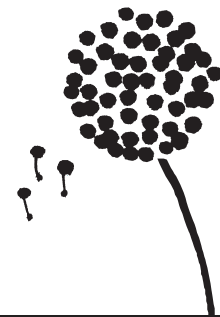


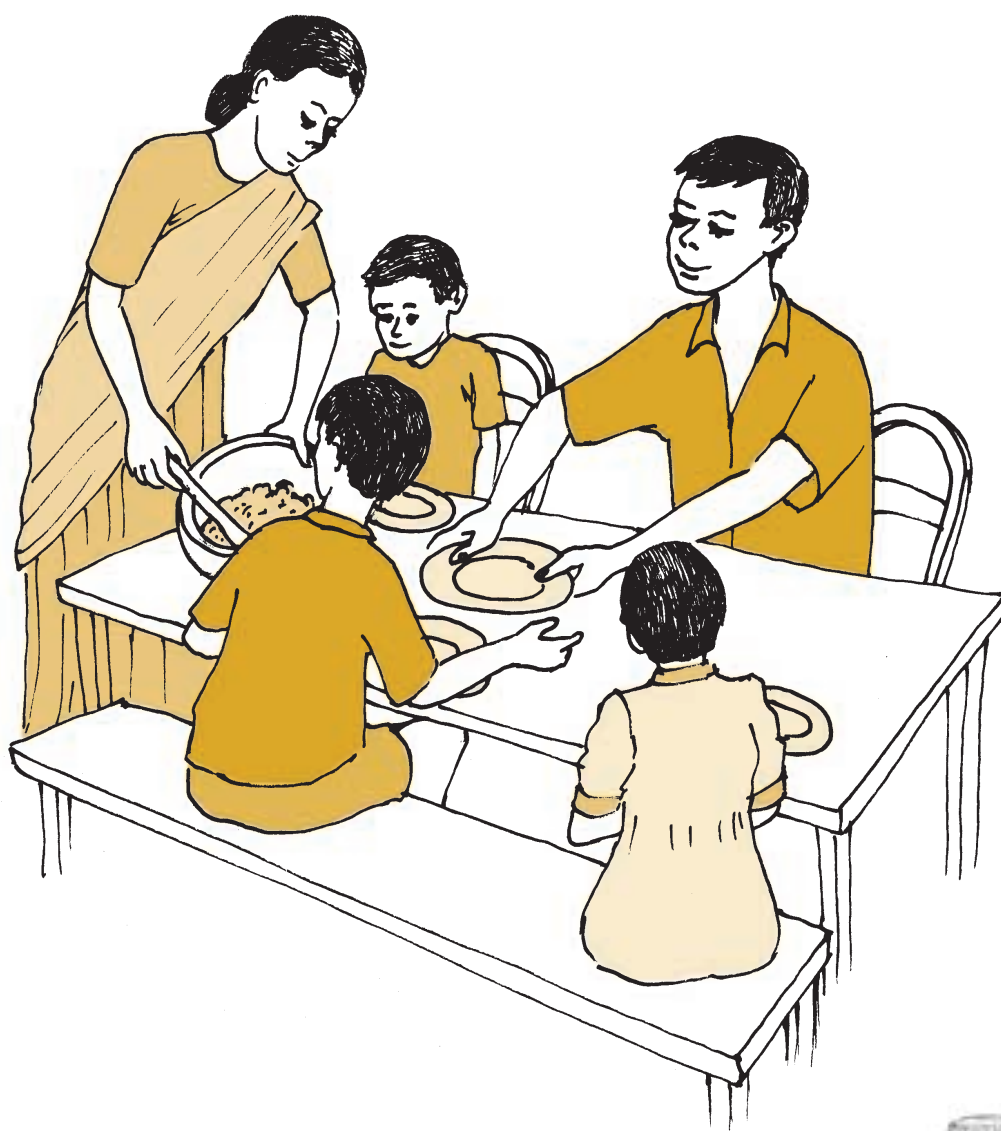
# Alimentação saudável



TEARFUND

Um Guia PILARES

*escrito por Isabel Carter*



Pelos Idiomas Locais: Associação em REcursoS



## **Alimentação saudável**

### **Um Guia PILARES**

escrito por Isabel Carter

Traduzido por Miriam Machado e Jean Perry

Ilustrações: Rod Mill

Design: Wingfinger

© Tearfund 2003

Publicado pela Tearfund. Uma companhia limitada.

Registrada na Inglaterra sob o no. 994339.

Instituição beneficente registrada sob o no. 265464.

A Tearfund é uma agência cristã evangélica de alívio e desenvolvimento que trabalha através de parceiros locais, procurando trazer auxílio e esperança às comunidades carentes por todo o mundo.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido.

Tel: +44 20 8977 9144

E-mail: [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

Web: [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

Agradecemos especialmente a Ann Ashworth-Hill, por seu apoio e colaboração com este guia, e a Ann Burgess e Kate Godden, por ajudarem a garantir que as informações fossem precisas e úteis.

# Alimentação saudável

## Um Guia PILARES

### **Introdução aos Guias PILARES**

Estes guias foram criados para serem utilizados em situações com pequenos grupos, em que uma ou mais pessoas são alfabetizadas e possuem a confiança suficiente para liderar os outros na discussão em grupo. Eles visam fornecer material para a discussão de um assunto tanto isoladamente ou como parte de reuniões de grupo periódicas; por exemplo, de agricultores, pessoas que estão sendo alfabetizadas, ou membros de União de Mães. O ideal seria que se usassem apenas duas ou três páginas de cada vez, proporcionando bastante tempo para a discussão das questões levantadas e para realizar algumas das idéias práticas sugeridas. Seria útil que o líder das discussões tivesse algum conhecimento sobre a boa nutrição.

Os Guias PILARES visam aumentar a confiança dos membros do grupo, de maneira que eles consigam lidar com a mudança na sua própria situação sem a necessidade de intervenção externa. Eles procuram utilizar o conhecimento e as experiências existentes entre os membros ou dentro da sua comunidade, a fim de que seja possível experimentar e adaptar diferentes idéias e, então, abandoná-las, se não forem úteis ou adequadas, ou adotá-las, se forem úteis.

### **Alimentação saudável**

Este guia examina o tema dos alimentos que consumimos. Ele cobre todos os tipos de tópicos, inclusive a conscientização quanto ao valor nutricional de diferentes alimentos, as necessidades alimentares dos diferentes membros familiares e as boas práticas de higiene. Ele inclui idéias para melhorar a nossa alimentação de forma barata através de alimentos silvestres ou tradicionais, secagem e conservação de alimentos na época das colheitas, produção de alimentos em hortas do tamanho de uma porta e receitas. Algumas páginas são dedicadas à importância da amamentação e da boa alimentação para as crianças pequenas. Ele examina os difíceis temas dos costumes e tabus relacionados com os alimentos.

Os estudos Bíblicos, no final do guia, devem ser usados como parte essencial e contínua do processo. O melhor é usá-los em pequenos grupos, dando-se tempo para que todos possam discutir.

### **Objetivos deste guia**

- Aumentar a conscientização quanto à importância de uma boa alimentação para se manter a saúde e se resistir às doenças.
- Criar uma compreensão sobre as necessidades nutricionais das mulheres grávidas e das que estão amamentando, das crianças pequenas e das pessoas idosas.
- Aumentar a conscientização quanto aos alimentos essenciais para se criar uma alimentação equilibrada.
- Aumentar a conscientização quanto aos riscos da transmissão do HIV (VIH) através da amamentação, para que as mulheres estejam informadas na hora de tomarem decisões.

- Aumentar a variedade dos alimentos consumidos pela família através de hortas do tamanho de uma porta, da conservação de alimentos e do incentivo ao uso de alimentos tradicionais valiosos.
- Incentivar a discussão sobre certas tradições e tabus alimentares, que se opõem à boa prática nutricional.

### **Resultados esperados**

- Mulheres grávidas ou que estão amamentando e crianças pequenas recebem maior prioridade na hora de se compartilharem as refeições na família.
- Uma saúde melhor para as mulheres grávidas, resultando em níveis menores de mortalidade infantil.
- Queda na mortalidade infantil devido à melhor alimentação e à maior resistência às doenças e à infecção.
- Menor número de consultas nas clínicas devido à melhoria geral na saúde e na resistência às doenças.
- Índice de sobrevivência maior entre bebês nascidos de mulheres com HIV/AIDS (VIH/SIDA), por se incentivar apenas a amamentação por seis meses e, então, pará-la o mais rápido possível.
- Abandono gradual dos tabus e costumes alimentares inúteis.

### **Fontes úteis**

#### ***Nutrition for Developing Countries***

escrito por Felicity Savage Kind e Ann Burgess

Um livro excelente, detalhado e informativo, que examina todos os aspectos da boa nutrição. Ele cobre fatos essenciais sobre nutrientes, necessidades nutricionais, alimentos e refeições e explica como ajudar famílias com problemas nutricionais e como tratar crianças subnutridas. Ele é bem ilustrado, com mais de 450 páginas e pode ser obtido através de:

TALC, PO Box 49, St Albans, Herts, AL1 5TX, Reino Unido

***Passo a Passo, Edição 52***, publicada pela Tearfund. Pode ser obtida em [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

#### ***Complementary Feeding***

Um guia abrangente de alimentos consumidos pela família para crianças que estão sendo amamentadas. Este pequeno livro está repleto de informações sobre o uso de alimentos complementares e o valor nutricional de uma variedade de alimentos. Ele dá uma orientação detalhada sobre todos os aspectos da alimentação complementar. Ele tem 52 páginas e é produzido pela OMS, podendo ser encomendado através de:

WHO Sales and Marketing Group, Via delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Itália

#### ***Nutritious Food for Young Children***

Um pequeno livro bem ilustrado e escrito de forma simples, repleto de idéias e informações sobre como alimentar crianças pequenas. Ele possui 42 páginas e pode ser obtido através de:

World Neighbours, 4127 Northwest 122nd Street, Oklahoma City, OK 73120-8869, EUA

# Conteúdo

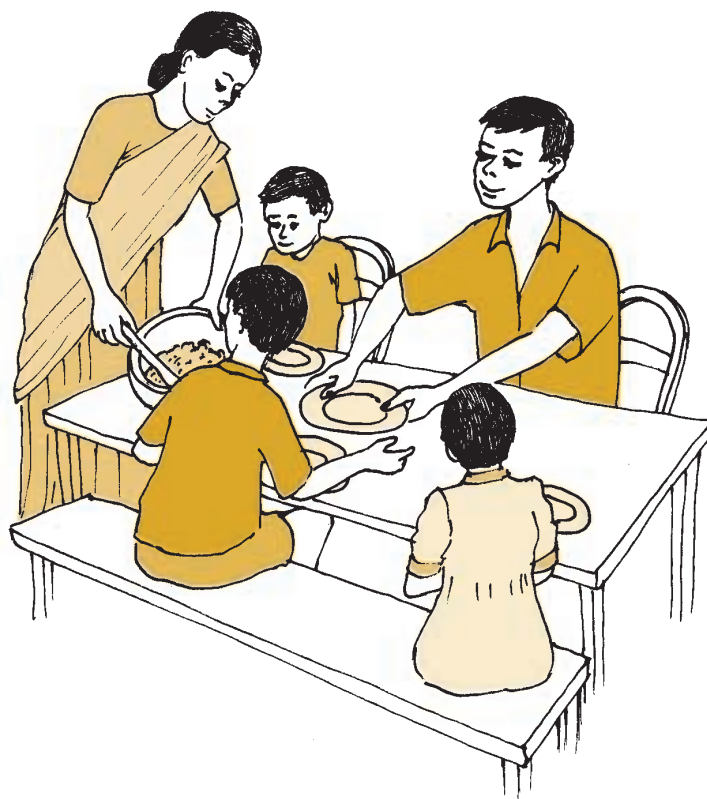
	PÁGINA	
Uma alimentação saudável	4	N1
Por que precisamos de diferentes alimentos	6	N2
Como melhorar uma alimentação pobre	8	N3
Alimentos tradicionais	10	N4
Idéias de como usar grãos de leguminosas	12	N5
Legumes e frutas	14	N6
Prevenção da anemia	16	N7
Higiene pessoal	18	N8
Higiene dos alimentos	20	N9
Costumes e tabus	22	N10
Ervas e especiarias	24	N11
Hortas do tamanho de uma porta	26	N12
Fermentação de alimentos	28	N13
Secagem de legumes	30	N14
Conservação de frutas	32	N15
Pessoas com necessidades alimentares especiais	34	N16
Amamentação	36	N17
A alimentação dos bebês	38	N18
Como melhorar os mingaus e as sopas	40	N19
Como incentivar as crianças pequenas a comer	42	N20
Lanches saudáveis	44	N21
Alimentos enriquecidos	46	N22
Estudos bíblicos	48	
Glossário de palavras difíceis	52	

# Uma alimentação saudável

Os bons alimentos são importantes para uma boa saúde. A alimentação da maioria das pessoas consiste praticamente em um ou dois alimentos básicos. Este pode ser um cereal (como o arroz, o trigo, o milho ou o painço) uma raiz (como a mandioca, o inhame ou a batata) ou frutas que contém amido (como a banana-da-terra ou a fruta-pão). Entretanto, vários outros alimentos devem ser consumidos juntamente com o alimento básico, para que nossas necessidades calóricas e nutricionais sejam atendidas. Os tipos de alimentos que melhor satisfazem estas necessidades são:

- grãos de leguminosas (como a ervilha, o feijão, a lentilha e o amendoim) e sementes oleaginosas (tais como as sementes de gergelim e do feijão-soja).
- alimentos provenientes de animais e peixes. Estes são fontes ricas em muitos nutrientes, mas são, com frequência, caros. Além disso, algumas pessoas não comem carne por causa de suas crenças religiosas ou pessoais.
- legumes e frutas, principalmente as folhas verdes-escuras e as frutas e os legumes cor-de-laranja.
- óleos, gorduras (como a margarina, a manteiga e o ghee – manteiga clarificada das Índias Orientais) e o açúcar.

Uma boa mistura de um alimento básico e vários destes alimentos em cada refeição garante numa alimentação saudável.



# Discussão

N1

- Quais são os principais alimentos básicos que comemos nesta região? Que outros alimentos normalmente consumimos com o alimento básico todos os dias?
- Com que frequência a maioria das pessoas na nossa comunidade consomem carne ou peixe? O que os impede de comê-los em maior quantidade?
- Até que ponto a falta de dinheiro representa um obstáculo para a boa alimentação? Discuta formas como as pessoas poderiam melhorar a variedade dos alimentos consumidos gastando um pouco mais ou sem gastar nada. As pessoas que têm bastante dinheiro sempre têm uma boa alimentação?



# Por que precisamos de diferentes alimentos

Os alimentos que consumimos têm três funções principais: prover energia, formar e reparar os nossos organismos e proteger-nos contra as doenças. A maioria dos alimentos possuem um mistura de nutrientes. Para nos mantermos saudáveis, devemos consumir uma boa mistura de alimentos todos os dias.

- **Os alimentos energéticos** ajudam-nos a trabalhar e nos mantermos ativos. Estes são os alimentos básicos, como o milho, o arroz e a banana-da-terra, gorduras, como o óleo vegetal e a gordura animal, e o açúcar. As gorduras e o açúcar só são necessários em pequenas quantidades para os adultos.



- **Os alimentos formadores ou reparadores** ajudam as crianças a crescer e reparam os nossos organismos. Alguns exemplos são o amendoim, o feijão-soja, a lentilha, o leite, os ovos e a carne. Os alimentos feitos com leite e qualquer alimento que contenha ossos comestíveis (tais como peixes pequenos ou peixe seco triturado) são boas fontes de cálcio, necessário para formar ossos fortes.



- **Os alimentos protetores** contêm vitaminas e sais minerais, que ajudam o organismo a funcionar sem problemas e protegem contra as doenças. A maioria das frutas e dos legumes são alimentos protetores.



A água potável limpa também é importante para manter um organismo saudável.





# Discussão

N2

- Que tipos de alimentos podem ser facilmente encontrados na nossa região? As pessoas comem uma boa mistura de alimentos básicos, grãos de leguminosas, gorduras, frutas, legumes, carne e peixe? Se não, por que não o fazem?
- Quantas maneiras diferentes há de se acrescentarem grãos de leguminosas, legumes, óleos e frutas aos alimentos básicos consumidos na nossa região?
- Como são os tipos de alimentação das crianças da nossa comunidade? Elas têm muitas oportunidades de comer carne, laticínios ou grãos de leguminosas nas refeições, para ajudá-las a crescerem fortes e saudáveis? Há alguma maneira como poderíamos melhorar isto?
- Os “alimentos protetores” são suficientemente consumidos diariamente nos lares locais? Como as pessoas podem acrescentar mais frutas e legumes à sua alimentação?
- Por que a água potável limpa é importante para manter nossos organismos saudáveis?

# Como melhorar uma alimentação pobre

Uma alimentação saudável está diretamente ligada à boa saúde e é especialmente importante para as mulheres grávidas, os bebês e as crianças pequenas. Os bebês e as crianças bem nutridas têm muito menos probabilidades de ficarem doentes devido a doenças e infecções. As infecções comuns, como a diarreia, duram mais e são mais graves nas crianças malnutridas. Quando a criança está doente, a falta de apetite pode resultar numa má-nutrição ainda pior e em infecções repetidas, as quais frequentemente terminam em morte. Quase dois terços de todas as mortes de crianças pequenas estão ligadas à uma alimentação pobre. A alimentação saudável é vital para a sobrevivência da criança.

As pessoas geralmente conseguem prover alimentos básicos para as suas famílias. Entretanto, embora os alimentos básicos forneçam calorias, eles não provêm o suficiente em termos de alimentos “formadores” e “protetores” necessários. As pessoas com poucos recursos financeiros podem achar difícil comprar carne, peixe, legumes e frutas suficientes para proporcionar uma alimentação saudável. Entretanto, há outras maneiras de se obterem estes tipos de alimentos, inclusive usando-se alimentos tradicionais, legumes silvestres, folhas de árvores comestíveis, criando-se galinhas ou coelhos, colhendo-se e conservando-se frutas silvestres e comprando-se cuidadosamente no mercado.



## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

