

Princípios da Alimentação e Saúde

- ▶ Alimentação é mais que ingestão de nutrientes
- ▶ Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo
- ▶ Alimentação saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável
- ▶ Diferentes saberes geram conhecimento para mudança de hábitos e ampliam a autonomia nas escolhas alimentares



O que é uma alimentação adequada e saudável?

- ★ *É aquela que deve ser equilibrada e variada, composta de **alimentos** que forneçam quantidade suficiente de **nutrientes** que o organismo necessita para manter-se saudável.*
- ▶ Deve estar em acordo com as necessidades de **cada fase do curso da vida**;
 - ▶ Referenciada pela **cultura alimentar** e pelas **dimensões de gênero, raça e etnia**;
 - ▶ **Acessível** do ponto de vista físico e financeiro;
 - ▶ **Harmônica** em quantidade e qualidade;
 - ▶ Baseada em **práticas produtivas adequadas e sustentáveis**;
 - ▶ Quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos.



Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

Nutrientes

Alimentos

Combinação

Modos de comer
Dimensão cultural
Dimensão social

Relação com o pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e com o estado de bem estar.

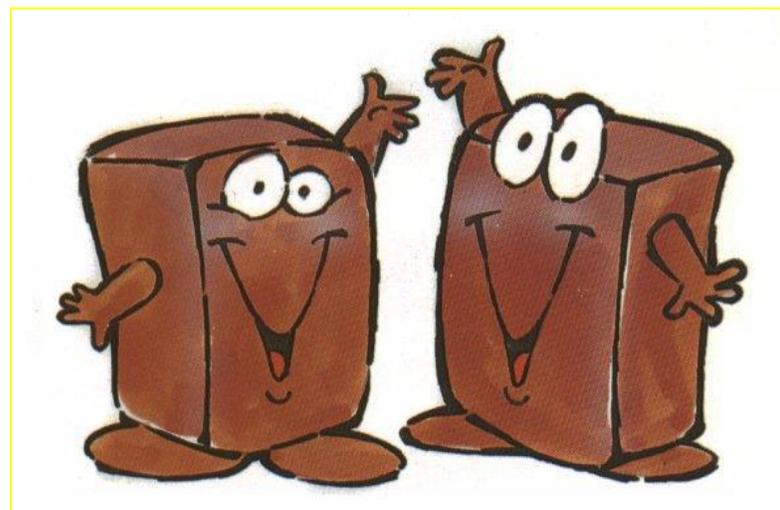
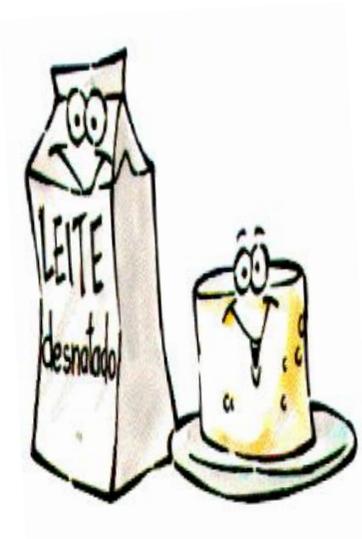
O que são nutrientes?

★ *São as substâncias encontradas nos alimentos:*

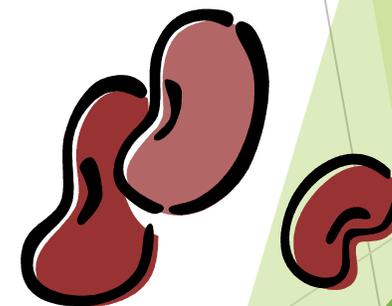
- ▶ Proteínas
- ▶ Carboidratos
- ▶ Gorduras ou Lipídios
- ▶ Vitaminas e Minerais
- ▶ Água
- ▶ Fibras

Para que servem os nutrientes?

- ▶ **PROTEÍNAS** :constroem e conservam o organismo (ossos, músculos, órgãos...)



▪ Proteínas



CONSTRUTORES

Nutrientes

► **CARBOIDRATOS:** fornecem energia para o corpo



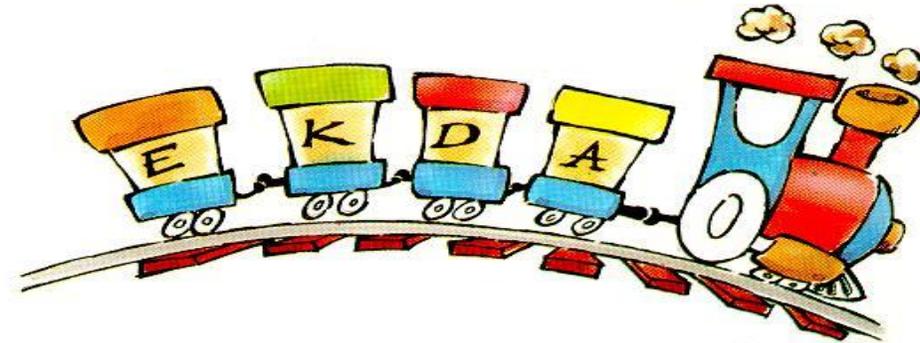
▪ Hidratos de carbono



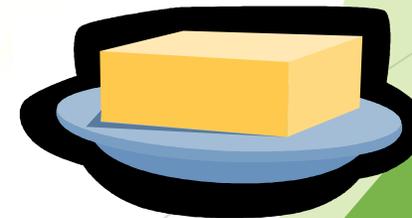
ENERGÉTICOS

Nutrientes

- ▶ **GORDURAS OU LIPÍDEOS:** fornecem energia para o corpo e ajudam no transporte de vitaminas A, D, E e K



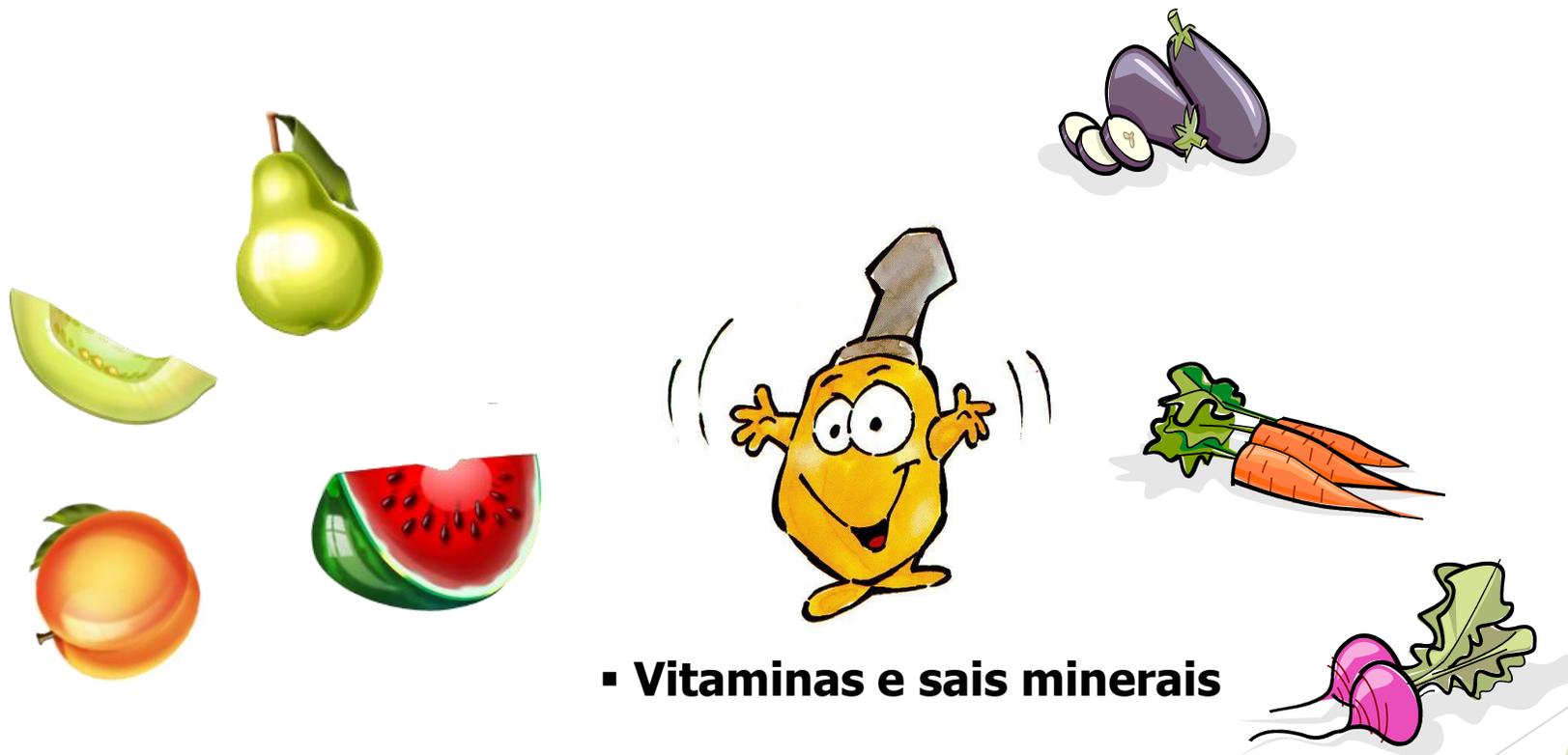
▪ Gorduras



ENERGÉTICOS

Nutrientes

- ▶ **VITAMINAS E MINERAIS:** ajudam no bom funcionamento do organismo



▪ **Vitaminas e sais minerais**

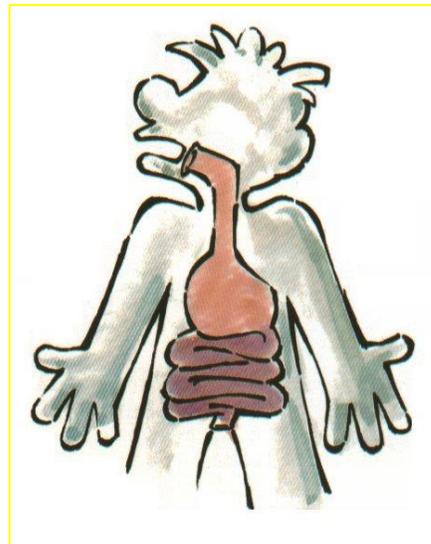
REGULADORES

Nutrientes

FIBRAS:

- ▶ Não são digeridas e absorvidas pelo organismo
- ▶ Favorecem melhor funcionamento intestinal
- ▶ Reduzem a absorção de colesterol
- ▶ Retardam a absorção de glicose

Solúveis
frutas, feijões,
leguminosas

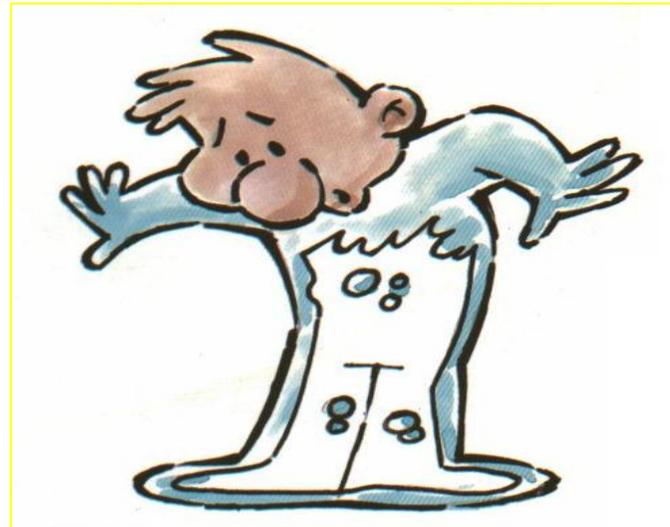


▪ **Fibras**

Insolúveis
Folhas escuras,
casca de cereais

Nutrientes

- ▶ **ÁGUA:** hidrata o organismo, transporta os nutrientes, regula a T ° corporal, elimina substâncias tóxicas.

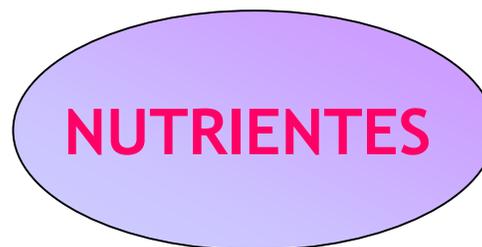


▪ Água

BEBA 2 LITROS POR DIA

O que é alimento?

★ **ALIMENTO**: tudo que é consumido, digerido e aproveitado pelo organismo.



Classificação dos alimentos

INNATURA



Obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.



ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias.



ALIMENTOS PROCESSADOS

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

Alimentos *in natura*, processados ou ultraprocessados: entenda a diferença

Veja exemplos de cada categoria de alimento, de acordo com o Guia Alimentar, do Ministério da Saúde



Abacaxi fresco

In natura



Abacaxi em calda

Processado



Suco de caixinha de abacaxi

Ultraprocessado

Por que evitar: oficialmente chamado néctar, o suco de caixinha apresenta muito açúcar adicionado e baixa proporção de polpa da fruta. “O efeito no organismo é comparável aos refrigerantes”, informa Bortoletto.



Trigo, milho e outros cereais em grãos

In natura ou minimamente processados



Pão caseiro

Processado



Bisnaguinha

Ultraprocessado

Por que evitar: a maciez é obtida por meio da adição de gorduras, inclusive saturadas e trans.



Vitamina de leite com morango

Preparação culinária com alimentos *in natura*



Geleia de morango feita com fruta + açúcar

Processado



Sobremesa láctea tipo *petit suisse*

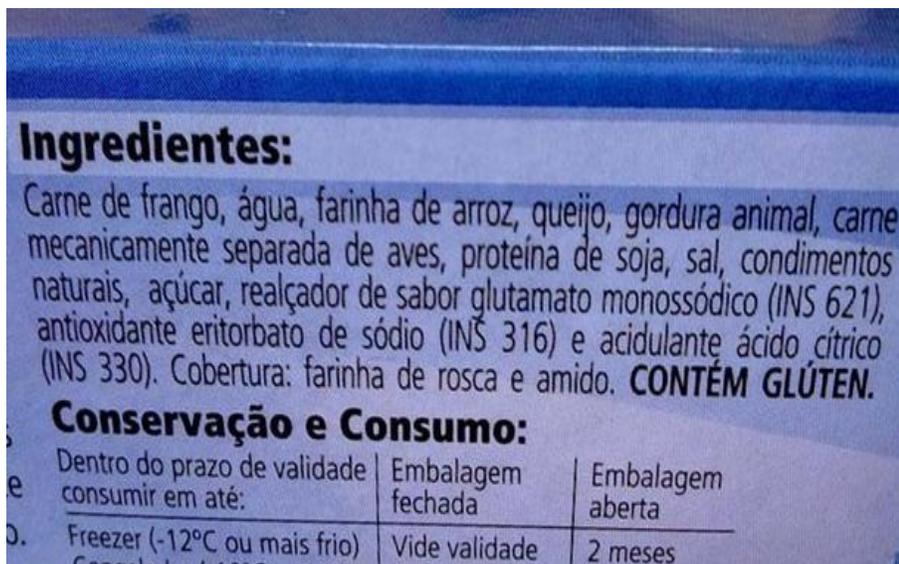
Ultraprocessado

Por que evitar: tem excesso de açúcar, além de substâncias aromatizantes e corantes.

Fonte: Revista IDEC-Infância acima do peso, agosto de 2015.

Como diferenciar alimentos processados dos ultraprocessados?

- ▶ Leitura da lista de ingredientes, presente no rótulo dos alimentos processados e ultraprocessados;
- ▶ Número elevado de ingredientes (cinco ou mais);
- ▶ Ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias.



Porque evitar o consumo de alimentos ultraprocessados?

- ▶ Composição nutricional inadequada;
- ▶ Tendem afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente;
- ▶ Favorece o consumo excessivo de calorias;
- ▶ Favorecem a obesidade, doenças do coração, dislipidemias, diabetes e outras doenças crônicas.
- ▶ Atributos comuns: sabores acentuados, comer compulsivamente e sem atenção, tamanhos gigantes, calorias líquidas.

Recomendações

- ▶ Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.
- ▶ Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- ▶ 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.
- ▶ Evite alimentos ultraprocessados.

REGRA DE OURO:

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

- ▶ **FONTE: GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**
- ▶ **NUTRICIONISTA: AUDREY ANDRADE BERTOLINI CRN3:9977**