

# Recomendações Nutricionais para uma Alimentação Saudável

A ciência tem mostrado que uma alimentação equilibrada traz inúmeros benefícios para a saúde e para o bem-estar. Uma dieta saudável deve ser composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, minerais e vitaminas. Para isso necessitamos de uma dieta variada, que tenha todos os tipos de alimentos, e de auxílio de um Nutricionista - profissional capacitado para prescrição de uma dieta que siga as quatro leis da Nutrição (qualidade, quantidade, harmonia, e adequação).

Seguem algumas dicas para uma alimentação saudável:

- Realizar de 5 a 6 refeições por dia;
- Mastigar bem os alimentos;
- Fazer as refeições em ambientes tranquilos;
- Ingerir líquidos ao longo do dia, principalmente nos intervalos das refeições, para manter uma boa hidratação. Dar preferência à água pura;
- Utilizar o mínimo possível de óleo no preparo dos alimentos;
- Consumir aves e peixes sem pele, carnes magras, leite e iogurte desnatado ou light, queijos magros (ricota, minas);
- Evitar o consumo de vísceras (fígado, rim, coração,...), creme de leite, nata, maionese (eventualmente, consumir as versões light), biscoitos recheados, biscoitos amanteigados, croissants, folhados;
- Escolher sorvetes de frutas e não os cremosos;
- Não consumir salame, presunto gordo, mortadela, bacon, linguiça.
- Evitar alimentos fritos. Preferir alimentos assados, cozidos, refogados;
- Diminuir a quantidade de sal no preparo dos alimentos. Preferir temperos naturais para o preparo dos alimentos;
- As fibras são componentes importantes de uma alimentação saudável, elas melhoram a função intestinal, reduzem os níveis de colesterol e auxiliam no controle da glicemia. Sugestões para aumentar as fibras da dieta:
  - Consumir alimentos integrais;
  - Saladas cruas;
  - Frutas com casca;
  - Cozinhar por pouco tempo os vegetais, dê preferência no vapor.
- Evitar o tabagismo;
- Praticar atividade física, regularmente, com autorização médica e orientação de um educador físico.
- Evitar os alimentos ricos em açúcares, como doces, balas, refrigerantes, chocolate e guloseimas;
- Evitar alimentos enlatados e embutidos, pois esses alimentos contêm muito sódio, gordura, conservantes;
- Moderar o consumo de bebida alcoólica;
- Ler atentamente o rótulo dos alimentos.

A pirâmide alimentar é uma forma bem simples de classificar os alimentos e introduzir uma forma de reeducação alimentar na vida das pessoas.



Uma boa qualidade de vida depende de uma alimentação adequada. As necessidades nutricionais variam para cada pessoa. É preciso conhecer os alimentos e seus grupos para adequar a sua alimentação.

Utilizamos como guia a "Pirâmide Alimentar que é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável". Ela constitui um guia para uma alimentação balanceada. Nela você pode escolher os alimentos a serem consumidos, que vão lhe oferecer todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo, a quantidade certa de calorias para manter um peso adequado.

A pirâmide possui 4 níveis com 8 grandes grupos de alimentos. Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias da sua alimentação, ou seja, devem ser consumidos em maior quantidade. Ao contrário dos alimentos dispostos no topo da pirâmide, que devem contribuir com a menor parte das calorias de toda a sua alimentação. Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo.

### **Carboidratos**

A base da pirâmide é formada pelos alimentos responsáveis por nos fornecer energia. Eles são chamados de carboidratos e as principais fontes são: Pães, massas, batata, mandioca, farinha, milho, arroz, entre outros. Esses alimentos são os que chegam mais rápido ao sangue. O consumo dos carboidratos na forma integral também nos fornece fibras, vitaminas e minerais, deixando mais lenta a absorção desses alimentos. Quase 100% dos carboidratos consumidos se convertem em açúcar no sangue.

### **Legumes, verduras e frutas**

Acima da base da pirâmide encontram-se os legumes e as verduras como: cenoura, chuchu, beterraba, abobrinha, alface, tomate, couve, entre outros.

Esses alimentos são fontes de fibras, vitaminas e minerais que controlam o funcionamento e o crescimento do corpo. É interessante consumi-los preferencialmente crus e no início da refeição. Assim, eles reduzem a vontade de comer e melhoram o hábito intestinal. Esses nutrientes, vitaminas e minerais são encontrados em diversos alimentos. Dessa forma, é importante variar os alimentos deste grupo.

Ao lado dos legumes e verduras, estão as frutas, que também nos fornecem fibras, vitaminas e minerais. Como as verduras e os legumes, cada fruta é rica em uma vitamina. Portanto, consumir frutas diferentes em quantidades controladas pode garantir um equilíbrio de vitaminas e minerais. Fique atento: o consumo de grandes quantidades de frutas aumenta rapidamente o nível de açúcar no sangue.

### **Carnes, ovos, leite e derivados e leguminosas**

Acima dos legumes, verduras e frutas, na pirâmide, estão as carnes e os ovos. Esses alimentos são fontes de proteínas, sendo essenciais para a construção e reparação dos tecidos.

As carnes vermelhas (bifes, carne moída), aves (frango, peru), peixes (sardinha, pescada) e os ovos são fontes animais das proteínas, importantes também porque são ricas em vitaminas do complexo B e minerais.

A atenção ao preparo é bastante importante, pois as gorduras desses alimentos em excesso aumentam os níveis da mesma no sangue. Então, tirar a pele do frango, gorduras aparentes das carnes e evitar prepará-las fritas são maneiras de reduzir seus níveis.

Os leites, queijos, iogurtes e todos os seus derivados, que estão ao lado das carnes e ovos, são fontes de proteínas, cálcio e vitaminas A e D.

Ao consumir leite e derivados, procure evitar os ricos em gordura como queijos amarelos, leite e iogurte integrais. Pouco mais da metade (60%) da proteína consumida converte-se em glicose e sua absorção é bem mais lenta, quando comparada aos carboidratos.

Fontes de proteínas vegetais (leguminosas): os feijões, ervilha, grão de bico, lentilha e soja são fontes de proteínas vegetais. Não se esqueça de colocar um representante desse grupo no seu prato. Eles são ricos em fibras e ajudam a deixar lenta a absorção dos carboidratos pelo sangue.

### **Gorduras e açúcares**

No topo estão os alimentos que serão consumidos esporadicamente: as gorduras (manteiga, margarina, maionese, azeite, óleos, etc.) e os açúcares.

Todos os grupos de alimentos são importantes para suprir as necessidades de nutrientes dos indivíduos e manter sua saúde, por isso, todos devem ser consumidos em suas quantidades adequadas, que variam de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

E atenção: a maior parte dos chocolates e bolachas recheadas possuem uma grande quantidade de gordura em sua composição.



Tatiana C. J. Siqueira  
Nutricionista  
CRN: 200110033-9

FONTES:

<https://espacodanutricao.wordpress.com/2009/03/15/hello-world/>

<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/piramide-alimentar-ajuda-manter-alimentacao-saudavel.aspx>

<https://minutosaudavel.com.br/piramide-alimentar/>