

## Alimentação Saudável (texto de Marcelo Okuma)

### 1. Introdução

A alimentação saudável está diretamente relacionada à saúde das pessoas e ao crescimento e desenvolvimento normal dos jovens.

O direito universal à alimentação passou a ser assegurado pela constituição brasileira pela Emenda Constitucional número 64 – de 4 de fevereiro de 2010 – alterando o artigo sexto da Constituição Federal – que passa a incluir a alimentação como um dos direitos sociais.

“**Art. 6º** São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição . (Redação dada pela Emenda Constitucional nº 64 , de 2010)”

Disponível em: <http://www.jusbrasil.com.br/noticias/2077706/alimentacao-direito-passa-a-ser-assegurado-pela-constituicao> Acesso em: 21/07/2011.

O desenvolvimento econômico e social do país, aliado a programas governamentais para a eliminação da fome, de fato, reduziu a situação da fome no país. Infelizmente, segundo relatório divulgado pela Organização das Nações Unidas, no Brasil, 37,5% das residências sofre algum grau de insegurança alimentar; e o quadro de desnutrição infantil atinge 1,9%. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) - 2010 -aproximadamente 5% da população brasileira

tem déficit de massa corpórea, em muitos casos, por não possuírem recursos para alimentar-se.

Se por um lado o aumento do poder aquisitivo ajudou a mitigar a fome no país, sua outra face está associada ao aumento dos casos de sobrepeso e obesidade no Brasil. Com mais dinheiro no bolso a população de uma forma geral está mudando o seu cardápio: arroz, feijão e legumes estão sendo substituídos por salgadinhos, refrigerantes, biscoitos e alimentos prontos; em muitos casos, mais calóricos e pobres em nutrientes.

Os dados da Pesquisa de Orçamento Familiar divulgadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, são alarmantes. O estudo mostra que 48% das mulheres adultas está com a massa corpórea acima do recomendado; entre os homens adultos 50,1% apresenta mais massa corpórea que o indicado pela Organização Mundial de Saúde. Entre as crianças de 5 a 9 anos de idade; 33% estão acima da massa corpórea adequada. Um quinto dos adolescentes está com a massa corpórea acima do ideal.

Resumindo:

<b>GRUPO</b>	<b>INDIVÍDUOS COM EXCESSO DE MASSA CORPÓREA (%)</b>
<b>Homens adultos</b>	<b>50,1%</b>
<b>Mulheres adultas</b>	<b>48%</b>
<b>Crianças (5 a 9 anos de idade)</b>	<b>33%</b>
<b>Adolescentes</b>	<b>20%</b>

Nos 20% mais ricos o quadro é ainda mais grave, pois 61,8% da população apresenta sobrepeso e 16,9% estão obesos.

Os problemas nutricionais do brasileiro precisam ser sanados, pois tanto a desnutrição quanto o excesso de massa corpórea tem relação direta ao desenvolvimento de patologias.

A desnutrição leva a quadros de anemia ferropriva, pelagra, beribéri, marasmo entre outras doenças nutricionais.

Já o excesso de massa corpórea favorece o desenvolvimento de diabetes do tipo 2, aumento da pressão arterial, problemas na coluna vertebral, e danos cardiovasculares.

Outro dado preocupante, a Pesquisa de Orçamento Familiar, realizada em 2008, mostrou que apenas 10,2% da população praticava atividade física regular.

Portanto, além de todos terem acesso aos alimentos é essencial realizarmos uma educação alimentar para que nossa alimentação seja mais saudável.



**Proposta alimentar saudável**

**Estados Unidos -2011**

*Wikimedia Commons*

*Imagem de uso livre*

## 2. O Índice de Massa Corpórea

O Índice da Massa Corpórea é um padrão que auxilia a averiguação da massa corpórea ideal em relação à altura do indivíduo. Esse método foi criado pelo matemático belga Adolphe Quetelet (1796-1874). Calcula-se o Índice de Massa Corpórea dividindo a massa corpórea do indivíduo, em quilos, pelo quadrado de sua altura, em metros, assim, temos:

Índice de Massa Corpórea (IMC) = massa corporal / altura<sup>2</sup>

A massa é aferida em quilogramas e a altura em metros, sendo m = massa e h = altura, a expressão fica:

$$\text{IMC} = m / h^2$$

De acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde o IMC deve ficar entre 18,5 kg/m<sup>2</sup> a 25,0 kg/m<sup>2</sup>.

Vamos fazer um exemplo: uma moça tem 58 kg e 1,7m de altura. Assim seu IMC fica:

**Exemplo:**

$$\text{MC} = 58 / (1,7)^2 = 58 / 2,89 = 20,07 \text{ kg/m}^2$$

A moça está com o IMC de acordo com o recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

A tabela a seguir reúne informações importantes sobre o IMC:

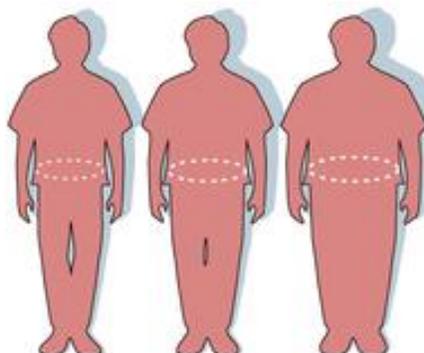
IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 18,5	Abaixo da massa corpórea recomendada
18,5 a 25,0	Massa corpórea normal
25,1 a 29,9	Sobrepeso
30,0 a 34,9	Obesidade grau I
35,0 a 39,9	Obesidade grau II
> 40,0	Obesidade grau III

### 3. Circunferência Abdominal

A deposição de gordura na região abdominal pode ser considerada fator de risco para problemas cardiovasculares.

Para realizar uma medida correta da “circunferência” abdominal disponha a fita métrica ao redor do abdômen nu, a fita precisa estar paralela ao piso, e, logo acima ao osso do quadril, a medida necessita ser feita após a expiração natural.

Para os homens, a circunferência abdominal precisa ser inferior a 102 cm e para as mulheres recomenda-se valor inferior a 88 cm.



**Silhuetas representando corpo saudável, com sobrepeso e obeso**

*Wikimedia Commons*

*Imagem de uso comum*

#### 4. A Alimentação Saudável



Imagem do GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA  
**MINISTÉRIO DA SAÚDE**

PREZADO LEITOR!

**Consideramos essencial à população brasileira a leitura na íntegra do  
GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA:**

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

Procuramos a seguir fazer uma síntese sobre as principais diretrizes do GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.

Uma alimentação rica e diversificada tem correlação direta com o grau de saúde das pessoas.

Para uma alimentação saudável, recomenda-se:

### **A. Cereais integrais, tubérculos (caules subterrâneos) e raízes tuberosas**



#### **Cereais, tubérculos e raízes**

Imagem disponível em:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

Tais alimentos apresentam significativas quantidades de carboidratos complexos –polissacarídeos– como, por exemplo, o amido. Devem perfazer de 45% a 65% da energia total consumida ao longo do dia.

É importante dar preferência aos cereais integrais, pois são importantes fontes de fibras.

Recomenda-se a ingestão de 6 porções diárias de cereais integrais, tubérculos (batata-inglesa, inhame) e raízes tuberosas (mandioca, batata-doce).

No Brasil, ocorre enriquecimento das farinhas de trigo e de milho com ferro e ácido fólico, tais medidas previnem a ocorrência de anemia ferropriva e anomalias do desenvolvimento do tubo neural durante o desenvolvimento embrionário, respectivamente.

**B. Frutas, “legumes” [esse termo corresponde a partes dos vegetais empregados como alimento, não faz referência direta ao fruto do tipo legume] e verduras**



**Frutas, legumes e verduras**

Imagem disponível em:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

As frutas, legumes e verduras são importantes fontes de nutrientes reguladores – vitaminas e sais minerais- além de fornecerem fibras vegetais.

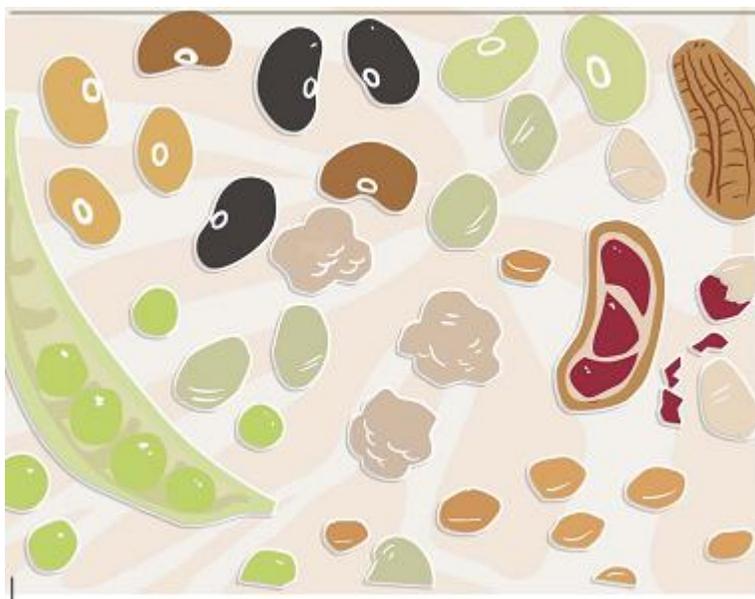
**Recomenda-se a leitura de Fisiologia da Digestão – [www.planetabio.com](http://www.planetabio.com)**

Necessitamos ingerir ao menos 400 gramas diários de frutas, verduras e legumes, perfazendo de 9 a 12% da energia consumida ao longo do dia.

Recomenda-se a ingestão diária de 3 porções de frutas e 3 porções de verduras / legumes.

A população brasileira precisa aumentar em três vezes o consumo de frutas, verduras e legumes para se atingir a meta recomendada de ingestão desses produtos.

### C. Leguminosas



### Leguminosas

Imagem disponível em:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

As leguminosas são vegetais que possuem um fruto do tipo legume – fruto que abriga as suas sementes dentro de uma vagem.

São exemplos de plantas leguminosas: feijão, soja, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja, amendoim.

Muitas leguminosas apresentam associação mutualística com bactérias fixadoras de nitrogênio atmosférico, portanto, as leguminosas apresentam maior aporte de nitrogênio, fato que favorece a biossíntese de aminoácidos; desse modo, de uma forma geral, apresentam elevado teor de proteínas em sua constituição.

Recomenda-se a ingestão de uma porção diária de leguminosa – 5% da energia diária consumida.

A ingestão diária de feijão com arroz – na proporção de um para dois – fornece excelente suprimento de aminoácidos para o organismo.

#### **D. Leite e derivados, carnes e ovos**



#### **Leite e derivados, carnes e ovos**

Imagem disponível em:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

O leite e derivados são ricos em proteínas e constituem importante fonte de cálcio para o organismo. Recomenda-se a ingestão de três porções de leite e derivados ao dia.

Recomenda-se a ingestão de uma porção de carnes, peixes ou ovos, dê preferência as carnes magras, no preparo deve ser removida toda a gordura aparente e a pele presente nas aves.

Consuma pelo menos uma vez por semana vísceras e miúdos são excelentes fontes de ferro e vitaminas do complexo B, por exemplo, vitamina B<sub>12</sub>

### **E. Gorduras, açúcares e sal**



### **Gorduras, açúcares e sal**

Imagem disponível em:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

A ingestão total de lipídios precisa ficar na faixa de 15% a no máximo 30% do conteúdo calórico total. Sendo que a ingestão de gorduras saturadas não deve ultrapassar 10% do conteúdo calórico ingerido ao longo do dia.

O total de gordura trans consumida deve ser inferior a 1% do valor energético total, ou seja, no máximo de 2 g/dia para uma dieta de 2000 kcal/dia.

Os açúcares simples e doces podem ser consumidos no máximo em uma porção. É interessante trocar doces por frutas naturais da época.

A população brasileira consome, em média, 33% mais açúcares simples e doces do que deveria.

O limite máximo de sal a ser ingerido ao dia é de 5 gramas, o que corresponde a uma colher rasa de chá, por pessoa. A população brasileira precisa reduzir à metade a ingestão diária de sal para atingir as quantidades diárias recomendadas. Atenção especial deve ser dada aos temperos prontos, caldos concentrados e macarrão instantâneo, pois podem apresentar excesso de sódio.

## F. Água



### Água

Imagem disponível em:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

A água é indispensável à vida, atua como excelente solvente, auxilia na distribuição de substâncias, participa de reações químicas de hidrólise, regula a temperatura corpórea; por ser tão importante recomenda-se a ingestão diária de 2 litros de água (de 6 a 8 copos).

### **G. Higiene alimentar**

Cuidados no preparo e conservação dos alimentos:

- # Toda vez que for cozinhar lave bem as mãos com água e sabão, prenda o cabelo;
- # Mantenha as unhas curtas e limpas;
- # Toda vez que manipular alimentos crus lave novamente as mãos;
- # Caso o suporte de cozinha ou facas forem utilizados, por exemplo, para cortar carne, frango, esses utensílios de cozinha precisam ser lavados para evitar contaminação cruzada.
- # Não guarde alimentos na própria lata, transfira-os para recipientes plásticos ou de vidro com tampa;
- # O cesto de lixo deve ter tampa e precisa ser acondicionado fora da área da cozinha; Lave as mãos após o contato com o lixo.
- # Proteja a cozinha da entrada de animais domésticos;
- # Não deixe alimentos cozidos em temperatura ambiente por mais de duas horas;
- # A geladeira precisa apresentar temperatura inferior a 5º C. A prateleira superior é reservada para alimentos prontos, a prateleira intermediária para alimentos pré-prontos e a prateleira inferior para alimentos crus;
- # A geladeira precisa ser limpa com regularidade;
- # Não guarde alimentos prontos na geladeira por mais de cinco dias;

- # Caso prove um alimento, é necessário lavar a colher antes de realizar novo contato com o alimento;
- # A cozinha precisa ser limpa constantemente;
- # Não utilize os panos de prato para secar as mãos;
- # As verduras precisam ser lavadas cuidadosamente folha a folha, a seguir deixe de molho em solução clorada segundo as especificações da embalagem por dez minutos. Em geral, a diluição é de 200ppm (uma colher de sopa para um litro de água). Depois lave as hortaliças novamente em água corrente;
- # Lave bem as frutas, deixe por dez minutos de molho em solução clorada, diluída segundo especificações da embalagem, lave novamente em água corrente.

A Organização Mundial de Saúde considere como pontos chave para higiene alimentar os itens abaixo relacionados:

### Os Cinco Pontos-Chave da Organização Mundial da Saúde para a Inocuidade dos alimentos

#### 1. Mantenha a limpeza

Por quê? Os microrganismos perigosos que causam doenças transmitidas por alimentos podem ser encontrados na terra, na água, nos animais e nas pessoas. Eles são transportados de uma parte a outra por meio das mãos e dos utensílios, das roupas, dos panos, das esponjas e quaisquer outros elementos que não tenham sido lavados de maneira adequada e um leve contato pode contaminar os alimentos.

#### 2. Separe alimentos crus e cozidos

Por quê? Os alimentos crus, especialmente carne, frango e pescado, podem estar contaminados com microrganismos perigosos que podem transferir-se a outros alimentos, como comidas cozidas ou prontas para o consumo, durante o preparo dos alimentos ou durante a sua conservação.

#### 3. Cozinhe completamente os alimentos

Por quê? A correta cocção mata quase todos os microrganismos perigosos. Estudos mostram que cozinhar os alimentos de forma a que todas as partes alcancem 70°C garante a segurança desses alimentos para consumo. Existem alimentos, como pedaços grandes de carne, frangos inteiros ou carne moída, que requerem um especial controle da cocção. O reaquecimento adequado elimina microrganismos que possam ter se desenvolvido durante a conservação dos alimentos.

#### 4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

Por quê? Alguns microrganismos podem multiplicar-se muito rapidamente se o alimento é conservado à temperatura ambiente, pois eles necessitam de alimento, umidade, temperatura e tempo para se reproduzir. Abaixo de 5°C e acima de 60°C o crescimento microbiano se faz lentamente ou pára. Alguns microrganismos patogênicos podem crescer ainda em temperaturas abaixo de 5°C.

#### 5. Use água e matérias-primas seguras

Por quê? As matérias-primas, incluindo a água, podem conter microrganismos e produtos químicos prejudiciais à saúde. É necessário ter cuidado na seleção de produtos crus e tomar medidas preventivas que reduzem o risco, como lavagem e descasque.

Disponível em: < [http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

Acesso em 21/07/2011 às 17h30.

**Fontes consultadas:**

Disponível em: <http://veja.abril.com.br/noticia/saude/pesquisa-do-ibge-mostra-que-obesidade-e-epidemia-no-brasil> >. Acesso em 21/07/2011

Disponível em:

<http://www.jusbrasil.com.br/noticias/2077706/alimentacao-direito-passa-a-ser-assegurado-pela-constituicao> >. Acesso em: 21/07/2011.

Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br) >. Acesso em: 21/07/2011.

Disponível em: <http://sportlife.terra.com.br/index.asp?codc=1080> >. Acesso em 21/07/2011

Guia Alimentar Brasil:

Disponível em:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

Acesso em: 21/07/2011.

**Dica de documentário:**

***Super Size Me – A Dieta de um Palhaço***

*O documentário retrata os malefícios de uma dieta desequilibrada.*