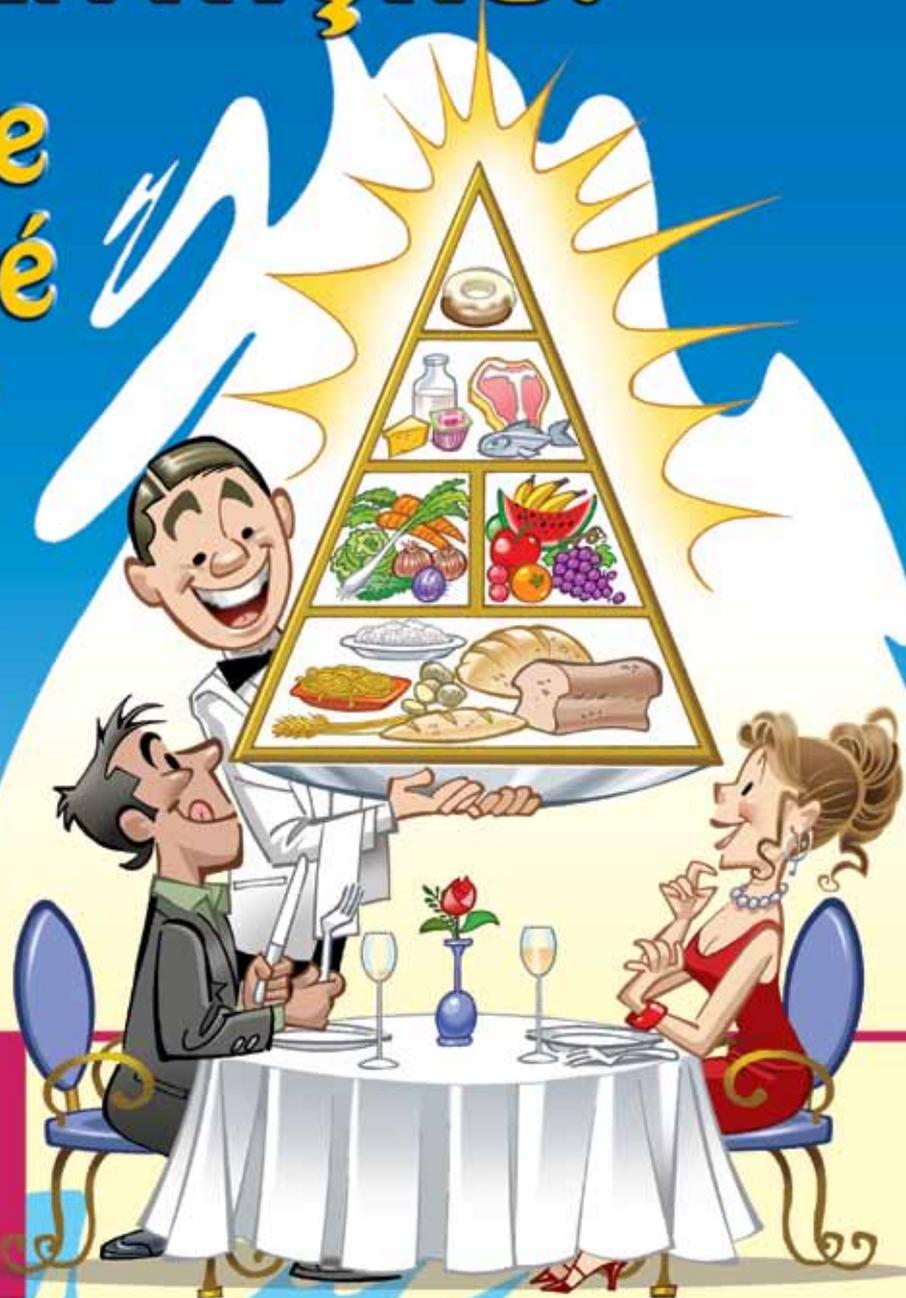


ALIMENTAÇÃO:

Sirva-se
do que é
melhor
para
você!



Coleção Aché
de Educação
para a Saúde

ÍNDICE



INTRODUÇÃO	05
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	06
A PIRÂMIDE ALIMENTAR	09
O PESO E A ALIMENTAÇÃO	15
O SEGREDO É O EQUILÍBRIO	18
DICAS SAUDÁVEIS	25
PARA SABER MAIS...	29

INTRODUÇÃO

COMER É CONDIÇÃO ESSENCIAL PARA SOBREVIVER!

Com a correria do dia a dia, algumas atitudes básicas do ser humano acabam ficando descuidadas... Dentre elas, destaca-se a alimentação.

Refeições incompletas, ricas em gorduras e açúcar e muito pobres em fibras alimentares, vitaminas e minerais, tornam-se comuns em nossa mesa!

O objetivo da 5ª edição da Coleção Aché de Educação para a Saúde é mostrar como a alimentação impacta em nossa saúde.

Uma alimentação equilibrada aumenta a disposição para o trabalho e o lazer. Uma pessoa bem nutrida apresenta aspecto saudável, disposição física e bom humor, o que contribui para uma melhor estabilidade emocional e, conseqüentemente, melhor ajustamento social!

**COMER PARA VIVER, SIM!
VIVER PARA COMER, NÃO!**

**BOA LEITURA...
E BOM APETITE!**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



ALGUNS ALIMENTOS SÃO
AMIGOS DE SEU CORAÇÃO!

Hoje, sabe-se que uma boa alimentação é um dos princípios básicos para uma **VIDA SAUDÁVEL**.

Comer corretamente contribui para o bem-estar das pessoas e ajuda a prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, as doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial e o diabetes.

Há **CINCO** princípios básicos a serem observados para uma alimentação saudável:

- 1 - O QUÊ?
- 2 - QUANTO?
- 3 - QUANDO?
- 4 - COMO?
- 5 - COMO COMBINAR ALIMENTOS?

O QUÊ?

A sugestão é, sempre que possível, dar preferência aos alimentos naturais em lugar dos processados industrialmente, pois, neste caso, há grande perda de nutrientes. Além disso, o excesso de aditivos químicos e componentes sintéticos comprometem o funcionamento do organismo e em alguns casos se relacionam com o surgimento de doenças.

Mesmo sendo orgânicos, os alimentos de origem animal, principalmente as carnes e os laticínios, também devem ser consumidos com equilíbrio e de acordo com as recomendações nutricionais. O excesso no consumo dessas fontes proteicas, produzem grande quantidade de resíduos que exigem muito esforço do nosso organismo na sua remoção e eliminação.

QUANTO?

A dica é simples: levantar da mesa satisfeito, mas nunca com a sensação de estômago muito cheio. As necessidades quantitativas são individuais e o ideal é fracionar essas quantidades necessárias.

Devemos comer 4 ou 5 vezes ao dia, em pequenas porções. Sentir fome pode ser sinal de muito tempo em jejum.

QUANDO?

A indicação é ter tempo para as refeições, que devem ser sempre equilibradas, com todos os nutrientes necessários.

Procure comer pequenos lanches entre as refeições principais, uma fruta, por exemplo.

COMO?

Alimente-se com calma e mastigue muito bem antes de engolir qualquer alimento.

A pressa ao comer pode prejudicar a absorção dos nutrientes pelo organismo e até ocasionar problemas gastrointestinais.

COMO COMBINAR ALIMENTOS?

As combinações alimentares são muito importantes, porque a digestão é uma das funções do corpo humano que mais consome energia.

Os alimentos de difícil digestão, por exemplo, agravam o estresse, devendo ser evitados, assim como aqueles com grande quantidade de

gordura saturada, como frituras, empanados, bacon e molhos brancos gratinados. Evite também excessos de líquidos, sal e açúcar em suas refeições.

O excesso de café e alguns tipos de refrigerante estimulam o sistema nervoso e contribuem para a irritação e o cansaço.

A PIRÂMIDE ALIMENTAR



O QUE É QUE O
CARDÁPIO TEM?

Uma **BOA ALIMENTAÇÃO** é aquela que respeita o peso, a idade e os hábitos individuais.

Pessoas que praticam exercícios se alimentam de maneira diferente das pessoas sedentárias.

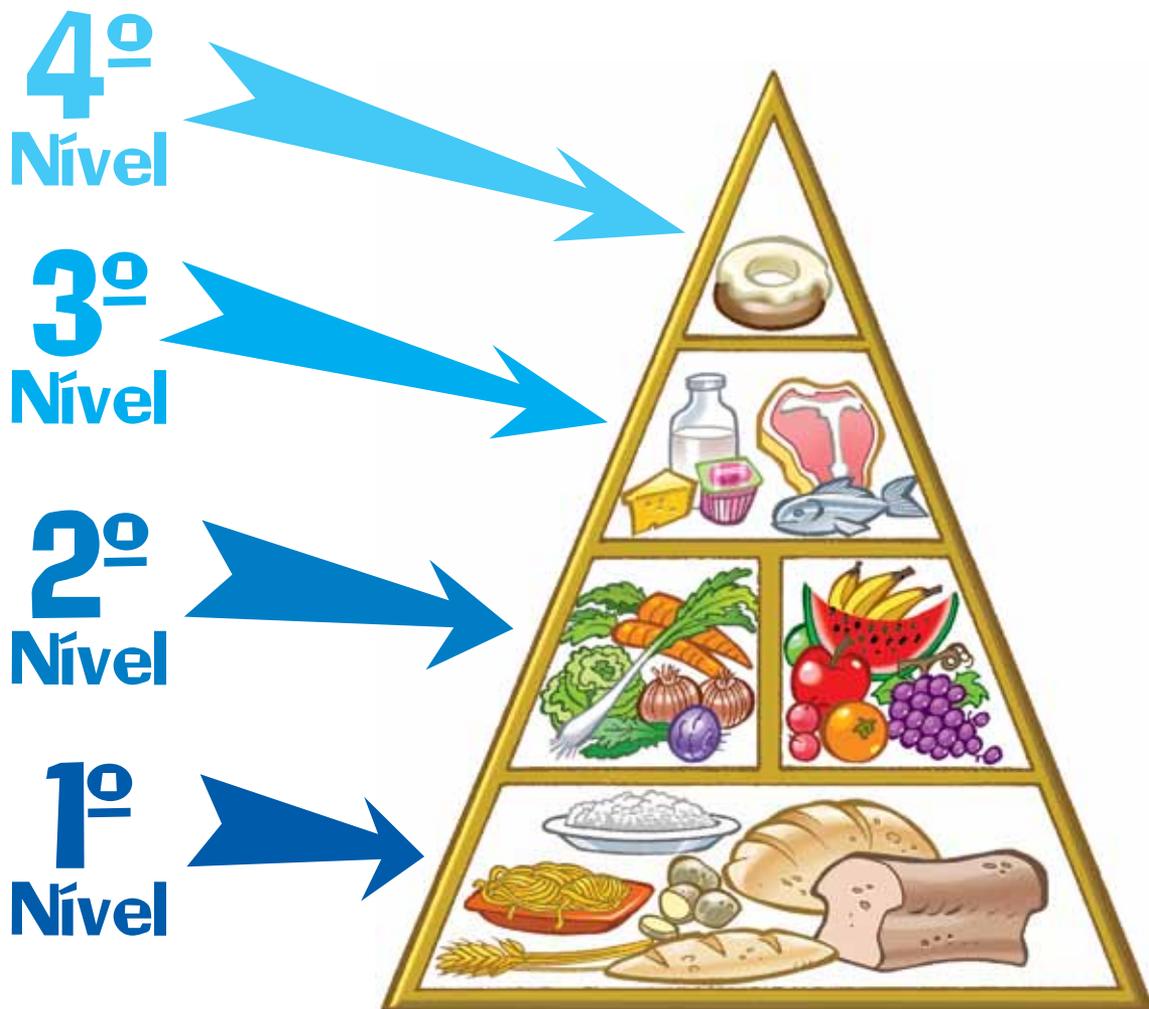
Contudo, os nutricionistas afirmam que todo cardápio deve equilibrar quantidades de fontes de...

**CARNES,
LEGUMES,
VERDURAS,
GRÃOS E DERIVADOS
E FRUTAS.**

Para conhecer as quantidades ideais de cada grupo de alimentos, consulte sempre a **PIRÂMIDE ALIMENTAR!**

ESTABELECENDO UMA ALIMENTAÇÃO IDEAL

Esta é a Pirâmide Alimentar: uma forma fácil de visualizar como os grupos de alimentos devem ser consumidos diariamente, de maneira equilibrada. Na página a seguir, está a explicação de cada nível:



Os níveis da Pirâmide Alimentar:

Os alimentos da base da pirâmide, na parte mais larga, podem ser ingeridos em maior quantidade. Conforme vamos subindo pela pirâmide, e ela vai “afinando”, as porções diárias dos alimentos também devem se reduzir.

PRIMEIRO NÍVEL: CARBOIDRATOS

Os carboidratos são as principais fontes de energia para o nosso corpo. Mais da metade das calorias que utilizamos para trabalhar, dormir e para o corpo funcionar depende desse nutriente. Os alimentos fontes de carboidratos são: cereais e derivados, como milho, fubá, farinha de milho, pães de todos os tipos, macarrão e outras massas, arroz, biscoitos sem recheio, centeio, cevada, aveia, batatas, mandioca, cará e inhame.

SEGUNDO NÍVEL: VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS

Esses nutrientes são importantes na regulação de todas as funções de nosso organismo e prevenção de doenças. O processo de energia, crescimento e regeneração das células, imunidade e outras funções dependem deles. As fibras regulam o funcionamento dos intestinos, melhorando a absorção dos nutrientes. Estão presentes em frutas, legumes e verduras.

TERCEIRO NÍVEL: PROTEÍNAS

Os alimentos fontes de proteínas são ricos em minerais como cálcio e ferro. Exemplos: leite e derivados são principais fontes de cálcio. Carnes, peixes e ovos são fontes de ferro.

As proteínas são fundamentais na construção e reparação de todas as células do organismo, incluindo a formação de músculos, anticorpos, hormônios e sangue, pois têm função construtora. Elas podem ser de origem animal, como carnes, vísceras, aves, peixes, ovos, leite e derivados, e também de origem vegetal, como soja, feijões e amendoim.

QUARTO NÍVEL: GORDURAS E AÇÚCARES

No topo da pirâmide estão os alimentos altamente calóricos, que devem ser consumidos com moderação. O consumo frequente e em grande quantidade de gorduras e açúcar (e sal) aumenta o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração.

São encontrados, principalmente, em doces, mel, óleos e maionese, banha, creme de leite e margarina/manteiga.

COMO IDENTIFICAR A QUANTIDADE CERTA DE UMA PORÇÃO

Porção é a quantidade média do alimento que deve ser consumida para compor uma alimentação saudável. A seguir, exemplos do equivalente a **uma porção** de diversos alimentos:

✓ CARBOIDRATOS

Deve-se consumir 6 porções deste grupo por dia.

Arroz branco cozido	4 colheres de sopa
Batata cozida	1½ unidade
Farinha de mandioca	2½ colheres de sopa
Macarrão cozido	3½ colheres de sopa
Pão francês	1 unidade
Pão de forma tradicional	2 fatias

✓ VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS

Recomenda-se o consumo de 3 porções de frutas, 3 porções de verduras e legumes e 1 porção de leguminosas (feijões) por dia.

Frutas

Banana	1 unidade
Goiaba	½ unidade
Laranja-pera/Lima	1 unidade
Maçã	1 unidade
Mamão-formosa	1 fatia
Melancia	2 fatias

Verduras

Abobrinha cozida	3 colheres de sopa
Alface	15 folhas
Cenoura cozida (fatias)	7 fatias
Couve-manteiga cozida	1 colher de servir
Espinafre cozido	2½ colheres de sopa
Tomate comum	4 fatias

Leguminosas

Ervilha seca cozida	2½ colheres de sopa
Feijão cozido (50% de caldo)	1 concha
Feijão preto cozido	1 concha média rasa
Grão-de-bico cozido	1½ colher de sopa

✓ **PROTEÍNAS (LATICÍNIOS E CARNES)**

Recomenda-se 3 porções de laticínios ao dia e 1 porção diária de carne, de preferência carne magra (frango e peixe tem baixo teor de gordura).

Obs.: Charque e derivados de carne (salsicha, linguiça, presuntos e outros embutidos) contêm, em geral, excesso de gorduras e sal e somente devem ser consumidos ocasionalmente.

Laticínios

Iogurte desnatado de frutas	1½ copo de requeijão
Leite em pó integral	2 colheres de sopa
Leite integral longa vida 3,5% gordura - Padrão	1 xícara de chá
Leite semidesnatado longa vida 2% gordura - Padrão	1 copo de requeijão
Queijo tipo minas frescal	1 fatia grande
Queijo prato	1½ fatias

Carnes

Atum em lata	2½ colheres de sopa
Carne cozida	4 pedaços pequenos
Carne moída refogada	3½ colheres de sopa
Frango - Filé grelhado	1 unidade
Merluza cozida	2 filés
Ovo cozido	2 unidades
Porco - Lombo assado	½ fatia

✓ **GORDURAS E AÇÚCARES**

Existem as gorduras insaturadas, saturadas e trans.

- **Gorduras insaturadas** = não causam problemas de saúde, exceto se consumidas em grande quantidade. Podem ser monoinsaturadas e poli-insaturadas.
 - **Gorduras monoinsaturadas:** azeite de oliva, óleos vegetais (girassol, canola e arroz), azeitona, abacate e oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas).

- **Gorduras poli-insaturadas:** óleos vegetais (algodão, milho, soja, girassol e linhaça) e óleo de peixe.
- **Gorduras saturadas** = aumentam o risco de doenças cardíacas. Suas fontes são os alimentos de origem animal (manteiga, banha, toucinho e carnes e seus derivados, leite e laticínios integrais), e alguns óleos vegetais, como óleo de coco.
- **Gorduras trans** = ela é tão ou mais prejudicial à saúde que as gorduras saturadas. Recomenda-se evitar ou que, no máximo, apenas 1% do valor energético da alimentação diária seja proveniente desse tipo de gordura. Ela é encontrada em biscoito recheado, gordura hidrogenada, pão doce com creme e cobertura e alguns alimentos industrializados.

Consuma não mais que 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite ou margarina sem ácidos graxos trans.

Consuma não mais que 1 porção do grupo dos açúcares e doces por dia.

Gorduras

Azeite de oliva	1 colher de sopa
Bacon (gordura)	½ fatia
Manteiga ou margarina vegetal	½ colher de sopa
Óleo vegetal	1 colher de sopa

Açúcar

Açúcar cristal ou refinado	1 colher de sopa
Bananada	1 unidade média
Doce de leite cremoso	1 colher de sopa
Goiabada em pasta	½ fatia
Mel	2½ colheres de sopa

DICAS:

- Consulte a tabela de informação nutricional dos alimentos e escolha aqueles com menores percentuais de gorduras, açúcar e sódio.
- Use pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar. Prefira formas de preparo como assados, cozidos, ensopados e grelhados. Evite frituras.

SAL

- Reduza a quantidade de sal nas preparações e evite o uso do saleiro à mesa.
- A quantidade de sal por dia deve ser, no máximo, 1 colher de chá rasa, por pessoa, distribuídas em todas as preparações consumidas durante o dia.

O PESO E A ALIMENTAÇÃO



**A ETERNA BUSCA
PELO PESO IDEAL!**

A manutenção de peso de acordo com o **ESTILO DE VIDA** e dentro dos **PADRÕES SAUDÁVEIS** evita doenças e prolonga a vida com boa qualidade.

A intensa preocupação com padrões estéticos ou com a aparência física interfere diretamente na boa alimentação. Erros na autoimagem ou exigência social para um baixo peso podem levar a redução ou excesso da ingestão de alimentos, geralmente com desequilíbrio nutricional.

MAS QUAL SERÁ O PESO IDEAL?

O peso ideal é aquele considerado adequado a um indivíduo em função de sua altura, sexo, idade e biótipo.

Também devem ser levados em conta aspectos como a prática de atividades físicas e o estado físico geral de cada pessoa.

Muitas vezes, o peso ideal de uma pessoa é um peso **CONFORTÁVEL** que não seja demasiadamente excessivo ou insuficiente.

ENCONTRANDO O PESO IDEAL

Durante muito tempo, a medicina procurou um padrão de cálculo que permitisse identificar, da melhor forma possível, o ponto a partir do qual uma pessoa possa ser considerada com sobrepeso e obesa.

Existe uma série de medidas de peso, porém o **Índice de Massa Corpórea** (IMC) é hoje aceito como padrão de medida internacional. Sua forma de cálculo é a divisão do peso (em kg) da pessoa por sua altura, elevada ao quadrado (em m):

$$\frac{\text{PESO (kg)}}{\text{ALTURA (m)}^2} = \text{IMC}$$

EXEMPLO:

$$\frac{65 \text{ kg}}{1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}} = 25,4$$

O resultado 25,4 indica sobrepeso, conforme conferimos na tabela abaixo:

Abaixo de 18,5 - Baixo peso
Entre 18,6 e 24,9 - Peso adequado
Entre 25 e 29,9 - Sobrepeso
Entre 30 e 34,9 - Obesidade Grau 1
Entre 35 e 39,9 - Obesidade Grau 2
Acima de 40 - Obesidade Grau 3

Para uma vida mais saudável em qualquer idade, os médicos e nutricionistas recomendam a prática de exercícios físicos pelo menos três vezes por semana. Para quem está abaixo ou acima do peso, vale a pena investir em um programa alimentar adequado.

Muitos estudos mostram que **30 minutos de exercícios** acumulados durante o dia podem manter a composição corporal adequada. Por isso, andar a pé diariamente e subir escadas em vez de usar o elevador são algumas atitudes que poderão ajudar a dizer adeus ao estresse e, quem sabe, a uns quilinhos supérfluos!

CALCULANDO CALORIAS

O gasto diário de energia é a soma da energia mínima para o funcionamento do corpo (metabolismo basal) mais a energia gasta em todas as atividades físicas do corpo (mesmo dormindo).

De maneira geral, um adulto que trabalha, caminha e tem atividades físicas de rotina necessita de aproximadamente **2.000 kcal/dia**.

Mulheres podem precisar de um pouco menos (aproximadamente 1.500 a 1.800 kcal/dia) e homens podem precisar de um pouco mais,

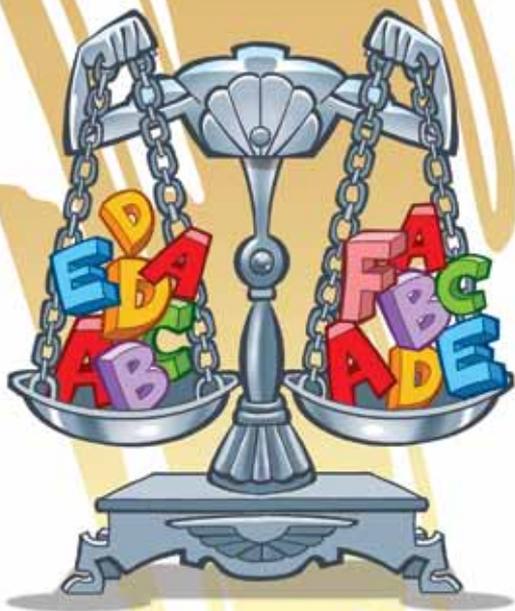
próximo de 2.500 kcal/dia, dependendo do tipo de trabalho que exercem.

Crianças e adolescentes devem seguir recomendações específicas para a idade e acompanhadas por médico e nutricionista.

Já para os praticantes de atividade física, pode ser necessário aumentar a ingestão calórica, dependendo da modalidade esportiva e da frequência e duração dos treinos.



SEGREDO É O EQUILÍBRIO



**NEM CARÊNCIA, NEM EXCESSO!
NEM DEMAIS, NEM DE MENOS...**

DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL significa que o organismo está carente dos nutrientes indispensáveis à manutenção da saúde. Isso prejudica o bem-estar das pessoas e contribui para que fiquem doentes com mais facilidade.

A SUA SAÚDE DEPENDE DA BOA ALIMENTAÇÃO!

Ou seja, saber compor uma refeição ao mesmo tempo saborosa e saudável do ponto de vista da nutrição.

Uma alimentação balanceada significa compor uma dieta com alimentos certos, nas quantidades adequadas.

Quanto mais **VARIADA** for a nossa dieta diária, mais supridos estaremos de todos os nutrientes que nosso organismo necessita para manter a saúde e o bem-estar.

VITAMINAS E SAIS MINERAIS

Uma dieta balanceada deve ser fonte dos macronutrientes e micronutrientes dos quais o organismo necessita. Vitaminas são micronutrientes essenciais a diversas reações metabólicas do organismo, estando presentes em pequenas quantidades nos alimentos naturais. Uma dieta variada, normalmente, é suficiente para suprir as necessidades

diárias do organismo. O consumo insuficiente ou exagerado de certas vitaminas pode ocasionar distúrbios nutricionais.

Os sais minerais são elementos que desempenham diversas funções essenciais ao organismo, desde a formação de ossos e outras células até como constituintes de compostos vitais.

VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS

	FUNÇÃO	ONDE ENCONTRAR
Vitamina C	Possui um papel essencial no metabolismo. O ácido ascórbico está envolvido na síntese do colágeno, no desenvolvimento do tecido conjuntivo, no processo de cicatrização e recuperação após queimaduras e ferimentos, na resistência a infecções, na absorção do ferro, entre outras funções, sendo importante na resposta imunológica e em reações alérgicas.	Frutas cítricas, como tomate, abacaxi, kiwi, morango, limão, laranja, acerola e goiaba, entre outras fontes.
Vitamina H	Está envolvida na gliconeogênese (produção do glicogênio no fígado), na síntese e na oxidação de ácidos graxos, e na degradação de alguns aminoácidos.	Levedo de cerveja, fígado de galinha e bovino, gema de ovo, soja, couve-flor e espinafre.

	FUNÇÃO	ONDE ENCONTRAR
Vitamina B1	Essencial na transformação de energia e condução de membranas e nervos. É necessária ao processo de metabolismo de gorduras, proteínas e carboidratos.	As vitaminas do complexo B são encontradas no fígado e leveduras e ainda, em grãos integrais, carne, leite e ovos.
Vitamina B2	Responsável pelo transporte de oxigênio e, desse modo, pela respiração celular e processos de oxidação. Desempenha importante papel nos fenômenos da visão.	
Vitamina B3	É responsável pelas reações envolvidas na liberação de energia por carboidratos, gorduras e proteínas.	
Vitamina B5	Essencial para o metabolismo celular. Está envolvida na liberação de energia do carboidrato, na degradação e no metabolismo da gordura na síntese do colesterol, dos fosfolipídios e dos hormônios sexuais.	
Vitamina B6	Envolvida no metabolismo dos aminoácidos, no funcionamento do sistema nervoso e também na saúde da pele.	
Vitamina B12	Essencial para o funcionamento normal do metabolismo de todas as células, especialmente as do trato gastrointestinal, da medula óssea e do tecido nervoso.	

	FUNÇÃO	ONDE ENCONTRAR
Ácido Fólico	Atua na formação celular. Está presente na síntese do DNA e do RNA, e, também, tem papel na formação e maturação das hemácias (glóbulos vermelhos) e leucócitos (glóbulos brancos).	Vísceras, carnes, verduras com folhas verde-escuras (espinafre, aspargo e brócolis), leguminosas (ervilha, feijão e lentilha), laranja e gema de ovo.

VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS

Vitamina A	Essencial para a visão, ossos, pele, cabelos, processo imunológico e reprodução.	Leite, ovos, fígado, vegetais folhosos verde-escuros e vegetais e frutas amarelo-alaranjados.
Vitamina E	Antioxidante que protege as células contra os radicais livres. Está relacionada ao sistema reprodutor, proteção das células vermelhas do sangue e nas fibras nervosas.	Germe de trigo, óleo de trigo, óleo de soja, arroz, algodão, milho, girassol, gema de ovo, vegetais folhosos e legumes.
Vitamina D	Importante para a absorção de cálcio e fósforo pelo intestino, crescimento e reparo dos ossos. Ela é formada na pele com a ação da luz solar e é encontrada em pequenas quantidades em alguns alimentos de origem animal.	Gordura do leite, manteiga e peixes gordos, e em maior quantidade no óleo de fígado de bacalhau e atum.
Vitamina K	Necessária à coagulação normal do sangue e sua deficiência não é muito comum, mas pode provocar hemorragia.	Frutas cítricas, como tomate, abacaxi, kiwi, morango, limão, laranja, acerola e goiaba, entre outras fontes.

SAIS MINERAIS

	FUNÇÃO	ONDE ENCONTRAR
<i>Sódio</i>	Principal fator de regulação osmótica do sangue, do plasma, dos fluidos intercelulares e do equilíbrio ácido-base. É essencial à motilidade e à excitação muscular, e, também, na distribuição orgânica de água e volume sanguíneo.	Sal de cozinha, carnes bovinas e suínas, leite e derivados e grãos de feijões.
<i>Potássio</i>	Elemento importante que constitui cerca de 5% do conteúdo total de minerais no organismo. Assim como o cloro e o sódio, está envolvido no balanço e na distribuição de água, no equilíbrio osmótico, no equilíbrio ácido-base e na regulação da atividade neuromuscular. Promove, também, o crescimento celular.	Vegetais, frutas, carnes, aves, peixes, leite e cereais.
<i>Cálcio</i>	Além de sua importante função na construção de ossos e dentes, o cálcio também tem uma série de papéis metabólicos, como a liberação e a ativação de enzimas dentro e fora das células, transmissão nervosa e regulação do batimento cardíaco.	Vegetais de folhas escuras, como couve-manteiga, folhas de mostarda e brócolis, além de sardinhas, moluscos bivalves, ostras e salmão. Leite, queijo e iogurte são as melhores fontes.
<i>Magnésio</i>	Esse elemento está envolvido na formação de ossos e dentes, no funcionamento do sistema nervoso e dos músculos, na síntese dos ácidos graxos e proteínas, entre outros.	Vegetais folhosos, cereais, grãos e frutos do mar.

	FUNÇÃO	ONDE ENCONTRAR
<i>Fósforo</i>	O fosfato também está presente em todas as membranas celulares do organismo e integra a estrutura dos ossos e dentes, dando-lhes maior solidez. Além disso, ele participa ativamente do metabolismo dos carboidratos e atua na contração muscular.	A maior parte do fósforo vem do leite, carne bovina, aves, peixes e ovos. Outros alimentos ricos em fósforo são: cereais, feijões e frutas.
<i>Zinco</i>	O zinco participa de reações na síntese ou na degradação de carboidratos, lipídeos, proteínas e ácidos nucleicos. Também está envolvido nos processos de transporte, função imune e expressão da informação genética.	Carnes bovinas, peixes, aves, leite e derivados, ostras, mariscos, cereais integrais, castanhas e feijão.
<i>Flúor</i>	Considerado como essencial, devido ao seu efeito benéfico no esmalte dental, confere resistência máxima às cáries.	Água potável e os alimentos processados que foram preparados ou reconstituídos com água fluoretada.
<i>Selênio</i>	Este mineral tem sido estudado pela sua potente ação antioxidante.	A melhor fonte é a castanha do Pará.
<i>Iodo</i>	Sua função é parte integrante dos hormônios tireoidianos, regulando o metabolismo e a produção de energia.	Os peixes e frutos do mar são ricos em iodo.

ÁGUA

Nosso corpo é formado por cerca de 70% de água, perdida e repostada constantemente pelo organismo.

Além de ser parte de vários processos químicos e enzimáticos, no sangue, ela transporta nutrientes para todas as células do organismo.

Eliminamos cerca de dois litros por meio da urina, do suor e das fezes. Para repor o líquido perdido diariamente, pode-se ingerir água pura, mas não exclusivamente. Frutas, legumes e sucos de frutas também são ótimas fontes de água.

O ideal é se hidratar com água pura durante todo o dia, em pequenas porções. Sob calor e/ou com atividade física devemos aumentar a ingestão de líquidos.

DICAS PARA HIDRATAÇÃO

- Toda água que você beber deve ser tratada, filtrada ou fervida.
- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- Ofereça água para crianças e idosos ao longo de todo o dia. Eles precisam ser estimulados ativamente a ingerir água.

DICAS SAUDÁVEIS



A SAÚDE DA FAMÍLIA
COMEÇA COM UMA
REFEIÇÃO EQUILIBRADA!

E AGORA, A SOBREMESA

Deixamos para o final **DICAS** preciosas, para que você e sua família possam conquistar uma alimentação equilibrada e...

**...UMA VIDA MUITO
MAIS SAUDÁVEL!**

1. Coma alimentos variados, ricos em nutrientes.

Você precisa de diversos nutrientes para ter uma boa saúde. A ingestão diária de alimentos deve incluir cereais integrais, feijões, frutas, vegetais, laticínios, carne, aves, peixe e ovo.

2. Utilize a Pirâmide Alimentar no seu dia a dia.

Use a Pirâmide Alimentar e as informações nutricionais encontradas no rótulo dos alimentos como referência para saber quanto você deve comer, considerando suas necessidades calóricas.

3. Mantenha um peso saudável.

O seu peso ideal depende de alguns fatores, incluindo sexo, estatura, idade e hereditariedade. Mantenha o peso ideal dentro dos limites do IMC (18 – 25).

4. Consulte um médico ou um nutricionista e faça uma dieta individualizada.

Se você está constantemente perdendo e ganhando peso, uma dieta individualizada pode ajudá-lo a desenvolver sensíveis hábitos alimentares para administrar seu peso com sucesso. Exercício regular também é importante para a manutenção de um peso saudável.

5. Coma devagar e mastigue bem os alimentos.

6. Coma porções moderadas.

Se você mantém porções com quantidades equilibradas, é mais fácil comer a comida que você quer e estar saudável. Procure seguir as recomendações diárias: 6-11 porções de carboidrato, 2-4 porções de frutas, 2-3 porções de leite e derivados e 3-5 porções de vegetais.

7. Faça refeições regulares.

Pular refeições pode levar à fome fora de controle, muitas vezes resultando em comer compulsivamente. Faça no mínimo três refeições diárias e procure lanchar entre as refeições. Uma fruta ou um suco pode ajudar a controlar a fome.

8. Reduza, não elimine certos alimentos.

Se seus alimentos favoritos são ricos em gordura, a dica é moderar a quantidade e frequência dos mesmos. Identifique as principais fontes desses nutrientes em sua dieta e, se necessário, faça mudanças.

As informações nutricionais encontradas no rótulo dos alimentos poderão ajudá-lo a balancear suas escolhas. Optar por laticínios desnatados ou com baixo teor de gordura, evitar frituras e preferir carnes magras pode reduzir quantidades significantes de gordura.

9. Faça mudanças gradualmente.

Iniciar o controle dos excessos ou deficiências com mudanças moderadas pode somar positivamente hábitos alimentares vitalícios.

A substituição de um alimento por outro mais magro pode ser realizada de forma gradual, aos poucos, até que você se acostume com seu cheiro, teor ou sabor.

10. Lembre-se de comer um pouco de tudo e de tudo um pouco.

Massas e pães são fontes energéticas importantes, mas não abuse nas quantidades. Prefira os pães integrais, pois são nutritivos e também ricos em fibras e vitaminas do complexo B, que mantêm os níveis de energia no organismo.

11. Coma proteínas.

A proteína animal é capaz de fornecer ao corpo todos os aminoácidos que o organismo não consegue produzir; as carnes são as melhores fontes de vitamina B12 e Ferro. Prefira as carnes magras (frango e peixe são boas opções). Se é vegetariano, deve ser aconselhado por um nutricionista para as melhores adequações nas fontes de proteínas vegetais.

12. Coma frutas com a casca (aquelas que sejam possíveis).

13. Coma vegetais diariamente.

Prefira as verduras que possam ser consumidas cruas e os vegetais de folhas escuras (couve, mostarda, catalonha, agrião, rúcula, chicória, espinafre, etc.) e de cor amarelo-alaranjada (cenoura, abóbora, tomate), pois são fontes importantes de vitamina A, entre outros micronutrientes.

14. Consuma ao menos uma fruta cítrica por dia.

Laranja, abacaxi, tangerina, acerola, kiwi, caju, etc. são fontes de vitamina C, que, além de ajudar o organismo a se tornar mais resistente a infecções, aumenta a absorção do ferro contido nas carnes e nos feijões, ajudando na prevenção de anemia ferropriva.

15. Consuma fibras.

Além de facilitar o trânsito dos alimentos no intestino, as fibras trazem, entre outros benefícios, a diminuição da absorção do colesterol.

16. Evite o consumo de frituras.

Durante as preparações alimentares, prefira os óleos ricos em gordura poli-insaturada (ex.: óleo de canola, girassol e milho). Usar azeite de oliva na salada é recomendável, pois é rico em gordura monoinsaturada. Esses óleos ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares.

17. Balanceie sua escolha alimentar ao longo dos dias.

Quando você comer um alimento rico em gordura, sal ou açúcar, inclua pelo menos uma fruta nessa refeição. Se esquecer de algum alimento importante em uma refeição, inclua-o na próxima. Ao longo dos dias, sua escolha alimentar deverá obedecer a um padrão saudável.

18. Limpe, higienize e conserve bem seus alimentos.

Ao lidar com alimentos, uma importante recomendação é que, primeiramente, você lave bem as mãos. Outro fator a ser considerado é que a limpeza e a higiene dos alimentos devem integrar nosso dia a dia.

No caso das verduras, as folhas devem ser lavadas uma a uma, e colocadas, por cerca de meia hora, numa vasilha com água, vinagre ou hipoclorito de sódio. Já os legumes e frutas com casca devem ser muito bem lavados com escovas de alimentos e as carnes gordurosas devem ter seus excessos retirados.

No tocante à conservação e ao armazenamento dos alimentos, devem-se observar o prazo de validade e se estão limpos e sem mofo. Além disso, eles devem ser guardados em local fresco e arejado, em embalagens seguras, evitando contato com insetos, ratos ou outros animais.

19. Beba água durante o dia.

20. Escolha corretamente.

Ao escolher os alimentos, preste atenção à qualidade e ao prazo de consumo. Produtos industrializados devem ser observados cuidadosamente nos seguintes aspectos: prazo de validade, condição da embalagem e ingredientes que os compõem. No caso de alimentos frescos, o aspecto, a consistência e o cheiro informam sua condição favorável ou não ao consumo. A boa aparência do produto deve ser preocupação permanente: alimentos estragados podem fazer mal à saúde.

21. Esteja atento na hora de comprar produtos industrializados.

Quanto aos produtos industrializados, o prazo de validade e o aspecto das latas (se não estão amassadas ou estufadas) devem ser observados. Ao abrir uma lata de qualquer tipo de alimento e não o utilizá-lo por completo, é recomendável que a sobra seja guardada em outra vasilha de plástico ou de vidro com tampa.

Produtos alimentícios e de limpeza devem ser guardados separadamente: os alimentos, de preferência no alto; e em outro local os produtos de limpeza e inseticidas – estes, como são nocivos à saúde, devem ser mantidos longe do alcance das crianças.

PARA SABER MAIS...



BRASÍLIA (DF). MINISTÉRIO DA SAÚDE – Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br> (site do Ministério da Saúde – Política Nacional de Alimentação e Nutrição).

CHEMIN S. S., S. M.; MARTINEZ, S. *Cardápio: guia prático para a elaboração*. São Paulo: Editora Roca, 2006.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia Krause. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 1998.

PACHECO, M. *Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos*. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Rubio, 2006.

VIEIRA, Sebastião Ivone. *Dieta: como calcular*. Viçosa: Editora Gênese, 1999.

VITOLLO, M. R. *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*. Rio de Janeiro: – Livraria e Editora Rubio, 2008.



REALIZAÇÃO
ACHÉ Laboratórios Farmacêuticos S.A.

IDEALIZAÇÃO
Diretoria de Recursos Humanos
Gerência de Comunicação e Responsabilidade Social

TEXTO E REVISÃO TÉCNICA
Dra. Tânia Rodrigues

PROJETO GRÁFICO E EDIÇÃO DE ARTE
Gibiosfera Produções Artísticas - www.gibiosfera.com.br

TIRAGEM
5.000 exemplares

1ª edição - agosto/2010

Distribuição Gratuita — Venda Proibida



achē

Rod. Presidente Dutra, km 222,2
Guarulhos - SP - Brasil
www.ache.com.br