

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação saudável é aquela que contém todos os nutrientes, isto é, substâncias químicas que fazem parte do alimento e que são absorvidas pelo organismo, que o corpo necessita para produção de energia para crescimento e funcionamento, para desenvolver e reparar tecidos e para se proteger de doenças infecciosas.

Existem dois grupos principais de nutrientes:

**1. Macronutrientes** - são os carboidratos, as proteínas e as gorduras. O organismo precisa deles em maior quantidade.

### Carboidratos

Fornecem a energia que precisamos para realizar nossas atividades do dia-a-dia, como andar, falar, respirar etc. São exemplos: arroz, açúcar, massas, batata, mandioca, cereais, farinhas e pães.

### Proteínas

Constroem, "consertam" e mantêm o nosso corpo, além de aumentarem a resistência do organismo às infecções. Todos os tecidos do corpo são formados por elas. São os principais componentes dos anticorpos e dos músculos. Quando a quantidade de proteínas adequada não é ingerida, o corpo utiliza a proteína muscular. São elas: *animais* (carnes bovinas, suína, frango, peixes, miúdos, ovos, leite, iogurtes e queijos) e *vegetais* (feijão, soja e derivados, castanhas, amendoim, amêndoa).

### Gorduras

Nos fornecem energia. Algumas vitaminas precisam de gorduras para serem transportadas no nosso organismo. São: manteiga, óleos, azeite de oliva, margarina, gordura animal (presente nas carnes).

**2. Micronutrientes** - são necessários em pequenas quantidades, embora sejam muito importantes para o nosso organismo. São eles: vitaminas e minerais.

### Vitaminas

São necessárias em quantidades bem menores (algumas gramas ou microgramas) em comparação com as proteínas, as gorduras e os carboidratos, embora sejam essenciais para uma boa nutrição. Elas contribuem para que o organismo funcione corretamente e se mantenha saudável.

Veja a tabela:

Vitamina	Funções	Principais Alimentos
A	Fortalecer a visão; manter saudável a pele, os cabelos e as unhas; ajudar na remoção das manchas de velhice; contribuir com a prevenção de doenças; e promover o crescimento ósseo.	Fígado, peixes, gema de ovo, vegetais de pigmentação amarela (a exemplo da cenoura e da abóbora), nabo, tomate, espinafre, limão, pêssego, manga e cereais.
C	Auxiliar na cicatrização de ferimentos, de aftas e de sangramentos gengivais; contribuir com a formação de colágeno (tecido de sustentação da pele, evitando rugas e flacidez); ajudar a baixar o colesterol do sangue; proteger contra o câncer e aumentar a resistência do organismo.	Vegetais folhosos, folhas de mostarda e nabo, caju, limão, laranja, abacaxi, morango, goiaba, manga, pimentão e tomate.
Complexo B	Transformar os carboidratos, gorduras e proteínas em energia, com a finalidade de formar e reparar os tecidos do organismo. OBS.: a falta desta vitamina pode provocar efeitos graves, como transtornos do sistema nervoso, problemas digestivos, descamação da pele insuficiência cardíaca.	Hortaliças de cor escura; gérmen de trigo; grãos, como feijão, ervilha e soja; cereais integrais; carne vermelha; peixe e ovos.
D	Auxiliar o organismo a usar adequadamente o cálcio e o fósforo, bem como absorver a vitamina A.	Óleo de fígado de bacalhau, margarina, manteiga e peixes.
E	Contribuir com a fertilidade e o antienvelhecimento.	Óleo de soja, arroz, algodão, girassol e milho; gema de ovo; vegetais folhosos e legumes.
K	Auxiliar na prevenção de hemorragias, sangramentos e na coagulação sanguínea adequada.	Alface, couve, espinafre, repolho, couve-flor, aveia, fígado e gema de ovo.

## Minerais

### Minerais - Reguladores

Mineral	Funções	Principais Alimentos
Cálcio	Formar ossos e dentes, e ajudar no funcionamento de músculos e nervos.	Laticínio e hortaliças de folhas verdes, como brócolis, espinafre, entre outras.
Cloro	Agir junto com o sódio e formar o ácido clorídrico do estômago.	Sal comum, no qual esse mineral encontra-se combinado ao sódio.
Cobre	Ajudar na produção de hemoglobina, do pigmento que dá cor a pele (melanina) e de energia.	Fígado, carnes, e frutos do mar, embora esteja bem distribuído nos alimentos.
Cromo	Estar associado ao metabolismo da glicose.	Óleo de milho, mariscos, cereais de trigo integral, carnes e água potável.
Ferro	Formar a hemoglobina, que ajuda a levar oxigênio, e atuar na produção de energia.	Fígado, carnes, gema de ovo, pinhão, legumes e hortaliças de folhas verdes.
Flúor	Fortalecer ossos e dentes.	Água fluoretada, peixes e chás. Também está em pequena quantidade em todos os alimentos.
Fósforo	Formar ossos e dentes e ajudar na produção e armazenamento de energia.	Carnes, aves, peixes, ovos, laticínio, feijões e ervilhas.
Iodo	Controlar a taxa de oxidação da célula e o crescimento, pois faz parte do hormônio da tireóide.	Sal de cozinha iodado, peixes e frutos do mar.
Magnésio	Atuar em várias reações químicas junto com enzimas e vitaminas; contribuir com a formação dos ossos e o funcionamento de nervos e músculos.	Hortaliças de folhas verdes, cereais, peixes, carnes, ovos, feijão, soja e banana.
Manganês	Ajudar no regulamento de diversas reações químicas do organismo.	Cereais, hortaliças e frutas.

**Fibras alimentares** são substâncias que estão presentes nos alimentos. São essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, para a mucosa intestinal e auxiliam no controle do diabetes e colesterol alto. Estão presentes principalmente nos *vegetais* (legumes e verduras), nas *frutas*, *grãos integrais* e *leguminosas* (feijões).

Para *aumentar a quantidade de fibras na dieta*, você pode:

- Aumentar o consumo de frutas com casca.
- Comer vegetais crus, diariamente.
- Substituir refrigerantes por sucos de fruta natural.
- Incluir feijão, soja, grão-de-bico, ervilha ou lentilha na alimentação diária.
- Incluir cereais integrais, como arroz e pão.

**Água** é um nutriente essencial, que corresponde de 60 a 75% do peso do corpo. O seu consumo é garantido pela ingestão de água potável e ela também está presente na composição dos diferentes alimentos sólidos (principalmente verduras, legumes e frutas) e líquidos (sucos de frutas e vegetais e leite, por exemplo). O ideal é ingerir de 8 a 10 copos por dia.

**As funções da água são:**

- Ajudar no bom funcionamento dos rins, coração, intestinos, estômago, fígado e músculos.
- Auxiliar na digestão, absorção e excreção.
- Regular a temperatura do corpo.
- Transportar os nutrientes do intestino para o sangue.

Cada um dos nutrientes tem uma função especial no organismo e são encontrados em diferentes quantidades nos alimentos. A necessidade de nutrientes e de energia proveniente dos alimentos varia de uma pessoa para outra, de acordo com o sexo, a idade, o peso, a altura, a atividade física e a condição de saúde.

**Calorias** são as quantidades de energia encontrada em cada alimento, que vai ser utilizada pelo corpo para a manutenção de suas funções e atividades. Uma alimentação que fornece mais calorias do que o organismo gasta em suas atividades diárias, pode levar ao excesso de peso e obesidade (acúmulo de gordura no organismo), assim como uma alimentação que fornece menos calorias que o necessário para a manutenção das atividades orgânicas e físicas pode levar à perda de peso (magreza ou desnutrição).

**O segredo de uma refeição saudável está na variedade de alimentos e na combinação entre eles, consumindo-os com moderação.**

Deve respeitar as preferências individuais e valorizar os aspectos culturais, econômicos e regionais. Assim, é importante que seja saborosa, colorida e equilibrada, dando preferência aos alimentos regionais e de época.





## 12 DICAS PARA UMA DIETA EQUILIBRADA E SAUDÁVEL

**1.** A alimentação deve ser dividida em três refeições principais e três lanches intermediários. Isso aumenta o trabalho intestinal e o gasto de energia para a digestão dos alimentos.

Além disso, pequenos volumes ingeridos várias vezes ao dia fazem com que um estômago dilatado volte novamente ao normal.

**2.** As refeições devem ser feitas em lugares tranquilos e sem pressa. Mastigue pelo menos trinta vezes cada garfada, isso fará com que você se sinta saciado ingerindo menos alimentos.

**3.** Comece sua refeição pela salada crua, que contém fibras e tira a sensação de fome. Se depois da refeição ainda sentir fome, coma mais salada e não repita o prato quente.

**4.** Evite beber durante as refeições. As bebidas, principalmente gasosas, dilatam o estômago.

**5.** Beba muita água no intervalo das refeições. Ela ajuda a limpar o organismo e manter as suas funções normais.

**6.** Diminua o consumo do açúcar e aumente o consumo



de fibras. O açúcar é muito calórico e não traz nenhum benefício à saúde, enquanto que as fibras asseguram um bom funcionamento intestinal e reduzem a sensação de fome.

**7.** Substitua produtos comuns por lights ou desnatados, pois estes contêm menos calorias. Substitua queijos amarelos (prato, muzzarela, provolone, requeijão) por queijos magros (ricota, cottage, queijo branco).

**8.** Prefira carnes magras, peixes e aves sem pele. Prepare-os assados, cozidos ou grelhados, com pouco óleo.

**9.** Diminua o consumo de massas, cereais, pães e doces.

**10.** O exercício físico, orientado por um profissional, acelera a queima de gordura armazenada, auxiliando na redução de peso.

**11.** Não faça exercícios com o estômago cheio, pois a energia necessária para fazer a digestão será desviada para a atividade física.

**12.** Não durma logo após as refeições, nem ingira alimentos muito pesados à noite, pois neste período a digestão é mais lenta.