

Sandra Figueiredo

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O QUE É BOM E O QUE NÃO É



Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
Biblioteca do CESUPA, Belém – PA

F475a Figueiredo, Sandra Maria dos Santos

Alimentação saudável: o que é bom e o que não é. / Sandra
Maria dos Santos Figueiredo, orientadora Elizabeth Teixeira, 2015.

24p.: il.

E-book, Cartilha Educativa, Belém, 2015.

1ª Edição.

ISBN: 978-65-902196-0-2

1. Nutrição. 2. Alimentação saudável. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDD. 20º ed. 612.3





APRESENTAÇÃO

A ideia de elaborar esta cartilha surgiu a partir da minha vivência profissional como nutricionista e das respostas que obtive de usuários de uma unidade básica de saúde de Belém onde realizei uma pesquisa sobre alimentação saudável.

Após a análise das respostas que recebi, identifiquei a necessidade de organizar algumas informações sobre alimentação saudável e a forma indicada pelos usuários foi por meio de uma cartilha.

A alimentação saudável é fundamental para prevenir o aparecimento de doenças relacionadas a má alimentação, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes.

A intenção desta cartilha é oferecer informações para que você possa se alimentar de maneira adequada, com vistas a obter qualidade de vida e bem-estar cada vez mais. Convido você a pensar sobre o que é bom e o que não é para se ter uma alimentação saudável. Vamos lá?

Sandra Figueiredo



DIÁRIO ALIMENTAR

- 03 QUAL A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?
- 04 QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS CONTEÚDOS ALIMENTARES?
- 05 CARBOIDRATOS
- 06 FIBRAS
- 07 PROTEÍNAS
- 08 ÁGUA
- 09 RESTRIÇÕES ALIMENTARES
- 10 LIPÍDEOS
- 11 PERGUNTAS E RESPOSTAS
- 12 SAL (CLORETO DE SÓDIO)
- 13 AÇÚCAR
- 14 FARINHA DE MANDIOCA
- 15 ALIMENTOS DIET E LIGHT. QUAL A DIFERENÇA?
- 16 ATO ALIMENTAR
- 17 PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS
- 18 RECEITAS
- 19 SALADA DE RATATOUILLE
- 20 IOGURTE CASEIRO
- 21 SUCO DIGESTIVO
- 22 CONSIDERAÇÕES FINAIS
- 23 ANOTAÇÕES
- 24 REFERÊNCIAS

QUAL A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

A alimentação saudável e adequada é fundamental para que o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo humano ocorra de forma apropriada e saudável.

Uma alimentação, quando adequada e variada, previne deficiências nutricionais, e protege contra doenças infecciosas, porque é rica em nutrientes que podem melhorar as defesas do organismo.

Nutrientes são compostos químicos encontrados nos alimentos que têm funções específicas e funcionam associadamente.





QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS CONTEÚDOS ALIMENTARES?



A alimentação tem como finalidade básica proporcionar ao organismo todas as substâncias nutritivas de que necessita.

CARBOIDRATOS

Os alimentos ricos em carboidratos, como os pães, cereais, arroz e massas, são uma importante forma de energia para o organismo e, por isso, são muito importantes para uma alimentação saudável.



IMPORTANTE LEMBRAR

Quando consumidos em excesso, aumentam a quantidade de gordura corporal, pois o excesso de carboidratos é armazenado no organismo como gordura.

FIBRAS

Uma alimentação saudável deve incluir as fibras alimentares na sua forma integral, a maioria dos alimentos vegetais como grãos, tubérculos e raízes, as frutas, verduras e legumes contêm fibras.

São benéficas para a função intestinal, reduzem o risco de doenças cardíacas, entre outros benefícios.



IMPORTANTE LEMBRAR

As frutas, legumes e vegetais são ricos em vitaminas, minerais e fibras, por isso devem ser consumidas, diariamente.

PROTEÍNAS

Origem vegetal: leguminosas como feijão, soja, grão-de-bico, lentilha. São consideradas incompletas, necessitando de combinações de alimentos que completem entre si os aminoácidos, tornando-se combinações de alto valor protéico como, por exemplo, a combinação de duas partes de arroz para uma parte de feijão.

Origem animal: carnes, leite e derivados, aves, peixes e ovos são proteínas completas, ou seja, contêm todos os aminoácidos de que os seres humanos necessitam para o crescimento e manutenção do corpo.



IMPORTANTE LEMBRAR

As carnes selecionadas para o consumo devem ser aquelas com menor quantidade de gordura (magras, sempre retirando as peles e gorduras visíveis), sendo consumidas moderadamente, devido ao alto teor de gorduras saturadas e colesterol.

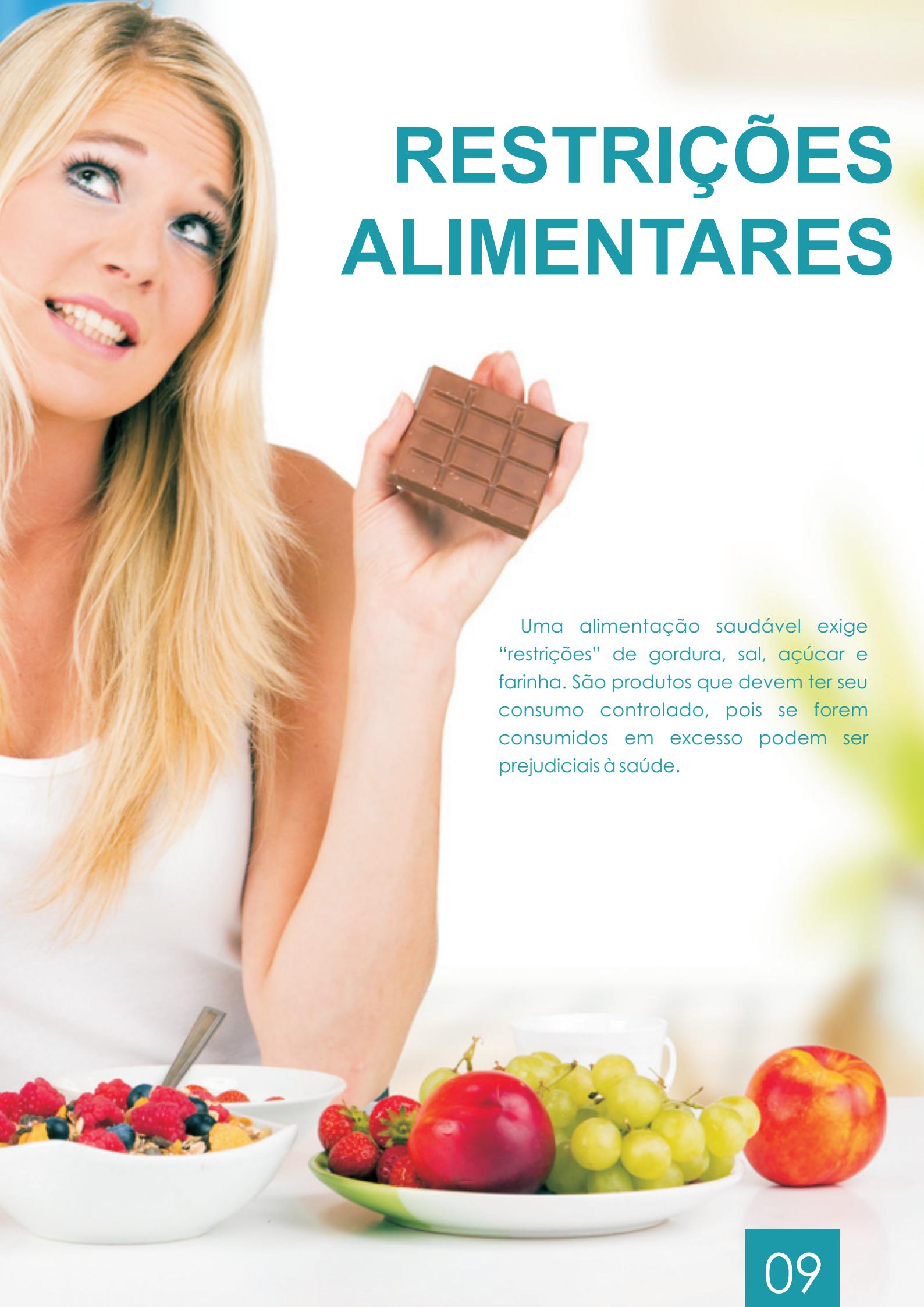
ÁGUA

A água é um nutriente indispensável ao funcionamento do organismo; a ingestão deve ser de no mínimo, dois litros por dia (6 a 8 copos).

Desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas.



RESTRIÇÕES ALIMENTARES



Uma alimentação saudável exige “restrições” de gordura, sal, açúcar e farinha. São produtos que devem ter seu consumo controlado, pois se forem consumidos em excesso podem ser prejudiciais à saúde.

LIPÍDEOS

As gorduras são de diferentes tipos, e podem ou não ser prejudiciais à saúde, dependendo do tipo de alimento.



O que é gordura saturada?

Um tipo de gordura encontrado principalmente em produtos de origem animal e que, em temperatura ambiente, apresenta-se em estado sólido.

Onde é encontrada?

Carnes vermelhas e brancas (principalmente gordura da carne e pele das aves), leite e derivados integrais (manteiga, creme de leite) e azeite de dendê.

O que o seu consumo pode ocasionar?

Pode aumentar o colesterol ruim (LDL), se depositando nas artérias, elevando o risco de problemas no coração.

O que é gordura trans?

É um tipo de gordura obtida pelo processo de industrialização dos alimentos, a partir da hidrogenação de óleos vegetais, no qual óleos vegetais líquidos são transformados em uma gordura sólida.

Onde é encontrada?

Margarina, biscoitos, batatas fritas, sorvete e salgadinhos de pacote

O que o seu consumo pode ocasionar?

Aumenta o colesterol ruim e, ao mesmo tempo, reduz o colesterol bom. O consumo excessivo pode ocasionar doenças cardíacas, excesso de peso, obesidade, entre outras.

O que é gordura insaturada?



Presente em óleos vegetais, é líquida em temperatura ambiente. Existe a monoinsaturada e a poli-insaturada.

Onde é encontrada?

Azeite de oliva, óleo de canola e de milho, abacate, semente de linhaça e salmão.

O que o seu consumo pode ocasionar?

Ajuda a reduzir o colesterol ruim, os triglicérides e a pressão arterial.

O que é colesterol?

É um tipo de gordura que está presente apenas em alimentos de origem animal.

Onde é encontrada?

Bacon, vísceras, gema de ovo, biscoitos amanteigados, queijos amarelos, camarão, sorvete cremoso e etc....

O que o seu consumo pode ocasionar?

O alto consumo pode acarretar doenças coronarianas e aterosclerose.

SAL (cloreto de sódio)

É utilizado como tempero e conservação de alimentos, este mineral quando consumido em excesso é prejudicial à saúde.

Recomenda-se a redução no consumo de alimentos com alta concentração de sal, como temperos prontos, caldos concentrados, molhos prontos, salgadinhos, entre outros.



IMPORTANTE LEMBRAR

O Sal Light surgiu para tentar amenizar ou até evitar problemas causados pelo excesso de sal.

O Sal Light têm menos sódio, mas se for usado de forma incorreta também pode trazer problemas, o seu sabor é fraco por conter menos sódio, e para ter o mesmo gosto do sal comum as pessoas exageram na quantidade que colocam nos alimentos.

AÇÚCAR

Não deve ser consumido em excesso, pois pode causar danos à saúde. É importante ter atenção aos produtos alimentares com açúcar, pois encontra-se presente em refrigerantes, em frutas, em cereais e não só nos doces.



FARINHA DE MANDIOCA

É um alimento de alto valor energético e bastante nutritivo: 100g de mandioca possui cerca de 150 calorias. A raiz também é rica em sais minerais, como fósforo, ferro e cálcio, vitaminas C e do complexo B, óleos essenciais e proteínas.



ALIMENTOS DIET E LIGHT. QUAL A DIFERENÇA?

Diabéticos, hipertensos, pessoas com nível de colesterol alto ou com excesso de peso devem consumir alimento diet ou light?

ALIMENTO DIET

São alimentos adequados para utilização em dietas diferenciadas ou opcionais, normalmente com restrição do nutriente que não se pode ingerir. A expressão diet pode ser usada também para alimentos sem adição de açúcar.

O que é ingestão controlada ou restrição de nutrientes?

Os alimentos para dietas controladas não podem ter a adição de algum nutriente. Assim, para ingestão controlada de açúcar, não pode haver inclusão de nutrientes que possuam o açúcar natural do alimento.

É importante que fique claro que nem todos os alimentos diet apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias e, portanto, devem ser evitados pelas pessoas que querem emagrecer.

ALIMENTO LIGHT

A definição de alimento light deve ser empregada nos produtos que apresentem redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias comparado com o alimento convencional.

IMPORTANTE LEMBRAR

Tanto os alimentos diet quanto light podem apresentar diferença nas quantidades de gorduras, proteínas, sódio e açúcares, entre outros.





ATO ALIMENTAR

Uma alimentação saudável e adequada é fundamental para o crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo humano, para isto deve ocorrer de forma apropriada e saudável.

O consumo alimentar quer em termos de quantidade, quanto na qualidade, têm um papel importante para evitar a ocorrência e/ou excessos alimentares e assim melhorar a saúde. Por isso é importante seguir os **10 Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável** (BRASIL, 2014):

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;

3. Limitar o consumo de alimentos processados;

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;

5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;

6. Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;

9. Dar preferência quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Segundo Philippi (2013), a alimentação deve ser composta por seis refeições diárias, distribuídas em três principais (desjejum, almoço e jantar) e as refeições intermediárias (lanche da manhã, tarde e noite).

- **Grupo dos óleos e gorduras (1 porção):** usar o azeite de oliva;
- **Grupo de açúcares e doces (1 porção):** colocou-se o chocolate e o açucareiro.
- **Grupo do leite, queijo e iogurte (3 porções):** importante consumir todos os alimentos do grupo como fonte importante de riboflavina (B2) e principal fonte de cálcio na alimentação. Iogurte apresenta alto valor nutricional;
- **Grupo das frutas (3 porções):** importante consumir as frutas regionais como caju, goiaba, graviola e a inclusão dos sucos e salada de frutas;
- **Grupo das carnes e ovos (1 porção):** importante consumir os peixes do tipo salmão e sardinha e regionais e para os cortes mais magros e grelhados, frango sem pele e ovos;
- **Grupo dos feijões e oleaginosas (1 porção):** o feijão e a soja como preparação culinária, a lentilha e o grão de bico, e oleaginosas como castanha-do-Pará e castanha-de-caju;
- **Grupo das verduras e legumes (3 porções):** devem ser incluídas as folhas verdes-escuas, repolho, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, couve flor, cenoura com folhas e a salada com diferentes vegetais;
- **Grupo do arroz pão, massa, batata, mandioca (6 porções):** de ter a presença do arroz integral, pão de forma integral, pão francês integral, farinha integral, biscoito integral, aveia e inclusão da quinoa e do cereal tipo matinal;

RECEITAS





SALADA DE RATATOUILLE

A berinjela é um alimento que pode ser usado de diversas formas, pobre em calorias e composta por cerca de 94% de água.

O tomate por sua vez é rico em minerais, principalmente potássio, ferro, fósforo. E além disso o Lycopeno pode reduzir o risco de vários tipos de câncer.

Nesta salada também contamos com os benefícios da cebola que é considerada um alimento funcional já que tem propriedades antibióticas, antifúngica e antiviral.

INGREDIENTES

- ✓ 3 cebolas;
- ✓ 3 tomates;
- ✓ 3 abobrinhas italianas;
- ✓ 1 berinjela grande;
- ✓ 1 pimentão vermelho;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ Sal e pimenta a gosto;
- ✓ 1 folha de louro;
- ✓ Azeite de oliva a gosto.

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela em rodelas finas e deixe de molho numa bacia com água e umas 4 colheres de sopa de vinagre durante 15 minutos, para evitar que amargue. Corte a abobrinha em rodelas finas, o tomate em cubos. Retire as sementes do pimentão e pique em tiras. Coloque o azeite de oliva na panela e deixe aquecer, acrescente as cebolas cortadas em rodelas e deixe dourar levemente, em seguida ponha o alho picado. Junte os legumes, o louro, os temperos que restaram e mexa bem, mas com calma para não amassar os legumes. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi tampada até que os legumes fiquem bem cozidos.

3 PORÇÕES DE RENDIMENTO



IOGURTE CASEIRO

O iogurte é um derivado do leite, obtido através da fermentação lática sobre o leite integral ou desnatado, que ocorre com a ajuda de microorganismos, o que o torna um probiótico.

Nos probióticos encontramos microorganismos vivos, que quando administrados em quantidades adequadas, trazem benefícios à saúde, influenciando principalmente na microbiota intestinal, ajudando a melhorar a imunidade e o funcionamento do intestino.

Além disso, na composição do iogurte encontramos altas concentrações de proteínas e cálcio o que o torna um produto que proporciona diversos benefícios ao nosso organismo.

INGREDIENTES

- ✓ 2 litros de leite integral;
- ✓ 1 pote de iogurte natural;
- ✓ 1 pote de iogurte natural.

MODO DE PREPARO

Ferver o leite e deixar esfriar até ficar morno. Coloque o leite em uma vasilha que tenha tampa. Depois abra o iogurte misture com o leite e mexa bem. Acrescente o leite em pó e misture novamente. Coloque a tampa e cubra com uma toalha de mesa.

Depois coloque a vasilha com iogurte coberto no forno ou no microondas desligado por 6 horas. Após esse tempo, abra e veja se o iogurte está pronto. Quando estiver pronto leve para geladeira.

Dicas: Se quiser fazer iogurte desnatado, basta substituir o leite integral e o iogurte por desnatado.



SUCO DIGESTIVO

O abacaxi além de ser uma fruta refrescante e muito saborosa ajuda no processo digestivo. No abacaxi encontramos sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro, além da vitamina C, A e B1 e substâncias indispensáveis para digestão como celulose e bromelina.

A hortelã por sua vez, é considerada uma planta medicinal, por possuir propriedades digestivas, analgésicas, antibacterianas, aromáticas entre outros. Em sua composição encontramos vitaminas A, B e C além do cálcio, fósforo, ferro e potássio.

INGREDIENTES

- ✓ 1 Abacaxi cortado em rodelas;
- ✓ 3 copos de 200 ml de água;
- ✓ 5 folhas de hortelã;
- ✓ Adoçante e gelo a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por volta de 4 minutos e depois passe o suco pela peneira. Sirva gelado.

1 LITRO E MEIO DE RENDIMENTO



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espero que esta cartilha ajude a realizar uma alimentação saudável e assim melhorar a qualidade de vida. Afinal, o ato de comer deve ser especial, pois é durante as refeições que as pessoas adicionam sabor às suas vidas, desfrutam de momentos de prazer e relaxamento com os familiares e amigos.

Não esqueça uma alimentação saudável e nutritiva pode ser saborosa e quanto mais colorido mais nutrientes terá.



ANOTAÇÕES



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, W. M. C.; MONTEBELLO, N. de P. **Carne e cia**. Brasilia: editora Senac-DF, 2006. 324p.

Associação Portuguesa dos Nutricionistas. **Alimentação Adequada! Faça mais pela sua saúde!**. Porto, Portugal, 2011

_____. **Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde**, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2 ed. Brasilia: Ministério da Saúde, 2014.

DUTRA-DE-OLIVEIRA J.E., MARCHINI J.S. **Ciências Nutricionais – Aprendendo a Aprender**. 2ed. São Paulo: Sarvier, 2008.

MAHAN L.K.; ESCOTT-STUMPS S. **Krause - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 10ed. São Paulo: Roca, 2001.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos Alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri, SP: Manole, 2012. 387p.

_____. Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável. Abr. 2013. 4 páginas Disponível em: <http://www.piramidealimentar.inf.br/.../ESTUDO_CIENTIFICO_PIRAMIDE_pt.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2015.

_____. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2006. 402p.
TEIXEIRA NETO, F. **Nutrição Clínica**. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2003. 519p.

_____. **Todas as figuras estão disponíveis no site free images**: <http://www.freeimages.com/>. Acesso em: 05 abril 2015.