

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Alimentação saudável é uma dieta que ajuda a manter ou melhorar a saúde. Dieta saudável inclui frutas, verduras, legumes, cereais integrais e proteínas.



QUAIS SÃO OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS?

Para bebês e crianças pequenas, uma dieta saudável inclui:

1. Bebês devem se alimentar exclusivamente de leite materno durante os seis primeiros meses de vida.
2. A partir dos seis meses, o aleitamento materno deve ser complementado com diferentes alimentos seguros e nutritivos.
3. Não é recomendado adicionar sal ou açúcar a esses alimentos.

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 doenças crônicas mais tarde na vida.

Para adultos, uma dieta saudável inclui:

1-Cereais, raízes e tubérculos: São ricos em carboidrato complexo que fornece energia para realizar as atividades do dia a dia e atividades físicas.

Exemplos: trigo, arroz, milho, centeio, cevada, aveia, pães, massas, batata, cará inhame, mandioca.



2- Frutas, verduras e legumes: São alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais. Mantendo a saúde e o bom funcionamento do organismo.

Exemplos: maçã, banana, mamão, laranja, cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, agrião, cebola, acelga, couve, brócolis, aipo etc.



3- Leguminosas: Ricos em proteínas vegetais, ferro e fibras. Mas, exigem atenção quando forem consumidos, devendo ser em menor quantidade que os anteriores.

Exemplos: feijão, lentilha, ervilha, soja, grão de bico etc.



4- Alimentos de origem animal: Esses também precisam ser ingeridos em menor quantidade. São alimentos ricos em cálcio e proteínas, essenciais para a manutenção da saúde, fortalecimento, crescimento e formação de pele, unhas, cabelo, dentes e ossos. Exemplos: carnes (frango, peixe e carnes vermelhas), leite, queijos e iogurte.



ENTREVISTAS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Entrevista 1:

1-Nome completo do entrevistado:

Elaine Yasmim Oliveira da Silva.

2- Idade: 14anos

3) Quantos copos de água você bebe por dia?

R: Mais de cinco copos.

4) Quantas vezes por dia você come? (Conte também os lanches da manhã e da tarde).

R: Mais de cinco vezes por dia.

5) Como costuma ser seu café da manhã?

R: Café preto e no máximo um biscoitinho.

6) Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

R: Três unidades.

7) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias?

R: Duas ou menos vezes por semana.

8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

R: Duas vezes ou mais.

9) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

R: Todos os dias.

10) O que você come de lanche da tarde?

R: Não como lanche da tarde.

11) Você se considera uma pessoa saudável?

R: Mais ou menos.

ENTREVISTA 2

1) Nome completo do entrevistado:

Cristiana Lourenço de Lima.

2- Idade: 33 anos

3) Quantos copos de água você bebe por dia?

R: Mais de cinco copos.

4) Quantas vezes por dia você come? (Conte também os lanches da manhã e da tarde).

R: De três a quatro vezes por dia.

5) Como costuma ser seu café da manhã?

R: Café preto e no máximo um biscoitinho.

6) Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

R: Duas ou menos unidades.

7) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias?

R: Todos os dias.

8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

R: Todos os dias;

9) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

R: Não tomo refrigerantes.

10) O que você come de lanche da tarde?

R: Não como lanche da tarde.

11) Você se considera uma pessoa saudável?

R: Mais ou menos.

ENTREVISTA 3

1-Nome completo do entrevistado:

Natalia Ferreira Costa

2- Idade: 62 anos

3) Quantos copos de água você bebe por dia?

R: Mais de cinco copos.

4) Quantas vezes por dia você come? (Conte também os lanches da manhã e da tarde).

R: Uma ou duas vezes por dia.

5) Como costuma ser seu café da manhã?

R: Café preto e no máximo um biscoitinho;

6) Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

R: Duas ou menos unidades.

7) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias?

R: Duas ou menos vezes por semana;

8) Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

R: Não pratico nenhuma atividade física.

9) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?

R: Todos os dias.

10) O que você come de lanche da tarde?

R: Frutas, iogurte, barrinha de cereal, sanduíche de pão integral.

11) Você se considera uma pessoa saudável?

R: Sim

O QUE É ALIMENTO NATURAL?

Os alimentos naturais são aqueles que foram produzidos a partir de ingredientes naturais, sem adição de substâncias químicas.



O QUE É ALIMENTO INDUSTRIALIZADO?

Os alimentos industrializados são aqueles que passaram por um processo de fabricação ou conservação, onde são adicionados diversos tipos de substâncias químicas.



ALIMENTO LIGHT X ALIMENTO DIET

Alimento light:

São produtos com redução no valor calórico ou algum outro nutriente. Eles não precisam, necessariamente, ter isenção total de certo ingrediente. Basta uma diminuição de, no mínimo, 25 % de calorias ou de qualquer outro nutriente (açúcar, gordura total, gordura saturada, sódio, etc).



Alimento diet:

São produtos isentos de determinado nutriente (como açúcar, glúten, colesterol ou gordura), desenvolvidos para atender a grupos específicos, como as pessoas que sofrem de hipertensão ou diabetes.



POR QUÊ É IMPORTANTE TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO?

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.

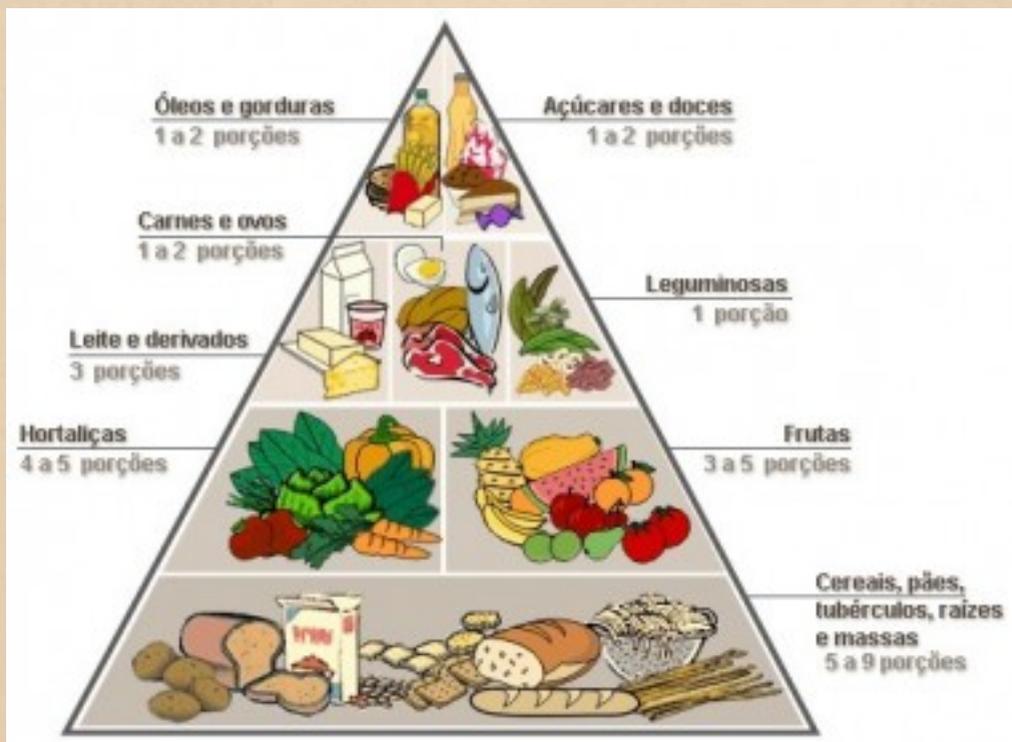
As gorduras saturadas devem representar menos de 10% da ingestão calórica total. O consumo de gorduras trans, por sua vez, deve ser inferior a 1% do consumo total.

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.

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.

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.





<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm>