

Alimentação Saudável



Membros do Grupo: Diogo Costa e Lara Martins

Índice

A importância da boa alimentação	1
O que são alimentos.....	1
O que são nutrientes.....	1
O que é caloria	1
O que são macronutrientes.....	1
Os carboidratos	2
As gorduras e o colesterol.....	2
As proteínas.....	3
Calorias por grama de nutriente	3
O que são micronutrientes.....	3
Vitaminas.....	3
Minerais.....	4
A importância dos nutrientes.....	4
Dieta colorida	4
As fibras	5
Tipos de fibras	5
Recomendações de fibras	5
A água: importância e funções.....	5
Recomendação de água	6
O que é alimentação saudável	6
Princípios da alimentação saudável	6
A pirâmide dos alimentos	6
Os grupos de alimentos da pirâmide	7
Grupo dos pães, cereais, massas e vegetais C:	7
Grupo dos vegetais e grupo das frutas:	7
Grupo do leite e derivados:.....	7
Grupo das carnes, feijões, ovos e nozes:	7
Grupo dos açúcares e gorduras:.....	7
As porções da pirâmide.....	7
Pães, cereais e massas	7
Vegetais.....	7
Carnes, leguminosas, ovos e nozes	8
Outras recomendações:	8

Índice

Importância dos alimentos na pirâmide	8
Pirâmide dos Alimentos para as diferentes faixas etárias	8
Crianças (2 a 10 anos).....	9
Recomendações para as crianças:.....	9
Adolescentes (10 a 19 anos de idade).....	9
Recomendações para adolescentes:.....	10
Idosos (maiores de 70 anos)	10
Recomendações para idosos:.....	10
Os 10 mandamentos da alimentação saudável	10
Comer frutas e verduras.....	10
Para cada 2 colheres de arroz, comer 1 de feijão.	11
Evitar gorduras e frituras.....	11
Usar 1 lata de óleo para cada 2 pessoas da casa por mês.	11
Realizar 3 refeições principais e 1 lanche por dia.	11
Comer com calma e não na frente da TV.....	11
Evitar doces e alimentos calóricos.	11
Comer de tudo, mas caprichar nas verduras, legumes, frutas e cereais.	11
Atividade física: duração e frequência.	11
Os benefícios da atividade física	12
O que é peso saudável	12
Avaliação do peso saudável em crianças	13
Dietas da moda	13
O que é vida saudável	14
Desculpas de quem se alimenta mal.....	14
Como comer bem, mesmo sem ter muito tempo	14
Como comer bem com pouco dinheiro	15
A educação alimentar	15
ATIVIDADES	16
Como explicar a pirâmide dos alimentos às crianças:	16
Alimentação saudável	17
Objetivos da atividade.....	17
Conhecimentos prévios necessários	17
Material necessário	17

Índice

Procedimentos	17
Material necessário	17
Grupos de alimentos	18
Objetivo da atividade	18

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).

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 polinsaturados, monoinsaturados e saturados. Os ácidos graxos polinsaturados são importantes para o organismo porque diminuem o colesterol “ruim” e aumentam o “bom”. Encontramos os polinsaturados 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 polinsaturados, 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 polinsaturados. 7 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 polinsaturados 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), reduzirem os níveis de gorduras do sangue (prevenindo doenças cardiovasculares e aumento da pressão arterial) e melhorarem 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.

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 frequentes 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.

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 todos 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.

A importância dos nutrientes

Todos os nutrientes (macro e micronutrientes) são essenciais e cada um deles apresenta um papel fundamental para o organismo. Assim, nenhum nutriente é mais ou menos importante que o outro. Todos eles são necessários para garantir a nossa saúde.

Dieta colorida

Como garantir uma alimentação rica em diversos nutrientes, especialmente em vitaminas e minerais? É só ter uma dieta colorida, isto é, com frutas e verduras de cores diferentes. Só para exemplificar: as frutas e verduras amarelas e laranjas são fontes de vitamina A e os vegetais verde-escuros são fontes de ferro. É importante ainda consumir frutas e verduras da estação. Além de serem mais baratas, elas são mais nutritivas na época da safra.

Vegetais como alface, beringela, chicória, beterraba, cenoura, chuchu, mandioca, batata-doce e inglesa, cará, inhame, milho verde e grande parte das demais hortaliças apresentam época de safra durante todo o ano.

Frutas como banana, mamão e laranja são encontradas em todas as épocas do ano.

As fibras

As fibras são substâncias que também estão presentes nos alimentos. Elas não são consideradas nutrientes porque não são absorvidas pelo organismo, isto é, não vão para a corrente sanguínea. Mesmo assim, são essenciais para manter o bom funcionamento do intestino, prevenir o câncer intestinal, auxiliar na sensação de plenitude gastrointestinal (a sensação de fome passa mais rápido e a sensação de saciedade dura mais tempo), diminuir o açúcar do sangue (ajudando no tratamento e controle da diabetes) e reduzir os níveis do colesterol, entre outras funções. Tanto os tecidos animais quanto os vegetais são compostos por fibras. Mas o tipo de fibra importante para a nutrição é a de origem vegetal, também denominada fibra dietética. Resumindo: as fibras são as partes dos vegetais que o organismo humano não digere.

Tipos de fibras

As fibras podem ser classificadas em solúveis e insolúveis. As solúveis dissolvem-se na água e tornam-se viscosas. As insolúveis não se dissolvem nem com a mastigação. A maior parte passa inalterada através do tubo digestivo. As fibras solúveis ajudam a diminuir o colesterol, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares. Podem ser encontradas na aveia, no feijão e nas frutas. Tanto as fibras solúveis quanto as insolúveis podem ser encontradas nas frutas, principalmente com a casca e/ou o bagaço, e nos vegetais folhosos, preferencialmente crus. Também são fontes desses componentes os grãos e cereais integrais.

Recomendações de fibras

As recomendações diárias de fibra podem ser facilmente atingidas se forem seguidas as quantidades de vegetais indicadas pela pirâmide alimentar (ver mais adiante). 15

A água: importância e funções

Para se ter uma ideia da importância da água para o nosso organismo, basta uma informação: a água é a responsável por cerca de 70% do nosso peso corporal. Não é por acaso. A água, que não é considerada um alimento, possui inúmeras funções essenciais para o nosso organismo. Confira algumas delas:

- a água é o principal solvente do organismo, possibilitando a ocorrência das reações químicas;
- é pela água que são transportados os nutrientes, moléculas e outras substâncias orgânicas;
- é essencial em processos fisiológicos, desde a digestão até a absorção e excreção de substâncias;
- atua como lubrificante nos processos de mastigação, deglutição, excreção e nas articulações, entre outros;
- auxilia na regulação da temperatura corporal;
- é necessária para o bom funcionamento dos rins, intestino e sistema circulatório;
- mantém o equilíbrio dos líquidos corporais.

É por essas e outras razões que a água é tão importante para nós. Todos os alimentos contêm água, uns mais, outros menos. As melhores fontes de água são: a própria água, que deve ser tratada adequadamente; os alimentos líquidos, como leite, sucos e bebidas, e os alimentos sólidos como verduras, frutas e carnes.

Recomendação de água

Qual é a quantidade de água que devemos tomar a cada dia? Vai depender do clima, da atividade física, do estado fisiológico, da faixa etária e da dieta seguida por cada um. A recomendação geral é de oito copos de água por dia. 16

O que é alimentação saudável

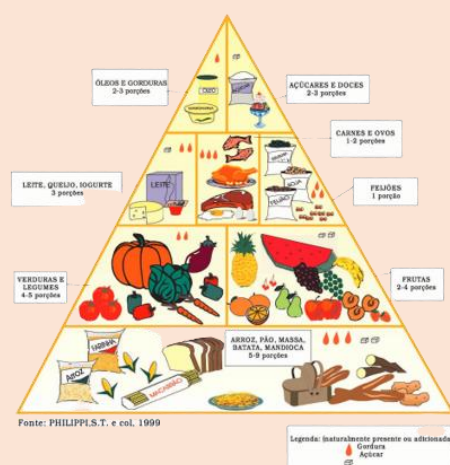
Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

Princípios da alimentação saudável

- Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.
- Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.
- Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

A pirâmide dos alimentos

Nem sempre sabemos se estamos comendo com variedade, moderação e equilíbrio. Para tornar isso mais simples, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos criou a Pirâmide dos Alimentos, um instrumento educativo que pode ser facilmente usado pela população. A pirâmide mostra o que devemos comer no dia-a-dia. Não é uma prescrição rígida, mas um guia geral que nos permite escolher uma dieta saudável e conveniente, que garanta todos os nutrientes necessários para o nossa saúde e bem-estar. A pirâmide original foi baseada nas necessidades energéticas e nutritivas de indivíduos adultos e apresenta a forma que estará na próxima página.



Os grupos de alimentos da pirâmide

Na pirâmide, os alimentos estão divididos em seis grupos básicos.

O número de porções de cada grupo que devemos consumir diariamente está recomendado na Pirâmide de Alimentos. Confira:

Grupo dos pães, cereais, massas e vegetais C:

Esses alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia para o nosso organismo e por isso devem ser consumidos em maior quantidade. O ideal é consumir cerca de 6 a 11 porções por dia.

Grupo dos vegetais e grupo das frutas:

Esses dois grupos apresentam funções semelhantes. Chamados de alimentos reguladores, eles são muito importantes pois fornecem todas as vitaminas e minerais de que precisamos. Além disso, também são ricos em fibras. Devemos comer de 3 a 5 porções de vegetais e de 2 a 4 porções de frutas todos os dias.

Grupo do leite e derivados:

São importantes fontes de cálcio. Devemos consumir cerca de 2 a 3 porções diárias.

Grupo das carnes, feijões, ovos e nozes:

O principal nutriente deste grupo é a proteína, essencial para o reparo e construção de todos os tecidos do nosso organismo. Prefira as carnes magras, o frango sem pele e o peixe sem couro. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3.

Grupo dos açúcares e gorduras:

Este grupo fica na parte superior da pirâmide, que é a mais estreita, pois é composto pelos alimentos que devemos consumir em menor quantidade. Não existe indicação do número de porções para este grupo, mas a recomendação de consumo moderado.

As porções da pirâmide

Afinal, o que conta como uma porção? A resposta varia, de alimento para alimento. Veja a seguir:

Pães, cereais e massas

1 fatia de pão ou _ pão francês; _ xícara de cereal ou massa cozidos; 1 pedaço grande de vegetal C; 5 a 6 biscoitos salgados

Vegetais

1 xícara de vegetais folhosos crus; _ xícara dos demais vegetais cozidos ou crus e picados

Frutas

1 fruta ou fatia média; $\frac{1}{2}$ xícara de fruta picada ou cozida; $\frac{1}{2}$ de xícara de suco de frutas. Leite e derivados 1 xícara de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo.

Carnes, leguminosas, ovos e nozes

2 a 3 colheres de carne moída; 1 fatia pequena de carne; 1 coxa de frango; 1 filé de peixe pequeno; $\frac{1}{2}$ xícara de feijões; 1 ovo; $\frac{1}{3}$ xícara de nozes etc.

Outras recomendações:

- Variar não apenas o tipo de frutas e verduras, mas também as cores (presença de diferentes tipos de micronutrientes).
- Comer moderadamente alimentos gordurosos, frituras, doces e sal.
- Evitar bebida alcoólica.
- A água é essencial na nossa alimentação, mas não é um alimento. Por isso, não está incluída nos grupos da Pirâmide de Alimentos. Mas é claro que seu consumo é bastante recomendado. O ideal é beber no mínimo 8 copos cheios de água por dia.

Como foi visto, a pirâmide apresenta uma faixa de porções. As menores baseiam-se nas necessidades energéticas de mulheres que não praticam atividade física. As porções maiores baseiam-se nas necessidades energéticas de homens que praticam atividade física. Sendo assim, a pirâmide abrange grande parte da população, considerando sexo, atividade física etc.

Importância dos alimentos na pirâmide

É importante salientar que a posição dos alimentos na pirâmide não se dá por importância e sim por necessidade e quantidade. Assim, o grupo dos pães, por exemplo, não é mais importante que o dos vegetais. Apenas deve ser consumido em maior quantidade para suprir as necessidades do organismo. Cada grupo apresenta um nutriente principal, de modo que as necessidades variam (o organismo precisa de maior quantidade de carboidratos que de vitaminas e minerais e por isso os alimentos do grupo dos pães devem ser consumidos em maiores quantidades e assim por diante).

Pirâmide dos Alimentos para as diferentes faixas etárias

A Pirâmide dos Alimentos original foi feita com base nas recomendações para pessoas adultas, ou seja, para indivíduos de 20 a 70 anos de idade. Mais tarde, a pirâmide foi sendo adaptada para as necessidades de crianças (2 a 10 anos), adolescentes (10 a 19 anos) e idosos (maiores de 70 anos). Os grupos de alimentos têm a mesma divisão em todas as pirâmides, independente da faixa etária. Os princípios de variedade, moderação e equilíbrio também são iguais em todas elas. O que varia é o número de porções e, conseqüentemente, as necessidades energéticas e nutritivas indicadas para cada idade. Assim, as recomendações gerais para os adultos servem para todas as outras faixas etárias, sendo apenas adaptadas às particularidades existentes em cada período da vida. O nutricionista é o profissional responsável pela orientação a respeito de alimentação saudável e para ter informações mais específicas sobre o seu caso, você pode procurá-lo no serviço de saúde mais próximo de sua casa.

Crianças (2 a 10 anos)

Para as crianças, a pirâmide é mais larga. Isto acontece porque a infância é um período de crescimento e desenvolvimento e a necessidade energética é maior. Todos os nutrientes são importantíssimos, mas, nessa fase da vida, ferro e proteínas merecem atenção especial, para evitar o surgimento de anemia. Os alimentos energéticos, que são a base da pirâmide, previnem a desnutrição quando ingeridos de acordo com as quantidades recomendadas. 21 As crianças são muito observadoras e costumam imitar os hábitos alimentares dos adultos. Assim, pais, parentes e adultos que convivem com a criança (incluindo o professor) precisam dar o exemplo, consumindo os alimentos em horários determinados e seguindo as orientações da pirâmide. Essa é a melhor forma de passar bons hábitos alimentares para os mais jovens.



Recomendações para as crianças:

- Cereais, massas e vegetais C: 6 porções.
- Frutas: 2 porções.
- Verduras: 3 porções.
- Leite e derivados: 2 porções.
- Carnes, ovos, feijões e nozes: 2 porções.
- Açúcares e gorduras: moderação!

Adolescentes (10 a 19 anos de idade)

A pirâmide para os adolescentes também é larga, uma vez que nesse período ocorre o chamado “estirão do crescimento”, um processo acelerado de mudança da criança para o adulto. Nessa fase, as necessidades de energia e nutrientes estão aumentadas e corpo e aparência tornam-se grandes preocupações. Muitas vezes, para conseguir um corpo “perfeito”, de acordo com os padrões considerados ideais pela sociedade, o adolescente se alimenta de maneira incorreta (com dietas da “moda” e até jejum). Nesta fase, podem ocorrer várias deficiências e distúrbios nutricionais. Os mais comuns são a anemia (por deficiência de ferro), a desnutrição (deficiência energética e/ou proteica), a anorexia nervosa (privação de alimentos), a bulimia e a obesidade (exagero do consumo de alimentos). Por isso, é muito importante estabelecer hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e prática de exercícios físicos. É na adolescência que o crescimento da pessoa se completa. A alimentação é fundamental não só para suprir as necessidades dos nutrientes, mas também para ajudar a manter o peso adequado e o desenvolvimento normal das massas óssea e muscular. Os nutrientes em destaque são as proteínas e o cálcio. Este último pode garantir uma reserva óssea adequada, evitando o surgimento de osteoporose na idade avançada.

Recomendações para adolescentes:

- Cereais, massas e vegetais C: 6 a 11 porções.
- Frutas e verduras: 4 a 5 porções.
- Leite e derivados: 3 a 4 porções.
- Carnes, ovos, feijões e nozes: 2 a 3 porções.
- Açúcares e gorduras: moderação!

Idosos (maiores de 70 anos)

A pirâmide dos idosos é mais estreita, pois as necessidades energéticas e também de alguns nutrientes estão diminuídas nesse período da vida. No topo da pirâmide, uma bandeira indica suplementação de algumas vitaminas e minerais. Mesmo assim, a necessidade dessa suplementação deve ser analisada por um profissional de saúde. Os idosos devem consumir bastante leite e derivados, por causa do cálcio, que evita a osteoporose. O melhor é usar leite do tipo desnatado, pelo conteúdo reduzido em gorduras e calorias. Também nessa fase da vida, o consumo de vegetais e frutas continua importantíssimo, pois esses alimentos são as melhores fontes de vitaminas e minerais. Além disso, contêm fibras, auxiliando no trânsito intestinal, controle do açúcar sanguíneo e do colesterol, além de prevenir certos tipos de câncer. É bom lembrar: variar os tipos e as cores das frutas e verduras é fundamental! Com relação aos alimentos da base da pirâmide, é bom incentivar o uso dos produtos integrais, por causa do conteúdo de fibras. No entanto, ao mesmo tempo que a ingestão de fibras deve ser estimulada, o seu excesso (acima de 35g por dia) deve ser controlado, para não impedir a absorção de muitos micronutrientes.

Recomendações para idosos:

- Cereais, massas e vegetais C: 6 porções.
- Frutas: 2 porções.
- Verduras: 3 porções.
- Leite e derivados: 3 porções.
- Carnes, ovos, feijões e nozes: 2 porções.
- Açúcares e gorduras: moderação!

Os 10 mandamentos da alimentação saudável

Para ajudar as pessoas a terem uma dieta equilibrada, o Ministério da Saúde criou os 10 mandamentos da alimentação saudável. São atitudes que devemos tentar seguir no nosso dia-a-dia. Anote:

Comer frutas e verduras.

Por serem alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras.

Para cada 2 colheres de arroz, comer 1 de feijão.

Esses dois alimentos se complementam, principalmente no que diz respeito às proteínas (a proteína que falta em um, tem no outro e vice-versa). O hábito bem brasileiro de comer o arroz com feijão tem sido bastante recomendado!

Evitar gorduras e frituras.

Comer em excesso alimentos ricos em gorduras pode provocar o aparecimento de doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

Usar 1 lata de óleo para cada 2 pessoas da casa por mês.

Essa medida serve para a pessoa ter uma ideia da quantidade de óleo que deve ser usada no preparo dos alimentos. O importante é não correr o risco de usar óleo demais.

Realizar 3 refeições principais e 1 lanche por dia.

Isso evita longos períodos em jejum. O melhor é comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades (aumentar a frequência e diminuir o volume). Quem fica muitas horas sem se alimentar acaba sentindo bastante fome e comendo exageradamente — o mesmo acontece com quem não tem hora certa para comer ou “pula” uma das refeições.

Comer com calma e não na frente da TV.

Quando a pessoa come com pressa, além de não saborear o alimento, demora mais tempo para ficar satisfeita e por isso come mais. É como se ela não desse tempo suficiente para o organismo “perceber” a quantidade de alimento ingerida. Comer e assistir à televisão ao mesmo tempo faz com que a pessoa se distraia e não controle a quantidade de alimentos que está consumindo. Além disso, as propagandas de produtos alimentícios despertam ainda mais o apetite e, por consequência, a gula.

Evitar doces e alimentos calóricos.

É importante observar não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos, pois muitos deles são pobres em nutrientes e ricos em calorias - em geral os doces e alimentos gordurosos. Comer exageradamente esses alimentos facilita o surgimento de doenças como a obesidade, diabetes e doenças do coração, entre outras.

Comer de tudo, mas caprichar nas verduras, legumes, frutas e cereais.

Não é preciso “cortar” nenhum alimento da dieta. Basta prestar atenção nas quantidades e dar preferência aos alimentos ricos em nutrientes, ao invés de calorias. Importante ainda é não esquecer dos “sagrados” 8 copos de água por dia.

Atividade física: duração e frequência.

O ideal é fazer um pouco de atividade física todos os dias. Você não precisa ficar várias horas se exercitando e suando sem parar. “Pegar pesado” é para atletas. Cada um deve procurar uma atividade que lhe agrade, convidar um amigo para se sentir incentivado e buscar a orientação de um professor de Educação Física. O que não pode é ficar parado!

Os benefícios da atividade física

A atividade física apresenta diversos benefícios:

- Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente, o coração.
- Contribui para o bom funcionamento do intestino.
- Diminui a ansiedade e o estresse.
- Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais de controle de apetite, permitindo um equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia.
- Aliada ao consumo reduzido dos alimentos, aumenta a perda de gordura e melhora a sua distribuição corporal.
- Quanto mais ativo você se torna, mais calorias vai queimar. Os exercícios físicos devem fazer parte da vida diária de todas as pessoas. Claro que, para isso, não deve haver qualquer problema de saúde que impeça a atividade física.

O que é peso saudável

O que seria o peso saudável? Aqueles das modelos e bailarinas extremamente magras ou dos artistas de televisão? Com certeza, não. O peso saudável é o peso adequado para desempenhar as atividades (internas e externas) do organismo, nem mais, nem menos. Um corpo bonito ou magro não é sinônimo de saudável. É necessário analisar cada caso separadamente, pois as necessidades variam de acordo com o indivíduo. Por isso mesmo, não faz sentido querer ter o corpo igual ao de uma outra pessoa. O peso saudável é aquele adequado para o seu caso e o de mais ninguém. Para saber se o peso é adequado, o melhor é consultar um nutricionista e/ou médico. A boa alimentação e a atividade física são fundamentais para conseguir e manter um peso saudável. É sempre bom lembrar que não existe um peso ideal e sim um peso saudável, em harmonia com a altura, idade e atividade física do indivíduo, o que diminui os riscos de surgimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças do coração, desnutrição e carências nutricionais, entre outras.

Índice de Massa Corporal O Índice de Massa Corporal (IMC) é a relação entre o peso e a altura elevada ao quadrado. Através desse índice é possível ter o diagnóstico da adequação de peso com as seguintes faixas: normalidade, sobrepeso, obesidade e baixo peso.

Fórmula para o cálculo do IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em Kg)}}{\text{Altura ao quadrado (em metro)}}$$

Existem valores diferentes de IMC para as diversas etapas da vida (adolescentes, adultos e idosos). Isso porque, com o passar dos anos, ocorrem mudanças como crescimento, desenvolvimento, manutenção e envelhecimento do organismo. Confira a classificação do peso, segundo o IMC, para adultos:

Classificação	IMC (Kg/m ²)
Baixo Peso	Menor que 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	Maior que 25
Pré-obeso	25 - 29,9
Obeso I	30,0 - 34,9
Obeso II	35,0 - 39,9
Obeso III	Maior que 40

Avaliação do peso saudável em crianças

Não existem valores de IMC para crianças, pois elas estão numa fase em que tanto a altura como o peso aumentam muito rapidamente e o cálculo do IMC se baseia justamente essas medidas. Desse modo, o que se usa são tabelas relacionando peso, altura e idade da criança. Os postos de saúde da rede pública acompanham a adequação do peso e da altura até os 5 anos de idade através do “cartão da criança”.

Dietas da moda

Nossa sociedade se preocupa muito com o peso e as pessoas acabam inventando várias dietas para emagrecer. Isso não significa dizer que todas essas dietas são boas para a saúde, pelo contrário! As chamadas “dietas da moda” são geralmente restritas a um ou vários tipos de nutrientes. Além de não serem nutricionalmente equilibradas, apresentam várias desvantagens. Podem causar diminuição do rendimento físico, sobrecarga do organismo, deficiências nutricionais, desidratação, desmaios, problemas cardíacos e outras doenças. Comer alimentos nutritivos em quantidades controladas para se obter uma dieta que apresente todos os nutrientes essenciais nas quantidades recomendadas é a alternativa ideal para quem deseja controlar o peso sem perder a saúde. A frequência dos exercícios também é um ponto-chave para o controle de peso. É preciso pelo menos três dias de treinamento por semana para produzir mudanças favoráveis no peso corporal através dos exercícios. A melhor combinação para se controlar o peso é a da dieta com exercícios e não apenas um ou outro. Com as dietas da moda, a perda de peso acaba sendo passageira. A pessoa segue uma alimentação tão fora de seus padrões que, ao retomar a “vida normal”, volta a comer os tipos e a quantidade de alimentos que a fizeram aumentar de peso. Muitas pessoas insistem em fazer essas dietas “exóticas” influenciadas pela propaganda, por artistas ou homens e mulheres com corpos esculturais. A rápida perda de peso decorrente de dietas desequilibradas também incentiva o desejo de emagrecer a qualquer preço. Mas é uma perda de água e músculo e não propriamente de gordura. Além disso, dietas muito restritivas e com pouquíssimas calorias podem provocar graves distúrbios alimentares, como anorexia nervosa e bulimia. O melhor caminho para quem quer perder peso continua sendo a reeducação alimentar através de uma dieta equilibrada e acompanhada por um profissional capacitado. 29 É preciso ter sempre em mente que não existem poções mágicas para emagrecer. Até hoje não se provou que as dietas populares ou da moda tenham alguma vantagem em relação a uma dieta bem balanceada. Nenhuma “mistura mágica” garante uma perda de peso mais efetiva do que a uma dieta reduzida em calorias e equilibrada. Além disso, cada indivíduo tem necessidades nutricionais e calóricas diferentes e cada caso deve ser analisado individualmente e pelo profissional adequado, que é o nutricionista.

O que é vida saudável

Para ter uma vida saudável, não basta uma dieta equilibrada ou a prática de exercícios físicos. É preciso um conjunto de atitudes realmente benéficas, que incluem as citadas anteriormente, mas não de modo exclusivo. Para cada etapa da vida existem atividades que devem fazer parte do cotidiano do indivíduo. Na infância, por exemplo, não podem faltar as brincadeiras, a presença dos pais ou responsáveis e dos professores, os colegas e os estudos... Para nossa sorte, o conceito de saúde atualmente aceito engloba não apenas o estado físico, mas também o mental e o social. Sendo assim, o significado de saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é o seguinte: “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doenças e enfermidades.” Tal conceito requer bastante reflexão e atitude, pois torna a toda a sociedade, e não apenas profissionais e políticos, responsável pela saúde da população.

Desculpas de quem se alimenta mal

Muitas pessoas justificam os maus hábitos alimentares por falta, principalmente, de tempo e dinheiro. Mas como isso pode ser verdade no caso das crianças, que, “supostamente”, não trabalham? Bem, se os pais ou responsáveis costumam dar essas desculpas para se alimentarem mal, isso servirá de exemplo para as crianças. No entanto, se elas estiverem conscientes de que essas justificativas são realmente desculpas sem fundamentos, poderão até mesmo ajudar na formação de bons hábitos alimentares para os adultos!

Como comer bem, mesmo sem ter muito tempo

- Siga os princípios da alimentação saudável: variedade de alimentos, moderação e proporcionalidade (alguns alimentos devem ser consumidos em quantidades maiores ou menores que outros).
- Não fique muito tempo sem se alimentar (o ideal é comer a cada 3 ou 4 horas). Habitue-se a levar um lanche leve para o trabalho (como uma fruta) ou tome um suco.
- Não exagere ou simplesmente corte os famosos cafezinhos durante o expediente, pois, além de não terem valor nutritivo, os que contêm açúcar são calorias extras e podem engordar.
- Substitua o açúcar das bebidas por um adoçante.
- Para almoçar ou jantar em restaurantes do tipo “self-service”, coma primeiro bastante salada, deixando para depois os pratos quentes (assim você já estará com menos fome e comerá menos).
- Num restaurante do tipo “a la carte”, ou seja, em que o prato já vem servido, prefira os pratos mais leves, como carnes grelhadas, cozidas ou assadas. Evite as frituras e os pratos gordurosos e “pesados”, como a feijoada e carne de porco. Além de realmente pesarem no estômago, podem diminuir o desempenho no trabalho (a pessoa se sente cansada e com sono).

■ Se a pressa só permite comer em um “fast-food”, hoje existe uma grande variedade deles, inclusive com comidas naturais, leves e saudáveis como as sanduíches naturais, saladas montadas, carnes grelhadas etc.

■ Beba sucos naturais ao invés de refrigerantes. Mas se um refrigerante de vez em quando for inevitável, prefira os “diet” ou “light”.

■ A sobremesa não deve ser essencial, mas caso você faça questão, dê preferência às frutas ou doces de frutas.

■ Depois do trabalho, procure fazer uma atividade física que lhe agrade. Por incrível que pareça, isso ajuda a relaxar e combater o estresse!

Como comer bem com pouco dinheiro

A questão é mais complicada quando o problema é falta de dinheiro. Mesmo assim, existem alternativas, como:

→ As carnes costumam ser os alimentos mais caros, mas existem bons substitutos, como o arroz com feijão (na proporção de 2 para 1), leite, milho, vegetais verde-escuros e legumes.

→ Comprar mais verduras e frutas em vez de refrigerantes, biscoitos, doces, bebidas alcoólicas... simplesmente não comprar os alimentos supérfluos para gastar com alimentos nutritivos.

→ Comer diferentes tipos de frutas e verduras, comprando-as na época da safra, quando estão mais baratas e mais nutritivas. Essas sugestões são simples, mas, quando seguidas, garantem uma boa alimentação.

A educação alimentar

Muitas pessoas conhecerem o significado de uma alimentação equilibrada, mas mesmo assim continuam se alimentando de maneira incorreta. Isso porque não adianta apenas saber, é preciso reeducar-se nutricionalmente, isto é, trocar os maus hábitos alimentares por bons hábitos. Trata-se de adotar um novo estilo de vida, de ampliar conceitos, mudar costumes... o que não é nada fácil, ainda que possível. A melhor maneira é apostar na educação alimentar. Esse aprendizado pode e deve ocorrer em qualquer lugar, mas a escola é um espaço privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história. A escola deve atuar como um laboratório em permanente atividade de busca sobre o homem e as suas condições de vida. Afinal, é na escola que se revelam as dificuldades que existem fora dela e é na escola que essas dificuldades podem ser solucionadas, através da pedagogia. A alimentação está situada em um contexto de vida histórico e cultural do homem. A participação ativa do indivíduo e da comunidade em aspectos relacionados à alimentação e saúde, aliada à garantia, por parte do governo, da alimentação como um direito humano e à segurança alimentar e nutricional para os desenvolvimentos físico, mental e social são os passos fundamentais para o alcance do real sentido de igualdade.

ATIVIDADES

Com a pirâmide dos alimentos, fica mais fácil entender o significado da expressão alimentação saudável. Isso vale para pessoas das mais diferentes idades. Outra grande vantagem da pirâmide é que ela pode ser bastante aplicada no dia-a-dia. Por esse motivo, muitas das atividades aqui sugeridas usam a pirâmide dos alimentos como base para a introdução dos conceitos que envolvem uma boa alimentação.

Como explicar a pirâmide dos alimentos às crianças:

O primeiro passo é desenhar a pirâmide dos alimentos num tamanho em que ela possa ser vista por toda a turma. Em seguida, a pirâmide deve ser preenchida com desenhos, recortes de revista ou outros tipos de ilustrações que representem os alimentos indicados em cada grupo. No caso de crianças menores, não adianta muito falar sobre os nutrientes de cada grupo. O melhor é fazer observações a respeito das semelhanças existentes entre os grupos de alimentos e entre alimentos de um mesmo grupo. O professor pode mostrar, por exemplo, que os três primeiros grupos da base da pirâmide são de origem vegetal — um deles é apenas de frutas; o outro de folhas, verduras e demais alimentos encontrados na horta; e o outro de farinhas e produtos feitos com farinha como pães e massas, além de cereais como o arroz e o milho. Os alimentos do centro da pirâmide são de origem animal (leite, queijo, carnes) e os do topo são usados esporadicamente ou diariamente, mas em pequenas quantidades, para dar gosto à comida. Quando as crianças são maiores, já se pode falar sobre os nutrientes: o que são (substâncias que existem na comida e que nos fazem ter saúde), seus diferentes tipos e funções, a divisão dos grupos de alimentos de acordo com os nutrientes etc. Os princípios da pirâmide (proporção, variedade e moderação) devem ser explicados para crianças de todas as idades. Para que elas entendam melhor o que está sendo ensinado, é importante dar diversos exemplos e deixar claro como esses princípios podem ser aplicados no dia-a-dia. O princípio da proporção pode ser explicado assim: precisamos comer alguns alimentos em maior quantidade do que outros; isso não significa que eles sejam mais importantes e, sim, que o nosso organismo tem necessidades diferentes em relação a cada tipo de alimento. ³⁴ No caso do princípio da variedade, vale observar que os alimentos contêm diferentes substâncias (ou nutrientes) e que não existe nenhum alimento completo. Ou seja, é preciso comer diversos tipos de alimentos para adquirir todas as substâncias de que precisamos (ainda bem, pois assim não enjoamos!). Também é importante variar o modo de preparar os alimentos, que podem ser cozidos, assados, grelhados ou fritos.... O princípio da moderação é o mais simples. É só lembrar que nunca devemos exagerar nas quantidades, pois o excesso de alimentos prejudica o organismo. A obesidade é o exemplo mais fácil. É fundamental ainda explicar as porções de alimentos recomendadas e mostrar que as divisões da pirâmide se dão de acordo com essas porções. Não é preciso chamar a atenção para o número de porções de cada grupo, mas é bom observar a proporção de um para outro (os da base em maior quantidade, os do topo em menor quantidade ou esporadicamente etc.).

Sugestões de atividades.

Alimentação saudável

Objetivos da atividade

Avaliar o conhecimento dos alunos a respeito de alimentação saudável antes do professor falar sobre o assunto. Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos.

Conhecimentos prévios necessários

Conhecimentos “informais”, ou seja, conhecimentos adquiridos sem a interferência do professor.

Material necessário

- Desenho de um personagem
- 4 sacolas transparentes (use saco de lixo, por exemplo), contendo diversos tipos de embalagens, figuras ou nomes de alimentos, sendo:
 - 1 sacola com doces, refrigerantes, salgadinhos
 - 1 sacola com vegetais e frutas
 - 1 sacola com arroz, carne, feijão, leite e pão
 - 1 sacola com um pouco de alimentos de cada grupo (D)

Procedimentos

Mostre as sacolas aos alunos e pergunte qual dessas sacolas o personagem x deve escolher para ter uma boa alimentação. Espere a resposta da turma e mostre o que aconteceria com x em cada caso: A = x engordaria B = x emagreceria, não teria energia para brincar, estudar, trabalhar, nem cresceria o suficiente C = ficaria doente com facilidade, pela falta de vitaminas, fibras e minerais D = saúde! x teria energia e força para as atividades. Explique que, para ter uma alimentação saudável, não precisamos deixar de comer nada, só ter cuidado com a quantidade que comemos de cada alimento. Nós somos seres inteligentes e podemos fazer boas escolhas, como por exemplo, dar preferência aos alimentos que nos mantêm saudáveis. Esse é o momento de explicar a Pirâmide dos alimentos (mostrar uma pirâmide com figuras). 2) Grupos de alimentos Objetivo da atividade Associar alimentos específicos a alimentos genéricos (ex.: associar maçã a fruta, arroz a cereais etc.). Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos. Conhecimentos prévios necessários .Explique apenas que cada divisão da pirâmide representa o grupo de alimentos nela escrito.

Material necessário

- Pirâmide dos alimentos com os nomes dos alimentos ao invés de figuras (ex: escreva na base - cereais, pães e massas, em vez de desenhar esses produtos)
- 1 sacola escura (não transparente)

■ Algumas embalagens, produtos ou alimentos de cada grupo de alimentos da pirâmide Procedimento Coloque as embalagens e alimentos na sacola. Peça para alguns alunos retirarem um alimento cada, olhar para a pirâmide e dizer a qual grupo ele pertence. Terminada a atividade, mostre e explique a pirâmide dos alimentos com figuras, para que os alunos gravem melhor. Colocar a pirâmide num mural, se possível.

Grupos de alimentos

Objetivo da atividade

Associar alimentos a grupos de alimentos. Introduzir conceitos de alimentação saudável através da pirâmide dos alimentos. Observar as semelhanças entre alimentos de um mesmo grupo. Conhecimentos prévios necessários Explique apenas que cada divisão da pirâmide representa um grupo de alimentos (exemplificados com as figuras). Material necessário

■ Pirâmide dos alimentos com figuras

■ 1 sacola escura (não transparente)

■ Algumas embalagens, produtos ou alimentos de cada grupo de alimentos da pirâmide (diferentes das figuras que já estão na pirâmide) Procedimento Coloque as embalagens e alimentos na sacola. Peça para alguns alunos retirarem um alimento cada, olhar para a pirâmide e dizer a qual grupo ele pertence. Explique a pirâmide através das semelhanças dos alimentos de cada grupo.