

Cartilha

NUTRIÇÃO





Uma alimentação adequada é essencial em qualquer idade para assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. Manter uma alimentação saudável traz benefícios para a saúde, mesmo nas idades mais avançadas.

Para uma alimentação saudável e equilibrada, é necessário escolher alimentos variados e procurar fazer refeições que combinem diferentes porções dos grupos alimentares (carnes, leites e ovos, feijões, cereais, tubérculos, legumes, verduras, frutas, oleaginosas).

É importante destacar que não é somente a quantidade ou o valor energético que nos proporcionam uma alimentação saudável, a qualidade dos alimentos é de fundamental importância. Além disso, a atividade física e a alimentação balanceada são essenciais para a qualidade de vida e a manutenção do peso ideal.

Escolhendo os Alimentos

1. Grupo do leite, carnes e ovos

Leite e iogurtes naturais são ricos em proteínas, em algumas vitaminas (em especial, a vitamina A) e, principalmente, em cálcio. Quando na forma integral, são também ricos em gorduras, em particular em gorduras não saudáveis (gorduras saturadas). Versões sem gordura ou com menos gordura (desnatadas ou semidesnatadas) podem ser mais adequadas para os adultos. Bebidas lácteas e iogurtes adoçados adicionados de corantes e saborizantes são alimentos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.

As carnes vermelhas são excelentes fontes de proteína de alta qualidade e têm teor elevado de muitos micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina B12. Porém, tendem a ser ricas em gorduras em geral e, em especial, em gorduras saturadas, que, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças do coração e de várias outras doenças crônicas. Além disso, há evidências de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino.

As carnes de aves, embora ricas em proteínas de alta qualidade e em vários minerais e vitaminas, têm teor elevado de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas). O que as fazem diferentes de carnes vermelhas é que a gordura das aves está praticamente concentrada na pele. Neste sentido, recomenda-se que as carnes de aves sejam consumidas sem a pele.

Os peixes são ricos em proteína de alta qualidade, em muitas vitaminas e em minerais. Pelo menor conteúdo de gorduras e, em particular, pela alta proporção de gorduras saudáveis (gorduras insaturadas), os peixes são excelentes substitutos para as carnes vermelhas.

Os ovos são ricos em proteínas de alta qualidade, em minerais e em vitaminas, especialmente as do complexo B. São também considerados bons substitutos para as carnes vermelhas.

2. Grupo dos feijões

Este grupo inclui vários tipos de feijão e outros alimentos do grupo das leguminosas como ervilhas, lentilhas e grão-de-bico. Feijões, assim como todas as demais leguminosas, são fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. O alto teor de fibras e a quantidade moderada de calorias por grama conferem a esses alimentos alto poder de saciedade, evitando que se coma mais do que o necessário.





3. Grupo dos cereais

Este grupo abrange arroz, milho (incluindo grãos e farinha) e trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães), além de outros cereais, como a aveia e o centeio. Cereais polidos excessivamente, como o arroz branco e os grãos de trigo usados na confecção da maioria das farinhas de trigo, apresentam menor quantidade de fibras e micronutrientes. Por esta razão, versões menos processadas desses alimentos devem ser preferidas como o arroz integral e a farinha de trigo integral. O arroz é também boa alternativa por seu conteúdo nutricional estar mais próximo do arroz integral e por ter propriedades sensoriais (aroma, sabor, textura) mais próximas ao arroz branco.

4. Grupo dos tubérculos

Este grupo inclui a mandioca, também conhecida como macaxeira ou aipim, batata ou batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha, cará e inhame. Raízes e tubérculos são alimentos muito versáteis, podendo ser feitos cozidos, assados, ensopados ou na forma de purês. Raízes e tubérculos são fontes de carboidratos e fibras e, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas como o potássio e as vitaminas A e C.

5. Grupos dos legumes e verduras

Legumes e verduras são alimentos muito saudáveis. São excelentes fontes de várias vitaminas e minerais e, portanto, muito importantes para a prevenção de deficiências de micronutrientes. Além de serem fontes de fibras, fornecem, de modo geral, muitos nutrientes em uma quantidade relativamente pequena de calorias, características que os tornam ideais para a prevenção do consumo excessivo de calorias, da obesidade e das doenças crônicas associadas a esta condição, como o diabetes e doenças do coração. A presença de vários antioxidantes em legumes e verduras justifica a proteção que conferem contra alguns tipos de câncer. Pelas excepcionais propriedades nutricionais e ampla versatilidade culinária, este grupo de alimentos é excelente alternativa para reduzir o consumo excessivo de carnes vermelhas.



6. Grupos das frutas

Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos muito saudáveis. São excelentes fontes de fibras, de vitaminas e minerais e de vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e muitos nutrientes podem ser perdidos durante o preparo e o poder de saciedade é sempre menor que o da fruta inteira. Por isso, o melhor mesmo é consumi-las inteiras, seja nas refeições principais, seja em pequenas refeições. Frutas inteiras adicionadas de açúcar, como as cristalizadas e em calda, são alimentos processados. Como tal, preservam grande parte dos nutrientes do alimento in natura, mas o processamento aumenta excessivamente o conteúdo em açúcar. Como outros alimentos processados, devem ser consumidas em pequenas quantidades.

7. Grupo das oleaginosas

Este grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará), nozes e, também, amêndoas. Todos os alimentos que integram este grupo são ricos em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis (gorduras insaturadas) e contêm compostos antioxidantes que previnem várias doenças (como frutas, legumes e verduras).



Atenção ao uso e consumo dos alimentos abaixo:

1. Óleos, gorduras, sal e açúcar

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Utilize sempre os temperos naturais (salsa, cebolinha, orégano, sálvia, tomilho, manjericão, coentro, alecrim, etc) para preparar os alimentos, pois eles diminuem a necessidade de adição de sal à comida, bem como possuem substâncias benéficas à saúde. Sempre que for escolher um alimento, fuja das frituras. Prefira preparações cozidas, assadas e grelhadas, que possuem menos gordura e calorias. As preparações realizadas no vapor preservam melhor os nutrientes dos alimentos e ainda evitam adição de gordura.

2. Alimentos processados

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

3. Alimentos ultraprocessados

Evite os alimentos ultraprocessados. Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo”) são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados.

Cuidados diários

1. Realizando as refeições

Procure realizar 5 a 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, jantar e ceia), buscando obter todos os nutrientes que seu corpo necessita. Tente obedecer aos sinais de fome e saciedade de seu corpo, ou seja, coma quando tiver fome e pare de comer quando se sentir saciado.

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.





2. Beba água

Recomenda-se cerca de 8 a 10 copos de água por dia para garantir a hidratação adequada, melhorar o funcionamento do intestino, facilitar a filtração do sangue e desintoxicar o organismo. Evite o consumo de bebidas alcoólicas e açucaradas que contribuem para o aumento da glicemia e o ganho de peso. O consumo de líquidos durante as refeições interfere prejudicialmente no processo digestivo.

3. Dez passos do MS

O Ministério da Saúde recomenda dez simples passos para alcançar uma alimentação saudável. São eles:

- 1.** Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
- 2.** Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
- 3.** Limite o consumo de alimentos processados.
- 4.** Evite alimentos ultraprocessados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.
- 5.** Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.
- 6.** Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos.
- 7.** Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
- 8.** Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
- 9.** Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora.
- 10.** Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo.



Bibliografia

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Orientações aos Consumidores. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/alimentos>>.
2. Brasil. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 156 p.