

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



5° ANO B

# INTRODUÇÃO

**ESTE LIVRO FOI ELABORADO ATRAVÉS DE UMA  
PESQUISA REALIZADA PELOS ALUNOS DO 5º  
ANO B DA ESCOLA ESTADUAL "DOUTOR HUGO  
SANTOS SILVA", NAS DISCIPLINAS DE  
CIÊNCIAS, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO, COM  
FINS DE INFORMAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DE  
UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA A  
MANUTENÇÃO DA SAÚDE.**

# ***O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?***

Uma alimentação saudável ajuda a manter ou melhorar a saúde, traz ao corpo duração.

A alimentação saudável consiste no cardápio ou na dieta que prioriza os grupos alimentares que fazem bem para a saúde do ser humano, sendo:

**Frutas;**

**Verduras;**

**Legumes;**

**Leguminosas;**

**Sementes;**

**Cereais integrais;**

**Proteínas magras;**

**Gorduras boas.**

Comer coisas saudáveis sem exagero em uma dieta bem equilibrada, que fornece os nutrientes, vitaminas e minerais nas proporções adequadas para o bom funcionamento do organismo ajuda a manter ou melhorar a saúde, fornecendo ao corpo o essencial da nutrição humana, isto é, fluidos, macronutrientes, micronutrientes e quantidade adequada de calorias. Também é essencial beber bastante água;



# ***QUAIS DOENÇAS ESTÃO RELACIONADAS À MÁ ALIMENTAÇÃO?***

Há inúmeras doenças relacionadas à maus hábitos alimentares, dentre elas:

**Obesidade;**  
**Colesterol alto;**  
**Diabetes;**  
**Anemia;**  
**Hipertensão (Pressão alta);**  
**Osteoporose.**  
**Doenças Cardiovasculares;**  
**Certos tipos de Câncer.**

O desequilíbrio entre a ingestão alimentar e o gasto energético é a principal causa para o surgimento da Gastrite.

Essas são as principais doenças ligadas à má alimentação portanto, uma vida saudável necessariamente passa por uma alimentação equilibrada.



# ***QUAIS ALIMENTOS DEVEM SER EVITADOS?***

As frituras em óleos vegetais são prejudiciais ao corpo, pois não permitem que todo o nutriente do alimento seja absorvido.

A gordura vegetal hidrogenada, também conhecida como gordura trans, aumenta os riscos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (infarto e derrame).

O óleo de palma, mais conhecido no Brasil como *azeite de dendê*, chamada ácido palmítico muda o genoma do câncer e aumenta a probabilidade de o câncer se espalhar.

Outros alimentos também são prejudiciais à saúde, dentre eles:

**Comida industrializada e congelada;**

**Temperos prontos em cubos;**

**Embutidos e carnes processadas;**

**Alimentos com excesso de gorduras, óleos e açúcares: doces, refrigerante, sorvete, manteiga e margarina, biscoitos e bolos industrializados, sanduíches de fast-food, salgadinhos e petiscos industrializados.**



