



MANUAL
FOTOGRAFICO
de porções alimentares
da Lista de Substituições
de Alimentos Equivalentes



MANUAL FOTOGRAFICO

de porções alimentares
da Lista de Substituições
de Alimentos Equivalentes

AUTORES

ANA PAULA DOS SANTOS

Nutricionista - Especialista em Nutrição Humana e Saúde - Especialista em Fitoterapia Aplicada à Prática Clínica. Mestranda em Educação em Diabetes - Instituto de Ensino e Pesquisa (IEP) da Santa Casa de Belo Horizonte.

JANICE SEPÚLVEDA REIS

Endocrinologista - Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de BH. Doutora em Clínica Médica pelo Instituto de Ensino e Pesquisa da Santa Casa de Belo Horizonte. Coordenadora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa de BH.

PRISCILA T.T. BERNARDES

Nutricionista - Especialista em Nutrição Clínica - Doutora e Mestre em Biologia Celular pela Universidade Federal de Minas Gerais.

“Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.”

G585m Gomes, Ana Paula dos Santos; Reis, Janice Sepúlveda; Bernardes, Priscila T. T.

Manual fotográfico de porções alimentares da lista de substituição de alimentos equivalentes. / Ana Paula dos Santos; Janice Sepúlveda Reis; Priscila T. T. Bernardes. – Belo Horizonte/MG, 2018.

56 f., il.

Orientador: Helem de Sena Ribeiro.

Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH, 2018.

1. Diabetes. 2. Fotografias de alimentos. 3. Contagem de carboidratos. 4. Materiais educativos. I. Pedro, Rosenilda Nunes da Rochas. II. Título. III. Grupo Santa Casa de Belo Horizonte. IV. IEP.

616.462

Ficha catalográfica elaborada por Raissa Gabrielle Cirilo CRB/6: MG-003392/O
Biblioteca do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

APRESENTAÇÃO

Este é um manual fotográfico com porções alimentares da Lista de Substituições de Alimentos Equivalentes do Manual de Contagem de Carboidratos do Centro de Diabetes da Santa Casa de Belo Horizonte. Ele traz fotos para facilitar a identificação correta do tamanho e da quantidade de alimentos que podem ser usados para substituição em cada grupo alimentar como forma de auxílio à Contagem de Carboidratos.

O valor calórico dos grupos representa uma média aproximada de todos os alimentos, já que estes estão agrupados em quantidade equivalente de carboidratos (15 gramas). Há duas exceções: no grupo Fruta A as porções representam 10 gramas de carboidratos e no grupo Carnes representam zero gramas de carboidratos.

O prato utilizado nas fotografias é de refeição padrão, raso e tem diâmetro de 25 cm.

Profª. Dra Janice Sepúlveda Reis



SUMÁRIO

Grupo do Arroz	09
Grupo do Feijão	17
Vegetais C	21
Fruta A	25
Fruta B	29
Fruta C	33
Pães e Cereais	37
Carnes	43
Doces	49
Referências	52

A photograph showing a pile of white rice on the left, a pile of yellow ridged pasta in the center, and several whole brown potatoes on the right, all resting on a burlap fabric background. A dark green semi-transparent box is overlaid on the right side of the image, containing text.

GRUPO DO ARROZ

- 15 gramas de carboidratos
- 90 kcal
- 1 porção



ARROZ COMUM
3 COLHERES DE SOPA (45 g)



FAROFA SIMPLES
1 COLHER DE SOPA (15 g)



ARROZ INTEGRAL
4 COLHERES DE SOPA (48 g)



ANGU
4 COLHERES DE SOPA (140 g)



PANQUECA
1 UNIDADE MÉDIA (80 g)



PURÊ DE BATATAS
3 COLHERES DE SOPA (75 g)



PIRÃO
2 COLHERES DE SOPA (60 g)



MACARRONADA
3 COLHERES DE SOPA (75 g)



MILHO
1/2 ESPIGA GRANDE (50 g)



MILHO
3 COLHERES DE SOPA (75 g)



NHOQUE
3 COLHERES DE SOPA (60 g)



INHAME
2 COLHERES DE SOPA (50 g)



GRUPO DO FEIJÃO

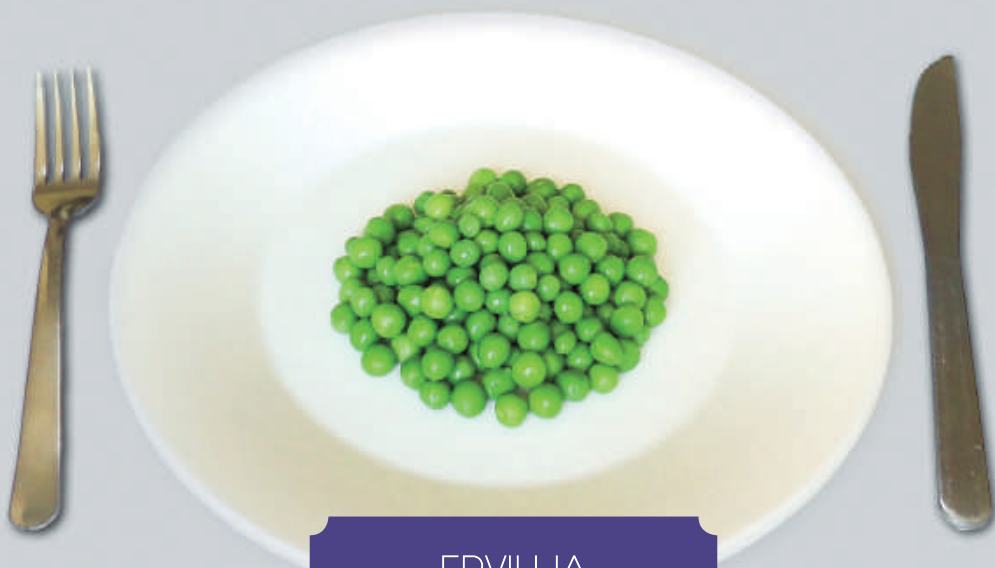
- 15 gramas de carboidratos
- 70 kcal
- 1 porção



FEIJÃO COZIDO
5 COLHERES DE SOPA (85 g)



GRÃO DE BICO
3 COLHERES DE SOPA (65 g)



ERVILHA
3 COLHERES DE SOPA (90 g)



SOJA COZIDA
7 COLHERES DE SOPA (120 g)



VEGETAIS C

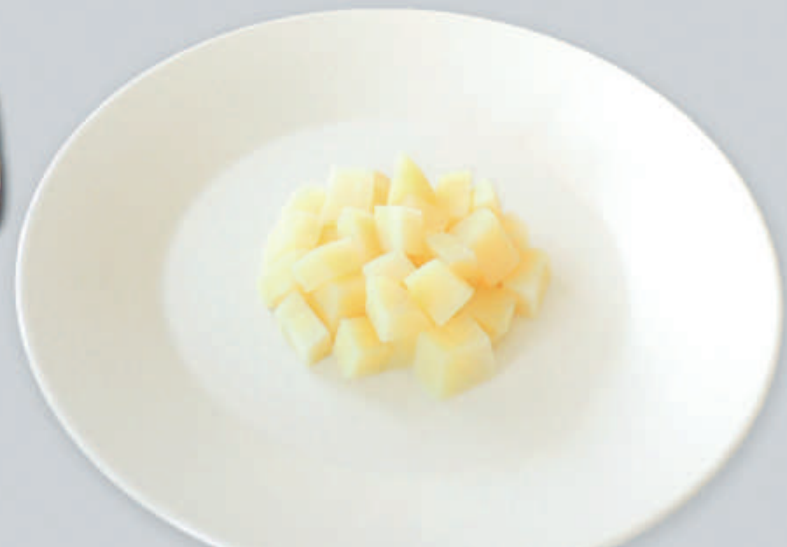
- 15 gramas de carboidratos
- 78 kcal
- 1 Porção



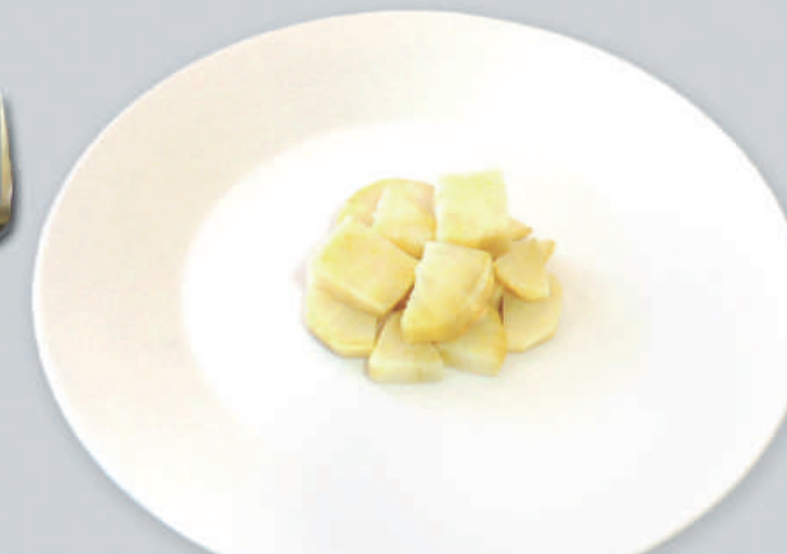
BATATA INGLESA FRITA
3 COLHERES DE SOPA (45 g)



MANDIOCA COZIDA
2 COLHERES DE SOPA (60 g)



BATATA INGLESA COZIDA
3 COLHERES DE SOPA (90 g)



BATATA DOCE
2 COLHERES DE SOPA (60 g)



FRUTA A

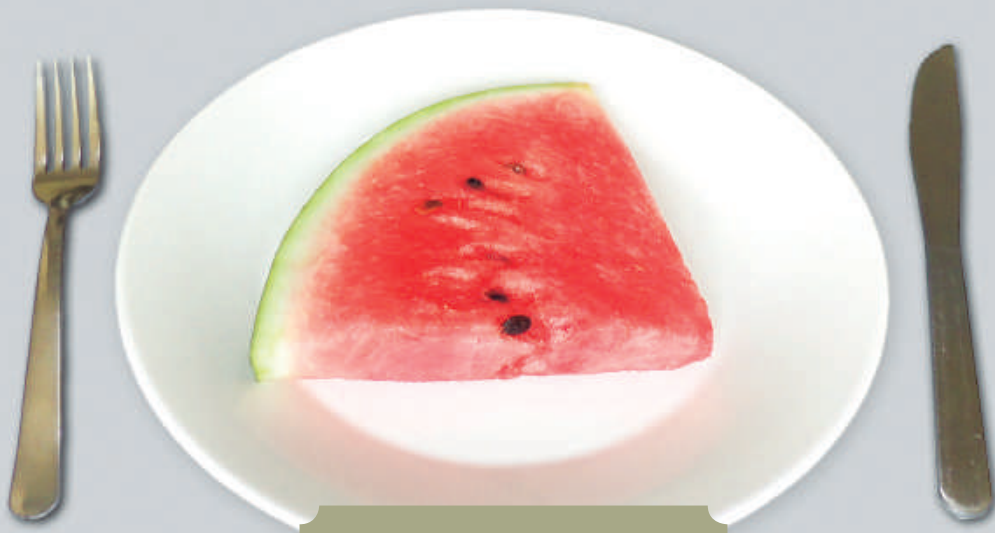
- 10 gramas de carboidratos
- 44 kcal
- 1 Porção



ABACAXI
1 FATIA MÉDIA (75 g)



MELÃO
1 FATIA MÉDIA (140 g)



MELANCIA
1 FATIA MÉDIA (200 g)



MEXERICA
1 UNIDADE PEQUENA (160 g)



FRUTA B

- 15 gramas de carboidratos
- 64 kcal
- 1 Porção



BANANA
1 UNIDADE (55 g)



MAÇÃ
1 UNIDADE MÉDIA (90 g)



MAMÃO
1/2 UNIDADE PEQUENA (150 g)



MANGA
1 UNIDADE MÉDIA (100 g)



FRUTA C OU OLEAGINOSAS

- 15 gramas de carboidratos
- 350 kcal
- 1 porção



ABACATE
1/2 UNIDADE PEQUENA (185 g)



COCO DA BAHIA
2 PEDAÇOS MÉDIOS (80 g)



AMENDOIM
4 COLHERES DE SOPA (68 g)



CASTANHA DE CAJU
20 UNIDADES MÉDIAS (45 g)



PÃES E CEREAIS

- 15 gramas de carboidratos
- 70 kcal
- 1 porção



AVEIA
2 COLHERES DE SOPA (30 g)



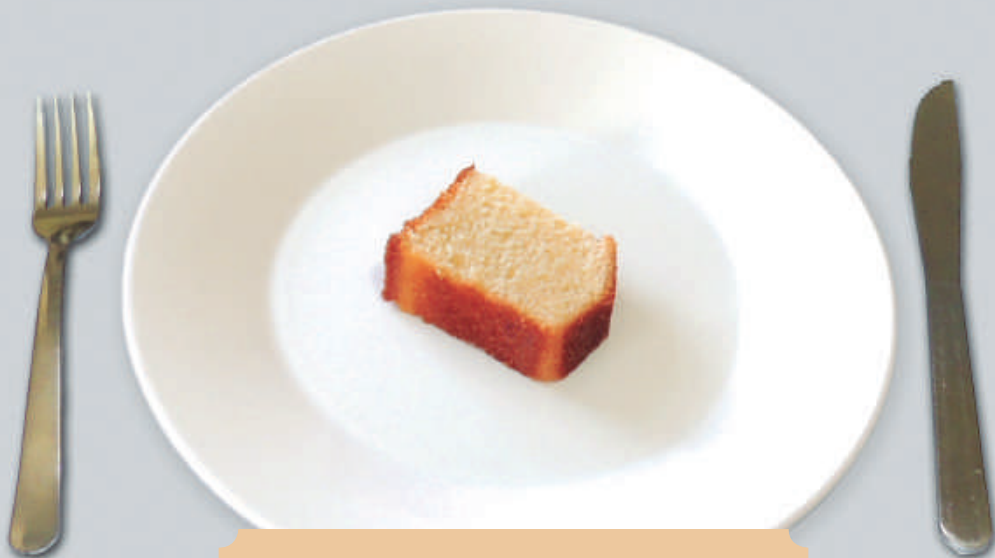
PÃO DE BATATA INGLESA
1/2 UNIDADE MÉDIA (25 g)



GRANOLA SEM AÇÚCAR
2 COLHERES DE SOPA (22 g)



PÃO DE MILHO CASEIRO
1/2 UNIDADE PEQUENA (25 g)



BOLO SIMPLES COM AÇÚCAR
1/2 PEDAÇO MÉDIO (30 g)



CEREAL TIPO SUCRILHOS®
1/2 XÍCARA (20 g)



BOLO DE CHOCOLATE DIET
1 PEDAÇO PEQUENO (40 g)



PÃO DE QUEIJO
1 UNIDADE MÉDIA (30 g)



CARNES

- Zero gramas de carboidratos
- 161 kcal
- 1 porção



CARNE DE BOI
1 BIFE PEQUENO (80 g)



CARNE DE BOI (CUBOS)
3 COLHERES DE SOPA RASA (90 g)



CARNE DE BOI MOÍDA
3 COLHERES DE SOPA (75 g)



CARNE DE PORCO MAGRA
1 BIFE PEQUENO (80 g)



FRANGO DESFIADO
4 COLHERES DE SOPA (100 g)



PEIXE COZIDO/ASSADO
1 FILÉ MÉDIO (100 g)



PEITO DE FRANGO GRELHADO
1 BIFE MÉDIO (100 g)



QUEIJO MINAS FRESCAL
2 FATIAS MÉDIAS (60 g)



DOCES

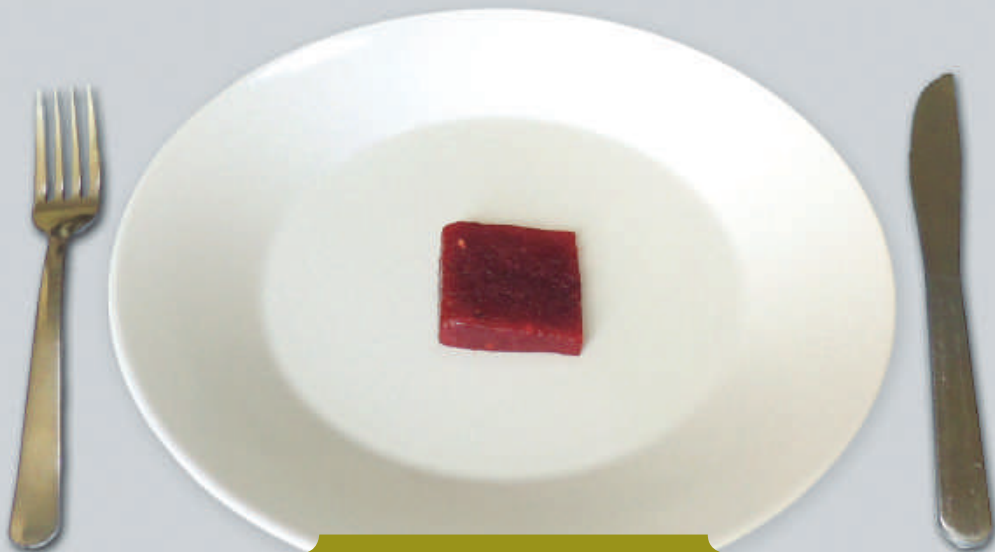
- 15 gramas de carboidratos
- 100 kcal
- 1 porção



DOCE DE LEITE
1 COLHER DE SOBREMESA (25 g)



PUDIM DE LEITE CONDENSADO
1 COLHER DE SOPA (50 g)



GOIABADA
1/2 FATIA PEQUENA (20 g)



SORVETE
1 BOLA (60 g)

REFERÊNCIAS

- Gabriel, Beatriz Diniz *et al.* **Manual de contagem de carboidratos:** Alcançando as metas de glicemias pós-prandiais. Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa de Belo Horizonte. Belo Horizonte, 2010. 26 p.
- Pacheco, Manuela. **Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos.** 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2011. 670 p.
- Pinheiro, Ana Beatriz Vieira *et al.* **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras.** 5. ed. São Paulo: Ed. Atheneu, 2004. 131p.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO.** 4. ed. rev. e ampl. Campinas: Ed. UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p.





GRUPO SANTA CASA BH

Provedor

Saulo Levindo Coelho

Diretor Executivo

Porfírio Marcos Rocha Andrade

Diretor do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Erlon Campelo Câmara

Coordenação do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes

Profa. Dra. Janice Sepúlveda Reis

Designer

Iana Otoni

Imagens

Rubens C. V. Casali

Edição de imagens

Eliselbert P. Araújo

Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH

Rua Domingos Vieira, 590, Santa Efigênia
Belo Horizonte/MG – CEP 30150-240

santacasabh.org.br



**INSTITUTO
DE ENSINO
E PESQUISA
SANTA CASA BH**