

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Diabetes



SECRETARIA
MUNICIPAL DE
EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE
UBERLÂNDIA

PROGRAMA MUNICIPAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PMAE

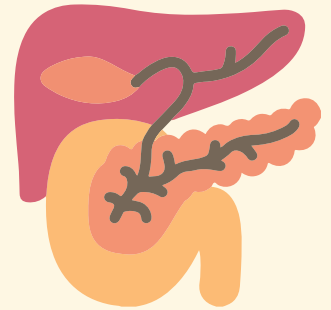

Conselho de Alimentação Escolar
CAE UBERLÂNDIA - MG

O que é a diabetes?

A diabetes é uma doença que ocorre quando o pâncreas não consegue produzir nenhuma insulina ou produz em quantidade insuficiente.

O que é a insulina?

A insulina é um hormônio que captura a glicose (açúcar do sangue) e leva para dentro das células. Dessa forma, o corpo fica cheio de energia.



Qual a função da glicose?

A glicose é uma das principais fontes de energia para o corpo. Quando comemos alimentos como pães, arroz, macarrão, entre outros, o carboidrato presente neles é quebrado durante a digestão transformando-se em glicose.



Tipos de diabetes

Diabetes tipo 1: É mais comum de acontecer na infância ou na adolescência. Acontece quando o pâncreas não produz mais insulina e com isso as células não conseguem receber a glicose. É necessário fazer o uso de insulina.

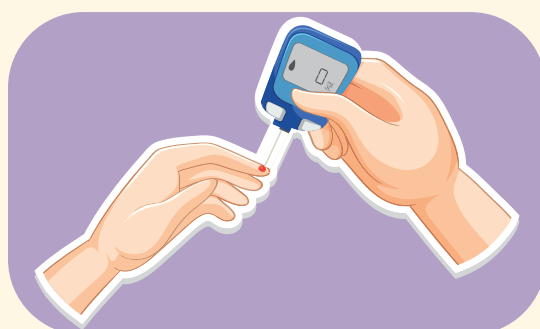
Diabetes tipo 2: É mais comum de acontecer na fase adulta, após os 30 anos de idade. Acontece quando o pâncreas produz insulina em menor quantidade, dificultando a célula a receber a glicose.

O que é a glicemia?

A glicemia é a quantidade de “açúcar” (glicose) no sangue.

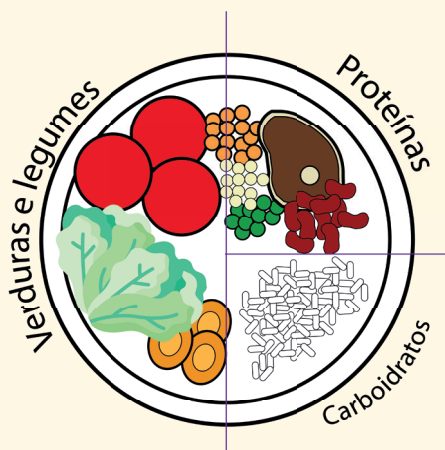
Quando a quantidade de “açúcar” (glicose) no sangue está alta, é chamada de **hiperglicemia**. A pessoa pode ter sintomas como: sede excessiva, cansaço, aumento do apetite, tontura.

Quando a quantidade de “açúcar” (glicose) está baixa no sangue, é chamada de **hipoglicemia**. A pessoa pode ter sintomas como: fome, tontura, dor de cabeça.



Como deve ser a alimentação?

Quem tem diabetes precisa ter uma alimentação saudável, com todos os grupos alimentares (carboidratos, proteínas e gordura) e com vitaminas e sais minerais para crescerem e se desenvolverem.



Carboidratos: São a principal fonte de energia do corpo. Existem 2 tipos:

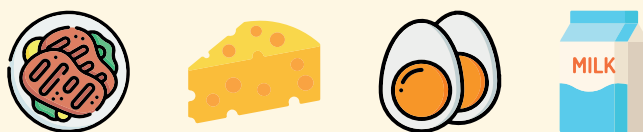
Carboidratos simples: São absorvidos rapidamente e como não são nutritivos, devem ser evitados. Estão presentes em alimentos como o açúcar, doces, balas, mel, geleias, gelatinas, suco de frutas, entre outros.



Carboidratos complexos: São absorvidos de forma mais lenta. Estão presentes em alimentos como o arroz, batata, macarrão, polenta, mandioca, entre outros.



Proteínas: São fonte de energia, mas atuam principalmente como construtores e renovadores, contribuindo para o crescimento e manutenção do organismo. Estão presentes de forma mais rica em alimentos como: carnes, queijos, ovos, leite e leguminosas (proteína vegetal);



Gorduras: Atuam na composição do perfil de gorduras do sangue e podem servir de fonte de energia em algumas situações. São encontradas em produtos de origem animal e vegetal.

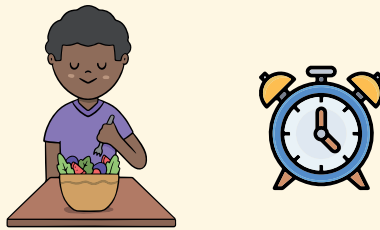


Orientações

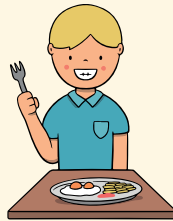
■ O consumo de uma alimentação equilibrada, contendo todos os grupos alimentares e fibras, é importante, pois o consumo de fibras também faz com que a absorção de gordura e glicose seja mais lenta, evitando que a glicose aumente rapidamente no sangue.



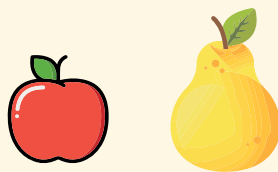
- Não fique muito tempo sem comer, faça pequenas refeições ao longo do dia.



- Mastigue bem e devagar, prestando atenção ao que está comendo.



- Sempre que possível, consuma as frutas com casca.



- Pratique atividade física regularmente.



- Evite comer alimentos ricos em açúcar.



- Prefira comer alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, legumes, feijões e cereais integrais.



- Beba água várias vezes ao dia.



Alimentação escolar



A alimentação escolar fornecida pela Prefeitura Municipal de Uberlândia, através do Programa Municipal de Alimentação Escolar (PMAE) é uma alimentação saudável, equilibrada, em quantidade adequada para cada idade e com nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento pleno de cada criança, segundo recomendações do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Quem tem diabetes também pode comer a alimentação oferecida pelo PMAE. As refeições principais (almoço e/ou janta) são compostas por carboidratos, proteínas e lipídios, com fonte de fibras.

Além disso, os alunos diabéticos possuem acesso a uma alimentação especial, com a oferta de produtos sem açúcar.

Referências Bibliográficas

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO. Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar-PNAE. Diário Oficial da União, 2020.

HOSPITAL PEQUENO PRÍNCIPE. Diabetes. Disponível em: https://pequenoprincipe.org.br/wpcontent/uploads/2020/11/apj_manual_diabetes.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica, n. 16, Diabetes Mellitus, Brasília 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus_cab16.pdf

Bernardo, Luana Silva et al. Você sabe o que é Diabetes Mellitus tipo 1? Cartilha sobre Diabetes Mellitus Tipo 1 para a criança e família. USP 2014. Disponível em: <https://gruposdepesquisa.eerp.usp.br/gpecca2/wpcontent/uploads/2014/06/Cartilhadiabetes1.pdf>

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904

Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572

Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997

Thais Cunha Reis CRN9:24144

Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli

Diretora do PMAE