



INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano III - n° 031 - novembro de 2004

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE SAÚDE
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército / 1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br
Tel.: 0xx61 415 5567

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Considera-se “alimentação saudável” aquela composta de dieta equilibrada ou balanceada, tendo como base três princípios:

- variedade: ingerir diferentes tipos de alimentos dos diversos grupos, sempre controlando a qualidade dos mesmos;
- moderação: deve-se ingerir apenas o que o organismo necessita, mantendo controle da qualidade dos mesmos; e
- equilíbrio: definido entre a quantidade e a qualidade do que se ingere, sendo ideal o consumo de alimentos variados, nas quantidades recomendadas por grupo alimentar.

Uma alimentação saudável é muito importante na prevenção e no tratamento de doenças.

Conforme afirmava Hipócrates, “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

Mas, o que são “alimentos” e “nutrientes”?

De acordo com o Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília, os alimentos são “todas as substâncias sólidas ou líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia”.

Já os nutrientes são “todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento”.

Especificamente, os nutrientes são os carboidratos, as gorduras, as proteínas, as vitaminas etc.

Os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo. A ingestão de carboidratos evita que as proteínas dos tecidos sejam usadas para o fornecimento de energia.

As gorduras, também chamadas de lipídeos, são as principais fontes de energia, além dos carboidratos, sendo responsáveis pela proteção dos órgãos contra lesões, manutenção da temperatura corpórea, ajuda na absorção de vitaminas (A, D, E, K), além de atuar no cérebro, produzindo a sensação de saciedade depois das refeições.

As proteínas são componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do nosso corpo. São integrantes da constituição de qualquer célula do corpo (células nervosas, células sanguíneas, células musculares, das glândulas produtoras de hormônio etc).

As vitaminas são importantes na regulação das funções do nosso organismo, sendo indispensáveis para o seu bom funcionamento, contribuindo para o fortalecimento do nosso corpo e evitando doenças. Podem ser encontradas em frutas, vegetais e alimentos de origem animal.





Outras substâncias presentes nos alimentos ajudam a manter-nos saudáveis, tais como as fibras e os minerais.

As fibras não são nutrientes, pois não são absorvidas pelo organismo, mas, assim mesmo, são essenciais para o bom funcionamento dos intestinos, prevenindo o câncer intestinal, auxiliando na sensação de plenitude gastrointestinal (a sensação saciedade ou de “barriga cheia”), diminuindo o açúcar do sangue e reduzindo os níveis do colesterol.

Os minerais são encontrados tanto nos alimentos de origem animal quanto vegetal, sendo indispensáveis para regular as funções do nosso organismo, compor a estrutura dos nossos ossos e dentes etc.

Cabe destacar a importância da água, que não é considerada um alimento, mas possui inúmeras funções essenciais para o nosso corpo.



A água:

- constitui 70% do nosso peso corporal;
- é o principal solvente do organismo, facilitando a ocorrência de reações químicas;
- é meio de transporte para os nutrientes, moléculas e outras substâncias orgânicas;
- é essencial em processos fisiológicos, desde a digestão até a absorção e excreção de substâncias;
- atua como lubrificante nos processos de mastigação, deglutição e excreção, entre outros;
- auxilia na regulação da temperatura corporal;
- é necessária para o bom funcionamento dos rins, intestinos e sistema circulatório;
- e
- mantém o equilíbrio dos líquidos corporais.

Regra geral, recomenda-se a ingestão de, pelo menos, oito copos de água por dia. Porém, vários fatores influenciam na quantidade diária de água a ser ingerida.

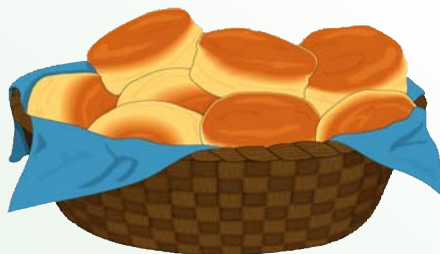
Dentre outros, cita-se:

- o clima;
- a atividade física realizada;
- o estado fisiológico individual;
- a faixa etária; e
- a dieta realizada.



GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

Grupo dos pães, cereais e massas: responsáveis pelo fornecimento de energia para o nosso organismo (na forma de carboidratos). Devem ser consumidos em maior quantidade, cerca de 6 a 11 porções por dia.



Grupo das carnes, feijões, ovos e nozes: são alimentos ricos em proteínas. Deve-se preferir as carnes magras, frango sem pele e peixe sem couro (de escamas). Sempre que possível, comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas, na quantidade de 2 a 3 porções diárias.

Grupo do leite e derivados: importantes fontes de cálcio; consumir cerca de 2 a 3 porções diárias.



Grupo dos vegetais e grupo das frutas: chamados de alimentos reguladores, fornecem todas as vitaminas e minerais de que precisamos, além de serem ricos em fibras. Consumir de 3 a 5 porções de vegetais e de 2 a 4 porções de frutas diariamente.

Grupo dos açúcares e gorduras: são alimentos que devemos consumir em menor quantidade. Seu consumo deve ser moderado, não sendo definido o número de porções.



Nem sempre sabemos se estamos comendo com variedade, moderação e equilíbrio. Para tornar isso mais simples, foi criada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, a Pirâmide dos Alimentos é um instrumento de fácil compreensão, utilizado pela população para orientação da variedade e equilíbrio no ato de alimentar-se.

Ela mostra o que devemos comer no dia-a-dia, sendo um guia geral que nos permite escolher uma dieta saudável e conveniente, com todos os nutrientes necessários para a nossa saúde e bem-estar.

Originalmente, está baseada nas necessidades energéticas e nutritivas de um indivíduo adulto.



Fonte: PHILIPPIS I e col. 2000

Legenda: Inaturalmente presente ou adicionada

Gordura
Açúcar

Recomendações

- Variar o tipo de frutas, de verduras, bem como as suas cores .
- Comer moderadamente alimentos gordurosos, frituras, doces e sal.
- Evitar bebidas alcólicas.
- A água, mesmo não sendo alimento, deve ter seu consumo incentivado, sendo ideal a ingestão de, no mínimo, 8 copos cheios de água por dia.



**VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO
SEGURO AUTO FHE**

0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

PROECP
ADMINISTRAÇÃO DE
CORRETORES DE
SEGUROS