

A photograph of a man and a young girl sitting at a table. The man, on the left, is wearing a blue t-shirt and has a goatee. He is smiling broadly, looking down at the girl. The girl, on the right, has curly hair and is wearing a white t-shirt. She is also smiling and looking down at a white bowl in front of her. The bowl contains a mix of strawberries and blueberries. To the left of the bowl is a glass of white milk. The background is a kitchen with various items on a shelf, including a red teapot and a blue teapot. The text "Alimentação saudável" is overlaid in the center of the image, with each letter in a different color.

Alimentação saudável

Manter uma alimentação saudável ao longo da vida evita não só a má nutrição em todas as suas formas, mas também uma gama de DCNT e outras condições de saúde. No entanto, o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. As pessoas agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio – e muitas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentares o suficiente.

A composição exata de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia de acordo com as características individuais de cada pessoa (idade, sexo, estilo de vida e grau de atividade física), contexto cultural, alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares. No entanto, os princípios básicos do que constitui uma alimentação saudável permanecem os mesmos para todos. Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)

entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde. Práticas alimentares saudáveis começam cedo na vida. A amamentação, por exemplo, promove crescimento e melhora o desenvolvimento cognitivo. Além disso, pode ter benefícios a longo prazo para a saúde, reduzindo o risco de obesidade e de sobrepeso, bem como de desenvolvimento de DCNT. A ingestão calórica deve estar em equilíbrio com o gasto calórico. Para evitar um ganho de peso não saudável, as gorduras não devem exceder 30% da ingestão calórica total. As gorduras saturadas devem representar menos de 10% da ingestão calórica total. O consumo de gordura trans, por sua vez, deve ser inferior a 1% do consumo total. Para isso ser possível, o consumo de gorduras deveria ser modificado para reduzir as gorduras saturadas e trans para gorduras insaturadas, com o objetivo de eliminar a gordura trans produzida industrialmente.

Limitar o consumo de açúcares livres para menos de 10% da ingestão calórica total faz parte de uma alimentação saudável. Uma redução adicional para menos de 5% é sugerida para benefícios adicionais à saúde. Manter o consumo diário de sal abaixo de 5g (o equivalente a menos de 2g de sódio) ajuda a prevenir a hipertensão e reduz o risco de doença cardiovascular e AVC entre a população adulta. Os Estados Membros da OMS concordaram em reduzir a ingestão de sal da população mundial em 30% até 2025. Também concordaram em deter o aumento do diabetes e da obesidade entre adultos e adolescentes, bem como o sobrepeso durante a infância até 2025.

Para adultos, uma dieta saudável inclui: Frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral). Pelo menos 400g (o equivalente a cinco porções) de frutas e vegetais por dia exceto batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos. Menos de 10% da ingestão calórica total de açúcares livres o que equivale a 50g (ou cerca de 12 colheres

de chá) para uma pessoa com peso corporal saudável e que consome cerca de 2.000 calorias por dia.

Idealmente, o consumo deve ser inferior a 5% da ingestão calórica total para benefícios adicionais à saúde (7). Açúcares livres são todos os açúcares adicionados aos alimentos ou bebidas pelos fabricantes, cozinheiros ou consumidores, bem como os açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes, sucos de frutas e concentrados de sucos de frutas. Menos de 30% da ingestão calórica diária procedente de gorduras (1, 2, 3). Gorduras não saturadas (presentes em peixes, abacate e nozes, bem como nos azeites de girassol, soja, canola e azeite) são preferíveis às gorduras saturadas (encontradas em carnes, manteiga, óleo de palma e coco, creme, queijo, ghee e banha) e às gorduras trans de todos os tipos, principalmente as produzidas industrialmente (alimentos assados e fritos, lanches e alimentos pré-embalados, como pizzas congeladas, tortas, biscoitos, bolachas, óleos e cremes), bem como as gorduras encontradas em carnes e laticínios de animais ruminantes, como vacas, ovelhas, cabras e camelos.

Sugere-se que a ingestão de gorduras saturadas seja reduzida a menos de 10% da ingestão calórica total e das gorduras trans, a menos de 1% (5). Menos de 5g de sal por dia, o equivalente a cerca de uma colher de chá (8). O sal deve ser iodado.

Para bebês e crianças pequenas, uma dieta

saudável inclui: Nos primeiros dois anos de vida de uma criança, a nutrição ideal promove o crescimento saudável e melhora o desenvolvimento cognitivo.

Também reduz o risco de obesidade e sobrepeso, bem como evita o desenvolvimento de DCNT mais tarde na vida. Os conselhos para uma alimentação saudável durante a lactância e a infância são os mesmos que os dados aos adultos, sendo especialmente importantes os pontos abaixo:

- Bebês devem se alimentar exclusivamente de leite materno durante os seis primeiros meses de vida.

- Devem ser amamentados continuamente até os dois anos de idade ou mais.
- A partir dos seis meses, o aleitamento materno deve ser complementado com diferentes alimentos seguros e nutritivos. Não é recomendado adicionar sal ou açúcar a esses alimentos



Os alimentos construtores são aqueles ricos em proteína, como ovo, carnes e frango, que têm a função de construir novos tecidos no organismo, especialmente quando se trata de massa muscular e de cicatrização de feridas.



Os alimentos energéticos são aqueles que, quando digeridos, fornecem energia para manter todas as funções vitais do organismo e as atividades do dia a dia. Esses alimentos são principalmente ricos em carboidratos, como pão, batata e arroz, e em gorduras, como azeite e abacate.



Os chamados alimentos reguladores são aqueles responsáveis por regular as diferentes funções do organismo, como digestão e circulação sanguínea. Assim, eles costumam ser ricos em vitaminas, fibras e minerais essenciais para o bom funcionamento do corpo

Fonte- <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>