

TEXTO DE APOIO I – PERCURSO COMER, DIVIDIR E BRINCAR

Alimentação Boa Pra Você

Todo ser vivo precisa se alimentar para obter energia e nutrientes para se desenvolver. No caso do ser humano, os alimentos trazem também significados importantes: são um traço da cultura e representam diversos sentidos e afetos. Comer bem garante o bom funcionamento do organismo e garante também uma relação mais prazerosa e harmoniosa com o próprio corpo e entre aqueles que compartilham a mesa.

Para um consumo consciente de alimentos é importante conhecê-los de tal forma que estimule a fazer escolhas melhores do ponto de vista da saúde e do bem-estar em geral.

Comida é saúde

Segundo pesquisa do Akatu¹, os consumidores brasileiros avaliam com uma nota maior a frase "*Quero alimentos saudáveis, frescos e nutritivos*" do que a frase "*Quero alimentos práticos, que não dão trabalho para preparar*", mostrando a tendência de que, cada vez mais, as pessoas se preocupam principalmente com a qualidade do que ingerem do que com a praticidade no consumo.

Uma alimentação saudável, equilibrada e consciente, deve estar baseada no consumo diário dos mais diversos tipos de alimentos e em quantidade suficiente. A **pirâmide alimentar** foi desenhada para direcionar as escolhas alimentares adequadas. Atende a necessidade média de uma pessoa adulta saudável, considerando um plano alimentar de 2000 calorias por dia, dividida em seis refeições diárias (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite). Esta necessidade pode variar entre as pessoas, dependendo do peso, altura, sexo, idade e das atividades que realiza ao longo do dia.

A **pirâmide alimentar** mostra os grupos alimentares por níveis com a indicação da quantidade que deve ser ingerida no dia, representada pelo número de porções. Na base da pirâmide encontramos os grupos com maior flexibilidade de consumo e no topo os grupos que devem ser consumidos com moderação. Antes de ver a pirâmide, vamos conhecer um pouco cada grupo e suas porções?

Grupo	Exemplo de Alimentos	Função	Número de Porções/dia
Carboidrato	Arroz, Macarrão, Batata, Mandioca, Pão, Bolo, Torta, Bolacha	Fornecimento de energia, fibras e algumas vitaminas. Garantem energia para as atividades do dia a dia e o funcionamento do organismo.	6 porções
Vitaminas	Alface, Brócolis, Repolho,		3 porções

¹ Pesquisa Akatu2012: Rumo à Sociedade do Bem-Estar , <http://www.akatu.org.br/pesquisa/2012/PESQUISA AKATU.pdf>

¹ Philippi ST, organizador: Pirâmide dos alimentos. Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole; 2008 <http://www.piramidealimentar.inf.br/>

	Cenoura, Beterraba, Tomate Maçã, Banana, Melancia, Morango, Uva	Fonte de fibras, vitaminas e sais minerais que diminuem o risco de diversas doenças e ajudam no funcionamento do intestino.	3 porções
Proteína Animal	Leite, Queijo, Iogurte	Participam na formação de tecidos e principalmente dos ossos e dentes.	3 porções
	Carne Vermelha, Peixe, Frango, Ovo	Garantem um crescimento e desenvolvimento saudável.	1 porção
Proteína Vegetal	Feijão, Soja, Ervilha, Castanhas, Nozes	Fonte de proteínas e ferro As sementes são fontes de proteínas e gordura boa, que ajudam a prevenir doenças.	1 porção
Doces	Chocolate, Bolo recheado, Sorvete	Alimentos fontes de energia O consumo deve ser moderado, pois, em excesso, aumenta o risco de ganhar muito peso.	1 porção
Gorduras	Azeite, Manteiga, Óleo de Soja	Alimentos fonte de gordura O consumo deve ser moderado, pois em excesso pode ser prejudicial à saúde	1 porção

Agora conheça a Pirâmide Alimentar Brasileira:



Novidade

Apesar da pirâmide alimentar ser um instrumento utilizado há bastante tempo, recentemente passou por ajustes para garantir escolhas mais adequadas. Veja:

- na base de pirâmide, que estão os carboidratos, passou a recomendar as versões mais integrais e incluiu os cereais, garantindo consumo adequado de fibras, vitaminas e minerais;
- na parte de verduras reforça a importância da variedade de cores e valoriza o consumo das folhas verdes mais escuras, o que garante maior consumo de nutrientes importantes ao

bom funcionamento do nosso corpo;

- incluiu peixes que possuem gordura boa na composição, como a sardinha e o salmão.

Todas estas recomendações devem fazer parte da rotina diária e associadas à prática regular de atividade física.

O Conceito da Pirâmide Alimentar na escolha das refeições

Conhecendo os grupos alimentares e suas porções, torna possível aprender a montar refeições equilibradas. Monte uma alimentação com essa diretriz, escolhendo os alimentos que mais gosta.

Veja a tabela abaixo, com um exemplo de composição de alimentação diária baseada em uma dieta de 2000 kcal.

	Cereais	Legumes e Verduras	Frutas	Leite e Derivados	Carnes e Ovos	Feijões e Oleaginosas	Óleos e Gorduras	Acúcar e Doces
Café da Manhã	1		1	1			1	
Lanche da manhã	1		1					
Almoço	1	2			1			1
Lanche da tarde	1			1				
Jantar	1	1	1	1		1		
Lanche da noite	1							
Total de porções no dia	6	3	3	3	1	1	1	1

Mais variedade de alimentos, menos excessos

Quanto mais diversa for a alimentação, maior será a garantia de que todos os nutrientes necessários estão presentes no dia a dia. A diversidade também é importante para evitar o excesso de um dado tipo de nutriente. Como exemplo, açúcar em excesso, associado a outros fatores, como falta de atividade física, pode ser responsável por casos de obesidade; e a ingestão de muito sódio faz o corpo reter líquido e, dependendo do indivíduo, pode levar à hipertensão (pressão

alta), comprometendo vasos sanguíneos e o coração. Ao escolher um cardápio variado em cores e sabores, contendo todos os grupos de alimentos em quantidade adequada, você contribuirá para a sua própria saúde e bem-estar.

Os alimentos processados que compõem a alimentação são produzidos pela indústria por meio de processo tecnológico adequado a partir de matéria-prima ou são alimentos *in natura*, com adição ou não de outros ingredientes. Todo alimento industrializado possui embalagem e um rótulo.

Mas o que é o rótulo? É a forma que a indústria tem de passar todas as informações sobre um determinado produto para o consumidor e com isto fica mais fácil escolher a melhor opção. As informações importantes são:

- **Lista dos ingredientes:** descrição de todas as substâncias que fazem parte da composição do alimento, sempre listado do maior para o menor;
- **Peso líquido:** quantidade de alimento presente na embalagem (mililitro (ml), litro (L), grama (g), quilo (kg) ou por unidade);
- **Identificação da origem:** nome e dados completos do fabricante;
- **Identificação do lote:** código que permita identificar onde e quando foi fabricado o alimento;
- **Prazo de validade:** o produto tem que indicar a data de validade, de forma visível e clara. Caso necessário, as condições indicadas para mantê-lo após aberta a embalagem;
- **Instruções sobre o preparo e uso do alimento:** quando necessário, deve conter as instruções sobre o modo de uso, incluídos a reconstituição e o descongelamento;
- **Informações nutricionais:** os alimentos e bebidas produzidos, comercializados e embalados devem ter as informações nutricionais presentes no rótulo, exceto alguns dispensados pela legislação, como especiarias, vinagre, sal e café. Obrigatoriamente a informação nutricional deve estar por porção, que é a quantidade média de um alimento que deveria ser consumida por pessoas saudas para nos ajudar a alcançar uma alimentação saudável. Esta é declarada em gramas ou mililitros. Além disso, a informação nutricional também deve ser

feita por medida caseira (fatia, copo, unidade). Os nutrientes devem estar dispostos em ordem, com o valor correspondente na porção ao lado, seguido de uma coluna que informa quanto o nutriente representa em percentual, considerando uma dieta para uma pessoa sadia de 2000 kcal.

Veja um exemplo de informação nutricional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 30g (5 biscoitos)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	130 kcal = 546 kJ	7%
Carboidratos	19 g	6%
Proteínas	3,1 g	4%
Gorduras totais	4,5 g	8%
Gorduras saturadas	0,7 g	3%
Gorduras trans	não contém	**
Gorduras monoinsaturadas	1,0 g	**
Gorduras poli-insaturadas	2,2 g	**
Colesterol	0 mg	0%
Fibra alimentar	1,9 g	8%
Sódio	85 mg	4%

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. ** VD não estabelecido.



Dicas Conscientes

1. Valorize alimentos frescos

Alimentos *in natura* são aqueles de origem vegetal ou animal que, para serem consumidos imediatamente, necessitam apenas da retirada das partes não comestíveis e limpeza. Normalmente têm aroma e sabor fortes e diferenciados, expondo o consumidor a um repertório amplo de sabores, e preservam nutrientes importantes à saúde, como as vitaminas e os minerais.

2. Lave bem

Algumas vezes, frutas e vegetais chegam a nossa casa com impurezas e resíduos tóxicos. Na hora de cozinhá-los ou de consumi-los, deve-se lavá-los bem e/ou desinfetá-los em solução de água e cloro, de modo a torná-los mais saudáveis. É importante lembrar-se de não desperdiçar água nesse momento: deve-se usar a torneira em ½ volta ou separar uma quantidade de água em um recipiente para higienização inicial e depois passar rapidamente na água limpa para higienização final, o que ajuda a usar menos água nesse processo. [Clique aqui](#) para ver mais dicas sobre o processo de lavagem.

3. Prefira alimentos orgânicos

Os alimentos orgânicos são produzidos sem a aplicação de produtos químicos sintéticos. A carne vem de rebanhos tratados com medicamentos fitoterápicos e homeopáticos – que jamais recebem hormônios ou antibióticos – e alimentados em pastos livres de agrotóxicos. Um ovo orgânico vem de uma galinha criada longe do regime de confinamento das granjas, com alimentação naturalmente mais variada. Quanto mais consumidores optarem por orgânicos, maior será a produção, contribuindo para que seu preço, hoje ainda elevado, se torne mais acessível.

4. Experimente os integrais

Alimentos integrais têm mais nutrientes que os alimentos beneficiados, visto que muito se perde no processo de refinamento. Além disso, são mais ricos em fibras e por isso contribuem para um melhor funcionamento do processo de digestão. Experimente trocar arroz, macarrão e açúcar tradicionais por suas versões integrais. Busque opções de alimentos com maiores teores de fibras, vitaminas e minerais. Compare-os usando a tabela nutricional. Cereais também podem tornar sua alimentação mais rica em nutrientes e mais gostosa.

5. Alimentação e saúde

Alguns alimentos possuem ingredientes, nutrientes ou substâncias que podem trazer benefícios adicionais ao nosso organismo, se consumidos nas quantidades recomendadas e associados a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis. São os popularmente chamados de “Alimentos Funcionais”. As frutas e vegetais em geral possuem muitas destas substâncias. Como o licopeno, encontrado no tomate, que ajuda na proteção das células contra os radicais-livres. Que tal pesquisar mais sobre isso?