

Alimentação saudável



Sumário

- 4 A importância da boa alimentação**
 - O que são alimentos**
 - O que são nutrientes**
- 5 O que é caloria**
 - O que são macronutrientes**
 - Os carboidratos
 - As gorduras e o colesterol
- 7 As proteínas**
- 8 Calorias por grama de nutriente**
 - O que são micronutrientes**
 - Vitaminas
- 10 Minerais**
- 12 A importância dos nutrientes**
 - Dieta colorida**
- 14 As fibras**
 - Tipos de fibras
 - Recomendações de fibras
- 15 A água: importância e funções**
 - Recomendação de água
- 16 O que é alimentação saudável**
 - Princípios da alimentação saudável
 - A pirâmide dos alimentos**
- 18 Os grupos de alimentos da pirâmide**
- 19 As porções da pirâmide**
 - Importância dos alimentos na pirâmide
- 20 Pirâmide dos Alimentos para as diferentes faixas etárias**
 - Crianças (2 a 10 anos)
- 22 Adolescentes (10 a 19 anos de idade)**
- 24 Idosos (maiores de 70 anos)**
- 25 Os 10 mandamentos da alimentação saudável**
- 26 Os benefícios da atividade física**
 - O que é peso saudável**
 - Índice de Massa Corporal
- 28 Avaliação do peso saudável em crianças**
 - Dietas da moda**

- 29** O que é vida saudável
 - Desculpas de quem se alimenta mal**
- 30** Como comer bem, mesmo sem ter muito tempo
- 31** Como comer bem com pouco dinheiro
 - A educação alimentar**
- 32** Atividades
- 55** Glossário



A importância da boa alimentação

Ninguém duvida. Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”. É isso mesmo. O equilíbrio na dieta é um dos motivos que permitiu ao homem ter vida mais longa neste século.

O objetivo deste texto é abordar e discutir diversos assuntos relacionados à alimentação saudável a partir dos 2 anos de idade, ampliando os conhecimentos dos educadores sobre o tema.



O que são alimentos

Alimentos são todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia. Mas devemos tomar cuidado com definições genéricas. Um exemplo: não existem alimentos perfeitos, ou seja, nenhum alimento possui todos os nutrientes responsáveis por regular, construir ou manter os tecidos e fornecer energia. Também existem alimentos que só nos fornecem calorias vazias, ou seja, são concentrados em certas substâncias que se transformam apenas em energia após a digestão, como é o caso das bebidas alcoólicas e refrigerantes.



O que são nutrientes

Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento. Também podemos dizer que os nutrientes são os produtos dos alimentos depois de degradados. Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos (processo pelo qual os nutrientes chegam ao intestino e, daí, passam para o sangue, agindo sobre o organismo).

cal

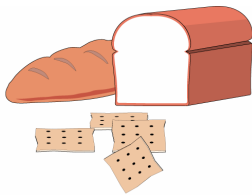
O que é caloria

A caloria é a unidade de calor usada na Nutrição. Esta unidade de calor é a medida de energia liberada a partir da “queima” (digestão) do alimento e que é então utilizada pelo corpo. Cada nutriente fornece diferentes quantidades de energia (caloria). Quanto maior for a variedade de nutrientes que um alimento tiver, maior será o seu valor nutricional (equilíbrio entre qualidade e quantidade). Assim, os alimentos são divididos em grupos, pelas semelhanças que apresentam, sendo uma delas a concentração de nutrientes.



O que são macronutrientes

Os macronutrientes são os nutrientes dos quais o organismo precisa em grandes quantidades e que são amplamente encontrados nos alimentos. São especificamente os carboidratos, as gorduras e as proteínas.



Os carboidratos

Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo. A ingestão de carboidratos evita que as proteínas dos tecidos sejam usadas para o fornecimento de energia. Quando isso ocorre, há comprometimento do crescimento e reparo dos tecidos, que são as funções importantes das proteínas.

Os carboidratos podem ser simples ou complexos. Os **simples** são moléculas menores de carboidratos e estão presentes em alimentos como o açúcar e o mel. Podem também ser resultados da digestão dos carboidratos complexos. Os carboidratos **complexos** são moléculas maiores, que levam mais tempo para serem absorvidas, já que, antes disso, precisam ser transformadas em carboidratos simples. Estão presentes nos pães, arroz, milho e massas.



As gorduras e o colesterol

As gorduras ou lipídeos são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Também são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo, ajudar na absorção de algumas vitaminas (A, D, E e K) e produzir uma sensação de saciedade depois das refeições.

As gorduras podem ser tanto de origem animal quanto vegetal. As de origem animal geralmente são sólidas à temperatura ambiente e as de origem vegetal são líquidas.

O tão falado colesterol não é um tipo de gordura. É um composto parecido com esse nutriente e que participa de vários processos orgânicos envolvendo os lipídeos. Conhecido como um vilão, o colesterol tem, na verdade, importantes funções, como estruturação das células, formação de hormônios e de vitamina D. O colesterol só é prejudicial quando ingerido em excesso, acumulando-se no sangue, o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares.

Existem dois tipos de colesterol, o “bom” e o “ruim”, embora esses não sejam os termos mais apropriados. O colesterol “ruim”, chamado LDL, é aquele que se acumula no sangue. O “bom”, chamado HDL, é responsável por retirar o colesterol “ruim” do sangue e levá-lo até o fígado para ser destruído. Todos nós temos os dois tipos de colesterol e existe um nível sanguíneo normal para cada um deles.

Dependendo do tipo de gorduras que ingerimos, a concentração sanguínea desses elementos pode aumentar ou diminuir (quanto mais HDL e menos LDL, melhor). Exemplos de alimentos que podem aumentar nosso HDL e diminuir nosso LDL: óleos de milho, soja, oliva, canola, açafrão, girassol, margarinas feitas com os óleos citados e azeitonas. Devemos evitar alimentos como manteiga, gordura animal (banha), carnes gordurosas (com banha, pele ou couro), frituras, gordura hidrogenada, óleo de coco e leite integral. A leitura do rótulo dos produtos é muito importante para que possamos conhecer os ingredientes dos alimentos e escolher o melhor para nosso caso.

Isso acontece também com as gorduras, que se transformam em ácidos graxos (moléculas menores de gordura) quando são digeridas pelo organismo. Nos alimentos, os ácidos graxos podem ser encontrados como poliinsaturados, monoinsaturados e saturados.

Os ácidos graxos poliinsaturados são importantes para o organismo porque diminuem o colesterol “ruim” e aumentam o “bom”. Encontramos os poliinsaturados principalmente nos peixes e em óleos vegetais como os de soja, canola, girassol, açafrão, milho e oliva.

Os ácidos graxos monoinsaturados são encontrados no azeite, abacate e no óleo de canola. Assim como os poliinsaturados, também diminuem o colesterol “ruim”. Segundo alguns estudos, pode-se dizer até que os ácidos graxos monoinsaturados têm um efeito mais eficaz do que os poliinsaturados.

Os ácidos graxos saturados são responsáveis pelo aumento de colesterol sanguíneo. Algumas fontes são desses ácidos são a gema do ovo, carnes em geral, vísceras e óleo de coco

Esta classificação é importante porque, dependendo do tipo e quantidade de ácidos graxos que ingerimos, certos lipídeos e o colesterol são ou não acumulados no organismo.

Outra importante classificação de gorduras é feita segundo sua essencialidade. Um nutriente é chamado "essencial" quando o organismo não consegue produzi-lo. Deve, então, ser fornecido pela alimentação. Os "não essenciais" podem ser produzidos pelo organismo, e, portanto não precisam ser fornecidos pela dieta. Os ácidos graxos essenciais são os poliinsaturados das famílias denominadas ômega 3 e ômega 6. Esses tipos de gordura são necessários para o desenvolvimento cerebral em fetos e para a manutenção da integridade das membranas celulares, além de participarem ativamente do sistema imunológico (melhorando ou deprimindo a resposta imune), reduzem os níveis de gorduras do sangue (prevenindo doenças cardiovasculares e aumento da pressão arterial) e melhoram a circulação sanguínea, entre outras funções. São encontrados principalmente em animais marinhos, óleos de peixe e óleos vegetais.



As proteínas

As proteínas são componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do nosso corpo. Elas entram na constituição de qualquer célula, sejam células nervosas no cérebro, células sanguíneas (hemácias), células dos músculos, coração, fígado, das glândulas produtoras de hormônio ou quaisquer outras. As proteínas ainda fazem parte da composição dos anticorpos do sistema imunológico corporal, participam ativamente de inúmeros processos metabólicos e de muitas outras funções do corpo. Quando necessário, as proteínas são convertidas em glicose para fornecer energia.

O excesso de consumo de proteína pode causar prejuízos, como a sobrecarga de trabalho no fígado e nos rins, aumento da excreção de cálcio e de outros minerais. O excesso de calorias na forma de proteínas se transforma em gordura , sendo depositada nos tecidos. Quem pratica exercícios mais pesados, como musculação, raramente irá precisar de suplementação de proteínas, pois a ingestão aumentada de alimentos irá garantir a quantidade de proteínas necessária ao bom funcionamento do organismo.

cal

Calorias por grama de nutriente

Cada nutriente fornece certa quantidade de energia: os carboidratos e as proteínas fornecem 4 calorias por grama e as gorduras, 9 calorias por grama.



O que são micronutrientes

Ao contrário dos macronutrientes, existem nutrientes que não precisamos absorver em grandes quantidades, embora eles sejam muito importantes para o bom funcionamento de nosso organismo. São os micronutrientes, encontrados nos alimentos em concentrações pequenas. Existem dois tipos de micronutrientes: as vitaminas e os minerais.



Vitaminas

Podemos encontrar as vitaminas nas frutas, vegetais e em alimentos de origem animal. Elas são importantes na regulação das funções do nosso organismo, ou seja, são indispensáveis para o seu bom funcionamento, contribuindo para o fortalecimento do nosso corpo e evitando gripes freqüentes e outras doenças. Por isso, são essenciais para ajudar as proteínas a construir e/ou manter os tecidos e os processos metabólicos.

O organismo precisa de quantidades muito pequenas de vitaminas para realizar as suas funções vitais. A suplementação alimentar não é necessária. É só ter uma alimentação equilibrada, isto é, saudável, para conseguir uma quantidade adequada de todas as vitaminas.

Mas atenção. Só porque precisamos de vitaminas apenas em pequena quantidade, não significa que não precisamos nos preocupar se a nossa alimentação está ou não nos fornecendo as vitaminas necessárias para uma vida saudável. Na verdade, quando nossa alimentação está desequilibrada, facilmente apresentamos carências de micronutrientes (tanto de vitaminas quanto de minerais). Isto pode acontecer porque o organismo humano não possui a capacidade de fazer grandes reservas de micronutrientes. O excesso é tóxico e grande parte é eliminada pelas fezes ou urina. Assim, se passamos por longos períodos de alimentação incorreta certamente vamos apresentar carências de vitaminas e minerais.

Funções e fontes de vitaminas

VITAMINAS	FUNÇÃO	FONTES
A ou retinol	É responsável pela adaptação da visão ao escuro; protege a pele e mucosas; e é essencial para o funcionamento dos órgãos reprodutores.	Gordura do leite, fígado, gema do ovo, manteiga, vegetais verde-escuros e alaranjados como brócolis, couve, cenoura e abóbora.
D ou calciferol	Controla a absorção do cálcio e do fósforo; regula a formação e a reconstrução dos ossos e dentes.	Fígado, gema de ovo, leite enriquecido. A pessoa deve ficar exposta aos raios solares para que haja produção de vitamina no organismo.
E ou tocoferol	Contribui para o bom estado dos tecidos; auxilia na digestão das gorduras; e atua com antioxidante.	Óleos vegetais, vegetais verde-escuros como espinafre, germe de trigo, gema de ovo, gordura do leite, nozes.
K ou menadiona	É fundamental para a coagulação sanguínea e participa do metabolismo de minerais, como cálcio e ferro.	Fígado, óleos vegetais, vegetais verdes. Também é produzida pelas bactérias do intestino.
C ou ácido ascórbico	Auxilia na absorção do ferro; participa da formação de colágeno e do processo de cicatrização; e aumenta a resistência contra certas doenças como a gripe.	Acerola, limão, laranja, abacaxi, maracujá, morango, verduras.
B1 ou tiamina	É importante para o bom funcionamento dos músculos e do cérebro.	Aves, peixes, leite e derivados, cereais, verduras.
B2 ou riboflavina	Contribui para o bom estado das mucosas e da visão e acelera a cicatrização.	Leite e derivados, cereais, carnes, fígado.
B3 ou niacina	Participa do metabolismo dos carboidratos e das proteínas e é essencial nas reações de obtenção de energia.	Carnes, peixe, amendoim, grãos, ovo, leite, leguminosas como lentilha e feijão.
B5 ou ácido pantotênico	Ajuda a transformar os nutrientes em energia e é importante para o funcionamento do cérebro.	Presente em quase todos os alimentos. O termo "panto" tem origem grega e significa "tudo".
B6 ou piridoxina	Participa do metabolismo das proteínas e dos glóbulos vermelhos (células do sangue).	Carnes, ovo, leite, fígado.
B8 ou biotina	Auxilia na digestão de gorduras e participa de várias reações com a vitamina B5.	Carne, leite, cereais, ovo, nozes e castanhas.
B9 ou ácido fólico	Fundamental na divisão celular, especialmente das células do sangue; atua no metabolismo do DNA.	Frutas, fígado, cereais, verduras cruas, carnes.
B12 ou cianocobalamina	Ajuda a formar as células vermelhas do sangue e as moléculas de DNA.	Carnes, peixes, leite e derivados.



Minerais

Podemos encontrar os minerais nos alimentos de origem animal e vegetal. As melhores fontes alimentares são aquelas nas quais os minerais estão presentes em maior quantidade e são melhor absorvidos pelo organismo, ou seja, quando são melhor aproveitados. Alguns dizem que as melhores fontes são de origem animal, mas outros já preferem as de origem vegetal. Seja qual for a fonte, os minerais são indispensáveis para regular as funções do nosso organismo e compor a estrutura dos nossos ossos e dentes. O cálcio é o principal responsável por essa função e pode ser encontrado em maior quantidade nos leites e derivados.

Como ocorre com as vitaminas, a suplementação de minerais geralmente não é importante, já que a maioria deles está disponível nos alimentos e na água (rica em flúor, importante para a saúde dos dentes). Para garantir uma quantidade adequada de todas os minerais, portanto, é só ter uma alimentação balanceada.

É importante lembrar:

- 1** A suplementação nutricional só deve ser feita sob orientação de um nutricionista ou médico. Isso porque o excesso de alguns nutrientes é eliminado na urina ou nas fezes, mas outros podem ficar acumulados e serem tóxicos ao organismo.
- 2** A alimentação desequilibrada pode levar ao aparecimento de carências nutricionais.

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:

