

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

 **NÁDILLA ALMEIDA** 
Nutricionista



COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ninguém tem dúvida que a alimentação saudável tem papel fundamental na manutenção e recuperação da saúde. Então porque as pessoas estão se alimentando tão mal nos últimos tempos? Será por falta de conhecimento ou porque ainda sobrevive o tabu de que uma alimentação saudável não é prazerosa? Nesse ebook você verá que ter uma alimentação saudável pode ser sim muito fácil e acima de tudo muito prazeroso. Na alimentação equilibrada nada é proibido, mas se devem respeitar as leis básicas da alimentação saudável: variedade, moderação e equilíbrio.

Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos respeitando as quantidades necessárias para cada indivíduo.

Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, comer de tudo um pouco.

O QUE SÃO CALORIAS?

Caloria é a energia que o nosso corpo utiliza que vem dos alimentos. As calorias oferecidas pela alimentação são fornecidas pelos macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras.



CARBOIDRATOS: São componentes do alimento que fornecem parte da energia necessária para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da nossa saúde. Estão presentes nas massas, arroz, açúcar de mesa, mel, pães, frutas, farinhas, tubérculos e doces em geral.

PROTEÍNAS: São componentes do alimento necessários para construção dos nossos órgãos, tecidos, células etc. Podemos encontrá-las nas carnes, ovos, leites e derivados e feijões.

GORDURAS: São componentes dos alimentos que fornecem energia ao organismo. As gorduras ou lipídios podem ser de origem vegetal ou animal. As gorduras estão presentes nos óleos vegetais, abacate, coco, castanhas, manteiga, queijo, carnes, leite, ovos e peixes.



A Classificação dos alimentos se dá em cinco grupos:

- 1) **Grupo dos alimentos energéticos:** óleos, gorduras, açúcares, cereais, tubérculos.
- 2) **Grupo dos alimentos protéicos:** leite e derivados, pescado, gelatina, carnes e ovos.
- 3) **Grupo dos alimentos ricos em vitaminas e elementos orgânicos:** frutas e verduras.
- 4) Grupo das bebidas.
- 5) Grupo dos condimentos.

Temos necessidades de ingerir os alimentos para sobreviver e saciar a fome. A fome resulta da inadequada ingestão de calorias. Por exemplo se comemos muito pão sem uma proteína logo sentiremos fome. A alimentação tem que ser balanceada e completa para sustentar e nos alimentar.

A nossa alimentação deve ser composta por vários alimentos, observamos o quadro com os alimentos. Consumir adequadamente as proteínas, vitaminas e sais minerais. Faça uma boa alimentação diariamente.

MICRONUTRIENTES

Proteínas, carboidratos e gorduras são essenciais para a alimentação, mas há outros nutrientes que, embora sejam consumidos em quantidades menores chamados assim de micronutrientes, também se revelam importantes para uma alimentação equilibrada e saudável, que são as vitaminas e os minerais. Se na dieta falta um tipo de nutriente, você fica desnutrido, sua saúde declina, deixando-o suscetível a doenças.



Vitaminas:

As **vitaminas** são substâncias que o organismo não tem condições de produzir e, por isso, precisam fazer parte da dieta alimentar, elas desempenham diversas funções no desenvolvimento e no metabolismo orgânico. . Suas principais fontes são as frutas, verduras e legumes, mas elas também são encontradas na carne, no leite, nos ovos e cereais.

Fontes principais:

Complexo B= levedura de cerveja, pólen, arroz integral, gema de ovo, grãos germinados em geral (particularmente trigo).

Vitamina A= fígado de peixe, cenoura crua, legumes verdes, abóbora, mamão e manga.

Vitamina C= legumes e frutas frescas, principalmente laranja, limão, mamão, caju, goiaba, kiwi e acerola (esta constitui a maior fonte natural da vitamina).

Vitamina D= peixes em geral, grãos germinados e gema de ovo.

Vitamina E= grãos germinados (particularmente trigo), óleo de germe de trigo, abacate e gema de ovo.

Vitamina K= algas, alfafa, trigo germinado, legumes verdes e gema de ovo.

Minerais:

Os **minerais** essenciais (cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, cloro, magnésio, ferro, zinco, selênio, manganês, cobre, iodo, molibdênio, cobalto, cromo, silício, vanádio, níquel, estanho e flúor) têm funções específicas e indispensáveis, e sua carência pode levar a quadros graves, como por exemplo, alterações ósseas e dentárias (flúor), enfraquecimento dos ossos e dentes (cálcio), anemia perniciosa (cobalto) e outros.

Fontes principais:

Cálcio= leite e derivados, couve, gergelim, amêndoas e algas.

Cobre= frutos do mar, algas, frutas secas, alho e verduras.

Cromo= levedura de cerveja, cereais integrais, cenoura e ervilha.

Enxofre= repolho, couve, couve-flor, alho, agrião e cebola.

Ferro= algas, verduras, melado, gema de ovo, beterraba e frutas secas.

Fósforo= levedura de cerveja, trigo germinado, gema de ovo, peixe, leite e derivados.

Flúor= sementes de girassol, além de grãos, cereais, leguminosas e ervas germinados e consumidos em estado de brotos.

Iodo= frutos do mar, algas, vegetais que crescem à beira-mar, agrião e alho.

Magnésio= frutas secas, verduras, mel e pólen.

Potássio= frutas, legumes e algas.

Selênio= levedura de cerveja, ovos, carne, peixes, mariscos, alho e cebola.

Zinco= frutos do mar, leite e derivados, trigo germinado, levedura de cerveja e maxixe.

RODA DOS ALIMENTOS



Esse método estabelece a divisão dos alimentos em níveis. Há os construtores, como leite, feijão, peixe, queijo, ovos, carne e frango; os reguladores, que são as frutas, verduras, legumes e fibras e, por fim, os energéticos, como por exemplo, manteiga, chocolate, arroz, pão, açúcar e óleo. Com isso, estabelecemos que os alimentos ricos em proteínas constroem e regulam o organismo, enquanto as gorduras e carboidratos são os combustíveis, fontes de calor e energia. O mais relevante a considerar é que toda refeição deve conter pelo menos um pouco de cada um desses alimentos, garantindo assim a proporção energética adequada para uma vida saudável.

COMO DEVE SER UMA DIETA BALANCEADA?

Fonte de energia e vida, os alimentos devem ser consumidos em proporções energéticas balanceadas. Dietas que eliminam por completo o consumo deste ou daquele nutriente, podem levar à subnutrição e acarretar problemas de saúde. Equilíbrio é a palavra-chave para o sucesso!



 
NÁDILLA ALMEIDA
Nutricionista

(38) 9 9102-6464

FACEBOOK.COM/NADILLAALMEIDA.NUTRI
INSTAGRAM.COM/NADILLAALMEIDA.NUTRI
NADILLAALMEIDA.NUTRI@OUTLOOK.COM