

## ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SAUDÁVEL

**IMPORTÂNCIA:** Para manter o corpo saudável é preciso ter cuidados especiais, sendo a alimentação um deles. Os alimentos são constituídos por substâncias químicas conhecidas como nutrientes. Estas substâncias são capazes de satisfazer as necessidades de manutenção, crescimento e restauração dos tecidos e gasto de energia.

Cada alimento desempenha uma função no organismo. Não existe um alimento completo, por isso é preciso comer alimentos de todos os grupos de forma equilibrada e variada. Uma alimentação saudável influencia na aparência, emoções, prevenção de algumas doenças e tratamento de outras, como diabetes, colesterol alto, obesidade e pressão alta.

### PRINCIPAIS NUTRIENTES:

**PROTEÍNAS:** São responsáveis pela construção e conservação do organismo.

**CARBOIDRATOS:** Fornecem energia para o organismo, para que se possa fazer as atividades diárias, como trabalhar, brincar, correr, etc.

**GORDURAS:** Fornecem energia, ajudam a conservar a temperatura do corpo, transportam algumas vitaminas e dão melhor sabor às preparações.

**VITAMINAS E MINERAIS:** Ajudam regulando e protegendo o bom funcionamento do organismo.

#### FIBRAS:

- ▶ Auxiliam o bom funcionamento do intestino e influenciam na absorção das gorduras e açúcares.
- ▶ Tratam e previnem a prisão de ventre, hemorróidas e outros problemas intestinais.
- ▶ Diminuem o colesterol do sangue, ajudando a prevenir as doenças do coração.
- ▶ Regulam os níveis de açúcar no sangue, sendo importante na dieta de pessoas com diabetes.
- ▶ Ajudam a prevenir a obesidade.

**ÁGUA:** Hidrata e transporta os nutrientes no organismo.

Nutrientes	Fontes
Proteínas	Origem animal: carnes (bovina, suína, aves, pescados e vísceras), ovos, queijos, leite, iogurte, coalhada, requeijão. Origem vegetal: feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja, tremçoço.
Carboidratos	Cereais: arroz, milho, trigo, aveia. Raízes e tubérculos: batata doce, batata inglesa, cará, inhame, aipim. Farinhas: milho, trigo, mandioca, aveia. Massas: macarrão, pão, bolachas e broas. Açúcar: mascavo, açúcar refinado e mel.
Gorduras	Gorduras vegetais: óleo de soja, girassol, milho, algodão, canola, azeite, etc. Creme vegetal: margarina. Gorduras animais: banha, toucinho, manteiga.
Vitaminas e minerais	Frutas: laranja, abacaxi, mamão, manga, banana, melancia, maçã, pêra, etc. Verduras: alface, repolho, agrião, acelga, espinafre, etc. Legumes: cenoura, abóbora, abobrinha, chuchu, beterraba, berinjela, etc.
Fibras	Frutas, verduras, legumes, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, etc), grãos integrais, farelo de cereais (trigo, aveia, milho, etc).

## RECOMENDAÇÕES BÁSICAS E IMPORTANTES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ▶ Dê preferência aos vegetais (frutas, verduras e legumes).
- ▶ Considere o modo de preparo dos alimentos, garantindo a qualidade final, dando preferência aos alimentos em sua forma natural.
- ▶ Utilize preparações assadas, cozidas em água ou vapor e grelhadas.
- ▶ Evite as frituras, embutidos (lingüiça, salsicha, mortadela, presunto, etc.), enlatados.
- ▶ Utilize com moderação os açúcares, os doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas e o sal.
- ▶ Evite os temperos prontos e abuse dos temperos naturais (salsa, cebola, cebolinha, alho, orégano, manjeriço, coentro, limão, hortelã, etc.).
- ▶ Consuma alimentos com baixo teor de gordura.
- ▶ Prefira carnes magras e sem pele.
- ▶ Faça no mínimo 3 refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar), não pulando nenhuma delas.
- ▶ Evite o consumo excessivo de café. No máximo 3 xícaras pequenas por dia.
- ▶ Dê preferência aos sucos naturais e não abuse dos refrigerantes.
- ▶ Alimente-se com calma, sem pressa.
- ▶ Mastigue bem os alimentos, concentre-se naquilo que come e aprecie o sabor, o cheiro e a consistência dos alimentos.
- ▶ Evite ingerir líquidos durante as refeições.
- ▶ Beber pelo menos 2 litros de água por dia no intervalo das refeições
- ▶ Acrescente diariamente a sua alimentação alimentos ricos em fibras.
- ▶ Evite picar ou cozinhar demais as verduras e legumes para não prejudicar as fibras, vitaminas e minerais.
- ▶ Leia os rótulos das embalagens dos alimentos industrializados para saber o valor nutritivo do alimento que vai ser consumido.
- ▶ Faça alguma atividade física que lhe dê prazer para auxiliar na manutenção do peso e melhorar a disposição para as atividades diárias.

## REFEIÇÃO EQUILIBRADA

### O QUE DEVERÁ TER NO ALMOÇO E JANTAR DIARIAMENTE

#### **Alimentos fontes de carboidratos:**

Arroz ou massa ou batata ou mandioca ou polenta ou cará.

#### **Leguminosas:**

Feijão ou lentilha ou ervilha ou grão de bico ou vagem ou soja (pelo menos uma vez ao dia).

#### **Alimentos fontes de proteínas:**

1 tipo de carne magra (boi, frango/peru sem pele ou peixe) ou queijos ou ovos.

#### **Alimentos fontes de vitaminas, minerais e fibras:**

Verduras (folhas) cruas ou cozidas (sempre que possível crua).

Legumes (sempre que possível, cru e com casca).

#### **OBSERVAÇÃO:**

Não excluir nenhum desses grupos nas refeições.

As verduras e os legumes podem ser consumidos à vontade.

### O QUE DEVERÁ TER NO CAFÉ DA MANHÃ DIARIAMENTE

#### **Alimentos fontes de carboidratos:**

Pão ou bolacha ou torrada.

#### **Alimentos fontes de proteínas:**

Leite ou iogurte ou coalhada ou queijo.

#### **Alimentos fontes de vitaminas, minerais e fibras:**

Frutas ou suco de frutas.

## PIRÂMIDE ALIMENTAR

## O QUE É?

É uma forma de orientação nutricional com o objetivo de promover mudanças nos hábitos alimentares, visando a saúde e auxiliando na prevenção das doenças.

Os alimentos estão distribuídos, na pirâmide alimentar em 6 níveis de acordo com os nutrientes que mais se destacam na sua composição:

- **Grupo das gorduras e óleos e açúcares e doces (fonte de gorduras e carboidratos)**
- **Grupo do leite e produtos lácteos (fonte de proteínas, cálcio e vitaminas)**
- **Grupo das carnes, ovos e leguminosas (fonte de proteínas e ferro)**
- **Grupo das hortaliças (fonte de vitaminas e minerais)**
- **Grupo das frutas (fonte de vitaminas e minerais)**
- **Grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes (fonte de carboidratos).**

A pirâmide alimentar facilita a seleção de alimentos saudáveis para o planejamento do cardápio diário.

## O QUE É UMA PORÇÃO?

Grupo	Porção
Gorduras, óleos, açúcares e doces	Consuma-os em pequenas quantidades, pois já estão presentes na composição e na preparação dos alimentos.
Leite e produtos lácteos	01 xícara de leite ou iogurte 02 fatias médias de queijo 02 colheres de sopa de requeijão 01 1/2 xícara de sorvete cremoso
Carnes, ovos e leguminosas	01 bife pequeno 02 a 03 colheres de sopa de carne moída ou picada 01 coxa de frango ou peixe 02 ovos 01 xícara de feijão cozido sem caldo
Hortaliças (verduras e legumes)	01 xícara de verdura crua ou 1/2 xícara de verdura cozida 1/2 xícara de legumes picados crus ou cozidos
Frutas	01 unidade média (maçã, banana, pêra, laranja, goiaba, caqui, pêssego) 1/2 xícara de fruta fresca picada 01 fatia média (abacaxi, melão, mamão, melancia) 1/2 xícara de suco de fruta 1/2 xícara de fruta seca 1/2 xícara de morango, amora, jabuticaba, cereja
Cereais, pães, tubérculos e raízes	01 fatia de pão de forma 1/2 pão francês ou outro do mesmo tamanho 05 a 06 biscoitos pequenos ou 03 a 04 biscoitos grandes 04 biscoitos doces pequenos sem recheio 01 fatia fina de bolo 1/2 xícara de arroz, massa cozida ou cereal 03 a 04 colheres de sopa de cereal instantâneo 02 xícaras de pipoca 01 panqueca pequena 01 batata grande ou 01 xícara de batata picada cozida

**Maria da Glória Silva**  
Nutricionista | CRN 7366