podcast. A plataforma de hospedagem traz um resumo em tempo real sobre os acessos aos episódios, qual a plataforma de distribuição mais utilizada, qual o dispositivo mais utilizado, características sociodemográficas dos ouvintes, país onde o podcast é ouvido. Anualmente, as plataformas de distribuição também apresentam uma retrospectiva do desempenho do podcast. Este acompanhamento é importante, pois direciona o podcaster sobre os assuntos preferidos pela audiência, estratégias a serem desenvolvidas para captar, por exemplo, mais homens, ou mais jovens ou mais idosos. Também permite ao podcaster verificar se o podcast está crescendo ou não em número de ouvintes ou downloads, o que permite um aprimoramento do programa.

Finalmente, vale destacar que os passos aqui abordados não encerram a discussão em relação à produção de podcasts. Como exemplo, pode-se citar a questão da monetização desta mídia. No Brasil, apenas 18,75% dos podcasters conseguem recursos financeiros oriundos de patrocínios ou publicidade (ABPod, 2024). Os interessados podem acompanhar este e outros assuntos relacionados a podcasts em publicações específicas. Para citar uma fonte de consulta, a Escola do Podcast tem aulas no YouTube sobre este e outros temas não enfocados neste e-book. Recentemente foi lançado um livro brasileiro sobre podcast, intitulado *Cultura do Podcast - Reconfigurações do Rádio Expandido*, de Marcelo Kischinhevsky, que também pode ser útil para maior imersão neste tema (Kischinhevsky, 2024).





Fundamentos do
letramento em saúde
na construção de
materiais digitais

O letramento em saúde é um campo do conhecimento, a exemplo de outros, apoiado em vários fundamentos que dialogam com sua definição. A definição mais atualizada de letramento em saúde integra o glossário de termos em promoção da saúde da World Health Organization - WHO (2021). Em tradução livre, o letramento em saúde corresponde aos conhecimentos e competências pessoais que se acumulam através das atividades diárias, interações sociais e através de gerações. Tais conhecimentos e competências pessoais são mediados pelas estruturas organizacionais e pela disponibilidade de recursos que capacitam as pessoas a acessar, compreender, avaliar e usar informação e serviços de forma a promover e manter boa saúde e bem estar para si mesmas e para as pessoas que estão à sua volta (WHO, 2021).

Observa-se, na definição supracitada, que o letramento em saúde das pessoas somente é atingido com a participação efetiva das organizações. Esta interpretação é explicitamente adotada pelos americanos, que dividiram o conceito de letramento em saúde em dois: o letramento em saúde pessoal ou individual e o letramento em saúde organizacional. Esta divisão é referendada na recente publicação da Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) sobre as ferramentas para precauções universais em letramento em saúde (Brach, 2023). Também em tradução livre, o letramento em saúde individual é o grau em que as pessoas têm a habilidade de encontrar, compreender e utilizar informações e serviços para tomar decisões e ações relacionadas à própria saúde e de outros. Já o letramento em saúde organizacional é colocado como o grau em que as organizações de saúde conseguem, com equidade, capacitar os indivíduos a encontrar, compreender e utilizar informações e serviços para tomar decisões e ações relacionadas à própria saúde e de outros.

Percebe-se que o pleno desenvolvimento das habilidades citadas passa por diversos níveis de ação, desde a formulação de políticas públicas e financiamento, passando pela ação de diferentes organizações (saúde, educação, trabalho, comunidade) e culminando com a adequada comunicação em saúde (WHO Action Network on Measuring Population and Organizational Health Literacy - M-POHL, 2023).



Nesta seção serão enfocados os fundamentos relativos à comunicação profissional de saúde-população. Há fundamentos para comunicação verbal, escrita e digital, sendo esta última aqui discutida. O primeiro aspecto a ser lembrado é que ainda que os fundamentos sejam específicos para comunicação digital, há uma interface com fundamentos da comunicação verbal e/ou escrita. Isto é particularmente verdade quando o tema é podcast.

Há cuidados com velocidade de fala, dicção, roteiros, apenas para citar alguns exemplos.

No Lista 1 são apresentados aspectos a serem seguidos na produção de um podcast. Foi realizada uma compilação do referencial teórico citado como fonte, exposto no rodapé do quadro. Nem todos os citados enfocam especificamente o podcast, mas abordam a utilização da tecnologia da informação aplicada ao letramento em saúde. Infelizmente, há poucas publicações sobre diretrizes de elaboração de podcast à luz do letramento em saúde.

Lista 1. Diretrizes para elaboração de material digital (podcast) fundamentado no letramento em saúde.

1) Roteiro

Elaborar roteiro escrito para cada episódio. Este roteiro precisa ser escrito de acordo com algumas das diretrizes para elaboração de materiais educativos escritos que se apliquem à comunicação oral e digital, destacando-se:

- Usar linguagem simples, apropriada para uma escolaridade de 4º ao 8º ano do ensino fundamental. O ideal é a menor demanda possível por anos de escolaridade.
- Evitar o uso de jargões técnicos e, caso imprescindível, explicá-los.
- Evitar o uso excessivo de sinônimos. Ao utilizar uma palavra mais de uma vez, optar por sempre ser a mesma em diferentes partes do texto.
- Elaborar frases curtas, com até 15 palavras.
- Escolher palavras com o menor número possível de sílabas. No Brasil muitas palavras são polissílabas, mas pode-se escolher, ao máximo, palavras mais curtas.
- Evitar informações desnecessárias, ou seja, que o ouvinte não vai precisar para entender a mensagem.
- Testar a pronúncia correta de palavras que não integrem o vocabulário habitual.
- Usar voz ativa.



- Demonstrar empatia e respeito.
- Usar o modelo ACP: assertividade, clareza e positividade na transmissão das mensagens.
- Manter estilo conversação, usando pronomes nós, eu e/ou você.
- Abordar 1 assunto principal por episódio.
- Focar o conteúdo em comportamentos esperados, ou seja, chamar para a ação com sugestões de comportamentos e mostrando o benefício destes.
- Fazer um resumo do conteúdo abordado ao final de cada episódio.

2) Velocidade da fala

Cada episódio deve ter uma fala clara, com pronúncia correta e em velocidade adequada. Não há unanimidade quanto a esta velocidade, mas alguns especialistas referem que até 150 palavras por minuto será uma velocidade bem compreendida. Há sites de contagem de palavras e aí basta dividir este total pelo tempo de duração do episódio. É importante o treino para conseguir esta velocidade, evitando falar rápido ou devagar demais.

3) Introdução do episódio

Preferencialmente deve ser igual para todos os episódios, informando quem é o podcaster e o nome do podcast. A seguir, em cada episódio, informar qual será o conteúdo abordado. Caso não seja o primeiro episódio, informar brevemente qual o conteúdo abordado no episódio anterior.

4) Finalização do episódio

Fazer um resumo do tema focado e referir o tema do próximo episódio.

Fonte: Adaptação das autoras do seguinte referencial teórico: Eichner; Dullabh (2007); Broderick et al. (2014); U.S. Department of Health and Human Services (2015); Vasconcelos; Sampaio; Vergara (2018); Vasconcelos; Parente; Sampaio (2019); Berk; Watto; Williams (2020); Liebel (2020); Vaz de Almeida (2021); Belim; Nunes (2023); podcasts Health Literacy Out Loud (2010) e Improve Podcast School (2022).

Um outro aspecto importante é que mesmo que todas as diretrizes sejam seguidas, é fundamental testar previamente se o podcast é devidamente compreendido, selecionando integrantes do público alvo para avalia-lo.



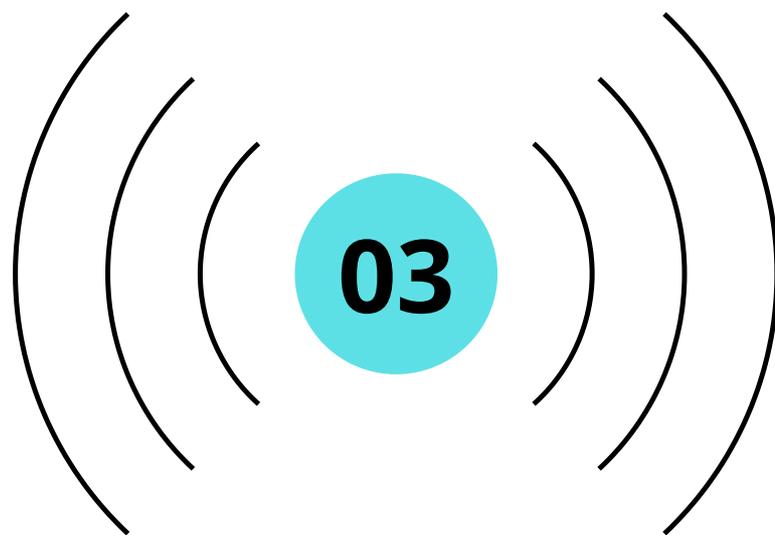
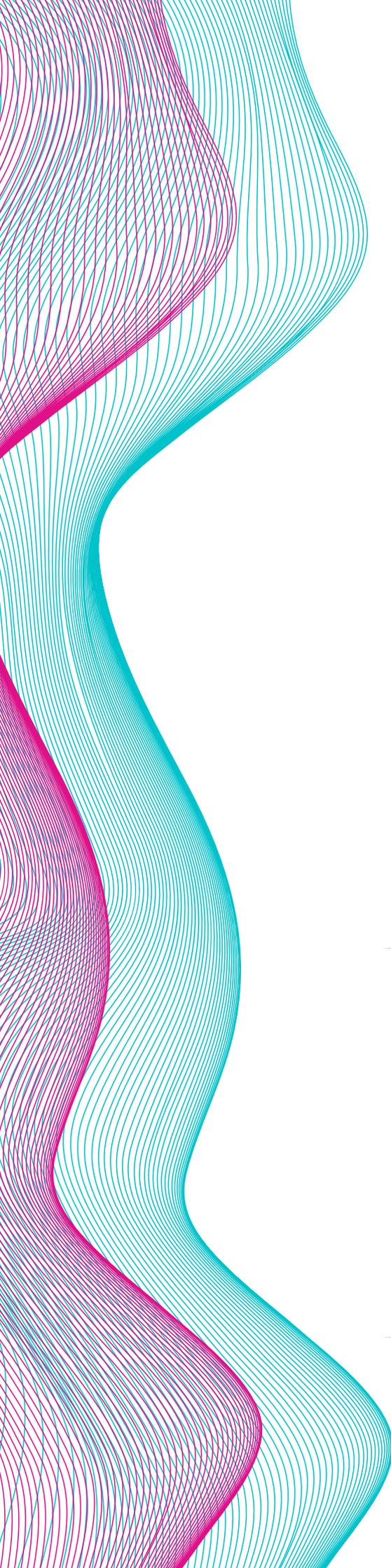
Se o podcaster não está em meio acadêmico e/ou se o podcast não integra projetos de pesquisa, esta avaliação pode ser mais informal, apenas para se ter certeza que o podcast cumprirá seu objetivo. Algumas plataformas, como por exemplo o Spotify, permitem a interação assíncrona com o ouvinte e, caso este envie dúvidas e/ou sugestões, este conteúdo pode ser abordado no episódio seguinte. No caso de vídeocasts, se forem ao vivo, a interação pode ocorrer em tempo real.

Por outro lado, o uso do podcast em contexto acadêmico necessita passar por validação com especialistas e avaliação com amostra do público-alvo. O podcast Meu NutriGuia integra uma pesquisa, como já citado, e passou por validação e avaliação.

De um modo geral, é necessário um número mínimo de 6 especialistas e de 9-12 integrantes do público-alvo e cada episódio precisa ter aprovação, nos quesitos avaliados, por pelo menos 80% e 70% dos especialistas e público-alvo, respectivamente (Pasquali, 2009; Alexandre; Coluci, 2011; Teixeira; Mota, 2011).

Há instrumentos específicos para especialistas e público-alvo. Como sugestão, pode-se citar o instrumento para juízes desenvolvido por Muniz et al. (2021). Estes autores enfocaram hanseníase e seu instrumento pode ser utilizado substituindo-se o tema pelo tema pretendido. No podcast Meu NutriGuia este instrumento foi utilizado, substituindo-se o tema hanseníase por alimentação saudável e o formato de peça radiofônica por narração. Para público-alvo pode-se utilizar o Instrumento de Avaliação de Podcast Educativo (IAPE), validado por Sampaio et al. (2024) a partir do original Questionnaire for Assessing Educational Podcasts (QAEP), de Alarcon e Blanca (2020). Vale referir que o IAPE é um produto da pesquisa “Programa Meu NutriGuia: Letramento e Inovação em Saúde na promoção da adesão ao guia alimentar para a população brasileira como estratégia de combate à obesidade”, pois até a realização desta não havia tal tipo de instrumento validado no Brasil.





Roteiros do Podcast Meu NutriGuia

Esta seção traz os roteiros de cada episódio do podcast Meu NutriGuia. Este possui um total de 26 episódios, sendo 13 na temporada 1, 7 na temporada 2 e 6 na Temporada 3.

A temporada 2 traz roteiros quase idênticos aos episódios 8, 9 10, 11 e 12 da Temporada 1. A diferença é que há a introdução de uma vinheta e música final especialmente desenvolvida para o podcast e os roteiros ficam levemente diferentes porque se faz referência à música durante a finalização de cada episódio. Neste e-book optou-se por apresentar todos os episódios do podcast, a fim do leitor poder acompanhar o conteúdo das gravações. Cada roteiro traz o link para a gravação do respectivo episódio.

Os episódios que foram repetidos, com o acréscimo da música, foram relativos a alimentos naturais, processados e ultraprocessados. Esta categorização alimentar foi a grande novidade do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e sua compreensão é dificultada pela grande variedade de alimentos e o enquadramento destes nas categorias citadas. A repetição associada à música visou facilitar o empoderamento do ouvinte.

Os roteiros do podcast Meu NutriGuia seguiram os fundamentos expostos no Lista 1 da seção 2.

Com o intuito de atender à recomendação de “usar linguagem simples, apropriada para uma escolaridade de 4º ao 8º ano do ensino fundamental”, foi calculada a leiturabilidade de cada episódio. Para tanto utilizou-se o site separaensilabas.com para análise dos roteiros. O cálculo de leiturabilidade foi realizado mediante a fórmula proposta por Martins et al. (1996), que adaptaram o índice de Flesh (1948), considerando que as palavras em Português brasileiro têm maior número de sílabas do que as palavras em inglês:

$248,835 - (1,015 \times CMS) - (84,6 \times SPP)$, onde CMS é o comprimento médio da sentença, ou média de palavras por sentença e SPP é a média de sílabas por palavra.



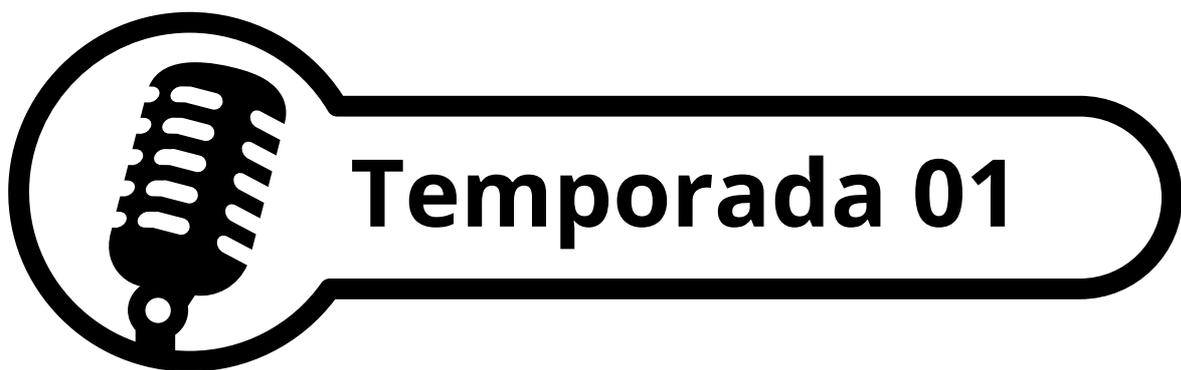
Considerando a recomendação fundamentada no letramento em saúde, os roteiros devem ser considerados muito fáceis ou fáceis. Todos os roteiros do podcast Meu NutriGuia atenderam a esta recomendação, como exposto no Quadro 1.

Quadro 1. Leiturabilidade dos roteiros do podcast Meu NutriGuia.

Temporada 1			Temporada 2		
Episódio	Escore	Leiturabilidade	Episódio	Escore	Leiturabilidade
1	77,68	Muito fácil	0	57,18	Fácil
2	71,28	Fácil	1	76,46	Muito fácil
3	78,91	Muito fácil	2	66,32	Fácil
4	82,05	Muito fácil	3	55,25	Fácil
5	71,53	Fácil	4	65,30	Fácil
6	72,26	Fácil	5	59,27	Fácil
7	76,39	Muito fácil	6	78,19	Fácil
8	77,49	Muito fácil	Temporada 3		
9	69,05	Fácil	Episódio	Escore	Leiturabilidade
10	55,42	Fácil	1	82,29	Muito fácil
11	65,43	Fácil	2	84,66	Muito fácil
12	58,47	Fácil	3	83,69	Muito fácil
13	78,96	Muito fácil	4	76,84	Muito fácil
			5	76,56	Muito fácil
			6	80,14	Muito fácil

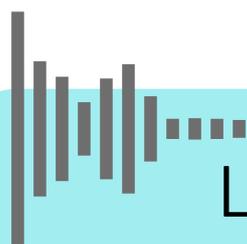
Fonte: autoria própria





Temporada 01

Roteiro 01



Lançamento do podcast +
Ter um peso saudável é bom
para a saúde

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

Este é o podcast Meu NutriGuia e este é nosso primeiro episódio.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Vamos conversar sobre como usar o guia alimentar do Brasil.

Sabe por que isso é importante? Conhecer melhor o Guia te ajuda a cuidar da sua saúde e do seu peso.

O podcast Meu NutriGuia faz parte do Programa Meu NutriGuia.

Os participantes do programa completo são atendidos pelas unidades de saúde da Prefeitura de Fortaleza. Eles também participam de outras atividades, além deste podcast.

Mas não se preocupe. Se você não participa do Programa completo você pode estar conosco neste podcast. Temos certeza de que você vai gostar.

Vamos ter 13 episódios falando sobre o guia alimentar. Episódios são como os capítulos de uma novela.

Só que os episódios do podcast você pode escutar na hora que quiser e quantas vezes quiser.

Então vamos lá?

Neste primeiro episódio vamos conversar sobre o peso.

Você sabia que o nosso peso pode fazer a gente ficar doente? As doenças podem aparecer quando o nosso peso está muito alto ou muito baixo.

E como sabemos se nosso peso está bom?

Existe uma variação de peso saudável para cada pessoa. Isso depende da nossa altura.

Nós vamos agora ensinar você a calcular a variação de peso boa para você. Vamos fazer um cálculo. Vem comigo.

Vou dar o exemplo da minha altura. Mas você vai fazendo usando sua altura. Minha altura é um metro e sessenta, quer dizer que é 1 vírgula 60.

Primeiro, na calculadora, multiplique sua altura pela sua altura. No meu caso vou multiplicar um vírgula sessenta (1,60), vezes, um vírgula sessenta (1,60). Coloco igual e vejo o valor. No meu caso deu dois vírgula cinquenta e seis (2,56). Anote aí seu valor.



Agora você já pode calcular qual a variação de peso boa para você.

Para isso você precisa saber uma coisa. Sabe o que é IMC?

IMC é o índice de massa corporal. Ele vê como está nosso peso em relação à nossa altura. Isso quer dizer que ele vê quanto a gente pesa por metro quadrado de corpo.

A Organização Mundial da Saúde diz que a variação saudável do IMC é de 18,5 (dezoito vírgula cinco) até 24,9 (vinte e quatro vírgula 9).

Mas IMC não é peso. Como saber o que esses números de IMC querem dizer em peso?

Então vamos lá para mais um cálculo. Anotou aí o valor que deu quando você multiplicou sua altura pela sua altura? O meu foi dois vírgula cinquenta e seis (2,56).

O valor mais baixo de IMC saudável que eu disse não foi dezoito vírgula cinco (18,5)?

Agora, na calculadora de novo, coloque o número que você encontrou quando multiplicou sua altura pela sua altura e multiplique por dezoito vírgula cinco (18,5).

No meu caso multiplico dois vírgula cinquenta e seis (2,56) por dezoito vírgula cinco (18,5) e encontro quarenta e sete vírgula quatro (47,4). Este é o peso mais baixo que eu posso ter. Anote o seu.

E para saber o peso mais alto que você pode ter?

Lembra que o valor mais alto de IMC saudável que eu disse foi vinte e quatro vírgula nove (24,9)?

Agora, na calculadora de novo, coloque o número que você encontrou quando multiplicou sua altura pela sua altura e multiplique por vinte e quatro vírgula nove (24,9).

No meu caso multiplico 2 vírgula cinquenta e seis por vinte e quatro vírgula nove (24,9) e encontro sessenta e três vírgula sete (63,7). Este é o peso mais alto que eu posso ter. Anote o seu.

Pronto. Para mim, meu peso saudável deve ficar entre quarenta e sete vírgula quatro (47,4) e sessenta e três vírgula sete (63,7) quilos. Confira o seu. Ele está saudável?



Ainda não conseguiu calcular? Ouça este episódio quantas vezes precisar até conseguir.

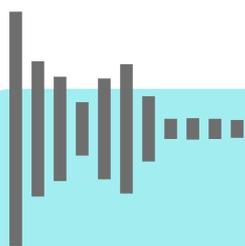
Conhecer quanto o seu peso pode variar é importante e ajuda a manter a saúde. Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje apresentamos nosso podcast. E falamos como saber se nosso peso está saudável.

Agradecemos vocês nos ouvirem. No próximo episódio vamos falar porque é importante comer verduras e legumes.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 02



Por que eu devo comer
verduras e legumes?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 2.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos conversar sobre por que devemos comer verduras e legumes.

Vamos lá?

Antes, precisamos conversar sobre os nutrientes.

Você sabe o que são nutrientes?

Nutrientes são elementos que estão dentro dos alimentos. Os nutrientes são importantes para o nosso corpo funcionar bem.

Sabe quais são os nutrientes? Eles são os carboidratos, as proteínas, as gorduras, as vitaminas e os minerais. Tem ainda as fibras e a água.

Nosso corpo precisa de todos eles na quantidade certa.

Não podemos comer menos e nem mais do que precisamos.

Por isso precisamos escolher bem os alimentos que vamos comer.

Se os alimentos têm bastante nutrientes, nós podemos comer menos. E ainda assim ficamos bem alimentados.

E aonde é que as verduras e legumes entram nessa história?

Ah! Sabe por que? É porque as verduras e legumes têm bastante nutrientes.

As vitaminas, os minerais e as fibras estão em ótima quantidade nas verduras e legumes.

Juntos, eles ajudam nosso corpo a funcionar melhor.

Se o nosso corpo funcionar melhor, nós ficamos mais protegidos contra as doenças.

Vou dizer mais uma coisa boa. As verduras e legumes têm poucas calorias. Se têm poucas calorias, ajudam a gente a manter o peso.

Vejam que maravilha! Verduras e legumes têm muitos nutrientes. Ao mesmo tempo têm poucas calorias. Quer coisa melhor do que isto?

Agora pense um pouco: que verduras e legumes você já comeu?



Tem muitos tipos de verduras e legumes.

Vamos falar alguns. Vamos começar pelas verduras. Só alguns exemplos: alface, couve, acelga, repolho. As verduras em geral estão em forma de folhas.

E os legumes? Jerimum, cenoura, beterraba, cebola, chuchu, quiabo, brócolis e muitos outros.

Verduras e legumes podem ser preparados juntos com outros alimentos e ficarem muito gostosos.

Eles têm cores e sabores bem diferentes e a gente consegue variar bastante.

Eles também podem ser preparados de muitas formas diferentes.

Quentes ou frios. Ralados, em cubos ou tiras. Crus ou cozidos, refogados e assados.

Em saladas, sopas, purês ou molhos.

Você ainda pode usar em preparações de arroz, recheios de torta ou na farofa.

Assim, a gente pode variar o gosto e não enjoar desses alimentos.

Lembre-se que eles precisam estar na nossa alimentação todos os dias.

As refeições que mais combinam com verduras e legumes são o almoço e jantar.

E você sabe quanto devemos comer desses alimentos por dia?

Uma maneira fácil para saber a quantidade é pensar o nosso prato dividido ao meio. Metade dele deve ter verduras e legumes.

Quer uma dica?

Varie as cores das verduras e legumes que você come. Assim você varia as vitaminas e minerais que tem nessas verduras e legumes.

Você acha que comer verduras e legumes é muito caro?

Em alguns lugares esses alimentos são muito caros.

Mas, vamos dar algumas dicas para ajudar a comprar bons alimentos com preços melhores.

Escolha verduras e legumes que estão na safra. Isso quer dizer que seja a época deles.

Compre na feira. No supermercado muitas vezes é mais caro.

Comprar nos sacolões também costuma ser mais barato.

Se tiver, pode comprar de seus amigos, de seus vizinhos e de sua família.



Você pode tentar plantar alguns deles, se tiver espaço em casa. Plante seus preferidos.

Pronto, amigos e amigas ouvintes.

Hoje falamos porque devemos comer verduras e legumes. Demos dicas para você se alimentar com estes alimentos no dia a dia. Também demos dicas para gastar menos para comprar estes alimentos.

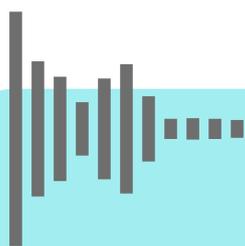
Agradecemos vocês nos ouvirem.

No próximo episódio vamos falar porque é importante comer frutas.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 03



Por que eu devo comer
frutas?

Clique aqui para escutar!



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 3.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos conversar sobre por que devemos comer frutas.

Vamos lá?

Você lembra que no episódio passado falamos sobre as verduras e legumes?

Assim como eles, as frutas também são alimentos que você pode comer para ter mais saúde.

Então vamos conversar um pouco sobre elas?

Você sabe por que devemos comer frutas?

As frutas têm vitaminas, minerais e fibras que fazem nosso corpo funcionar melhor. E também protegem a gente contra as doenças. Lembra que falamos das vitaminas, minerais e fibras? São os nutrientes. Do mesmo jeito que as verduras e legumes.

A gente diz que um completa o outro. Precisamos das verduras, dos legumes e das frutas.

Existem muitos tipos de frutas. Quais você já comeu?

Vamos ver alguns exemplos?

Tem banana, laranja, manga, caju, acerola, maçã, abacate, mamão, melancia, abacaxi e muitas outras.

Elas também têm cores e sabores bem diferentes e a gente consegue variar bastante. É importante variar para também variar as vitaminas e minerais.

E você sabe quanto devemos comer desses alimentos por dia?

Não tem uma quantidade certa. Mas dizemos que é bom comer de 2 até 4 frutas por dia. Se a fruta estiver picada, 2 a 4 xícaras, das de chá, por dia.

Como você gosta de comer as frutas?

Podemos comer as frutas nas nossas refeições ou nos lanches.

No almoço ou jantar, elas podem estar em saladas, como salada de alface com manga. Ou salada de abacaxi com repolho.



Também podem ser sobremesas.

Nos lanches, podemos comer as frutas sozinhas ou misturadas a outras frutas. Tipo uma salada de frutas.

As frutas podem ser consumidas frescas, na sua forma natural. Mas também podemos comer frutas secas, como as uvas passas.

Podemos comer frutas com leite ou com iogurte.

Sempre que puder, coma a fruta com a casca. Na casca da fruta também tem fibras, vitaminas e minerais.

Mas atenção. Se vai comer a fruta com casca, esta casca tem que estar bem limpa.

Precisamos falar ainda sobre os sucos de frutas.

Você gosta de beber sucos?

Você pode tomar o suco da fruta se for natural.

Mas vou lhe dizer uma coisa importante. Quando fazemos o suco da fruta ela perde muitas vitaminas, minerais e fibras.

Então é melhor você preferir comer as frutas inteiras.

E onde você deve comprar essas frutas?

As dicas são as mesmas que demos para as verduras e legumes.

Você lembra delas?

As frutas da época são mais gostosas e têm mais vitaminas, minerais e fibras. E elas são mais baratas.

Compre frutas na feira. No supermercado muitas vezes é mais caro.

Comprar nos sacolões também costuma ser mais barato.

Se tiver, pode comprar frutas de seus amigos, de seus vizinhos e de sua família.

Pronto, amigos e amigas ouvintes.

Hoje falamos porque devemos comer frutas. Demos dicas para você se alimentar com estes alimentos no dia a dia. Também demos dicas para gastar menos para comprar estes alimentos.

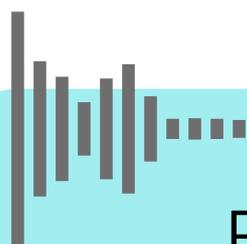
Agradecemos vocês nos ouvirem.

No próximo episódio vamos falar sobre o sal e porque é importante comer pouco sal.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 04



Por que eu devo diminuir o sal da minha alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 4.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos conversar sobre o sal. E por que devemos diminuir o sal da nossa alimentação.

Vamos lá?

Você sabia que quando comemos muito sal podemos ficar doentes?

E por que podemos ficar doentes?

O sal tem um mineral chamado sódio. O sódio é que faz mal para nossa saúde.

Tem sódio em muitos alimentos. Mas o sal tem muito sódio

Quando comemos muito sal, vai muito sódio para nosso corpo. Isso aumenta nossa chance de ter pressão alta.

Quando nossa pressão fica alta, nosso sangue fica com dificuldade de chegar nos nossos órgãos. Aí, sabe o que acontece? Nosso coração tem que fazer muita força para mandar sangue para nossos órgãos.

E quando a pressão fica alta também aumenta a chance de ter outras doenças no coração.

A pressão alta também aumenta nossa chance de ter derrame. Os profissionais de saúde chamam o derrame de acidente vascular cerebral. Então, se ouvir esse nome, você já sabe o que é.

Tem outro problema ainda. A pressão alta faz mal para nossos rins.

Pessoal, atenção. Muito cuidado com a pressão alta. Muitas vezes a pessoa não sente nada. Aí, depois de um tempo, começam a aparecer as doenças.

O excesso de sal segura os líquidos dentro do nosso corpo. Aí a gente fica mais inchado.

Sabe o que este líquido que demora para sair do nosso corpo pode fazer? Pode fazer a gente ter dor de cabeça.

Também pode fazer aparecer celulite. Sabe o que é celulite? São aqueles furinhos, tipo casca de laranja, que aparecem nas nossas coxas.



Viram como é perigoso comer muito sal?

A Organização Mundial da Saúde é uma organização que se preocupa com a saúde das pessoas. E sabe o que esta organização diz? Ela diz que devemos comer, no máximo, 5 g de sal. Sabe quanto é isso? É 1 colher das de chá, rasa.

Aí você me diz: como eu faço para cozinhar para minha família?

Aí vem uma dica: quantas pessoas comem na sua casa? Vamos fazer de conta que são 5 pessoas. Cada pessoa pode comer uma colher das de chá, rasa, de sal por dia. Se na sua casa tem 5 pessoas que comem, quanto você pode usar? Você pode usar até 5 colheres, das de chá, rasas, de sal por dia. Então todo dia você pode abrir o saco do sal e tirar a quantidade certa. Ou você abre a vasilha aonde guarda o sal e tira a quantidade certa. Daí você divide a quantidade para colocar um pouco em cada receita que vai fazer. Quer dizer, divide para colocar no arroz, no feijão, na carne, na salada.

Com o tempo você vai perceber quanto dura o sal na sua casa. E vai comprar a quantidade certa.

Aí você me pergunta: e se eu usar menos?

E eu digo: maravilha!!! Quanto menos é melhor. Esta quantidade que falamos é o máximo que podemos comer. Mas podemos comer menos.

E tem outra coisa que eu preciso lhe dizer. Tem muito sal nos produtos que compramos prontos. Por exemplo, nos temperos prontos, no macarrão instantâneo, nas sopas em pó. Também nos salgadinhos de pacote, na linguiça, na mortadela e na pizza congelada.

No Brasil tem pesquisa mostrando que a gente come duas vezes mais sal do que deveria comer.

Pronto, amigos e amigas ouvintes.

Hoje falamos porque devemos diminuir o sal da nossa alimentação. Vimos que o sal pode trazer muitas doenças. E vimos quanto sal podemos comer.

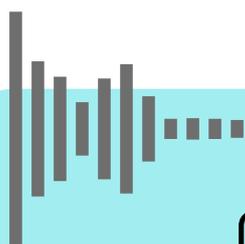
No próximo episódio vamos dar algumas dicas para reduzir o sal da sua alimentação.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 05



Como eu posso diminuir o sal da minha alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 5.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos dar algumas dicas para diminuir o sal da alimentação.

Vamos lá?

A primeira dica é não deixar o saleiro na mesa. Deixar o saleiro na mesa faz a gente colocar mais sal na comida. Como o saleiro está ali, na nossa frente, a gente usa.

A segunda dica é não usar temperos prontos para cozinhar. Temperos prontos possuem muito sal. Use temperos naturais no lugar dos temperos prontos. Vou dar uns exemplos de temperos naturais. Tem o alho, cebola, cebolinha, coentro, orégano, pimenta do reino, tomilho, cominho, alecrim. Tem muito tipo. Os temperos naturais também têm nutrientes que fazem bem para a saúde.

A terceira dica é para usar sal de ervas. Já ouviu falar em sal de ervas? Você pode usar sal de ervas no lugar do sal comum. Vou ensinar como fazer. Bata no liquidificador 3 temperos naturais que quiser e sal. Cada um na mesma quantidade do outro. Isto faz você usar menos sal.

A quarta dica é não comer alimentos com muito sal. Lembra que falamos no nosso último episódio? Não coma linguiça, salsicha, mortadela, macarrão instantâneo, pizza congelada, salgadinhos de pacote.

A quinta dica é você acostumar com pouco sal. Sabia que nosso corpo se acostuma? Quando a gente come comida muito salgada, a gente quer sempre daquele jeito. Se a gente come com pouco sal, a gente acaba gostando. E melhor! acaba achando ruim quando estiver muito salgada.

Agora a última dica. Quando for no supermercado ou outro lugar comprar alimentos, leia o rótulo. Tem uma tabela nos rótulos. Lá diz quanto sódio tem. Escolha marcas com menos quantidade de sódio. Tem um outro produto que eles colocam nos alimentos, que tem sódio. É o glutamato monossódico. Não compre o alimento se no rótulo disser que tem glutamato monossódico.



Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje demos dicas para diminuir o sal da nossa alimentação. Agora é só colocar na prática.

No próximo episódio vamos falar porque devemos diminuir açúcar e doces na nossa alimentação.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 06



Por que eu devo diminuir
açúcar e doces da minha
alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 6.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos dizer porque diminuir os açúcares e os doces da alimentação.

Vamos lá?

Antes de saber por que devemos comer pouco açúcar e doces, vamos conversar sobre as calorias.

Você deve estar se perguntando: O que são calorias?

Calorias é a quantidade de energia que um alimento dá para o nosso corpo. Essa energia serve para a gente respirar, comer, caminhar, trabalhar. Quer dizer que a energia faz nosso corpo funcionar. Então ela é boa.

O problema é que não podemos comer mais calorias do que nosso corpo precisa. Já conversamos sobre isso, lembra? Nós vamos engordar se comermos mais do que precisamos.

Quase todos os alimentos têm calorias. Então o açúcar e os doces também têm calorias.

Mas essa caloria não faz falta para nossa saúde. Sabe por que?

Pensa comigo. Tem alimentos que tem calorias, mas também têm muitos nutrientes. Os açúcares e os doces têm calorias, mas têm poucos nutrientes.

Então o que fazer para aumentar a chance de termos boa saúde? Ficou fácil, não é? É só diminuir o açúcar e os doces, porque não vai fazer falta.

Mas tem uma coisa. Eu estou falando do açúcar que a gente coloca na alimentação. Não estou falando daquele que já tem nos alimentos. Por exemplo, tem o açúcar natural das frutas. Esse daí tudo bem.

Falei que se a gente come muito açúcar e doces a gente pode engordar.

Mas a gente tem mais chance de ter outras doenças também.



Uma grande quantidade de açúcar e doces aumenta nossa chance de ter diabetes. Isso não vai acontecer de um dia para outro. Mas se passarmos a vida comendo muito açúcar e doce, podemos ter diabetes.

Também pode aumentar os triglicerídeos no nosso sangue. Triglicerídeo é um tipo de colesterol. Os triglicerídeos podem aumentar se comermos muito açúcar e muito doce.

E ainda tem a cárie nos dentes. Você já pode ter ouvido falar que temos cárie quando comemos muito açúcar e doces. Isso é verdade!

Mas precisamos deixar de comer açúcar e doces? Não, pessoal, não precisamos.

Afinal, desde pequenos a gente come açúcar e doces.

E a gente vê nossos parentes e amigos comendo.

Além disso o açúcar deixa a alimentação mais gostosa.

Então o que precisamos fazer?

Só precisamos comer pouco.

Pronto, amigos e amigas ouvintes.

Hoje falamos porque precisamos diminuir o açúcar e os doces da nossa alimentação. Vimos que se comermos muito aumenta nossa chance de ficar doente.

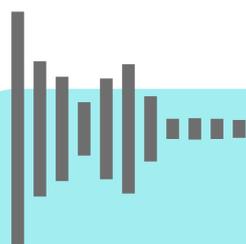
No próximo episódio vamos falar como você pode diminuir o açúcar e os doces da sua alimentação.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 07



Como eu posso reduzir
açúcar e doces da minha
alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 7.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos dizer como podemos diminuir o açúcar e os doces da alimentação.

Vamos lá?

A gente se acostuma com o gosto mais doce. Daí a gente sempre quer colocar mais. Já ouviu alguém dizer: “eu não vivo sem um docinho”?

Mas também tem gente que nem coloca açúcar no que come. E vive bem e sem sentir falta.

Pensa comigo.

Você pode ser uma pessoa que coloca açúcar no café. Ou no suco ou leite do café da manhã.

Aí você coloca açúcar em algum suco ou cafezinho na merenda.

No almoço, além de tomar suco com açúcar, você também come um doce, como a rapadura.

E ainda tem a merenda da tarde, o jantar e o lanche da noite. Se você faz isso, no final do dia é muita quantidade.

Se você é daquelas pessoas que coloca açúcar nos alimentos, é só ir diminuindo. Quer um exemplo? Faz de conta que você coloca 1 colher de sopa de açúcar em uma xícara de café. Agora coloque só meia colher. E depois, diminui mais. Pode ser devagar, até se acostumar com o gosto menos doce. E gostar. Temos que aprender a gostar do que é saudável. Se a gente come e acha ruim, a gente desiste.

Vou dar mais umas dicas para diminuir açúcar e doces.

Vamos à primeira. Tente reduzir o açúcar até colocar açúcar em algum alimento só uma vez por dia. Coloca naquele alimento que não consegue achar gostoso sem açúcar.



Segunda dica. Se você costuma comer doce, coma só uma vez por dia e pouco. Também vai diminuindo até chegar nessa quantidade. Lembre: Bolos e biscoitos fazem parte do grupo de doces e têm muito açúcar. Fruta cristalizada e fruta em calda também têm muito açúcar. E outra coisa. Bolos e doces com muitos cremes por cima são piores porque têm mais açúcar ainda. Coma estes só em festas muito especiais.

Terceira dica: olhe os rótulos dos alimentos que você compra. Escolha aqueles que tem menos açúcar. Ou melhor ainda, aqueles sem açúcar. Até alimentos salgados podem ter açúcar. Cuidado! olhe os rótulos dos salgados também.

Quarta dica. Não beba refrigerantes e sucos artificiais, de pacote ou caixinha. Costuma ter muito açúcar neles.

Quinta dica: Nem sempre vem escrito açúcar nos rótulos dos alimentos. Vou dizer outros nomes que dão para o açúcar. Tem dextrose, maltose, xarope de glicose, xarope de milho, caramelo, dextrina, maltodextrina. Presta atenção quando for ler.

Tem algum tipo de açúcar melhor que outro?

Tem alguns tipos de açúcar que algumas pessoas acham mais saudável. Mas todos têm muitas calorias. É o caso do açúcar demerara, o mascavo e o açúcar de coco. Todos são ruins, se a gente pensar nas calorias.

Aí você pode me perguntar: é melhor usar adoçante artificial? Não. Não é melhor. O açúcar é mais natural. É só aprender a usar pouco.

Pronto, amigos e amigas ouvintes.

Hoje demos dicas para diminuir o açúcar da nossa alimentação. Com estas dicas fica fácil colocar na prática.

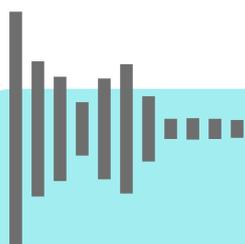
No próximo episódio vamos falar sobre alimentos naturais.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 08



O que são alimentos naturais?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 8.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos saber o que são alimentos naturais.

Vamos lá?

A primeira coisa, é dizer que o guia chama alimentos naturais de alimentos in natura. Mas é a mesma coisa.

A segunda coisa é que o guia junta os alimentos naturais com outro tipo. Este tipo o guia chama de alimentos minimamente processados.

Pra não ficar usando este nome grande, aqui vou chamar alimentos minimamente processados de alimentos quase naturais. E vou chamar os alimentos in natura de alimentos naturais.

Então, o que são alimentos naturais?

O guia diz que são aqueles alimentos que vem das plantas e animais. Eles são tirados da natureza sem mudar nada. Tipo as verduras ou as frutas que você compra.

Os alimentos quase naturais são aqueles que foram mudados só para durar mais tempo. Mesmo que venham da indústria, a indústria não colocou nada deles. Só é tirada alguma coisa que não vai fazer falta para nós.

Vamos dar alguns exemplos de alimentos quase naturais, para você entender melhor

Verduras ou legumes que são vendidos congelados

Arroz, qualquer tipo

Feijão e outros alimentos parecidos, como lentilha e grão de bico

Farinha de mandioca, de trigo ou de milho

Macarrão

Ovos

Carnes, aves e peixes congelados ou só colocados em geladeira



Leite pasteurizado ou longa vida ou em pó

iogurte natural sem açúcar

Frutas congeladas

Sucos naturais sem açúcar

Castanhas, amendoim e outros alimentos deste tipo, sem açúcar e sem sal

Frutas secas

Café e chás

Percebem?

Um alimento quase natural é aquele que foi congelado. Ou foram tiradas sujeiras e partes que não se come. Ou foi moído. Ou foi seco. O arroz e o feijão, por exemplo, são limpos e colocados em sacos ou pacotes. A mandioca ou o milho são moídos para virar farinha. Aí eles são colocados em sacos ou pacotes. O macarrão é feito da mistura de água, ovos e farinha.

Pense em um sinal de trânsito. Alimentos naturais e quase naturais são o sinal verde. O que quer dizer? São permitidos. Podemos e devemos comer.

O guia diz que estes alimentos devem ser a base da nossa alimentação. O que quer dizer isso? Que a maior parte do que comemos deve ser de alimentos naturais e quase naturais.

Esses alimentos têm tudo que precisamos, como proteínas, vitaminas e minerais. E não têm nada que faça mal para nossa saúde.

Mas aí você pode ter uma dúvida. A gente compra esses alimentos, prepara e come. Mas não pode colocar nada para ficar mais gostoso?

Pode sim

O guia diz que podemos usar o que ele chama de ingredientes culinários.

O que é isso?

É o óleo, gorduras, sal e açúcar que a gente coloca nos alimentos.

Pode ser qualquer tipo de óleo, de gordura, de açúcar ou sal. Quer exemplos?

Óleo de soja, de milho, de girassol. Azeite de oliva. Banha de porco. Manteiga. Açúcar branco ou mascavo. Sal comum ou sal grosso.

Qual o segredo? Usar bem pouco, só mesmo para ficar mais gostoso. Se pensar no sinal de trânsito que falei, estes ingredientes são sinal amarelo. Quer dizer: Atenção! Cuidado!.



O óleo, gordura e açúcar tem muitas calorias. Se colocar muito, a gente engorda. E ainda tem mais. Nosso corpo se acostuma com a quantidade que a gente come. Se você sempre coloca pouco, não vai sentir falta de mais quantidade.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Comam mais alimentos naturais e quase naturais no seu dia a dia.

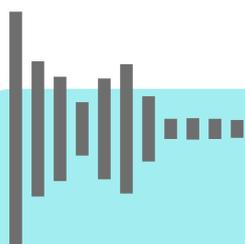
E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos falar sobre alimentos processados.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 09



O que são alimentos processados?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 9.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos saber o que são alimentos processados.

Vamos lá?

O guia diz que os alimentos processados são aqueles que a indústria fabrica.

Mas qualquer alimento que a indústria fabrica é chamado processado?

Não, não são todos. Os alimentos processados são alimentos naturais nos quais a indústria coloca algum ingrediente. Sabe por que a indústria coloca ingredientes nos alimentos?

É para que os alimentos fiquem mais gostosos. Também pode ser para que eles durem mais.

E que ingredientes são estes?

Geralmente é o sal, ou açúcar ou óleo. Pode ser alguma outra coisa que venha dos alimentos naturais.

Vou dar exemplos, para ficar mais fácil entender.

Primeiro exemplo. Alimentos vendidos em água com sal ou em água com sal e vinagre. Pode ser cenoura, pepino, ervilha, milho, palmito, cebola. Eles costumam vir em latas, em vidros ou em caixas, tipo longa vida.

Segundo exemplo: extrato ou concentrados de tomate (com sal ou açúcar ou com sal e açúcar);

Terceiro exemplo: frutas em calda, frutas cristalizadas, geleias de fruta.

Outros exemplos: carne seca, toucinho, sardinha e atum em lata, queijos e pães. Os pães aqui falados são aqueles feitos com farinha de trigo, fermento, água e sal.

Nós podemos comer estes alimentos como parte das nossas refeições. A gente também pode usar estes alimentos para preparar alguma comida ou lanche.



Mas lembrem de uma coisa importante do último episódio. A maior quantidade da nossa alimentação deve ser de alimentos naturais. Em casa também colocamos sal, açúcar e óleo. Mas em casa sempre colocamos menos do que a indústria coloca.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam bem sobre alimentos processados com esta gravação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

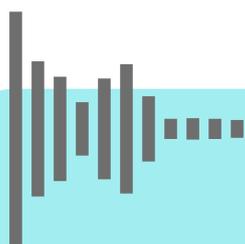
No próximo episódio vamos falar de alimentos ultraprocessados.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 10



O que são alimentos
ultraprocessados?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 10.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos saber o que são alimentos ultraprocessados.

Vamos lá?

O guia diz que os alimentos ultraprocessados também são aqueles que a indústria fabrica.

Mas eles são diferentes dos processados. Sabe por que?

A indústria coloca muitas mais coisas no alimento ultraprocessado. Do mesmo jeito que os processados, a indústria quer deixar o alimento mais gostoso. Ou quer fazer o alimento durar mais.

Só que a indústria coloca muito mais quantidade de óleo, açúcar ou sal.

A indústria coloca vários tipos de gorduras, além do óleo.

E também coloca corante, para dar uma cor mais bonita.

Coloca ingredientes para deixar um gosto mais forte.

Coloca ingredientes para dar um cheiro bom.

Coloca ingredientes para deixar o alimento mais bonito.

Muitos dos alimentos ultraprocessados já são fritos na indústria e vendidos deste jeito.

Muitas vezes tem muito pouco alimento natural no alimento ultraprocessado. Aí a indústria coloca ingrediente artificial para fazer de conta que tem bastante alimento natural.

Leia sempre o rótulo dos alimentos. Se ele for ultraprocessado, a lista de ingredientes é bem grande. Você vai ver que sempre tem mais de 5 ingredientes.

Tudo isso a indústria faz para que dê vontade de comer o alimento.

Vou dar exemplos, para ficar mais fácil entender.



Primeiro exemplo: todo tipo de alimento doce

Chocolates

Pirulitos e balas

Sorvetes

Doce em pasta

Bolos e mistura para bolos

Tortas doces

Biscoito recheado

E outros doces parecidos com estes

Também os refrigerantes e refrescos

Segundo exemplo:

Cereais matinais açucarados e barras de cereal

Pães, bolachas e biscoitos feitos com gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Estes nomes você encontra no rótulo dos alimentos ultraprocessados

Terceiro exemplo: alguns alimentos salgados

Sopas, macarrão e temperos instantâneos

Salgadinhos de pacote

Quarto exemplo: alimentos e preparações congelados e prontos para esquentar ou para assar ou para fritar

Lasanha

Pizza

Nuggets

Hamburguer

Tortas salgadas

E outros alimentos parecidos com estes

Outros exemplos:

iogurtes e bebidas lácteas adoçados e com aromatizante (aromatizantes são aqueles ingredientes que dão um cheiro bom);

Bebidas energéticas;

Margarina

Molhos prontos



Não dá nem para dizer tudo que existe. Todo dia a indústria lança uma novidade. Por isso que eu falo mais uma vez: leia o rótulo dos alimentos para decidir o que vai comer.

O Guia diz que não devemos comer alimentos ultraprocessados.

E ainda lembrem: A maior quantidade da nossa alimentação deve ser de alimentos naturais

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam bem sobre alimentos ultraprocessados com esta gravação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos falar porque devemos comer poucos alimentos processados. E porque não devemos comer alimentos ultraprocessados.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 11



Porque eu devo diminuir os alimentos processados e tirar os ultraprocessados da minha alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Este é nosso episódio de número 11.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos saber por que devemos diminuir os alimentos processados na nossa alimentação. Também vamos saber por que não devemos comer alimentos ultraprocessados.

Vamos lá?

Vamos começar com os alimentos processados.

O que o guia alimentar nos diz sobre estes alimentos?

O guia diz que devemos comer muito pouca quantidade de alimentos processados.

Se você pensar no sinal de trânsito, os alimentos processados são o amarelo. Isto quer dizer: Atenção! Cuidado!

Mas por que? Estes alimentos não são nutritivos?

Sim, estes alimentos são nutritivos. Sabe por que eles são nutritivos? Porque é o alimento natural que foi um pouco mudado pela indústria.

Então qual o problema de comer estes alimentos?

O problema é o açúcar ou o sal ou o óleo que a indústria coloca. Em alguns alimentos a indústria coloca uma quantidade muito grande. Pode ser muito açúcar, muito sal, muito óleo ou até muito dos três.

Isso é perigoso para nós. Muito açúcar faz a gente engordar. Também pode aumentar nossa chance de ter diabetes. Muito sal aumenta nossa chance de ter problemas do coração, principalmente pode aumentar nossa pressão. Muito óleo faz a gente engordar. Muito óleo também aumenta nossa chance de ter problema de coração.

A indústria também tira um pouco da água dos alimentos. Aí o alimento fica mais leve e a gente acaba comendo mais. E aí a gente pode engordar.



Bom, então é por isso que devemos comer poucos alimentos processados. Mas por que o guia diz que não devemos comer alimentos ultraprocessados? Voltando a pensar no sinal de trânsito, o guia diz que os alimentos ultraprocessados são sinal vermelho. Não comer.

No episódio passado falamos tudo que tem nos alimentos ultraprocessados. Tem muitos ingredientes que fazem mal à saúde.

Tem o óleo, o sal e o açúcar, que já acabamos de dizer que podem fazer a gente engordar. Que podem aumentar nossa pressão. E que ainda aumentam nossa chance de ter diabetes e problemas de coração.

Esses ingredientes estão em maior quantidade ainda nos alimentos ultraprocessados. Então também fica maior a chance de prejudicar nossa saúde.

Mas acontece que, para piorar, os alimentos ultraprocessados tem todos aqueles ingredientes a mais. Aqueles que dissemos que ajuda na cor, no gosto, no cheiro, no aspecto. Ninguém conhece, ainda, todos os efeitos ruins que esses ingredientes podem ter. Alguns podem até aumentar nossa chance de ter câncer. Ou de ter problema no estômago ou no intestino, por exemplo.

Para fazer propaganda, a indústria muitas vezes diz que colocou fibras, ou vitaminas ou minerais. A indústria diz que é para deixar os alimentos ultraprocessados mais nutritivos. Mas será que nosso corpo consegue usar essas fibras, vitaminas e minerais? Não sabemos se nosso corpo usa do jeito que usaria se fosse um alimento natural.

Então, está explicado. Comer poucos alimentos processados e não comer alimentos ultraprocessados.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam bem sobre estes alimentos com esta gravação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos dar dicas de como podemos comer poucos alimentos processados. Vamos também dar dicas de como não comer alimentos ultraprocessados.

Agradecemos vocês nos ouvirem. Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 12



Como eu faço para diminuir alimentos processados e tirar os ultraprocessados da minha alimentação?

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Este é nosso episódio de número 12.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos dar dicas de como podemos comer poucos alimentos processados. Vamos também dar dicas de como não comer alimentos ultraprocessados.

Vamos começar falando como diminuir os alimentos processados na nossa alimentação.

Se você vai comer alimento processado, tem que ser sempre em pouca quantidade.

Vão aqui algumas dicas.

Pode colocar um pouquinho de carne seca no feijão.

Ou pode colocar milho e ervilha no arroz.

Ou pode colocar palmito na salada.

Ou pode colocar um pouco de queijo no macarrão.

Sabe outra dica importante? Leia sempre os rótulos dos alimentos processados. Escolha aquele que tiver menos sal, menos açúcar e menos óleo.

Quer outra dica? O atum que vem na lata pode estar com água ou pode estar com óleo. Prefira o que está com água. Mas e se tiver muito sal? Olhe os rótulos de várias marcas e escolha aquela que tiver menos sal.

Mas os alimentos naturais têm que ser a maior parte de seu prato.

Com essas dicas você consegue fazer outras escolhas. O importante é sempre lembrar: usar alimentos processados o menos possível.

Agora vamos às dicas para não ter alimentos ultraprocessados na nossa alimentação. Isto parece fácil de saber. É só não comprarmos alimentos ultraprocessados.

A primeira dica é saber a diferença entre alimento processado e ultraprocessados.



Leia a lista de ingredientes no rótulo do alimento. Como já falamos no episódio passado se tiver 5 ou mais ingredientes é ultraprocessado. Mas também se tiver uns nomes estranhos, o alimento é ultraprocessado. Por exemplo, prestem atenção nestes nomes que vou falar.

Gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessante, aromatizante, corante. Tem sempre um ou mais destes nos rótulos dos alimentos ultraprocessados.

Esta é a segunda dica: Não compre este alimento.

Se você já come alimento ultraprocessado, você pode achar difícil parar de comer. É difícil parar de comer alimento ultraprocessado, porque a indústria deixa estes alimentos bonitos e gostosos.

E aí vem a terceira e última dica: não precisa ficar estressado com isso. O importante é querer a alimentação mais saudável. Se você quer, você consegue. Vai diminuindo devagar.

O que fazer para não comprar ou comer um alimento ultraprocessado? Escolha um alimento natural que você goste muito. Coma este alimento no lugar do ultraprocessado.

Faça sempre assim. Vai escolhendo os seus preferidos naturais e colocando no lugar dos ultraprocessados. Com o tempo você vai perceber que tirou todos os ultraprocessados. E nem sofreu com isso.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam sobre como diminuir alimentos processados e tirar alimentos ultraprocessados da sua alimentação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos fazer um resumo sobre alimentação saudável.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 13



Um resumão para você:
tenha a melhor alimentação que
você pode ter

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Este é nosso episódio de número 13. Nosso último episódio.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos fazer um resumo dos episódios passados. Para você ter a melhor alimentação que você pode ter.

Vamos lá?

Em primeiro lugar quais foram as principais coisas que aprendemos?

Número 1: alimentos naturais ou quase naturais tem que ser a maior quantidade da nossa alimentação.

Número 2: podemos usar óleo, gordura, açúcar e sal em pequena quantidade. Só para a alimentação ficar mais gostosa, sem exagerar.

Número 3: podemos usar pouca quantidade de alimentos processados.

Número 4: não devemos comer alimentos ultraprocessados.

Então é fácil. Vamos montar nossos cardápios

Pense no café da manhã.

Podemos ter café com leite. E uma fruta. E pão com um pedaço pequeno de queijo.

Também pode ser outra coisa. Pode ser iogurte natural no lugar do café com leite. Pode ser tapioca ou cuscuz no lugar do sanduíche.

Pode colocar ovo no café da manhã. Pode comer dentro do pão ou puro.

Agora pense no almoço

Achamos fácil pensar em um prato.

Na metade do prato você coloca verduras e legumes. Na outra metade você divide: uma parte para o arroz e o feijão. E a outra parte a carne ou frango ou peixe ou ovo.

Aí vem uma dica:

Coma sempre verduras e legumes tanto crus como cozidos.

E varie bastante.



O segredo é variar as cores. Vegetais amarelos, verdes, vermelhos e de cor laranja.

Sabe por que?

As vitaminas e os minerais são diferentes em cada um destes alimentos. Então se você varia, você consegue mais vitaminas e minerais.

Os vegetais também têm fibras. As fibras também são boas para nossa saúde.

Quando você coloca metade do prato com as verduras e legumes, você não engorda. Sabe por que? Por que as verduras e legumes tem poucas calorias.

Sabe outra coisa boa?

É quando você usa só metade do prato para colocar o restante da alimentação.

Quer dizer, o arroz, feijão e a carne ou frango ou peixe. Sabe por que isso é bom?

É bom porque você acaba não comendo exagerado e ajuda a manter o peso. O arroz, feijão, carne, frango e peixe são nutritivos. Mas tem mais calorias.

Se você não come demais, você também não engorda.

E agora pense no jantar

É só seguir as mesmas coisas que falei para o almoço.

Mas algumas pessoas preferem sopa no jantar. Tudo bem. Apenas lembre de colocar bastante verduras e legumes

Para o almoço e para o jantar, lembre:

Escolha as carnes com menos gordura

Tire a pele do frango na hora de comer.

Coma alimentos crus, cozidos, refogados, grelhados ou assados. Não coma alimentos fritos.

E as sobremesas?

Aí vai depender.

Se você quer perder peso, é melhor uma fruta.

Se você não precisa perder peso, pode comer um doce. Que doces?

Pode ser um doce feito em casa.

Ou pode ser um pouco de cocada feita em casa.

Ou pode ser um pouco de geléia.

Mas e os lanches?

Tem gente que come mais refeições do que o café da manhã, almoço e jantar.



Tem gente que como um lanche no meio da manhã, no meio da tarde ou antes de dormir.

Se você costuma lanchar, aqui vai uma dica:

Escolha fruta ou salada de frutas.

Ou leite batido com frutas.

Ou iogurtes.

Ou um pouco de castanhas ou de frutas secas.

Pode inventar coisas gostosas. Por exemplo, pode colocar um pouco de fruta seca e castanha no iogurte.

Se não precisa perder peso, pode comer 1 fatia de bolo.

E tem mais uma coisa: a água. A água é importante para a saúde. Seu corpo funciona melhor se tem água na quantidade certa.

Não espere ter sede. Beba água muitas vezes durante o dia.

Viram? Você consegue ter uma alimentação saudável comendo alimentos naturais ou quase naturais. Feita com um pouco de óleo, açúcar ou sal. Comendo um pouco de alimentos processados. E não comendo alimentos ultraprocessados.

Coma sempre com calma. Escolha sempre que puder os horários em que tenha mais tempo para comer. Se puder, coma sempre com alguém. A hora da refeição fica mais alegre se tiver alguém com você.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Terminamos nossos episódios. O de hoje foi um pouco mais demorado. Fizemos um resumão de tudo que conversamos nos outros 12 episódios.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

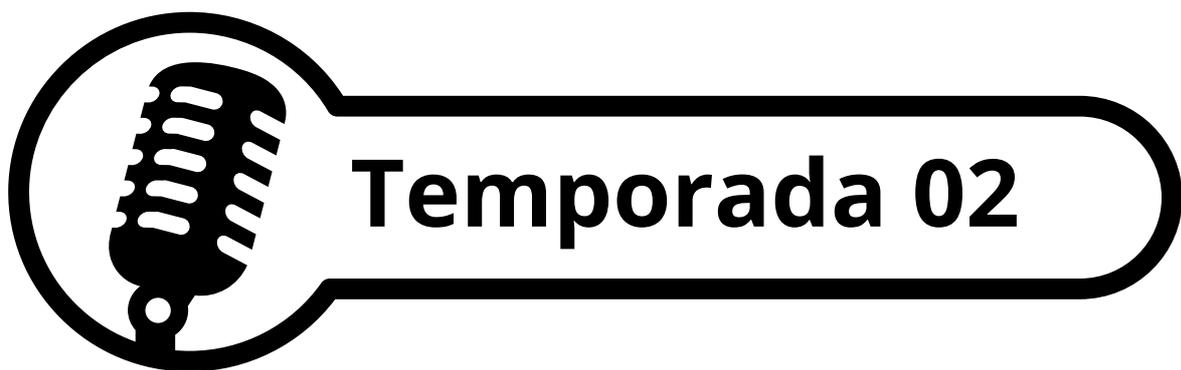
Ouçam nossos episódios quantas vezes quiserem.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

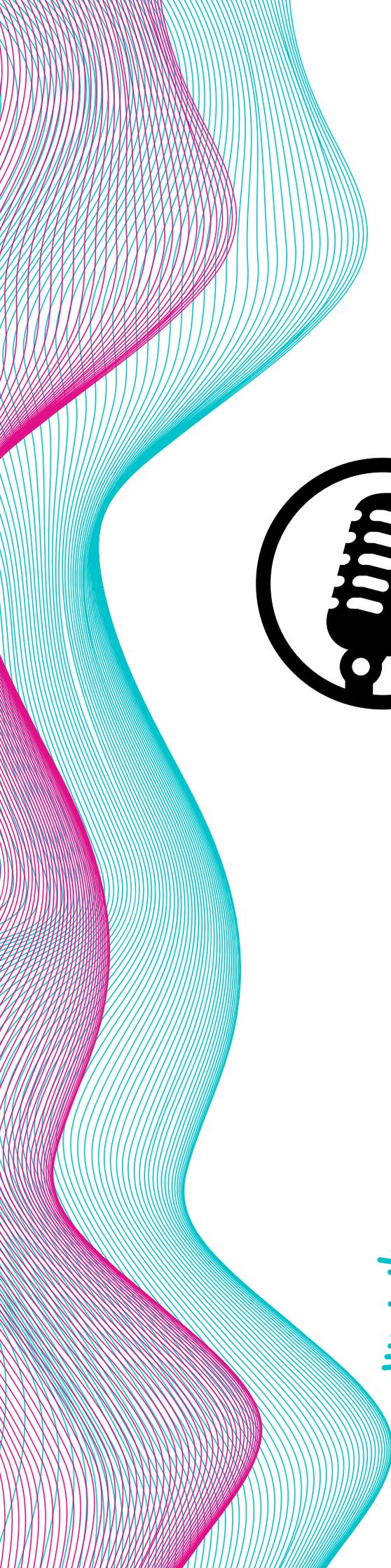
E na semana que vem estaremos aguardando vocês para começar a temporada 2 do nosso podcast.

Até lá.



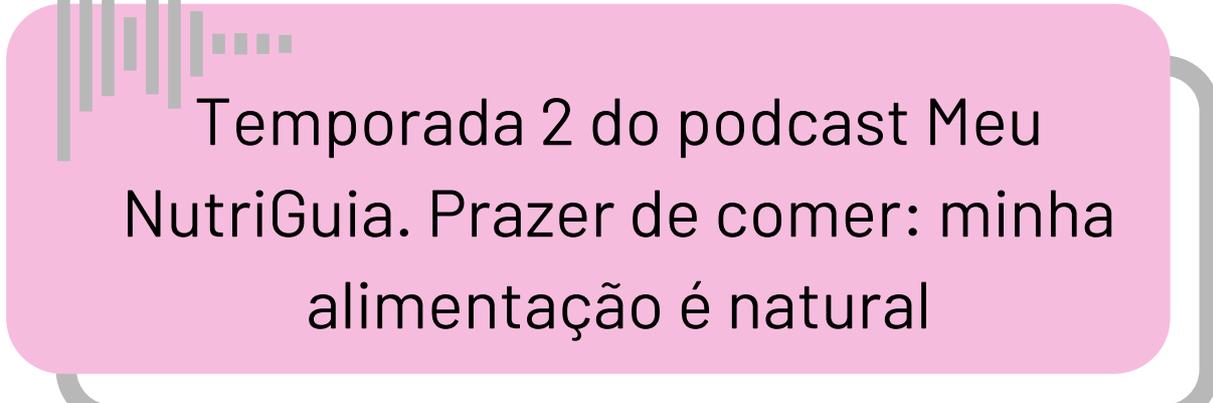


Temporada 02



Prazer de comer:
minha alimentação
é natural

Roteiro 00



Temporada 2 do podcast Meu NutriGuia. Prazer de comer: minha alimentação é natural

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa!. Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Os nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

Em nosso último episódio apresentamos um resumo de uma alimentação saudável para vocês e encerramos nosso podcast.

Agora, vamos iniciar a nossa temporada 2.

E este é o nosso episódio de número Zero da nossa segunda temporada. Por que que é zero? Porque eu vou explicar o que vai acontecer. O nome dessa temporada é Prazer de Comer: minha alimentação é natural.

E já vamos iniciar na próxima semana. Vamos continuar com novos episódios todas as semanas.

Percebemos que algumas pessoas ainda têm dúvidas sobre os alimentos naturais, processados e ultraprocessados. E também têm dúvidas sobre alimentos quase naturais e sobre ingredientes culinários.

Então resolvemos criar mais uma temporada para falar desse assunto de novo. Teremos mais 6 episódios. Aí vai ficar mais fácil você planejar suas refeições de cada dia. Por que? Por que estes episódios estarão repetindo aqueles que já aconteceram.

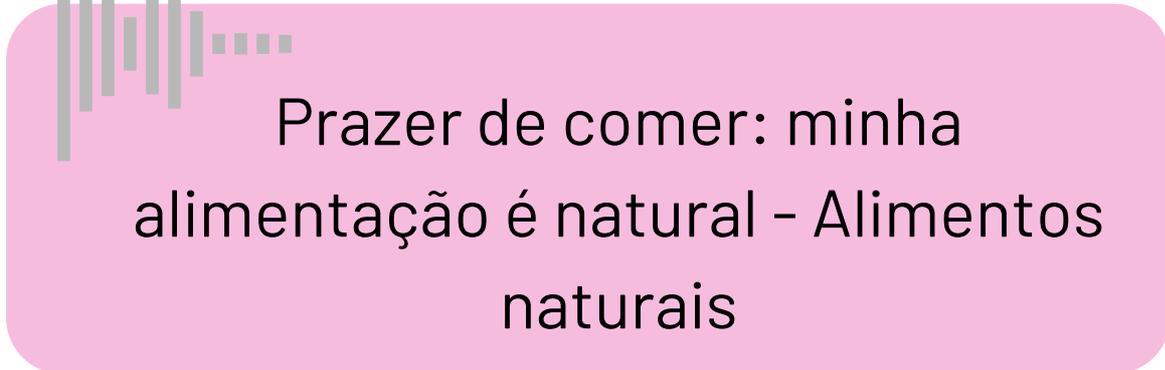
Mas agora nós vamos ter uma novidade. Colocamos uma música para ajudar a lembrar que temos que comer mais alimentos naturais. A música ajuda a gente a lembrar de algumas coisas.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Agradecemos vocês estarem aqui nos ouvindo. E esperamos que vocês gostem muito desta nova temporada. Aguardamos vocês! Até lá.



Roteiro 01



Prazer de comer: minha
alimentação é natural - Alimentos
naturais

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa. Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso primeiro episódio. Episódios são como os capítulos de uma novela.

Só que você pode ouvir aonde quiser e na hora que quiser.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos saber o que são alimentos naturais.

Vamos lá?

A primeira coisa, é dizer que o guia chama alimentos naturais de alimentos in natura. Mas é a mesma coisa.

A segunda coisa é que o guia junta os alimentos naturais com outro tipo. Este tipo o guia chama de alimentos minimamente processados.

Para não ficar usando este nome grande, aqui vou chamar alimentos minimamente processados de alimentos quase naturais. E vou chamar os alimentos in natura de alimentos naturais.

Então, o que são alimentos naturais?

O guia diz que são aqueles alimentos que vem das plantas e animais. Eles são tirados da natureza sem mudar nada. Tipo as verduras ou as frutas que você compra.

Os alimentos quase naturais são aqueles que foram mudados só para durar mais tempo. Mesmo que venham da indústria, a indústria não colocou nada deles. Só é tirada alguma coisa que não vai fazer falta para nós.

Vamos dar alguns exemplos de alimentos quase naturais, para você entender melhor.

Verduras ou legumes que são vendidos congelados.

Arroz, qualquer tipo.

Feijão e outros alimentos parecidos, como lentilha e grão de bico.

Farinha de mandioca, de trigo ou de milho.

Macarrão.

Ovos.

Carnes, aves e peixes congelados ou só colocados em geladeira.



Leite pasteurizado ou longa vida ou em pó.

iogurte natural sem açúcar.

Frutas congeladas.

Sucos naturais sem açúcar.

Castanhas, amendoim e outros alimentos deste tipo, sem açúcar e sem sal.

Frutas secas.

Café e chás.

Percebem?

Um alimento quase natural é aquele que foi congelado. Ou foram tiradas sujeiras e partes que não se come. Ou foi moído. Ou foi seco. O arroz e o feijão, por exemplo, são limpos e colocados em sacos ou pacotes. A mandioca ou o milho são moídos para virar farinha. Aí eles são colocados em sacos ou pacotes. O macarrão é feito da mistura de água, ovos e farinha.

Pense em um sinal de trânsito. Alimentos naturais e quase naturais são o sinal verde. O que quer dizer? São permitidos. Podemos e devemos comer.

O guia diz que estes alimentos devem ser a base da nossa alimentação. O que quer dizer isso? Que a maior parte do que comemos deve ser de alimentos naturais e quase naturais.

Esses alimentos têm tudo que precisamos, como proteínas, vitaminas e minerais. E não têm nada que faça mal para nossa saúde.

Mas aí você pode ter uma dúvida. A gente compra esses alimentos, prepara e come. Mas não pode colocar nada para ficar mais gostoso?

Pode sim

O guia diz que podemos usar o que ele chama de ingredientes culinários.

O que é isso?

É o óleo, gorduras, sal e açúcar que a gente coloca nos alimentos.

Pode ser qualquer tipo de óleo, de gordura, de açúcar ou sal. Quer exemplos?

Óleo de soja, de milho, de girassol. Azeite de oliva. Banha de porco. Manteiga.

Açúcar branco ou mascavo. Sal comum ou sal grosso.

Qual o segredo? Usar bem pouco, só mesmo para ficar mais gostoso. Se pensar no sinal de trânsito que falei, estes ingredientes são sinal amarelo. Quer dizer: Atenção! Cuidado!.



O óleo, gordura e açúcar tem muitas calorias. Se colocar muito, a gente engorda. E ainda tem mais. Nosso corpo se acostuma com a quantidade que a gente come. Se você sempre coloca pouco, não vai sentir falta de mais quantidade.

Pronto, meus queridos amigos e amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Comam mais alimentos naturais e quase naturais no seu dia a dia.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos falar sobre alimentos processados.

E agora eu deixo vocês com a música do Chico Bruno, que já cantou na abertura do episódio.

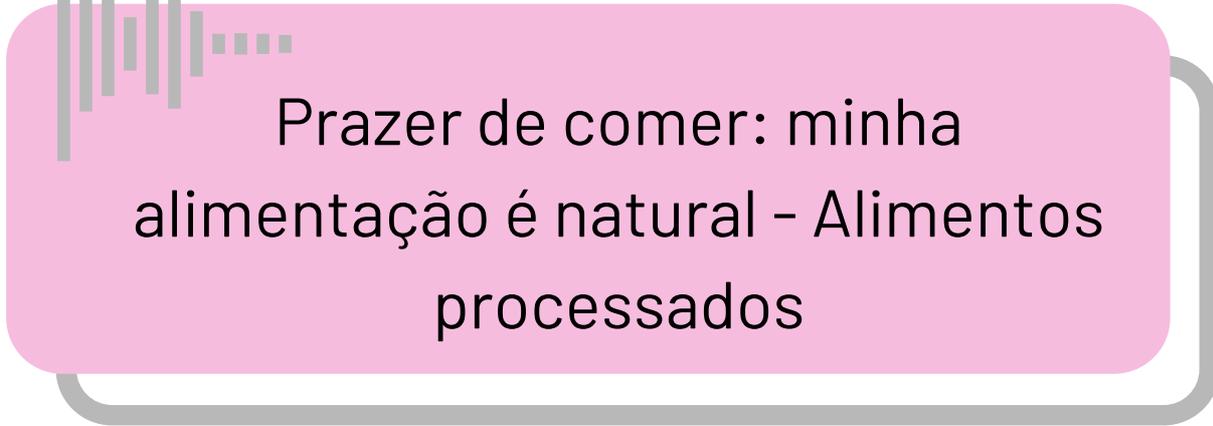
Ele escreveu esta música para vocês. Falando que nossa alimentação deve ser natural.

Com ele temos o Ianni Maciel de Macário, na viola caipira. E o Leonardo Soares, que fez a edição da música.

Curtam a música. Agradecemos vocês nos ouvirem e até o próximo episódio.



Roteiro 02



Prazer de comer: minha
alimentação é natural - Alimentos
processados

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa. Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 2.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio passado, falamos sobre alimentos naturais e quase naturais. Também falamos sobre ingredientes culinários.

No episódio de hoje vamos saber o que são alimentos processados.

Vamos lá?

O guia diz que os alimentos processados são aqueles que a indústria fabrica.

Mas qualquer alimento que a indústria fabrica é chamado processado?

Não, não são todos. Os alimentos processados são alimentos naturais nos quais a indústria coloca algum ingrediente. Sabe por que a indústria coloca ingredientes nos alimentos?

É para que os alimentos fiquem mais gostosos. Também pode ser para que eles durem mais.

E que ingredientes são estes?

Geralmente é o sal, ou açúcar ou óleo. Pode ser alguma outra coisa que venha dos alimentos naturais.

Vou dar exemplos, para ficar mais fácil entender.

Primeiro exemplo. Alimentos vendidos em água com sal ou em água com sal e vinagre. Pode ser cenoura, pepino, ervilha, milho, palmito, cebola. Eles costumam vir em latas, em vidros ou em caixas, tipo longa vida.

Segundo exemplo: extrato ou concentrados de tomate (com sal ou açúcar ou com sal e açúcar);

Terceiro exemplo: frutas em calda, frutas cristalizadas, geleias de fruta.

Outros exemplos: carne seca, toucinho, sardinha e atum em lata, queijos e pães. Os pães aqui falados são aqueles feitos com farinha de trigo, fermento, água e sal.



Nós podemos comer estes alimentos como parte das nossas refeições. A gente também pode usar estes alimentos para preparar alguma comida ou lanche. Mas lembrem de uma coisa importante do último episódio. A maior quantidade da nossa alimentação deve ser de alimentos naturais. Em casa também colocamos sal, açúcar e óleo. Mas em casa sempre colocamos menos do que a indústria coloca.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam bem sobre alimentos processados com esta gravação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos falar de alimentos ultraprocessados.

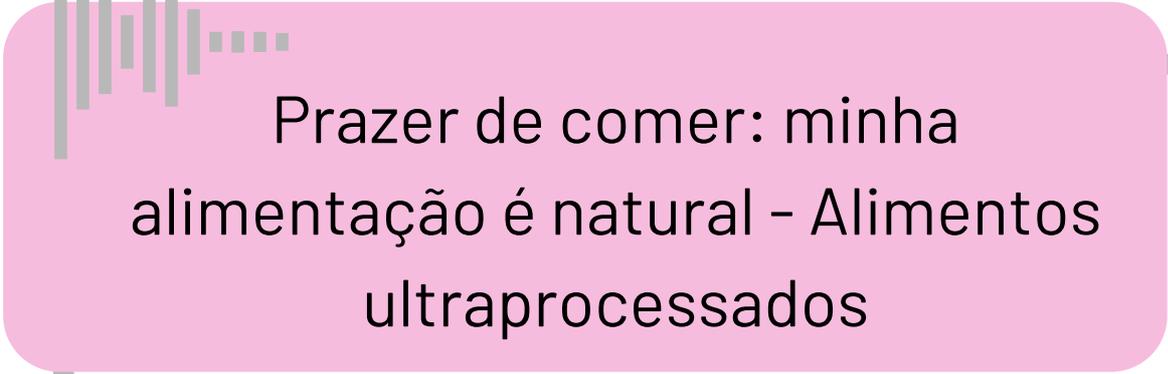
E agora eu deixo vocês com a música do Chico Bruno.

Já falamos dele. Ele escreveu esta música para vocês. Falando que nossa alimentação deve ser natural.

Curtam a música. Agradecemos vocês nos ouvirem e até o próximo episódio.



Roteiro 03



Prazer de comer: minha
alimentação é natural - Alimentos
ultraprocessados

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

Este é nosso episódio de número 3

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio passado falamos de alimentos processados.

No episódio de hoje vamos saber o que são alimentos ultraprocessados.

Vamos lá?

O guia diz que os alimentos ultraprocessados também são aqueles que a indústria fabrica.

Mas eles são diferentes dos processados. Sabe por que?

A indústria coloca muitas mais coisas no alimento ultraprocessado. Do mesmo jeito que os processados, a indústria quer deixar o alimento mais gostoso. Ou quer fazer o alimento durar mais.

Só que a indústria coloca muito mais quantidade de óleo, açúcar ou sal.

A indústria coloca vários tipos de gorduras, além do óleo.

E também coloca corante, para dar uma cor mais bonita.

Coloca ingredientes para deixar um gosto mais forte.

Coloca ingredientes para dar um cheiro bom.

Coloca ingredientes para deixar o alimento mais bonito.

Muitos dos alimentos ultraprocessados já são fritos na indústria e vendidos deste jeito.

Muitas vezes tem muito pouco alimento natural no alimento ultraprocessado. Aí a indústria coloca ingrediente artificial para fazer de conta que tem bastante alimento natural.

Leia sempre o rótulo dos alimentos. Se ele for ultraprocessado, a lista de ingredientes é bem grande. Você vai ver que sempre tem mais de 5 ingredientes.

Tudo isso a indústria faz para que dê vontade de comer o alimento.

Vou dar exemplos, para ficar mais fácil entender.



Primeiro exemplo: todo tipo de alimento doce

Chocolates

Pirulitos e balas

Sorvetes

Doce em pasta

Bolos e mistura para bolos

Tortas doces

Biscoito recheado

E outros doces parecidos com estes

Também os refrigerantes e refrescos

Segundo exemplo:

Cereais matinais açucarados e barras de cereal

Pães, bolachas e biscoitos feitos com gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite. Emulsificantes e outros aditivos

Estes nomes você encontra no rótulo dos alimentos ultraprocessados

Terceiro exemplo: alguns alimentos salgados

Sopas, macarrão e temperos instantâneos

Salgadinhos de pacote

Quarto exemplo: alimentos e preparações congelados e prontos para esquentar ou para assar ou para fritar

Lasanha

Pizza

Nuggets

Hamburguer

Tortas salgadas

E outros alimentos parecidos com estes

Outros exemplos:

iogurtes e bebidas lácteas adoçados e com aromatizante (aromatizantes são aqueles ingredientes que dão um cheiro bom);

Bebidas energéticas;

Margarina

Molhos prontos



Não dá nem para dizer tudo que existe. Todo dia a indústria lança uma novidade. Por isso que eu falo mais uma vez: leia o rótulo dos alimentos para decidir o que vai comer.

O Guia diz que não devemos comer alimentos ultraprocessados.

E ainda lembrem: A maior quantidade da nossa alimentação deve ser de alimentos naturais

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam bem sobre alimentos ultraprocessados com esta gravação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos falar porque devemos comer poucos alimentos processados. E porque não devemos comer alimentos ultraprocessados.

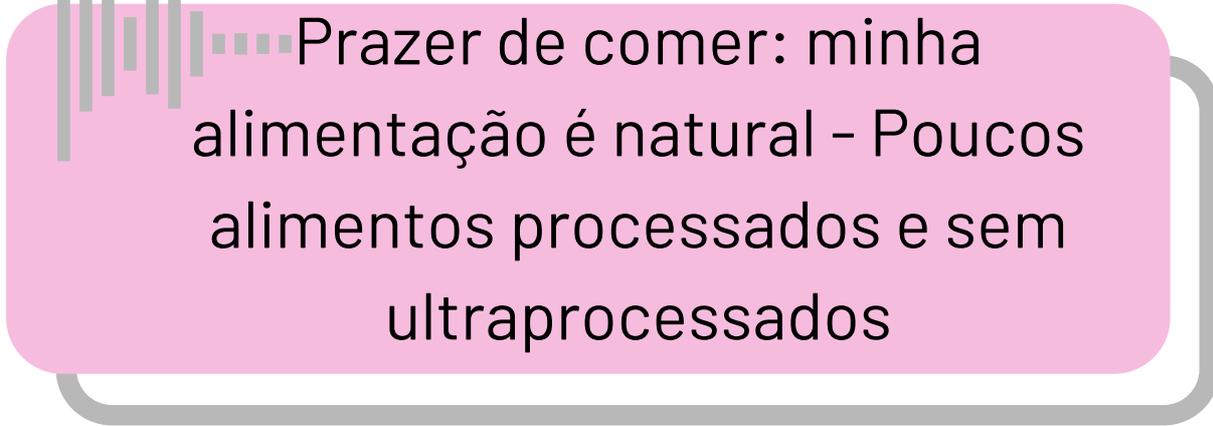
E agora eu deixo vocês com a música do Chico Bruno.

Já falamos dele. Ele escreveu esta música para vocês. Falando que nossa alimentação deve ser natural.

Curtam a música, Agradecemos vocês nos ouvirem e até o próximo episódio.



Roteiro 04



Prazer de comer: minha
alimentação é natural - Poucos
alimentos processados e sem
ultraprocessados

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, gente boa! Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Este é nosso episódio de número 4.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos saber por que devemos diminuir os alimentos processados na nossa alimentação. Também vamos saber por que não devemos comer alimentos ultraprocessados.

Vamos lá?

Vamos começar com os alimentos processados.

O que o guia alimentar nos diz sobre estes alimentos?

O guia diz que devemos comer muito pouca quantidade de alimentos processados.

Se você pensar no sinal de trânsito, os alimentos processados são o amarelo. Isto quer dizer: Atenção! Cuidado!

Mas por que? Estes alimentos não são nutritivos?

Sim, estes alimentos são nutritivos. Sabe por que eles são nutritivos? Porque é o alimento natural que foi um pouco mudado pela indústria.

Então qual o problema de comer estes alimentos?

O problema é o açúcar ou o sal ou o óleo que a indústria coloca. Em alguns alimentos a indústria coloca uma quantidade muito grande. Pode ser muito açúcar, muito sal, muito óleo ou até muito dos três.

Isso é perigoso para nós. Muito açúcar faz a gente engordar. Também pode aumentar nossa chance de ter diabetes. Muito sal aumenta nossa chance de ter problemas do coração, principalmente pode aumentar nossa pressão. Muito óleo faz a gente engordar. Muito óleo também aumenta nossa chance de ter problema de coração.

A indústria também tira um pouco da água dos alimentos. Aí o alimento fica mais leve e a gente acaba comendo mais. E aí a gente pode engordar.

Bom, então é por isso que devemos comer poucos alimentos processados.



Mas por que o guia diz que não devemos comer alimentos ultraprocessados? Voltando a pensar no sinal de trânsito, o guia diz que os alimentos ultraprocessados são sinal vermelho. Não comer.

No episódio passado falamos tudo que tem nos alimentos ultraprocessados. Tem muitos ingredientes que fazem mal à saúde.

Tem o óleo, o sal e o açúcar, que já acabamos de dizer que podem fazer a gente engordar. Que podem aumentar nossa pressão. E que ainda aumentam nossa chance de ter diabetes e problemas de coração.

Esses ingredientes estão em maior quantidade ainda nos alimentos ultraprocessados. Então também fica maior a chance de prejudicar nossa saúde.

Mas acontece que, para piorar, os alimentos ultraprocessados tem todos aqueles ingredientes a mais. Aqueles que dissemos que ajudam na cor, no gosto, no cheiro, no aspecto. Ninguém conhece, ainda, todos os efeitos ruins que esses ingredientes podem ter. Alguns podem até aumentar nossa chance de ter câncer. Ou de ter problema no estômago ou no intestino, por exemplo.

Para fazer propaganda, a indústria muitas vezes diz que colocou fibras, ou vitaminas ou minerais. A indústria diz que é para deixar os alimentos ultraprocessados mais nutritivos. Mas será que nosso corpo consegue usar essas fibras, vitaminas e minerais? Não sabemos se nosso corpo usa do jeito que usaria se fosse um alimento natural.

Então, está explicado. Comer poucos alimentos processados e não comer alimentos ultraprocessados.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam bem sobre estes alimentos com esta gravação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos dar dicas de como podemos comer poucos alimentos processados. Vamos também dar dicas de como não comer alimentos ultraprocessados.



E agora eu deixo vocês com a música do Chico Bruno.

Já falamos dele. Ele escreveu esta música para vocês. Falando que nossa alimentação deve ser natural.

Curtam a música. Agradecemos vocês nos ouvirem e até o próximo episódio.



Roteiro 05



Prazer de comer: minha
alimentação é natural – Dicas para
controlar processados e
ultraprocessados

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, amigos e amigas ouvintes. Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Este é nosso episódio de número 5.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos dar dicas de como podemos comer poucos alimentos processados. Vamos também dar dicas de como não comer alimentos ultraprocessados.

Vamos começar falando como diminuir os alimentos processados na nossa alimentação.

Se você vai comer alimento processado, tem que ser sempre em pouca quantidade.

Vão aqui algumas dicas.

Pode colocar um pouquinho de carne seca no feijão.

Ou pode colocar milho e ervilha no arroz.

Ou pode colocar palmito na salada.

Ou pode colocar um pouco de queijo no macarrão.

Sabe outra dica importante? Leia sempre os rótulos dos alimentos processados. Escolha aquele que tiver menos sal, menos açúcar e menos óleo.

Quer outra dica? O atum que vem na lata, por exemplo, pode estar com água ou pode estar com óleo. Prefira o que está com água. Mas e se tiver muito sal? Olhe os rótulos de várias marcas e escolha aquela que tiver menos sal.

Mas os alimentos naturais têm que ser a maior parte de seu prato.

Com essas dicas você consegue fazer outras escolhas. O importante é sempre lembrar: usar alimentos processados o menos possível.

Agora vamos às dicas para não ter alimentos ultraprocessados na nossa alimentação. Isto parece fácil de saber. É só não comprarmos alimentos ultraprocessados.

Mas algumas dicas podem ajudar. A primeira é saber a diferença entre alimento processado e ultraprocessado.



Leia a lista de ingredientes no rótulo do alimento. Como já falamos no episódio passado se tiver 5 ou mais ingredientes é ultraprocessado. Mas também se tiver uns nomes estranhos, o alimento é ultraprocessado. Por exemplo, prestem atenção nestes nomes que vou falar.

Gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessante, aromatizante, corante. Tem sempre um ou mais destes nos rótulos dos alimentos ultraprocessados.

Esta é a segunda dica: Não compre este alimento.

Se você já come alimento ultraprocessado, você pode achar difícil parar de comer. É difícil parar de comer alimentos ultraprocessados. Porque a indústria deixa estes alimentos bonitos e gostosos.

E aí vem a terceira e última dica: não precisa ficar estressado com isso. O importante é querer a alimentação mais saudável. Se você quer, você consegue. Vai diminuindo devagar.

O que fazer para não comprar ou comer um alimento ultraprocessado? Escolha um alimento natural que você goste muito. E coma este alimento no lugar do ultraprocessado.

Faça sempre assim. Vai escolhendo os seus preferidos naturais e colocando no lugar dos ultraprocessados. Com o tempo você vai perceber que tirou todos os ultraprocessados. E nem sofreu com isso.

Pronto, meus queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Por hoje é só.

Ouçam este episódio quantas vezes quiserem. Aprendam sobre como diminuir alimentos processados e tirar alimentos ultraprocessados da sua alimentação.

E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

No próximo episódio vamos fazer um resumo sobre alimentação saudável.

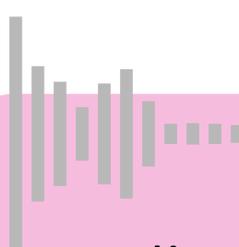
E agora eu deixo vocês com a música do Chico Bruno.

Ele escreveu esta música para vocês. Falando que nossa alimentação deve ser natural.

Curtam a música. Agradecemos vocês nos ouvirem e até o próximo episódio.



Roteiro 06



Prazer de comer: minha
alimentação é natural - Resumão
do prazer de comer

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, amigos e amigas ouvintes. Eu sou Helena Sampaio.

E este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua própria saúde.

Este é nosso episódio de número 6. Nosso último episódio.

Nossos episódios são sobre como usar o guia alimentar do Brasil para ter melhor saúde.

No episódio de hoje vamos fazer um resumo dos episódios passados. Para você ter a melhor alimentação que você pode ter.

Vamos lá?

Em primeiro lugar quais foram as principais coisas que aprendemos?

Número 1: alimentos naturais ou quase naturais tem que ser a maior quantidade da nossa alimentação.

Número 2: podemos usar óleo, gordura, açúcar e sal em pequena quantidade. Só para a alimentação ficar mais gostosa, sem exagerar.

Número 3: podemos usar pouca quantidade de alimentos processados.

Número 4: não devemos comer alimentos ultraprocessados.

Então é fácil. Vamos montar nossos cardápios

Pense no café da manhã.

Podemos ter café com leite. E uma fruta. E pão com um pedaço pequeno de queijo.

Também pode ser outra coisa. Pode ser iogurte natural no lugar do café com leite. Pode ser tapioca ou cuscuz no lugar do sanduíche.

Pode colocar ovo no café da manhã. Pode comer dentro do pão ou puro.

Agora pense no almoço

Achamos fácil pensar em um prato.

Na metade do prato você coloca verduras e legumes. Na outra metade você divide: uma parte para o arroz e o feijão. E a outra parte a carne ou frango ou peixe ou ovo.

Aí vem uma dica:

Coma sempre verduras e legumes tanto crus como cozidos.

E varie bastante.



O segredo é variar as cores. Vegetais amarelos, verdes, vermelhos e de cor laranja.

Sabe por que?

As vitaminas e os minerais são diferentes em cada um destes alimentos. Então se você varia, você consegue mais vitaminas e minerais.

Os vegetais também têm fibras. As fibras também são boas para nossa saúde.

Quando você coloca metade do prato com as verduras e legumes, você não engorda. Sabe por que? Por que as verduras e legumes tem poucas calorias.

Sabe outra coisa boa?

É quando você usa só metade do prato para colocar o restante da alimentação.

Quer dizer, o arroz, feijão e a carne ou frango ou peixe. Sabe por que isso é bom?

É bom porque você acaba não comendo exagerado e ajuda a manter o peso. O arroz, feijão, carne, frango e peixe são nutritivos. Mas tem mais calorias.

Se você não come demais, você também não engorda.

E agora pense no jantar

É só seguir as mesmas coisas que falei para o almoço.

Mas algumas pessoas preferem sopa no jantar. Tudo bem. Apenas lembre de colocar bastante verduras e legumes

Para o almoço e para o jantar, lembre:

Escolha as carnes com menos gordura

Tire a pele do frango na hora de comer.

Coma alimentos crus, cozidos, refogados, grelhados ou assados. Não coma alimentos fritos.

E as sobremesas?

Aí vai depender.

Se você quer perder peso, é melhor uma fruta.

Se você não precisa perder peso, pode comer um doce. Que doces?

Pode ser um doce feito em casa.

Ou pode ser um pouco de cocada feita em casa.

Ou pode ser um pouco de geléia.



Mas e os lanches?

Tem gente que come mais refeições do que o café da manhã, almoço e jantar.

Tem gente que como um lanche no meio da manhã, no meio da tarde ou antes de dormir.

Se você costuma lanchar, aqui vai uma dica:

Escolha fruta ou salada de frutas.

Ou leite batido com frutas.

Ou iogurtes.

Ou um pouco de castanhas ou de frutas secas.

Pode inventar coisas gostosas. Por exemplo, pode colocar um pouco de fruta seca e castanha no iogurte.

Se não precisa perder peso, pode comer 1 fatia de bolo.

E tem mais uma coisa: a água. A água é importante para a saúde. Seu corpo funciona melhor se tem água na quantidade certa.

Não espere ter sede. Beba água muitas vezes durante o dia.

Viram? Você consegue ter uma alimentação saudável comendo alimentos naturais ou quase naturais. Feita com um pouco de óleo, açúcar ou sal. Comendo um pouco de alimentos processados. E não comendo alimentos ultraprocessados.

Coma sempre com calma. Escolha sempre que puder os horários em que tenha mais tempo para comer. Se puder, coma sempre com alguém. A hora da refeição fica mais alegre se tiver alguém com você.

Pronto, queridos amigos e queridas amigas ouvintes.

Terminamos nossos episódios. O de hoje foi um pouco mais demorado. Fizemos um resumo do que temos conversado aqui.

Continuem ouvindo nossos episódios quantas vezes quiserem.

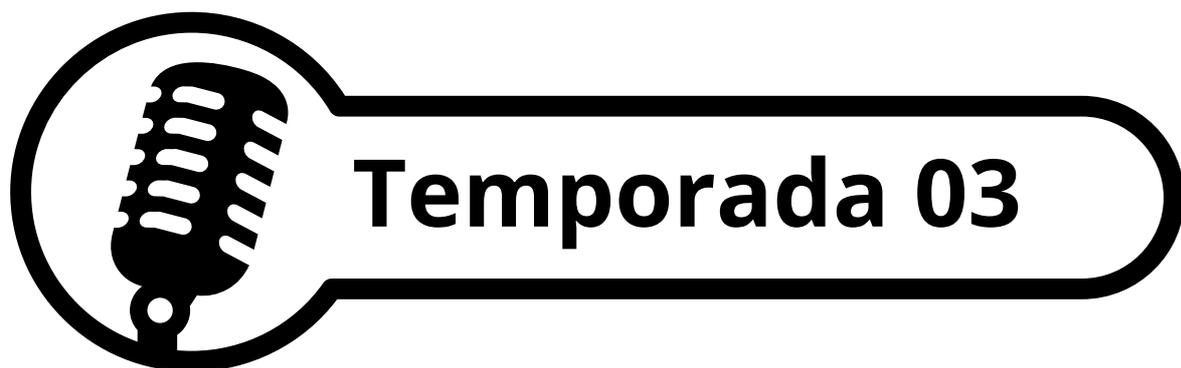
E lembre-se: o nosso guia quer que você se alimente bem e tenha saúde.

Agradecemos vocês nos ouvirem.

Deixo vocês com a música do Chico Bruno.

Mas antes disso, eu digo mais uma coisa. A semana que vem estaremos iniciando a temporada 3 do nosso podcast. Vai ser Prazer de comer: colorindo minha alimentação com frutas, verduras e legumes. Aguardamos vocês. Até lá.





Temporada 03

Prazer de comer:
colorindo minha
alimentação com
frutas, verduras e
legumes

Roteiro 01



Prazer de comer: minha
alimentação é natural - Resumão
do prazer de comer

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, pessoal!!! Nas temporadas passadas vocês estiveram com a Helena Sampaio. Nesta nossa temporada 3 eu vou estar com vocês. Eu me chamo Vitória Oliveira e estou terminando o Curso de Nutrição. Como estudante, eu também faço parte do podcast Meu NutriGuia.

E esse podcast é para você, que quer melhorar a sua saúde. O nome desta nova temporada é “Prazer de comer: colorindo minha alimentação com frutas, verduras e legumes”.

Neste primeiro episódio da temporada 3 vamos falar de frutas. Vamos lá?

Como vocês já viram no episódio 3 da primeira temporada, as frutas são importantes. Elas têm muitas vitaminas, minerais e fibras, que são importantes para nossa saúde.

Naquele episódio nós vimos que as frutas podem ser comidas nos lanches e nas refeições. Nas refeições elas podem estar na salada e podem também ser sobremesa.

Se você não lembra mais o que dissemos, ouça de novo aquele episódio. É fácil procurar: episódio 3 da temporada 1.

Hoje vamos falar de algumas vitaminas, minerais e fibras que estão nas frutas.

A primeira coisa que vamos falar é que devemos variar as frutas. Já dissemos isto também.

Cada fruta tem vitaminas, minerais e fibras diferentes. As quantidades destas vitaminas, minerais e fibras também vão variar em cada fruta.

Quer um exemplo? Tem vitamina C na goiaba e na laranja. Mas tem muito mais vitamina C na acerola, por exemplo.

E para que serve a vitamina C?

Ela serve para ajudar você a adoecer menos. Mas também não deixa a gente ficar velho antes do tempo.

Aí você me pergunta: então não vale nada se eu comer só um tipo? Por exemplo, se eu comer só laranja?

Claro que vale. Melhor comer só um tipo de fruta do que não comer nenhuma fruta, não é?. Mas é melhor comer mais de um tipo.

E vamos escolher nossas frutas preferidas. Lembra que sempre dizemos? É mais fácil comer um alimento quando a gente gosta dele.



Aí você me diz: mas eu não gosto de nenhuma fruta.

E eu pergunto: você topa aprender a gostar?

Vai comendo pouca quantidade de cada fruta. Tipo meia fruta ou uma fatia pequena de fruta. Cheira a fruta. Sinta o sabor da fruta, mastigando devagar. Vai fazendo sua lista daquelas que você achar que tem chance de gostar e comer. Muitas vezes não gostamos porque não temos o hábito. Mas se comemos, passamos a gostar.

Tem muitos tipos de frutas. Tem as mais doces. Tem as mais azedas. Tem frutas com muita água. Tem frutas mais secas. Tem frutas mais macias e tem frutas mais duras. Com certeza, alguma vai lhe agradar.

Agora vamos falar do açúcar das frutas. É natural, mas não deixa de ser açúcar.

As frutas têm diferentes tipos de açúcar.

As frutas mais “massudas”, como banana, maçã, pera, têm mais açúcar. Já aquelas mais cheias de água, tipo melancia e abacaxi, têm menos açúcar.

Mas tem uma coisa importante. Qualquer que seja a fruta, tem mais açúcar na fruta mais madura.

Aí você me pergunta: então vou precisar comer fruta verde?

Não, não vai. Pode comer fruta madura. Mas é bom saber que a fruta madura tem mais açúcar. E também é bom saber que a fruta “massuda” tem mais açúcar. Se ela tem mais açúcar, ela tem mais calorias. E qual o problema? Não tem problema. Mas lembra: se você está pesando muito, escolha frutas com menos açúcar. Seu peso está normal? Então pode comer qualquer uma.

Vou te dizer quais as frutas que têm mais açúcar.

Às vezes vai estar escrito que tem mais carboidrato.

Eita nome comprido! Mas é a mesma coisa, quando falamos das frutas.

As frutas podem ser divididas por aquelas que têm menos açúcar e as que têm mais açúcar. Para entender melhor dividiram essas frutas em 2 grupos, chamados grupo A e grupo B.

O grupo A é o grupo que tem as frutas com menos carboidrato. Lembra que falamos que carboidrato é o açúcar da fruta? Pois é, esse grupo vai ter menos açúcar. Vou dizer algumas frutas deste grupo. Temos abacaxi, açaí, caju, goiaba, melancia, melão, cajá, limão, laranja e maracujá.



O grupo B é o grupo que tem as frutas com mais carboidrato. Quer dizer que têm mais calorias. Vou dizer algumas. Tem a banana, a maçã, manga, mamão, pêra e uva.

Agora vamos falar das vitaminas e dos minerais que tem nas frutas.

Fica fácil saber pela cor das frutas.

Vamos pensar nas principais, que são as frutas vermelhas, as amarelas e as alaranjadas.

Quando pensamos nas frutas vermelhas, o que vamos encontrar mais?

Nas frutas vermelhas as vitaminas que mais vamos encontrar são a vitamina B e a vitamina C.

Essas vitaminas trazem muitas coisas boas para o nosso corpo.

E os minerais? Quais os que têm maior quantidade nas frutas? As frutas vermelhas têm muito potássio e fósforo.

No próximo episódio falaremos um pouco mais destas vitaminas e minerais.

E as amarelas e alaranjadas? O que mais a gente recebe delas? Elas também têm bastante vitamina B e vitamina C. Mas elas também têm bastante vitamina A. E pensando nos minerais, estas frutas têm bastante potássio. Vamos ter um episódio falando um pouco mais das frutas amarelas e alaranjadas. Lá vamos falar mais dessas vitaminas e minerais.

Existem outras cores também que podemos falar. Por exemplo: quando pensamos na cor verde, quais frutas nós lembramos? Alguns exemplos são o abacate, o kiwi, a uva verde e a maçã verde.

As frutas verdes têm vitamina B, C e K. Vamos falar um pouco melhor delas nos próximos episódios, certo?

Que frutas costumam ter na sua casa?

Não costuma ter nenhuma? Que tal escolher uma delas para começar a tentar comer?

E tem mais uma coisa boa nas frutas. Sabe o que é? As fibras.

As fibras fazem nosso intestino funcionar bem. Facilitam a gente defecar. Também ajudam a não ficarmos com o intestino preso.

Tem estudos que dizem que as fibras também ajudam a baixar o colesterol do sangue. Colesterol é a gordura do sangue.



Sabe o que mais muitos estudos dizem? Que as fibras ajudam a diminuir nossa fome. Sabe por que? É porque a fibra demora mais tempo para sair do nosso estômago.

Vou dar exemplos de frutas com bastante fibras. Tem o mamão, a ameixa, a laranja e o abacate.

Muita novidade, não é? Mas não se preocupe. Não precisa decorar nada. Você sabe que pode ouvir este episódio quantas vezes quiser. Então só lembra que as frutas são importantes para nossa saúde.

Imagina só como as frutas podem colorir nossa alimentação. Fica bonito e bom para a saúde.

Pronto amigos e amigas ouvintes.

Hoje falamos sobre as frutas. Falamos que elas são diferentes. Por serem diferentes cada tipo tem uma coisa boa para nos dar.

No próximo episódio vamos falar sobre as frutas vermelhas.

Agradecemos vocês nos ouvirem e até lá.



Roteiro 02



Prazer de comer: colorindo
minha alimentação com frutas
vermelhas

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, pessoal!!! Eu sou Vitória Oliveira e este é o podcast Meu NutriGuia.

Esse podcast é para você, que quer melhorar a sua saúde.

No episódio de hoje nós vamos falar sobre frutas vermelhas. E vamos falar das vitaminas, minerais e fibras que tem nelas. Vamos lá?

As frutas vermelhas são gostosas. E a cor delas, então, é linda!

E são muitas!!! Tem a ameixa vermelha, goiaba, melancia, morango, jambo, amora, romã, acerola.

Mas aí você me pergunta. Por que que é bom comer essas frutas?

E como eu falei no episódio passado. Elas têm muitas vitaminas, minerais e fibras.

Pensando nas vitaminas, a primeira que vou falar hoje é a vitamina B. Tem um monte de vitamina B. Elas têm números. Você já ouviu falar? Tem B1, B2, B5, B6 e mais ainda. Por isso que muitas vezes a gente fala complexo B. E o que quer dizer isso? Quer dizer que são várias vitaminas B. As frutas vermelhas têm muitas vitaminas B.

Cada vitamina B faz coisas diferentes no nosso corpo. Resumindo, elas dão mais energia pro nosso corpo. Também ajudam a evitar doenças do coração. E ainda ajudam a saúde dos nossos olhos, da nossa pele e do nosso cabelo.

As frutas vermelhas também têm bastante Vitamina C. Como falamos antes, existem frutas com mais vitamina C do que outras.

Mas o que é vitamina C? Muita gente já ouviu falar que ela ajuda a gente a não ficar gripado. Ou ajuda a se recuperar mais depressa da gripe. Ou do resfriado. E isso é verdade!!! A Vitamina C ajuda nosso corpo a ficar mais forte contra as doenças. Tem até um nome bonito para isso. A gente diz que a vitamina C aumenta nossa imunidade. O que quer dizer isso? Que ela deixa a gente mais forte contra as doenças.

Mas tem mais uma coisa interessante sobre a vitamina C. Ela faz a gente aproveitar melhor o ferro que tem nos alimentos. O ferro ajuda a gente a não ter anemia. É só comer frutas com bastante vitamina C perto da hora que comer alimentos que têm ferro. Que alimentos têm ferro? Posso dizer dois: o feijão e a carne bovina. Viu só? Pensa comigo. No seu almoço tem feijão e carne bovina? Então coma uma fruta com vitamina C na sobremesa.



Outra coisa que as frutas vermelhas têm são os minerais. No episódio passado nós dissemos que estas frutas têm bastante fósforo e potássio. E o que é isso? Sabe quando a gente fica com aquela preguiça, sem energia nenhuma? A gente pensa que é só porque estamos cansados. Mas às vezes falta alguma coisa na nossa alimentação. O fósforo ajuda a gente a ter mais energia no nosso dia a dia. Outra coisa que o fósforo faz é deixar os nossos ossos mais fortes ainda. O potássio também ajuda nosso corpo a funcionar melhor. Quer saber como? Ele deixa o nosso coração mais forte. Além disso, ajuda a controlar a pressão alta. Sabe outra coisa que o potássio faz? Ele diminui aquelas câibras chatas que a gente sente às vezes. Já teve? Câibra é uma dor que dá na batata da perna. A perna fica mais dura e vem a dor. A gente tem até a impressão que alguém está torcendo a nossa perna. Ainda bem que costuma passar logo, não é?

Ah! E ainda tem as fibras! Como nós já dissemos, as fibras ajudam nosso intestino a funcionar melhor. E tem muita fibra nas frutas vermelhas.

Aí você me pergunta: como colocar essas frutas no meu dia a dia?

Bom, experimente as que não conhece e veja se gosta de alguma. Se você já conhece, escolha suas favoritas. Não tem uma regra para quanto comer destas frutas. Mas eu tenho uma dica. Coma pelo menos uma fruta vermelha todos os dias.

Mas como devemos comer estas frutas? O melhor é comer ao natural. Sabe por que? Porque elas vão ter maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras.

Mas é proibido fazer suco ou vitamina com estas frutas? Não! Não é proibido. Mesmo que diminua alguma coisa boa da fruta, sempre vai ter algo que aproveitamos.

Já pensou se fizer uma vitamina com frutas vermelhas. Ou uma salada de frutas vermelhas? Que maravilha, hein?

Quer outra dica? Se quiser fazer um suco de frutas, não coe. Quer dizer, não passe na peneira. Se você deixar com o bagaço vai ficar com mais fibras ainda. E ainda pode congelar para virar até sorvete. Ou então fazer o suco com leite e congelar, para ficar um sorvete cremoso. Coloque frutas em cima de uma panqueca. Ou em cima da tapioca. Até em cima de uma fatia de bolo. Ou no iogurte. Ou pense em mais formas de utilizar estas frutas maravilhosas.



Viu só? As frutas são muito importantes para nossa saúde. E tem muitos jeitos da gente comer estas frutas. E olha que hoje só falei das vermelhas, heim! Pronto pessoal, por hoje é só. Falamos das frutas vermelhas e de como elas são importantes para nossa saúde. No próximo episódio vamos falar das frutas de outras cores.

Agradecemos vocês nos ouvirem. Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 03



Prazer de comer: colorindo
minha alimentação com frutas
de todas as cores

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, pessoal!!! Eu sou Vitória Oliveira e este é o podcast Meu NutriGuia.

Esse podcast é para você, que quer melhorar a sua saúde. E esta é a nossa temporada 3. Prazer de comer: colorindo minha alimentação com frutas, verduras e legumes.

No episódio de hoje nós vamos falar sobre as outras diferentes cores das frutas. E vamos falar das vitaminas, minerais e fibras que tem nelas. Vamos lá?

Vamos começar com as frutas amarelas e de cor alaranjada. Vou dar alguns exemplos. Tem a manga, o mamão, o melão, a laranja, a tangerina. Em alguns lugares também tem a ameixa amarela e o pêssego.

Essas frutas também são ricas em vitaminas. Até já falamos de algumas delas no episódio de frutas vermelhas. Lembra da vitamina B? Pois é, elas também têm vitamina B. Quer dizer que elas dão mais energia para o nosso corpo. Também deixam nosso coração mais forte. E também protegem nossos olhos, pele e cabelo.

Lembra que falamos da vitamina C? Também tem vitamina C nestas frutas. Quer dizer que elas também ajudam a gente a ficar mais forte contra as doenças e também ajuda a não deixar a gente ficar velho antes do tempo.

Mas essas frutas têm outra vitamina que ainda não falamos aqui. Sabe qual é? É a vitamina A. A Vitamina A ajuda a gente a enxergar melhor. E ajuda nossos ossos a crescerem com mais saúde quando somos crianças.

As frutas amarelas e alaranjadas também têm minerais. Elas têm potássio. Igual falamos das frutas vermelhas. Lembra o que o potássio faz? Ele protege nosso coração e melhora a pressão alta. E ele ajuda a gente a não ter câibra. Lembra que já falamos da câibra? Aquela dorzinha que aparece de repente nas nossas pernas.

Ah! E tem outra coisa que elas têm. Lembra das fibras? Pois é. As frutas amarelas e alaranjadas também têm bastante fibras. As fibras ajudam nosso intestino a funcionar melhor.

Agora vamos falar das frutas roxas e azuis? Quais são elas? Tem as amoras, a uva roxa, o figo, a ameixa e o mirtilo. Muita gente chama o mirtilo de blueberry. Mania que temos aqui no Brasil de manter o nome de algumas coisas em inglês. Estas frutas roxas também podem ter a cor vermelha. Porque são tipos diferentes.



Dependendo de onde a gente mora, não costuma ter essas frutas. Ou quando tem, elas são muito caras. Daí a gente não compra. Mas não se preocupe. As vitaminas, minerais e fibras delas também tem em outras frutas. Mas se puder, compre. Afinal é bom variar as cores. Dá mais vontade até de comer.

Então, elas também têm vitamina B e vitamina C. Só que estas frutas têm bastante de um tipo de vitamina B. Lembra que a gente falou que chamamos a vitamina B de complexo B? Porque tem muitos tipos de vitamina B. Então. As frutas roxas e azuis têm bastante vitamina B9. O nome dessa vitamina B9 é ácido fólico. Ela protege a gente contra as doenças e também ajuda a formar o cérebro da criança desde a barriga da mãe.

E os minerais? Estas frutas têm bastante fósforo e potássio. O fósforo nos ajuda a ter mais energia no nosso dia a dia. Ele também ajuda a deixar os nossos ossos mais fortes. Já o potássio, como já falamos, vai ajudar nosso coração a funcionar bem, ajudar a controlar a pressão alta e ajudar a gente a não ter câibra.

Uma outra coisa interessante é que as frutas de cor roxa e azul melhoram a nossa memória. Então se você é muito esquecido, essas frutas vão ser uma ótima escolha para o seu dia a dia.

Temos também as frutas de cor verde. Alguns exemplos são: o abacate, o kiwi, a uva verde e a maçã verde. Elas também têm vitamina B e vitamina C. Mas elas também têm uma vitamina que ainda não falamos. Sabe qual é? É a vitamina K.

Aí você pergunta. E essa vitamina é boa? Ah! Ela é muito boa. Quando você se corta, essa vitamina faz parar de sangrar mais rápido. Então, se você come frutas que têm vitamina K, o corte sara mais depressa.

Já o mineral que tem em maior quantidade nas frutas verdes é o potássio. Já falamos hoje o que ele faz. Ele protege nosso coração, controla a pressão alta. E ajuda a gente a não ter câibra.

E para terminar vamos falar das frutas brancas. Por exemplo, a banana e a pêra. Elas têm bastante vitamina B. Vamos repetir o que essa vitamina faz? Essa vitamina dá mais energia para o nosso corpo. Também deixa nosso coração mais forte. E também protege nossos olhos, pele e cabelo.



E os minerais? Bom, elas têm potássio. Parece que as frutas todas têm potássio, não é? Pois é. Já falamos dele aqui. Vamos só lembrar: ele vai ajudar nosso coração a funcionar bem, ajudar a controlar a pressão alta e ajudar a gente a não ter cãibra.

Mas as frutas brancas têm um mineral que ainda não falamos. É o magnésio. O magnésio deixa a gente menos estressado. E também deixa nosso coração mais forte e ajuda a melhorar a pressão alta.

Então o que a gente percebe, pessoal? Que as vitaminas, minerais e fibras das frutas são parecidos. Aí você pergunta. E o que é diferente? Diferente é a quantidade. Cada tipo de fruta tem mais de uma ou outra vitamina. Ou de um ou outro mineral. Ou tem mais ou menos fibras.

Por isso, é importante comer frutas de várias cores. Fica uma alimentação super colorida. E comemos vitaminas, minerais e fibras em quantidade muito boa. Aí vamos conseguir a melhor ajuda para nossa saúde.

Por hoje é só, pessoal. Agradecemos vocês nos ouvirem.

No próximo episódio vamos falar de verduras e legumes.

Aguardamos vocês. Até lá.



Roteiro 04



Prazer de comer: colorindo
minha alimentação com
verduras e legumes

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá pessoal! Eu sou Vitória Oliveira, sou estudante de Nutrição e este é o podcast Meu NutriGuia. Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde. Nos episódios anteriores desta temporada 3 falamos sobre as frutas. Falamos sobre as frutas vermelhas, amarelas, alaranjadas, roxas, verdes e brancas. Hoje iremos falar sobre as verduras e os legumes. Vamos lá?

Primeiro de tudo. Você já parou para pensar se existe diferença entre verduras e legumes? Será que é tudo igual? Não. Não é tudo igual. Vamos conhecer as diferenças?

Bem, a diferença vai estar na parte que a gente costuma comer.

Se estivermos comendo folhas ou caules aí estamos comendo verduras. Quer exemplos? De folhas? Temos alface, repolho, espinafre, couve, acelga. E de caule? Dou o exemplo do palmito e do salsão.

Mas com relação aos legumes? Os legumes são as flores, os frutos e as sementes dos vegetais. Vamos ver exemplo de flores? Tem o brócolis e a couve-flor. E os frutos? Aí tem abóbora, berinjela, chuchu, pepino, pimentão, tomate. São frutos dos vegetais, mas não são frutas. As frutas são outro grupo de alimentos, como já vimos nos episódios passados. Lembra? E as sementes? Aí tem a ervilha e o milho verde.

Nós também temos um grupo que não se encaixa nas verduras e legumes, mas comemos bastante. Sabe quais são? São os tubérculos e as raízes. São os alimentos que nascem debaixo da terra. Quer alguns exemplos? Tem muitos. Tem batata, beterraba, batata doce, cenoura, aipim.

Mas hoje vamos falar das verduras e dos legumes.

A gente chama as verduras e legumes de hortaliças. O que quer dizer isso? Quer dizer que vêm da horta. Agora vamos esquecer as diferenças e vamos pensar em uma coisa muito boa das verduras e legumes. Sabe o que é? Todos eles têm poucas calorias. Então se comemos verduras e legumes diminuimos nossa chance de engordar.

E o que isso quer dizer? Quer dizer que se você quer emagrecer, é uma boa ideia escolher comer verduras e legumes. Quer dizer que você pode comer sem passar fome.



Pelos exemplos que eu dei, você já viu que existem muitas verduras e legumes, não é? Isto é muito bom. Você pode variar bastante e não enjoa. Se você não gosta de verduras e legumes, vá experimentando. São tantas, que algumas você vai acabar gostando.

E lembre. Varie o modo de preparar. Alguns destes legumes e verduras ficam bons crus, em saladas. Outros ficam mais gostosos se forem cozidos ou refogados. Tem outros que você pode usar para preparar panquecas e rechear tortas. Você pode colocar vários deles em uma sopa. Você pode fazer molhos, patês, risotos, purês e sucos com verduras e legumes.

Quer um exemplo de uma preparação gostosa? Recheiar o pimentão com carne moída já pronta e levar para o forno só para amolecer o pimentão. Mas esta preparação sou eu que gosto. Com certeza você já tem uma favorita ou vai criar uma.

Deixe os pratos bonitos. Misture verduras e legumes verdes, amarelos, vermelhos. Pode até fazer salada de verduras com frutas. Por exemplo, repolho com maçã ou com abacaxi ou com manga.

O melhor para a saúde é comer verduras e legumes todos os dias. Pelo menos um de cada. Mas faça de acordo com seu jeito. Se não consegue todo dia, coma quantas vezes por semana conseguir. E vá aumentando devagar.

Pronto pessoal, hoje falamos sobre as verduras e legumes. E aprendemos a ver as diferenças entre eles. Também vimos que dá para variar bastante a nossa alimentação se colocarmos verduras e legumes. No próximo episódio vamos falar sobre as cores destes alimentos. E sobre as vitaminas, minerais e fibras que tem neles.

Agradecemos vocês nos ouvirem e aguardamos vocês no próximo episódio.



Roteiro 05



Prazer de comer: colorindo
minha alimentação com verduras
e legumes de todas as cores

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, pessoal! Eu me chamo Vitória Oliveira, sou estudante de Nutrição, e este é o podcast Meu NutriGuia. Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

No episódio passado começamos a falar sobre as verduras e legumes. Hoje vamos continuar. Vamos falar das cores deles. E também das vitaminas, minerais e fibras que eles têm. Vamos lá?

Se você já come verduras e frutas isso é ótimo! Mas se você não costuma comer, vou dar vários motivos para que você coma.

As verduras e os legumes também têm muitas vitaminas, minerais e fibras.

Já falamos que estes alimentos têm poucas calorias e ajudam a não engordar. Mas tem mais coisas boas. Eles têm bastante fibras. E já vimos que as fibras ajudam nosso intestino a funcionar bem.

E as cores, pessoal? As verduras e legumes são bem coloridos. Do mesmo jeito das frutas, as vitaminas e os minerais variam de acordo com a cor deles. Tem verduras e legumes vermelhos, amarelos, verdes, brancos, roxos, alaranjados.

Sabe o alface, o pimentão, o brócolis, a rúcula e a couve manteiga? Eles têm algo em comum. Eles são verdes. Eles têm bastante vitamina A. Esta vitamina ajuda nossa vista. Eles também têm vitamina B. Lembram dela? Elas dão mais energia para o nosso corpo. Também ajudam na saúde dos nossos olhos, da nossa pele e do nosso cabelo. Ah! E eles também tem vitamina C, que vai deixar você mais forte contra as doenças e vai impedir que fiquemos velhos mais cedo. Lembra?

E tem os minerais. Verduras e legumes verdes têm ferro. O ferro ajuda a gente a não ter anemia. Ah! E tem potássio também. Lembra do potássio? O potássio ajuda nosso coração a funcionar bem. Ele também ajuda a controlar a pressão alta. E ajuda a gente a não ter cãibra. Lembra dela? Já falamos desta dorzinha chata por aqui!

E verduras e legumes brancos? Tem a cebola, a couve-flor e o alho. Elas têm bastante de um mineral chamado selênio. O selênio ajuda a melhorar a nossa imunidade. Já falamos da imunidade. Uma imunidade boa protege a gente contra as doenças. O selênio também nos ajuda contra a obesidade, diabetes e pressão alta.



Temos também as hortaliças de cor amarelo-alaranjado, que são a abóbora, ou jerimum, e a cenoura. Estes alimentos têm bastante vitamina A. Lembra que também tinha nas frutas amarelas e alaranjadas? E lembra que a vitamina A é boa para a nossa vista? Essas hortaliças também têm vitamina C, só que menos do que nas frutas. A vitamina C ajuda contra os resfriados e deixa a gente mais forte contra as doenças.

Temos também as hortaliças de cor vermelha. Por exemplo o tomate e o pimentão vermelho.

E o que eles trazem de bom para a nossa saúde? Bom, uma coisa que eles têm é a vitamina C. A vitamina C é boa para nossa imunidade. E ela ajuda a gente a não ficar velho muito cedo. Mas eles têm mais duas coisas boas para a nossa saúde. O nome é licopeno e ácidos fenólicos. Lá venho eu com mais nomes difíceis. Mas estes dois protegem a gente contra o câncer de próstata, estômago e de mama. E ainda ajudam a baixar o colesterol no sangue. Também ajudam contra as doenças do coração.

Agora, quando falamos das hortaliças que possuem a cor roxa, já podemos pensar na beterraba, no repolho roxo, na cebola roxa e na berinjela. Essa cor indica a presença de um nutriente que tem um nome bem diferente: se chama antocianina. A antocianina ajuda a melhorar a memória. E também protege contra doenças do coração.

Então, não esqueça. Quanto mais colorido for seu prato, mais vitaminas e minerais importantes você come.

Aí você pensa: frutas, verduras e legumes têm cores parecidas. As vitaminas, minerais e fibras também são parecidos. A gente precisa comer frutas, verduras e legumes? Não pode ser só um deles?

Não, pessoal. Não pode. Se comer só um deles, você vai ter que comer muito. Aí não consegue. Quando a gente come dos 3, frutas, verduras e legumes, é o que é bom. Porque deste jeito a gente consegue comer uma quantidade de alimento que dá para comer. E acaba tendo boa quantidade de vitaminas, minerais e fibras na alimentação.



Pronto, pessoal. Terminamos o nosso episódio de hoje. Falamos das verduras e legumes. No próximo episódio vamos falar como escolher e guardar as frutas, verduras e legumes.

Obrigada por nos ouvir até aqui. Aguardamos vocês no próximo episódio.



Roteiro 06



Prazer de comer: escolhendo,
limpando e guardando frutas,
verduras e legumes

[Clique aqui para escutar!](#)



Olá, pessoal! Eu me chamo Vitória Oliveira, sou estudante de Nutrição, e este é o podcast Meu NutriGuia.

Este podcast é para você, que quer cuidar melhor da sua saúde.

No episódio passado falamos sobre as verduras e legumes.

Hoje você vai aprender um pouco mais sobre as frutas, verduras e legumes. Vamos falar sobre a escolha deles na hora de comprar. E vamos falar sobre o jeito certo de guardar estes alimentos em casa. Vamos lá?

É importante a gente saber escolher quando estiver comprando. Qualquer que seja o lugar. Pode ser o supermercado, a feira ou algum mercadinho perto da casa da gente.

O que devemos olhar na hora de escolher? Temos que ver a cor, o cheiro e até a consistência desses alimentos. Consistência é o tanto que o alimento está duro ou mole. A cor do alimento tem que ser a natural dele. Não pode estar escuro, nem desbotado e nem pode ter mofo nele. O cheiro tem que ser o próprio do alimento. Os alimentos costumam ter um cheiro bom. Olha o alimento. É melhor não comprar se tiver buraco ou mesmo um furinho nele. Isto pode ser um sinal de que tem bicho dentro do alimento. Cuidado com a consistência. Se o alimento costuma ser duro, só compre se ele estiver duro. Não escolha alimentos amassados ou com partes faltando.

Às vezes a gente compra os alimentos mais velhos ou amassados, porque estão mais baratos. Mas o barato sai caro, porque ele vai estragar muito mais rápido. Também na hora que você cortar o alimento, vai ver que está todo estragado dentro. No episódio 02 e 03 da temporada 1 nós falamos um pouco sobre isso. Escuta lá!

Mas vamos repetir um pouco aqui. Quer economizar? Na hora de comprar frutas, verduras e legumes prefira os da safra. Quer dizer, os da época. As frutas, verduras e legumes aparecem mais em meses diferentes do ano. Neste período eles estão mais nutritivos e mais baratos. Vou dar alguns exemplos para vocês.

Março é o mês do abacate, goiaba, laranja, maçã, mamão e pêra.

Março também é o mês do alface, repolho, rúcula e chuchu.

Quer outro exemplo? O que tem em dezembro?



Posso falar de algumas frutas. O abacaxi, ameixa, banana, manga e melancia. Posso falar também de verduras e legumes. O cheiro verde, tomate, espinafre, rúcula, abobrinha, berinjela e vagem.

Aí você pergunta: e como vou saber tudo de cada mês do ano?

Tem muitas revistas que têm essa lista. Também tem em alguns mercadinhos. Mas o mais fácil é você ver se estão bonitos e baratos. Quer dizer que estão na época deles. O feirante também pode lhe ajudar. Pergunte a ele quando for na barraca de frutas e hortaliças.

Ah! Uma outra dica importante. Compre só aquilo que você vai conseguir comer até a próxima compra. Não adianta encher a geladeira, se não vai dar conta.

E agora que você comprou frutas, verduras e legumes? O que fazer com eles em casa?

O mais certo é lavar esses alimentos assim que chegar em casa. Para tirar as partes que não estão boas. E para tirar algum bichinho que pode estar nos alimentos.

Vou te dizer o que fazer passo a passo.

A primeira coisa que você vai fazer é lavar os alimentos na torneira, um por um. Aí vamos matar algum micróbio que tenha nos alimentos. Lembra. Micróbio é muito pequeno. A gente só vê com um aparelho chamado microscópio.

A gente consegue matar os micróbios com água sanitária.

Aí você me pergunta; água sanitária comum? Ela não faz mal para a saúde?

Sim, ela faz mal para a saúde. Mas só se for muita. O certo é colocar pouco.

Você vai colocar 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água.

Aí você deixa as frutas e hortaliças de molho por 15 minutos.

Depois disso é só escorrer na torneira. Fácil, não é?

A água sanitária também é chamada de hipoclorito de sódio. Às vezes você encontra umas garrafinhas com este nome. E vem dizendo que é para desinfetar frutas, verduras e legumes. Pode usar, mas eles são mais caros. Se você usar, siga as orientações que tem no rótulo deles.



É importante, depois disso, guardar bem as frutas, verduras e legumes. Se for alimentos que não precisam ficar na geladeira, coloque em um local fresco e que tenha luz. Vou dar exemplos. Banana, maçã, laranja, mamão, tomate, cebola e batata. Mas cuidado. Eles vão amadurecendo. Se ficar maduro, você come ou guarda na geladeira.

Mas a maioria das frutas e hortaliças precisa ficar na geladeira. Coloque nas partes menos frias da geladeira. No caso, as prateleiras de baixo. Além disso, deixe afastado das carnes, dos frangos e dos peixes para evitar qualquer contaminação.

Se colocar frutas na geladeira, coloque a fruta inteira. Se guardar cortada, algumas ficam escuras, como a banana, maçã e pêra. Isto quer dizer que elas estão perdendo vitaminas e minerais. Além disso elas não ficam mais tão gostosas.

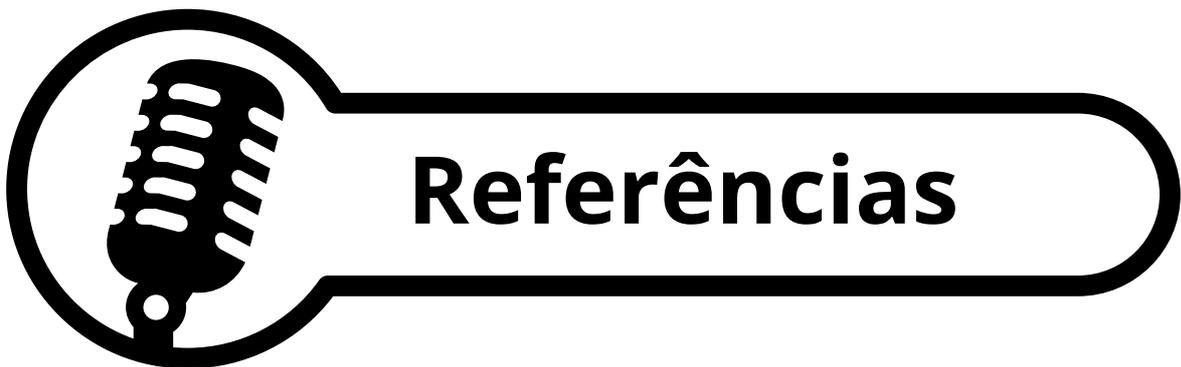
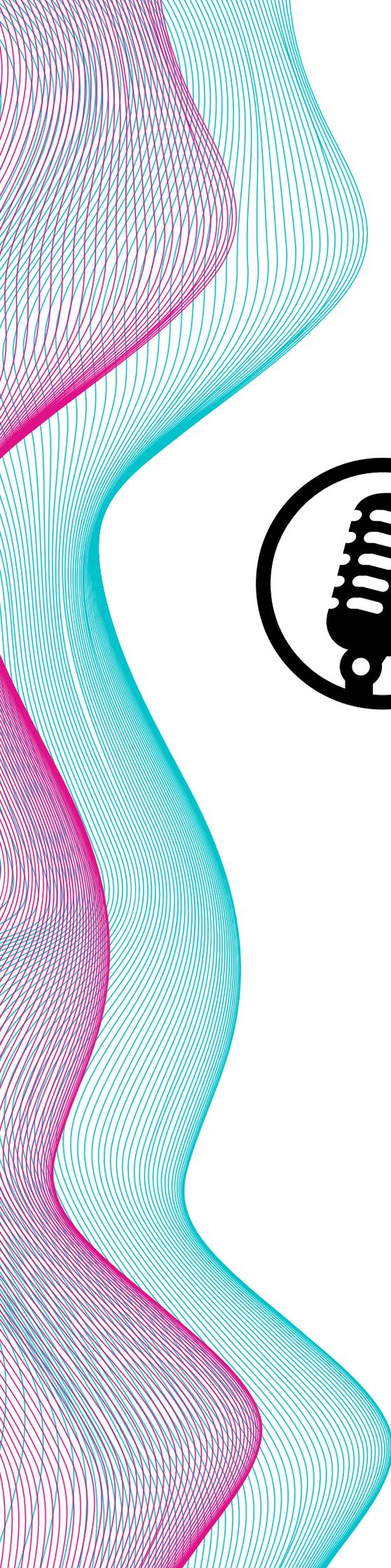
Ah! Outra coisa. Quando for guardar as hortaliças, você pode guardar elas tanto em um pote de vidro ou mesmo de plástico. Também, se preferir, pode separar elas, depois de higienizadas, em sacolas e guardar. Simples assim.

Pronto pessoal, esse foi o nosso último episódio da nossa série "Prazer de comer: colorindo minha alimentação com frutas, verduras e legumes". Espero que vocês tenham gostado.

Foi um prazer ter vocês conosco por aqui durante esses episódios.

Até a próxima.





Referências

ALARCÓN, R.; BLANCA, M. J. Development and Psychometric Properties of the Questionnaire for Assessing Educational Podcasts (QAEP). *Frontiers in psychology*, v. 11, 579454, 2020. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.579454.

ALEXANDRE, N. M. C.; COLUCI, M. Z. O. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 7, p.3061-3068, 2011.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PODCASTERS (ABPod). Resultados PodPesquisa 2024/2025 da Associação Brasileira de Podcasters (ABPod). Campinas: ABPod, 2024. Disponível em: https://abpod.org.br/wp-content/uploads/2024/10/PodPesquisa_2024_2025FINAL.pdf. Acesso em: 15 out. 2024.

BELIM, C.; NUNES, J. M. A Literacia em Saúde e a Comunicação em Saúde. In: VAZ DE ALMEIDA, C.; FRAGOIRO, I. *Manual de Literacia em Saúde – Princípios e Práticas*. Lisboa: Pactgor, 2023.

BERK, J.; WATTO, M.; WILLIAMS, P. Twelve tips for creating a medical education podcast. *Medical Teacher*, v. 42, n. 11, p. 1221-1227, 2020. Doi: 10.1080/0142159X.2020.1779205.

BONINI, T. The 'second age' of podcasting: Reframing podcasting as a new digital mass medium. *Quaderns Del CAC*, v. 41, n. 18, p. 21-30, 2015.

BRACH, C. (ed). *AHRQ Health Literacy Universal Precautions Toolkit, 3rd Edition*. Rockville, MD. Agency for Healthcare Research and Quality. AHRQ Publication No. 23-0075, August 2023. Last reviewed March, 2024. Disponível em: <https://www.ahrq.gov/sites/default/files/publications2/files/health-literacy-toolkit-third-edition.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.

BRODERICK, J. et al. *Designing Health Literate Mobile Apps*. NAM Perspectives. Discussion Paper, National Academy of Medicine, Washington, DC, 2014. Disponível em: <https://nam.edu/wp-content/uploads/2015/06/BPH-HealthLiterateApps.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.

CARDOSO, R.; HIPÓLITO, B. *Guia de uso: criação de podcast como recurso educacional*. 2.ed. Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife: Do Autor, 2022.

CARVALHO, A .M. A.; AGUIAR, C.; MACIEL, R. *Taxonomia de Podcast: Da criação à utilização em contexto educativo*. Actas do encontro sobre podcasts, Braga: CIEd. 2009.

DREW, C. Educational podcasts: A genre analysis. *E-Learning and Digital Media*, v. 14, n. 4, p. 201-211, 2017. Doi: 10.1177/2042753017736177.

EICHNER, J.; DULLABH, P. *Accessible health information technology (Health IT) for Populations with limited literacy: a guide for developers and purchasers of health it*. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007. Disponível em: https://digital.ahrq.gov/sites/default/files/docs/page/LiteracyGuide_0.pdf. Acesso em: 15 out. 2024.

FLESCH, R. A new readability yardstick. *Journal of Applied Psychology*, v. 32, n. 3, p. 221-233, 1948. Doi: 10.1037/h0057532.

HEALTH LITERACY OUT LOUD. Talking about Interactive Health Literacy & Oral Communication (HLOL #35). Entrevistado: Donald Rubin. Entrevistador: Helen Osborne. HLOL Podcasts, 13 abr. 2010. Podcast. Disponível em: <https://healthliteracy.com/2010/04/13/talking-about-interactive-health-literacy-oral-communication-hlol-35/>. Acesso em: 18 out. 2024.



IMPROVE PODCAST SCHOOL. How Fast Should You Talk on a Podcast? (Words Per Minute). [Locução de] Chris Land. Apple Podcasts, 07 mar. 2022. Podcast. Disponível em: <https://podcasts.apple.com/my/podcast/how-fast-should-you-talk-on-a-podcast-words-per-minute/id1572207073?i=1000553167781>. Acesso em: 15 out. 2024.

JALALI, A.; EL BIALY, S. Podcasting 101: top tips on educational podcasting. *Education in Medicine Journal*, v. 11, n. 2, p. 43-47, 2019. Doi: 10.21315/eimj2019.11.2.5

KISCHINHEVSKY, M. *Cultura do Podcast - Reconfigurações do Rádio Expandido*. Rio de Janeiro: Mauad X, 2024.

LIEBEL, A. M. Applying Critical Theory to Disrupt Deficit Perspectives in Patient Communication and Health Literacy: "10 Minutes to Better Patient Communication" Podcast Series, *Journal of Consumer Health on the Internet*, v. 24, n. 4, p. 416-429, 2020. Doi: 10.1080/15398285.2020.1831354

LOGUE, A. The Why & How of Using Podcasts in Education. 2020. Disponível em: <https://www.podcast.co/reach/podcasts-in-education>. Acesso em: 8 fev. 2021.

LUIZ, L. *Reflexões sobre o podcast*. 1ª ed. Nova Iguaçu, RJ: Marsupial Editora, 2014.

MARTINS, T.B.F. et al. Readability Formulas Applied to Textbooks in Brazilian Portuguese. *Notas do ICMSC*, n. 28, 1996.

MCNAMARA, S. W.; HAEGELE, J. A. Undergraduate students' experiences with educational podcasts to learn about inclusive and integrated physical education. *European Physical Education Review*, v. 27, n. 1, 185-202, 2021. Doi: 10.1177/1356336X20932598.

MCNAMARA, S. W. et al. Educational Podcasts in Kinesiology: A Scoping Review. *Kinesiology Review*, v. 10, p. 88-100, 2021. Doi:10.1123/kr.2020-0007.

MCNAMARA, S. et al. The impact of podcasts on special education administrators' understanding of adapted physical education services. *International Journal of Disability, Development and Education*. Advance online publication, v. 69, n. 2, p. 640-656, 2020. doi:10.1080/1034912X.2020.1731437.

MUNIZ, R. A. A. et al. Construção e validação de podcast com conteúdo educacional em saúde com participação ativa de acadêmicos de enfermagem. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 3, e49410313646, 2021. Doi: 10.33448/rsd-v10i3.13646.

PASQUALI, L. Princípios de elaboração de escalas psicológicas. *Revista de Psiquiatria Clin.*, v. 25, n. 5, p. 206-13, 1998.

PERES, J.; SCHMITZ, E. *Guia para Produzir e Lançar um Podcast*. Escola do Podcast, 2019. Disponível em: <https://escoladopodcast.com/wp-content/uploads/2019/12/E-book-EDP.pdf>. Acesso em: 22 de jul. 2024.

PERES, J.; SCHMITZ, E. *Guia para Produzir e Lançar um Podcast*. Segunda edição. Escola do Podcast, 2021. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/610685346/EDP-eBook-2nd-Edition>. Acesso em: 22 de jul. 2024.

SAMPAIO, H. A. C.; AZEVEDO, R. M. Podcast como estratégia educativa. In: Jorge, M. S. B. et al. *Tecnologias e-health em gestão em saúde*. Curitiba: Editora CRV, 2021. p. 89-111. Disponível em: <https://www.editoracrv.com.br/ produtos/detalhes/36281-tecnologias-e-health-em-gestao-em-saudebr-fundamentos-para-seu-desenvolvimento-e-avaliacao>. Acesso em: 20 nov. 2023.

SAMPAIO, H. A. C. et al. Adaptação e evidências de validade do Questionnaire for Assessing Educational Podcasts (QAEP) para o português brasileiro: um estudo indisciplinar em letramento em saúde. *Texto Livre*, v. 17, e47783, 2024. Doi: 10.1590/1983-3652.2024.47783.

TEIXEIRA, E.; MOTA, V. M. S. S. *Tecnologias Educacionais em Foco*. São Caetano do Sul: Difusão Editora, 2011.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Office of Disease Prevention and Health Promotion. *Health Literacy Online: A guide to simplifying the user experience*, 2015. Disponível em: <https://health.gov/our-work/national-health-initiatives/health-literacy/health-literacy-online>. Acesso em: 18 out. 2024.

VALIAN, E.; EMAMI, H. Online education: Definitions and advantages in adult education. *Life Science Journal*, v. 10, n. 6, p. 614–622, 2013.

VASCONCELOS, C.M.C.S; SAMPAIO, H. A. C.; VERGARA, C. M. A. C. Materiais educativos para prevenção e controle de doenças crônicas: uma avaliação à luz dos pressupostos do letramento em saúde. Curitiba: CRV, 2018.

VASCONCELOS, C. M. C. S.; PARENTE, N. A.; SAMPAIO, H. A. C. A relevância da comunicação oral, escrita e digital: usuário-profissional de saúde-SUS. In: PASSAMAI, M. P. B.; SAMPAIO, H. A. C.; HENRIQUES, E. M. V. *Letramento funcional em saúde: as habilidades do usuário e o Sistema Único de Saúde*. Curitiba: CRV, 2019.

VAZ DE ALMEIDA, C. ACP Model – Assertiveness, Clarity and Positivity: A communication and health literacy model for health professionals. In: VAZ DE ALMEIDA, C; RAMOS, S. *Handbook of Research on Assertiveness, Clarity and Positivity in Health Literacy*. Hershey, Pennsylvania: IGI Global Scientific Publishing, 2021.

VIANA, L.; VAZ CHAGAS, L. J. Categorização de podcasts no Brasil: uma proposta baseada em eixos estruturais. *Observatorio (OBS*)*, v. 18, n. 1, p. 20-36, 2024. Doi: 10.15847/obsOBS18120242369

WHO. *Health promotion glossary of terms 2021*. Geneva: World Health Organization, 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

WHO ACTION NETWORK ON MEASURING POPULATION AND ORGANIZATIONAL HEALTH LITERACY (M-POHL). *Health literacy policies – how can they be developed and implemented? A guide for policy and decision makers*. International Coordination Center of M-POHL at the Austrian National Public Health Institute, Vienna., 2023. Disponível em https://m-pohl.net/sites/m-pohl.net/files/2024-03/Guide_health-literacy-policies.pdf. Acesso em: 15 out. 2024.

