

# Alimentação



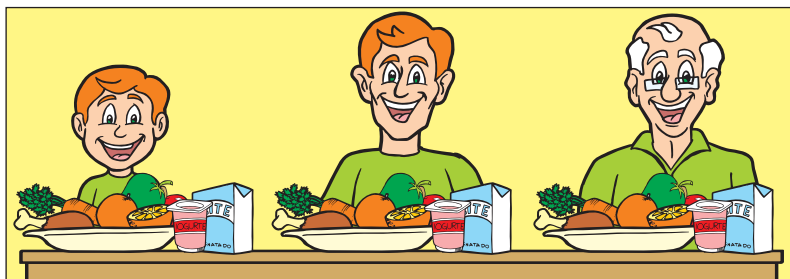
A vida é mantida pelos alimentos que ingerimos. São eles que fornecem a energia e as substâncias essenciais para a nossa sobrevivência, mas os alimentos não têm só o valor nutricional.

Comer é um momento especial, pois é durante as refeições que as pessoas adicionam sabor às suas vidas, experimentam um momento de relaxamento e podem conversar com os familiares e amigos. Por outro lado, a alimentação inadequada – insuficiente, excessiva ou com carência de nutrientes essenciais – pode prejudicar seriamente nossa saúde.

Nesta cartilha você encontrará informações que o ajudarão a compreender a importância de uma **alimentação saudável**, bem como dicas e orientações para planejar seu dia-a-dia de maneira a contemplar informações, atitudes e hábitos, capazes de manter e melhorar a sua saúde.

## O que é uma Alimentação Saudável?

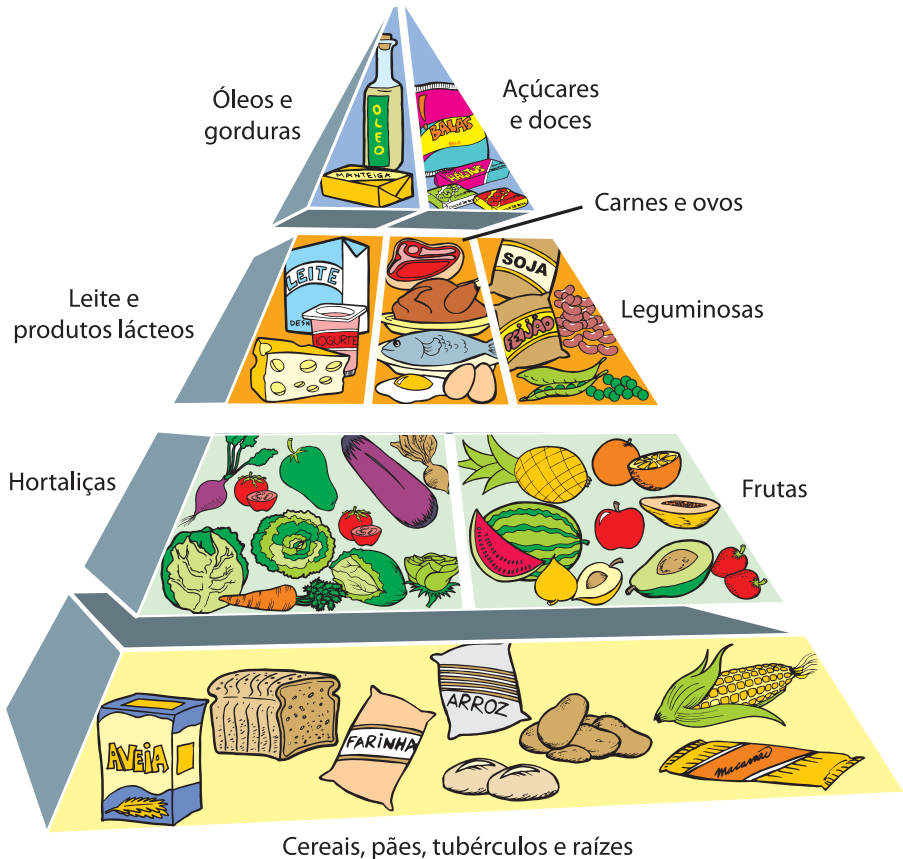
Uma alimentação saudável atende às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos, de acordo com as fases do curso da vida (infância, vida adulta, velhice) e de características individuais (por exemplo: gravidez, diabetes, etc.). Deve ser acessível (física e financeiramente), saborosa, variada, colorida, harmônica e segura quanto aos aspectos sanitários<sup>1</sup>. Acima de tudo, a variedade na alimentação diária é que assegura a ingestão de todos os nutrientes essenciais.



<sup>1</sup> Fonte: Ministério da Saúde, 2007 (<http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao>)

# Pirâmide Alimentar

Para facilitar a orientação sobre alimentação saudável, pesquisadores têm proposto diversos modelos (como as pirâmides alimentares), com o objetivo de descrever as proporções recomendadas e a quantidade de alimentos para uma vida saudável. Assim, os alimentos são agrupados e sua “dosagem” diária é sugerida pelos especialistas.



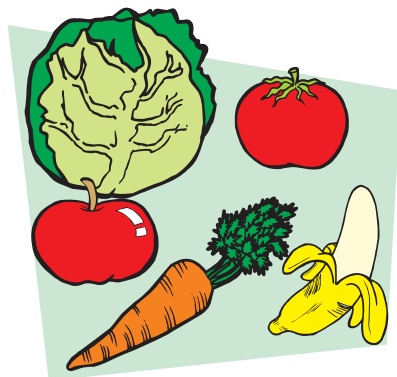
**1. Grupo de cereais, pães, massas, tubérculos e raízes:**

Fonte de carboidratos. Fornecem energia ao corpo todo para que possamos executar nossas atividades diárias, como trabalhar, brincar, correr e manter nossas funções vitais. São encontrados nos *pães, bolos, massas, farinhas, etc.*

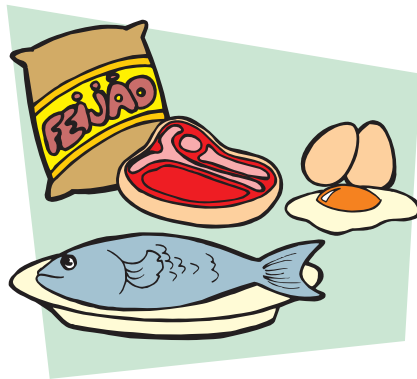


**2. Grupo das frutas e hortaliças:**

Ajudam no bom funcionamento do organismo, facilitando a digestão, protegendo a pele, a visão, os dentes e aumentando a resistência do corpo contra doenças. Suas fontes principais são *frutas, hortaliças e legumes*. São ricas em vitaminas (A, do complexo B, C, D, E e K) e minerais (Cálcio, Magnésio, Sódio, Fósforo, Potássio, Ferro, Zinco, Selênio, entre outras).



- 3. Grupo das carnes, ovos e leguminosas:** são substâncias contidas nos alimentos chamados de construtores, porque formam músculos, ossos e sangue, promovem crescimento, desenvolvimento e reparam tecidos. São encontrados principalmente nas *carnes, ovos, feijões, lentilha e outras leguminosas*



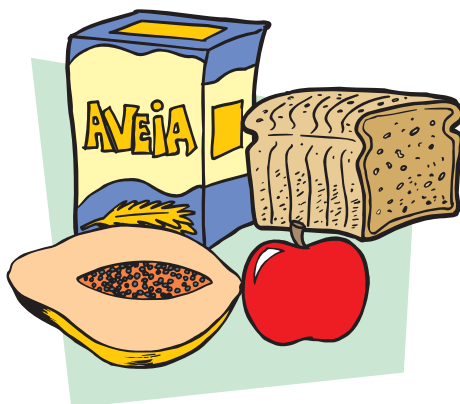
- 4. Grupo do leite e derivados:** São os maiores fornecedores de cálcio, mineral envolvidos na formação de ossos e dentes, na contração muscular e na ação do sistema nervoso. Além disso, possuem uma boa quantidade de proteína de boa qualidade.



- 5. Grupos dos açúcares e óleos:** Fornecem calor e energia para o organismo, ajudam a nossa temperatura do corpo, conferem melhor sabor às refeições e transportam algumas vitaminas (A, D, E e K). São os *óleos, manteiga, margarina, banha, açúcar, doces, balas, chocolate, etc.*



- Fibras:** Auxiliam no bom funcionamento intestinal e influenciam na absorção das gorduras e açúcares que comemos. São encontradas nas *frutas, hortaliças, legumes, leguminosas (grãos) e nos cereais.*



**Água:** Além de manter a boa hidratação dos tecidos, transporta os nutrientes no organismo e regula a temperatura, principalmente através do suor. Além da *água* pura, também encontramos esses benefícios em alimentos como as frutas, sucos e sopas.



## Você sabe o quanto de água devemos consumir por dia?

Calcule **30 ml de água para cada quilo do seu peso**, o resultado será a sua necessidade mínima aproximada de líquidos que você deve consumir diariamente.

**Ex:  $0,03 (30 \text{ ml}) \times 70 (\text{Kg}) = 2,1 (\text{l})$  (2 litros e 100 ml)**

**Obs.:** Este cálculo é apenas uma estimativa do consumo mínimo diário. Este valor pode variar conforme a temperatura do ambiente, o clima, a prática diária de atividade física, entre outras.

## Equivalência de porções

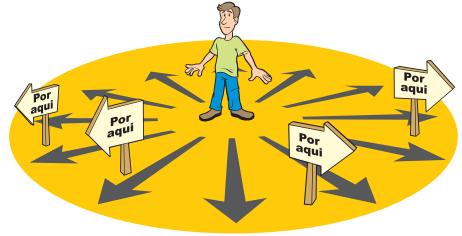
Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira<sup>1</sup>, a porção alimentar é definida como a quantidade de alimento, Dessa forma, uma porção corresponde aproximadamente à quantidade de alimento necessária para preencher a palma de sua mão ou a quantidade de alimento, cru ou cozido, que pode ser servida num pires de chá, xícara de chá ou uma colher de sopa.

Grupo	1 porção = aproximadamente	Equivalente a
<i>Cereais</i>	150 kcal	1 pão francês ou 4 colheres de sopa de arroz ou macarrão ou 4 biscoitos salgados
<i>Verduras e legumes</i>	15 kcal	15 folhas de alface ou 2 folhas de acelga ou 2 colheres de sopa de cenoura ralada ou 1 tomate
<i>Frutas</i>	35 kcal	½ banana-nanica ou ½ fatia de abacaxi ou ½ copo de suco de laranja ou ½ maçã
<i>Leite, iogurte e queijo</i>	120 kcal	1 xícara de leite ou 1 potinho de 120 g de iogurte de frutas ou 1 e ½ fatia de queijo minas
<i>Feijões</i>	55 kcal	4 colheres de sopa de feijão ou 2 colheres de sopa de grão-de-bico ou 2 colheres de sopa de lentilha ou soja.

<sup>1</sup> Fonte: Ministério da Saúde, Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2006.



## Dicas e Sugestões



- ▶ Mude sua dieta gradualmente, evitando as dietas “milagrosas”. Mudanças muito rápidas ou muito severas, em curto espaço de tempo, podem provocar desconforto e impedir de manter hábitos saudáveis ou continuar a fazer mudanças na alimentação. Além disso, podem prejudicar seriamente a saúde, por reduzir demasiadamente ou excluir certos nutrientes.
- ▶ Se os seus pratos favoritos são ricos em gordura, sal ou açúcar, você não precisa eliminar totalmente esses alimentos. Mas é preciso reduzir a quantidade e a frequência de consumo desses elementos. Deixe aquilo que você considera um excesso saboroso para ocasiões especiais. Afinal, não se engorda pela exceção, mas, sim, pela regra.
- ▶ Observe as cores, a textura e o sabor dos alimentos. Quanto mais variados forem os alimentos em sua dieta, mais saudável provavelmente será.



- ▶ Não belisque enquanto cozinha! Se estiver com muita fome, programe um lanche entre as refeições principais. Uma fruta ou um iogurte ou ainda, outro derivado de leite (magro) pode ser uma boa opção.



- ▶ Hidrate-se. Mantenha uma garrafinha de água sempre à mão. Para você saber a quantidade de líquidos que precisa, calcule 30 ml por cada quilo de seu peso, o resultado será sua necessidade diária de líquidos. Complete as necessidades do organismo com frutas, sucos, chás, leite, hortaliças e sopas.
- ▶ Prepare sempre a alimentação com bastante higiene.
- ▶ Faça das refeições um encontro agradável.

**Caso você tenha alguma doença como diabetes, hipertensão, colesterol alto e necessite de orientação nutricional específica, procure um nutricionista.**

## **Refletindo sobre seus hábitos alimentares**

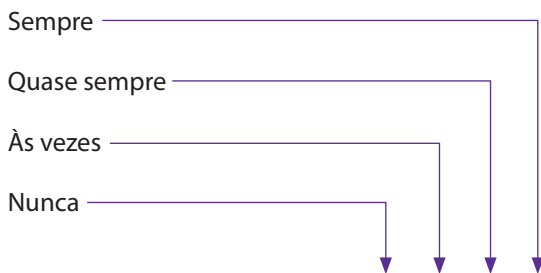
- ▶ Sua alimentação diária inclui todos os grupos de alimentos: cereais, pães, frutas, hortaliças, carnes, leite e derivados?
- ▶ Você sempre toma café da manhã e faz pelo menos as três refeições principais do dia. Faz um lanche entre as principais refeições, não transformando o seu lanche em uma refeição?
- ▶ Procura consumir alimentos, tais como arroz, feijão, farinha de trigo, pão e leite, como base de suas refeições? Quando ingere estes alimentos procura observar a quantidade consumida?
- ▶ Consome frutas e verduras. Buscando escolher as frutas da estação, gastando menos para manter uma dieta saudável?
- ▶ Prefere consumir sucos de frutas naturais ao invés de refrigerantes? Utiliza pequena quantidade de açúcar no preparo dos alimentos e evita usar açúcar refinado?
- ▶ Consome doces apenas eventualmente?
- ▶ Geralmente você faz opção por carnes magras, peixes e frutos do mar (preferencialmente ensopados, assados ou cozidos) e evita ingerir gorduras de origem animal (carne, manteiga, bacon)?
- ▶ Utiliza sal com moderação? Evitando usar alimentos conservados em sal, como produtos enlatos e pickles? Não utiliza sal na mesa?
- ▶ Você tem o hábito de realçar o sabor dos alimentos usando alho, salsinha, orégano, hortelã ou outros condimentos naturais?

## Avaliação



### Sua alimentação é saudável?

1. Marque os pontos para cada item.
2. Ao final, some-os e confira as recomendações de acordo com o seu perfil






**Você ...**

... inclui frutas e sucos naturais em sua alimentação diária	0	1	2	3
... inclui verduras e saladas verdes em sua alimentação diária	0	1	2	3
... evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras, salgadinhos)	0	1	2	3
... evita ingerir alimentos defumados ou com muito sal	0	1	2	3
... faz suas refeições principais em local calmo, saboreando os alimentos	0	1	2	3
... toma café da manhã completo (não só café preto com pão)	0	1	2	3

Total de Pontos →

## Confira o seu perfil (Alimentação saudável)

 <p><b>0 a 6 pontos</b></p>	<p>Fique <b>ALERTA</b>, seus hábitos alimentares não parecem saudáveis!</p> <p>A falta de variedade e qualidade em suas refeições pode resultar em sérios problemas para a sua saúde. Identifique quais são seus excessos (sal, doces, gorduras) e quais são suas carências (frutas, verduras, café da manhã completo). Feito isso, faça pequenas mudanças com muita calma para saborear os alimentos. Depois, é só colher os frutos de uma alimentação com baixo custo, muitos nutrientes (variedade) e menos calorias.</p>
 <p><b>7 a 12 pontos</b></p>	<p>Sua alimentação parece <b>SABOROSA</b>, mas você pode torná-la mais saudável!</p> <p>Experimente “adoçar” seus lanches com frutas e estimular seu paladar começando as refeições pelas folhas verdes. Aos poucos você pode reduzir a quantidade dos alimentos calóricos e aumentar a quantidade dos alimentos ricos em nutrientes. O resultado será economia e muito sabor. Experimente.</p>
 <p><b>13 a 18 pontos</b></p>	<p><b>PARABÉNS</b>, sua alimentação parece <b>COLORIDA</b> e <b>SABOROSA!!!</b></p> <p>Além de aproveitar a variedade de sabores em seus hábitos alimentares, você está somando pontos para alongar sua vida. A combinação de fibras, vitaminas e minerais pode lhe ajudar a prevenir o envelhecimento precoce, o câncer e outras doenças. Continue assim, e aproveite para começar seu dia com um delicioso (e variado) café da manhã!</p>

### Observe os princípios do LAZER ATIVO:

Adote um estilo de vida ativo!  
Em companhia de familiares e amigos,  
em contato com a natureza.

## Você sabia?



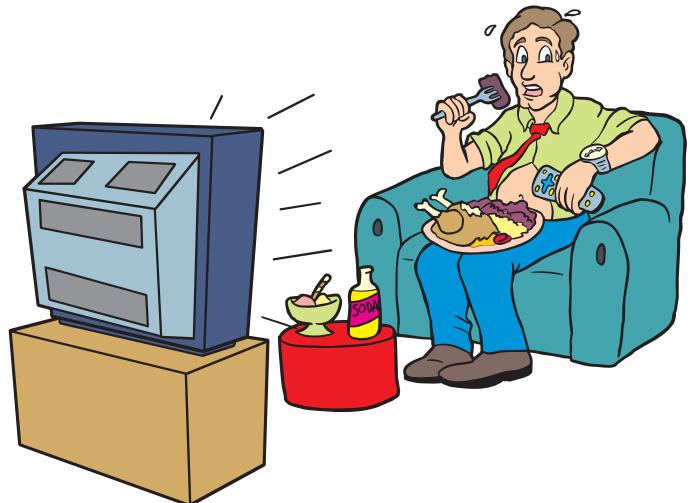
- ▶ Cerca de 80% dos casos de doenças coronarianas, 90% dos casos de diabetes tipo (2) e 30% dos casos de câncer poderiam ser evitados com mudanças factíveis nos hábitos alimentares, níveis de atividade física e o não uso de produtos derivados do tabaco (OMS, 2008).
- ▶ O insuficiente consumo de frutas e hortaliças (5 porções diárias de frutas e hortaliças) é responsável anualmente por 2,7 milhões de mortes e por 31% das doenças do coração, 11% das doenças cérebro-vasculares e 19% dos cânceres gastrointestinais ocorridos em todo o mundo (OMS, 2002).
- ▶ Atualmente, há mais de um bilhão de adultos com excesso de peso e pelo menos 300 milhões deles sofrem de obesidade clínica, números três vezes maiores do que registrados há 25 anos atrás. No Brasil a situação também é alarmante. Estudo divulgado em 2006 pelo Ministério da Saúde apontou que 40% da população brasileira sofrem com o excesso de peso. E pouco mais de 10% têm obesidade clínica (Ministério da Saúde).
- ▶ Na pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde – Sistema VIGITEL em todas as capitais brasileira e no Distrito Federal, mostra que a frequência de adultos que consomem frutas e hortaliças em cinco ou mais dias da semana, foi modesta na maioria das capitais brasileira. O consumo regular de frutas e hortaliças foi ainda menor entre os homens (VIGITEL, 2007).
- ▶ Níveis elevados de colesterol estão associados com aterosclerose e doenças coronarianas. O colesterol é encontrado nos alimentos de origem animal, que são ricos em gorduras do tipo saturadas – está presente em todas as carnes e seus derivados, frutos do mar, leite integral e seus derivados, gema de ovo e alimentos industrializados (bolos, biscoitos, chocolates, tortas, sorvetes).

## ***Alimentação equilibrada evita excessos e previne obesidade!***

Em **90%** dos casos de obesidade acontece quando:

- ▶ Não há conhecimento de uma alimentação equilibrada
- ▶ A refeição é feita em locais inadequados ou em frente à TV
- ▶ Não há prática de atividade física
- ▶ O consumo de gorduras, açúcares, doces, lanches e refrigerantes é muito grande
- ▶ A quantidade de alimento é muito grande em uma única refeição, come-se de forma muito rápida
- ▶ Utilizam-se as facilidades da vida moderna: escada rolante, controle remoto, elevador, etc.

Os **10%** restantes são derivados a problemas endócrinos.



## Veja aqui se você está com um peso ideal!

O **IMC** (Índice de Massa Corporal) indica se um adulto está acima ou abaixo do peso considerado saudável e é por meio dele que se relacionam os riscos associados à saúde com o peso corporal.

Crianças e adolescentes têm IMC diferentes. Peça orientação de um profissional de saúde sobre o peso saudável dessas pessoas.

Para **calcular o IMC**, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{P (peso)}}{\text{A}^2 \text{ (altura x altura)}}$$

### Veja um exemplo de como calcular o IMC:

Peso: 82 kg

Altura: 1,72 m

$$\text{IMC} = \frac{82}{(1,72 \times 1,72)} = \frac{82}{2,96} = 27,7 \text{ kg/m}^2 \text{ (indica **sobrepeso**)}$$

### Classificação do IMC e Risco de Doenças associado

Valores do IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classificação	Risco à Saúde*
Menor que 18,5	Baixo peso	
<b>18,5 a 24,9</b>	<b>Peso adequado</b>	
25,0 a 29,9	Sobrepeso	Aumentado
30,0 a 34,9	Obesidade grau I	Moderado
35,0 a 39,9	Obesidade grau II	Grave
40,0 ou +	Obesidade grau III	Muito grave

\* Risco de diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares



## Alimentação Inteligente

O **SESI Cozinha Saudável Alimentação Inteligente** é um programa de educação alimentar itinerante, destinado aos trabalhadores da indústria e seus familiares. Tem como objetivo promover o aproveitamento integral dos alimentos.

Segue abaixo algumas receitas fáceis e práticas.



### 1. Suco da Horta



Ingredientes	Quantidades
Couve manteiga	2 xícaras de chá
Água	1 litro
Polpa de maracujá	1 xícara de chá
Açúcar	1 xícaras de chá
Suco de limão	½ xícara de chá

- ▶ **Modo de fazer:** Lave bem as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com água. Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente. Coe e junte os demais ingredientes. Sirva bem gelado.
- ▶ **Dica:** Não bater demais o maracujá, bater o suficiente para a polpa soltar da semente.

## 2. Salada de Casca de Abóbora



Ingredientes	Quantidades
Casca de abóbora	2 xícaras de chá
Tomate picado	1 xícara de chá
Cebola picada	½ xícara de chá
Sal	A gosto
Azeite	2 colheres de sopa

- ▶ **Modo de fazer:** Lave a abóbora, descasque e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite. Leve à geladeira. Sirva fria.
- ▶ **Dica:** Não cozinhe demais a casca da abóbora.

## 3. Bolo Mulatinho



Ingredientes	Quantidades
Feijão preto cozido	1 xícara de chá
Água de cozimento do feijão	¾ xícara de chá
Ovo	4 unidades
Água	9 colheres de sopa
Açúcar	2 xícaras de chá
Farinha de rosca	1 xícara de chá
Farinha de trigo	1 xícara de chá
Óleo	½ xícara de chá
Fermento em pó	1 colher de sopa

- ▶ **Modo de fazer:** Bata no liquidificador o feijão preto com a água de cozimento. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com a água, adicione os ingredientes sólidos e, aos poucos, os líquidos. Por último, junte o fermento e, delicadamente as claras em neve, para que incorporem suavemente. Asse em forno preaquecido.

## 4. Mandioqueijo



Ingredientes	Quantidades
Mandioca crua	2 xícaras de chá
Gema	1 unidade
Farinha de trigo	4 colheres de sopa
Margarina	2 colheres de sopa
Sal	A gosto
<b>Para empanar</b>	
Clara	1 unidade
Queijo ralado	70g

- **Modo de fazer:** Cozinhe a mandioca até desmanchar. Amasse com um garfo e acrescente o ovo, a margarina e a farinha de trigo. Verifique o sal. Com as mãos umedecidas, faça bolinhas, empane na clara de ovo e no queijo. Leve ao forno para assar em forma untada por 20 minutos.

## 5. Brigadeiro de Aipim



Ingredientes	Quantidades
Mandioca crua	2 xícaras de chá
Gema	1 unidade
Farinha de trigo	4 colheres de sopa
Margarina	2 colheres de sopa
Sal	A gosto
<b>Para empanar</b>	
Clara	1 unidade
Queijo ralado	70g

- **Modo de fazer:** Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve. À parte derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.
- **Dica:** Faça beijinhos, substituindo o chocolate em pó por coco ralado.

## ***Para Saber Mais***



### **Serviço Social da Indústria**

<http://www.sesi.org.br>

### **Serviço Social da Indústria (Santa Catarina)**

<http://www.sesisc.org.br>

### **Lazer Ativo**

[www.lazerativo.com.br](http://www.lazerativo.com.br)

### **Ministério da Saúde**

<http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao>

<http://bvsmms.saude.gov.br>

### **Organização Panamericana da Saúde**

<http://www.opas.org.br>

### **IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**

<http://www.ibge.gov.br>

### **Scientific electronic Library Online**

<http://www.scielo.br>

### **Biblioteca Virtual em Saúde**

<http://www.bireme.br>

### **Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**

<http://www.sban.com.br>

### **Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN**

[www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br)

### **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**

<http://www.abeso.org.br>

### **Nutrição em Pauta**

<http://www.nutricaoempauta.com.br>

**Livro:** Nahas, V. M. Atividade física, saúde, qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2006.