



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação é um ato voluntário, consciente e varia de acordo com as vontades e preferências dos indivíduos, na escolha dos alimentos que farão parte deste processo (BRASIL, 2007). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes precisam ser considerados na adoção de uma alimentação saudável (BRASIL, 2008).



Atualmente, o tema alimentação saudável abre um campo de possibilidades e entendimentos. Falar sobre alimentação é mais que falar de nutrientes e alimentos, é um conjunto de sensações expressas por meio de cheiros, texturas, sabores e até da saciedade. Ela aproxima indivíduos, independentemente de suas diferenças: crença, raça, cor, língua, cultura, opiniões e costumes. A alimentação está presente em vários eventos sociais: sempre há comida quando se juntam duas ou mais pessoas para reuniões, festividades, momentos de alegria ou tristeza.

Não existe um modelo único de alimentação saudável a ser seguido. Muitos fatores devem ser levados em consideração quando se adota uma alimentação saudável. A cultura e a região do país onde se vive, o clima, a religião, os hábitos e as preferências alimentares da família somados aos conhecimentos populares e científicos. Todos estes aspectos são considerados ferramentas para orientar uma alimentação saudável.

A busca por saúde não deve partir de um único ponto, no caso a alimentação, mas deve ser constituída por um conjunto de comportamentos saudáveis que dão suporte para se alcançar bem-estar e qualidade de vida. Neste sentido, vale destacar que um comportamento não prevalece em relação aos demais, todos são importantes de igual forma, pois levam a um equilíbrio nos âmbitos físico, mental, social e espiritual.

Alimentos e grupos alimentares

De acordo com a composição nutricional, os alimentos são distribuídos em grupos alimentares:

Grupo 1

É composto por alimentos fonte de carboidratos de absorção mais lenta, como arroz, macarrão, pães, batatas, mandioca, bolos, milho, farinhas, biscoitos entre outros (BRASIL, 2008).

Grupo 2

É formado pelos feijões, sendo alguns deles o feijão carioca, o preto, o branco, o fradinho, além da lentilha, da ervilha, do grão-de-bico, do tremoço, da fava e da soja. Esses alimentos são a principal fonte de fibras e de proteínas de origem vegetal da dieta (BRASIL, 2008).

Grupo 3

Corresponde a todas as frutas e seus sucos (sem adição de açúcar de qualquer tipo, mel ou melado). Este grupo fornece principalmente fibras, vitaminas e minerais para a dieta, e também é fonte de carboidratos de rápida absorção (BRASIL, 2008).

Grupo 4

Compreende todos os legumes e verduras, fontes de fibras, vitaminas e minerais além de apresentarem baixo valor calórico. Não entra neste grupo todos os tipos de batatas, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, milho e ervilha (BRASIL, 2008).

Grupo 5

É composto por todos os tipos de leite e derivados de origem animal, que fornecem principalmente cálcio e proteínas. Leites vegetais e derivados à base de castanhas, arroz, soja, coco, linhaça, gergelim, semente de abóbora, aveia, quinoa, entre outros, não fornecem a mesma quantidade de nutrientes presentes nos leites de origem animal. Isso só é possível nas versões industrializadas, uma vez que são enriquecidos com vitaminas, minerais e proteínas (BRASIL, 2008).

Grupo 6

É formado pelas carnes de boi, frango, porco, peixe, peru, carneiro e outros animais; carnes processadas (linguiças, salsichas, hambúrgueres, empanados, mortadela, salame, presunto, peito de peru, carne enlatada), além de ovos. São as principais fontes de proteínas de origem animal, ferro, zinco e vitamina B12 na dieta (BRASIL, 2008). As carnes vermelhas são excelentes fontes de nutrientes, mas também de gorduras saturadas. O seu consumo em excesso está relacionado com as doenças cardiovasculares e câncer de intestino (BRASIL, 2014).

Carnes vegetais feitas à base de glúten, soja, cogumelos, feijões e etc. são bons substitutos de proteína, mas não oferecem a mesma quantidade de ferro que as proteínas de origem animal (BRASIL, 2008).

Grupo 7

Corresponde aos óleos de soja, milho, girassol, canola; aos azeites de oliva e dendê; às gorduras vegetais: margarina e creme vegetal e gorduras animais. Inclui-se ainda nesse grupo as sementes oleaginosas, ou seja, as castanhas, amendoins, amêndoas, nozes, avelãs, pistache e pinhão (BRASIL, 2008).

Grupo 8

Compreende aos açúcares de todos os tipos (refinado, cristal, demerara, orgânico, mascavo e de confeitoiro), mel, melado, geleias de frutas, compotas e doces, tais como de abóbora, mamão, bananada, goiabada e de leite. Este grupo fornece primariamente carboidratos de rápida absorção (BRASIL, 2008).

A partir dos grupos alimentares apresentados é possível compor uma dieta equilibrada seja na forma onívora (alimentos de origem vegetal e animal, inclusive as carnes) ou vegetariana. A dieta vegetariana equilibrada permite o crescimento e desenvolvimento adequados em todas as fases da vida, incluindo a infância e a gestação (SVB, 2012).

Quadro 1

Consumo diário recomendado dos grupos alimentares para uma dieta onívora com aproximadamente 2000 kcal

Grupos de alimentos	Número de Porções
Arroz, milho, aveia, trigo, pães, massas, batata, mandioca, farinhas (trigo, fubá, araruta, mandioca, polvilho) entre outros	6
Verduras e legumes	3
Frutas ou sucos naturais	3
Leite, queijo, iogurte e queijo cremoso	3
Carnes e ovos	1
Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja ou tremoço	1
Óleos, azeite, manteiga, margarina e sementes de oleaginosas	1
Açúcares, doces, geleias de frutas ou achocolatado	1

Considerando a variedade de alimentos disponíveis em nosso país, são incontáveis as possibilidades de combinações para a composição de uma alimentação equilibrada (BRASIL, 2014).

Uma alimentação saudável, onívora ou vegetariana, é composta por vários alimentos de todos os grupos alimentares, combinados nas três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches (Lanche da manhã, da tarde e da noite) (BRASIL, 2008). Nesse caso, privilegiar alimentos in natura ou minimamente processados, evitando os ultraprocessados (BRASIL, 2014 p. 64).

Os alimentos podem ser classificados de acordo com o grau de processamento em in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Aqueles que são obtidos diretamente da natureza sem sofrer qualquer alteração seja de origem animal ou vegetal são classificados em in natura (BRASIL, 2014).

Os minimamente processados são aqueles alimentos submetidos a processos de limpeza, retirada de partes não comestíveis e podem ter sofrido um processo de moagem, secagem, pasteurização, fermentação, refrigeração ou congelamento. A principal característica é que não são adicionados de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. Exemplos: frutas, verduras e legumes embalados congelados ou refrigerados, feijão, arroz, frutas secas, carnes resfriadas ou congeladas, ovos, leite pasteurizado ou ultrapasteurizado (tipo longa vida), leite em pó, iogurte sem sabor e sem açúcar entre outros alimentos (BRASIL, 2014).

Os alimentos processados são aqueles fabricados pela indústria com acréscimo de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para deixá-los mais gostosos e com maior

tempo de prateleira, ou seja, demora mais para estragar. Exemplos: verduras e/ou legumes conservados em sal e/ou vinagre, carne seca, sardinha e atum em lata, queijos e pães feitos à base de farinha, água, fermento e sal entre outros (BRASIL, 2014).

Os alimentos ultraprocessados são aqueles criados e feitos totalmente pela indústria de alimentos com substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), ou fabricadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para deixar os produtos mais atraentes e saborosos). Exemplos: Biscoitos, bolachas, sorvetes, refrescos de pacote, macarrão instantâneo, temperos prontos, hambúrgueres e outras carnes processadas como salsichas, bebidas energéticas, barrinhas de cereal entre outros (BRASIL, 2014).

Neste sentido, quanto mais variedade de alimentos, melhor é a qualidade da alimentação e implicará numa maior diversidade no aporte de nutrientes (BRASIL, 2014, p. 56). Não é indicado compor uma alimentação saudável com um único alimento ou grupo alimentar específico, uma vez que não fornecem todos os nutrientes em quantidades necessárias para promover uma boa nutrição e conseqüentemente a saúde (BRASIL, 2008).

Função dos Nutrientes

Os carboidratos têm como principal função o fornecimento de energia para o corpo humano e na sua maioria é transformada em glicose. Esse nutriente se apresenta de várias formas químicas e uma das diferenças é o tempo de digestão e absorção da energia que geram. Os alimentos como pães, massas e outros cereais, principalmente na forma integral, acabam elevando a taxa de

glicose no sangue de forma mais lenta que outros alimentos como o açúcar (refinado, cristal, demerara, orgânico, mascavo e de confeitoiro), mel, melado e as frutas (BRASIL, 2007).

As proteínas são nutrientes que podem se apresentar nos alimentos de origem vegetal (feijões e outras leguminosas) e animal (carnes, ovos, leite e derivados). São responsáveis pela construção e manutenção de diversos sistemas corporais, como musculoesquelético, tegumentar (pele, unhas, cabelos, glândulas sudoríparas, sebáceas e mamárias), imunológico, respiratório, circulatório, entre outros (BRASIL, 2007).

As gorduras estão presentes nos alimentos de origem vegetal (abacate, coco, óleos vegetais, azeite, margarina e creme vegetal) e animal (manteiga, banha, creme de leite e gordura das carnes). São necessárias em pequenas quantidades no contexto de uma alimentação saudável, porque o organismo não é capaz de produzir alguns ácidos graxos (componentes das gorduras) necessários para a manutenção da saúde. Também facilitam a produção de hormônios e a absorção de vitaminas lipossolúveis (BRASIL, 2007).

As vitaminas e minerais são nutrientes necessários em pequenas quantidades pelo organismo e participam de funções relacionadas ao metabolismo de outros nutrientes, produção de energia, circulação sanguínea, sistema musculoesquelético, nervoso, imunológico entre outras funções (BRASIL, 2007).

As vitaminas são classificadas em hidrossolúveis (complexo B e vitamina C) e lipossolúveis (A, D, E e K), de acordo com sua solubilidade na água ou em lipídios. As vitaminas hidrossolúveis são estocadas em pequenas quantidades no organismo, o que demanda uma atenção constante ao consumo alimentar com foco em uma alimentação variada e equilibrada. Por outro lado, as

vitaminas lipossolúveis são estocadas nas reservas de gordura do corpo (BRASIL, 2007).

Os minerais são classificados em macrominerais como cálcio e fósforo que são necessários na quantidade de 100 mg/dia ou mais e microminerais como ferro, zinco, cobre, iodo, manganês e selênio necessários em quantidades menores que 15 mg/dia e os elementos ultra-traço com necessidades de poucos microgramas diários (BRASIL, 2007).

Quadro 2

Vitaminas, suas principais funções, efeitos da deficiência e fontes alimentares

Vitaminas Hidrossolúveis	Funções	Deficiência	Fontes alimentares
C (Ácido Ascórbico)	Combate os radicais livres, auxilia na produção de colágeno e na absorção do ferro de alimentos de origem vegetal.	Sangramento da gengiva, e dificuldade de cicatrização.	Frutas cítricas, acerola, pimenta vermelha, kiwi, tomates, repolho, pimentão, mamão, melão, brócolis e goiaba.
B1 (Tiamina)	Importante para funcionamento normal do coração, nervos e músculo. Ajuda a liberar a energia do corpo para o desempenho das atividades.	Perda de apetite, problemas gástricos, cansaço, problemas nos nervos e no coração e até inchaço nas pernas.	Leveduras, farelo de trigo, cereais integrais e castanhas.
B2 (Riboflavina)	Ajuda a liberar a energia do corpo para o desempenho das atividades. Faz parte de várias substâncias químicas importantes do corpo. Ajuda a combater os radicais livres.	Rachadura nos lábios e canto da boca; inchaço e vermelhidão da língua, sensação de queimação ou coceira nos olhos e dificuldade de cicatrização.	Leite, ovos, carnes e seus derivados e grãos enriquecidos.

B3 (Niacina)	Ajuda a liberar a energia do corpo para o desempenho das atividades. Ajuda no reparo do DNA e controle dos níveis de cálcio no corpo.	Fraqueza, perda de apetite, indigestão, problemas na pele e no sistema nervoso.	Carnes, fígado, cereais integrais e vegetais.
B5 (Ácido pantotênico)	Componente fundamental para todas as reações de liberação de energia para o funcionamento do corpo.	Rara	Alimentos de origem animal, cereais integrais e legumes.
B6 (Piridoxina)	Envolvida na produção de substâncias que ajudam no funcionamento cerebral e ajudam na formação das hemácias (células que carregam o oxigênio no sangue).	Não é comum; Problemas no funcionamento do cérebro e anemia.	Levedura de cerveja, fígado, outras carnes, soja, cereais integrais e castanhas.
B9 (Ácido fólico)	Ajuda no reparo do DNA, ajuda na produção das hemácias, auxilia no controle de compostos que podem prejudicar o funcionamento do coração. Muito importante na gestação para a formação do sistema nervoso do feto.	Anemia, problemas na formação do sistema nervoso em fetos.	Leveduras, vegetais folhosos escuros, fígado e vísceras, ovo, cereais enriquecidos e grãos integrais.
B12 (Cianocobalamina)	Ajuda no reparo do DNA e RNA, ajuda nas reações para liberação de energia para o corpo, assim como o controle de proteínas e gorduras. Auxilia na produção das hemácias.	Feridas na boca e na língua, problemas nos nervos e anemia.	Fígado de boi, carne vermelha, moluscos, leite e ovos. Essa vitamina é encontrada apenas em alimentos de origem animal ou em produtos fortificados como biscoitos.

Vitaminas lipossolúveis	Funções	Deficiência	Fontes alimentares
A	Ajuda a manter as funções relacionadas a visão, formação dos tecidos e manutenção do sistema imunológico.	Problemas na visão e no sistema imunológico.	Fígado de peixe, fígado, gema de ovo, manteiga, nata do leite, batata doce, inhame, vegetais escuros e frutas laranjas-escuras.
D	Ajuda o corpo na absorção de cálcio e fósforo e com isso fortalecer os ossos. Ajuda na manutenção do sistema imunológico.	Em crianças (raquitismo) e em adultos leva ao enfraquecimento dos ossos (osteopenia e osteoporose).	Óleo de fígado, salmão, cavalinha, atum enlatado, sardinha, ovo de galinha, fígado de boi e margarina.
E	Combate os radicais livres, ajuda na fertilidade e na gestação.	Alteração do equilíbrio e da coordenação, dificuldade de movimentação dos olhos e alteração do campo visual e fraqueza muscular.	Óleos vegetais, nozes, germen de trigo e abacate.
K	Coagulação do sangue e ajuda a manter a saúde dos ossos.	Hemorragia e osteoporose.	Vegetais folhosos verdes, chá verde, óleos, manteiga, margarina e fígado.

Quadro 3

Minerais suas principais funções, efeitos da deficiência e fontes alimentares

Minerais	Funções	Deficiência	Fontes
Cálcio	Formação dos ossos e dentes. Ação sobre os músculos e nervos e ajuda na contração muscular.	Enfraquecimento dos ossos (osteoporose).	Leite de vaca, queijos, tofu, couve, brócolis, mostarda, repolho, alimentos fortificados e feijões.
Fósforo	Controle das reações dos carboidratos, lipídeos e proteínas no corpo, é componente de várias substâncias que realizam funções dentro das células e ajuda a produzir novas proteínas no corpo.	Problemas nos ossos, fraqueza, perda de apetite, cansaço e dores.	Leite e derivados, carnes, peixes, ovos, verduras, legumes, cereais e leguminosas.
Magnésio	Necessário para a produção de proteínas, ajuda na condução dos impulsos nervosos que estimulam a contração muscular.	Vômitos persistentes e diarreia.	Gérmen de trigo, abacate, gema de ovo, oleaginosas e óleos vegetais.
Enxofre	Ajudam a manter a saúde dos cabelos, pele e unhas.	Muito rara.	Carnes, ovos, leite, queijos, leguminosas e nozes.
Ferro	Produção das hemácias que transportam o oxigênio pelo corpo.	Anemia.	Fígado e carne bovina, ostras, peito de peru, atum, feijão e espinafre.

Zinco	Cicatrização de feridas e saúde da pele e ajuda a manter o sistema imunológico.	Problemas no crescimento físico e atraso na maturidade sexual. Dificuldade na cicatrização de feridas, perda de cabelo, de olfato e paladar.	Amêndoas, amendoim, carne bovina, fígado de frango e de boi.
Cobre	Formação da hemoglobina.	Muito rara.	Fígado, nozes e sementes, leguminosas e grãos.
Iodo	Componente do hormônio da tireoide, que regula o funcionamento de vários sistemas do organismo. Regula a taxa do metabolismo basal.	Aumento da glândula tireoide e vários problemas no corpo. Na gestação pode levar a problemas no desenvolvimento do feto.	Os principais alimentos ricos em iodo são os alimentos de origem marinha e o sal iodado.
Manganês	Ativação de várias substâncias no corpo.	Muito raro.	Cereais integrais, nozes, folhas e chás.
Flúor	Prevenção de cáries.	Muito raro.	Peixe, produtos de pescado e chá.
Cobalto	Ajuda na absorção do ferro e na saúde dos ossos. Também ajuda na saúde dos cabelos.	Mal-estar, ossos fracos, cabelos fracos e anemia.	Marisco e crustáceos, nozes, fígado, queijo, manteiga, arroz e óleos.
Selênio	Combate os radicais livres. Ajuda na atuação dos hormônios da tireoide.	Problemas no sistema imunológico e na tireoide.	Peixes, fígado e carnes em geral.
Cromo	Auxilia na regulação da ação da insulina no corpo. Esse hormônio controla o nível de açúcar no sangue.	Perda de peso, confusão, coordenação prejudicada e alteração nos níveis de açúcar no sangue.	Levedo de cerveja e maioria dos grãos e cereais.

As fibras alimentares são partes dos alimentos de origem vegetal, que não são digeridas pelo organismo humano. Parte desses componentes são fermentados pelas bactérias que habitam o intestino grosso, promovendo o aumento da massa fecal, alteração do pH intestinal, produção de gases e ácidos graxos de cadeia curta, os quais auxiliam na nutrição da mucosa do intestino e na saúde (ILSI, 2016).

São funções relacionadas ao consumo adequado de fibras alimentares: redução dos níveis sanguíneos de glicose e colesterol, aumento do volume fecal o que implica na regularização intestinal, aumento da saciedade e efeito preventivo sobre o risco de câncer. Os alimentos fontes de fibras na dieta são os feijões e outras leguminosas, tubérculos e raízes, pães, massas e outros cereais, de preferência na forma integral, além de verduras, legumes e frutas (ILSI, 2016).

Em indivíduos saudáveis, o controle da ingestão de água ocorre, principalmente, pelo mecanismo da sede. A água é ingerida na forma de fluido, está presente na composição dos alimentos e é produzida a partir do metabolismo dos nutrientes no organismo. Os alimentos líquidos e sólidos, contribuem com a oferta de água. Frutas ricas em sucos como melancia, melão, laranja, mexerica, entre outras, contribuem com a oferta de um bom volume de água, enquanto as farinhas, amido de milho, polvilhos, féculas, biscoitos, pães e massas secas contribuem com pequenos teores (ILSI, 2016).

A alimentação saudável deve ser composta por alimentos variados de preferência in natura e predominantemente de origem vegetal, sempre respeitando os hábitos alimentares e as condições socioeconômicas e culturais dos indivíduos. Preparar e partilhar preparações culinárias e refeições com familiares e amigos possibilitam aumentar o conhecimento e prazer para uma alimentação saudável.

ANOTAÇÕES
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A series of horizontal lines provided for taking notes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 10: Alimentação e nutrição no Brasil. Técnico em alimentação escolar. Brasília, DF, 2007. 93 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de saúde da pessoa idosa. 4 ed. Brasília, DF, 2017. 60 p. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNETA-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf>>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF, 2014. 156 p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF, 2008. 210 p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em

Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011a. 160 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>. Acesso em: 11 de mar. 2019.

ILSI. Internacional Life Sciences Institute. Carboidratos, glicemia e saúde. -- São Paulo: Internacional Life Sciences Institute do Brasil, (Série de publicações ILSI Brasil: funções plenamente reconhecidas de nutrientes; v. 7), 2016. 49 p. Disponível em: <<http://ilsibrasil.org/publication/carboidratos-glicemia-e-saude/>>. Acesso em: 10 de mar. 2019.

SVB. Sociedade Brasileira Vegetariana. Departamento de Medicina e Nutrição. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: SVB, 2012. 65 p. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>. Acesso em: 05 de mar. 2019.

WHO. World Health Organization. Fact Sheet nº 394. Health Diet. 2015. 6 p. Disponível em: <http://www.who.int/elena/healthy_diet_fact_sheet_394.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

AUTORES

Letícia Seidel Simões

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Júlio César da Conceição Ferreira

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Jocilene Silva

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Jemima Cathrina Gessner

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Isadora Natali Strutz

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Michelle Fernandes Barbosa

Discente do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do UNASP

Gabriela Soares Meira

Nutricionista do Município de Itapecerica da Serra

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

Docente do Curso de Nutrição e do Mestrado Profissional em
Promoção da Saúde do UNASP



