

Alimentação e Saúde



ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

1 - A RELAÇÃO ENTRE A ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Todo ser vivo precisa se alimentar para viver.

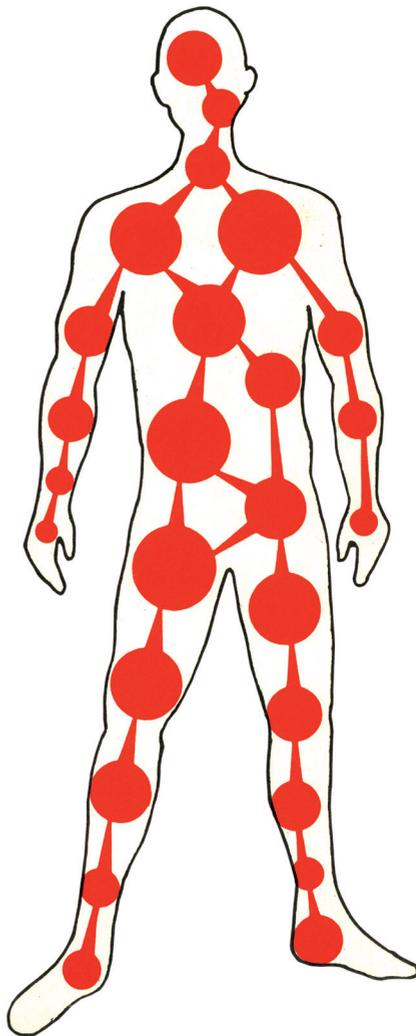
A semente, ao ser plantada, precisa ser adubada e molhada todos os dias para crescer forte e bonita. Da mesma forma, o corpo humano precisa de cuidados especiais para crescer forte e sadio.

Um dos cuidados mais importantes é com a alimentação. Todo ser humano precisa comer bem, para ter bom desenvolvimento físico e mental, força e disposição para o trabalho.

Uma alimentação adequada não significa comer demais, mas, sim, comer aquilo que o organismo necessita. Para isto, é importante conhecer o valor nutritivo dos alimentos e os benefícios que trazem ao corpo, além das maneiras corretas de prepará-los.

Cuidar bem da alimentação é uma medida importante para evitar doenças e garantir o crescimento com boa saúde e bem-estar.

Para que o corpo funcione bem e com saúde por mais tempo, é preciso cuidar bem dele, a partir do nascimento e durante todas as fases da vida.



2 - ALIMENTOS E NUTRIENTES

ALIMENTOS

São todas as substâncias que compõem a alimentação diária, com a função de promover a boa nutrição.

Os alimentos contêm diversos nutrientes necessários à formação, ao crescimento, desenvolvimento e à manutenção da saúde do corpo.

Sem alimento não existe vida.

Nenhum alimento, isoladamente, possui todos os nutrientes necessários. Cada nutriente tem uma função especial no organismo, e o seu aproveitamento é melhor, quando combinados com outros, por meio de uma alimentação variada.

NUTRIENTES ENCONTRADOS NOS ALIMENTOS

- Proteínas
- Carboidratos ou açúcares
- Gorduras
- Sais minerais
- Vitaminas
- Água
- Fibras

Os alimentos podem ser divididos em seis grupos, de acordo com os nutrientes que fornecem:

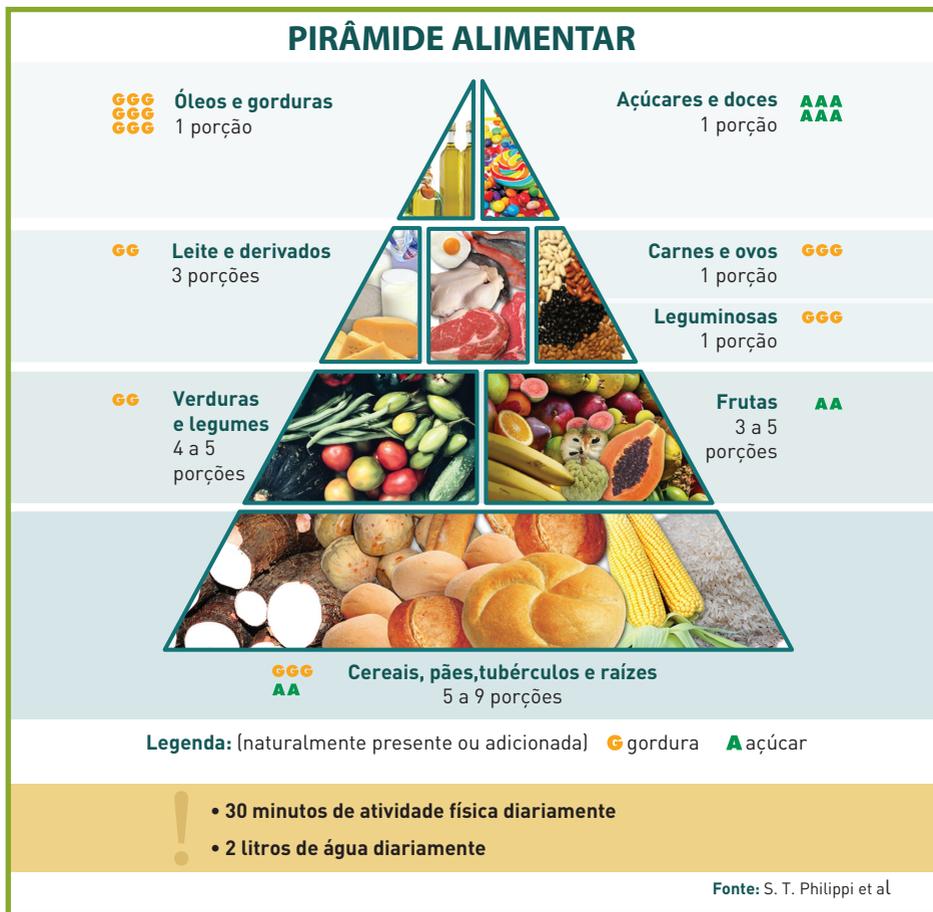
- hortaliças;
- frutas;
- leite e derivados;
- carnes, ovos e feijões;
- cereais, pães e massas e açúcares;
- óleos e gorduras.



3 - PIRÂMIDE ALIMENTAR

Os alimentos que fazem parte da alimentação, de acordo com seus componentes, podem ser agrupados no modelo de uma pirâmide.

As gorduras e os açúcares são fontes de energia, porém devem ser consumidos com moderação, uma vez que já estão contidos naturalmente em vários alimentos ou são adicionados em várias preparações.



GRUPOS DE ALIMENTOS E SEUS PRINCIPAIS NUTRIENTES

Grupos de Alimentos	Principais Nutrientes	Função
Hortaliças (folhas, frutos e raízes)	Minerais (cálcio, fósforo, ferro) Vitamina A, C, K Fibras	Regulamentação das funções internas do organismo. Proteção da pele, do cabelo e da visão. Coagulação do sangue. Formação de ossos, dentes, músculos e sangue. Bom funcionamento do intestino.
Frutas	Vitamina A, C Minerais Fibras	Proteção da visão. Saúde da pele, cabelo. Prevenção de gripes e resfriados. Fortalecem veias e artérias. Ajudam na absorção do cálcio, ferro e de outros alimentos. Regulam o funcionamento do intestino.
Leite e derivados	Proteínas Vitaminas do complexo B (B1, B2, B6, niacina, tiamina e B12) Minerais (cálcio, fósforo)	Crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. Formação de ossos, dentes e músculos, em crianças. Manutenção da saúde de adultos, gestantes e mães que amamentam.
Carnes e ovos	Proteínas Vitaminas A e B Minerais (cálcio, fósforo e ferro)	Crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes. Formação e fortalecimento de ossos, dentes, músculos e sangue. Manutenção da saúde em adultos e gestantes.
Cereais pães massas doces e açúcares	Carboidratos (amidos e açúcares)	Fornecimento de energia e força necessária ao trabalho e manutenção do corpo.
Óleos e gorduras	Ácidos graxos essenciais Energia	Fornecimento de energia para o Trabalho. Transportar vitaminas. Regula a temperatura do corpo. Protege órgãos internos.
Água	Água	Constituição de todos órgãos e líquidos do corpo e funcionamento adequado do organismo

4 - COMER BEM PARA VIVER MELHOR

Para o organismo ter boa saúde e trabalhar com disposição é preciso se alimentar bem.

Comer bem significa comer diariamente alimentos necessários ao desenvolvimento e à manutenção da saúde.

Comer muitos alimentos de determinados grupos, como: proteínas, açúcares e gorduras, e gastar pouca energia pode levar o organismo a acumular o que sobra em forma de gordura, a desenvolver a obesidade e outras doenças, como: diabetes, pressão alta e aumento de colesterol no sangue.

A falta prolongada de um ou mais

nutrientes na alimentação pode provocar o emagrecimento e a desnutrição que afetam a saúde.

Para manter o organismo saudável, a alimentação deve ser variada, conter alimentos de todos os grupos e na quantidade adequada a cada pessoa, de acordo com a sua atividade.

Os alimentos para serem consumidos devem estar livres de contaminações que comprometem a saúde das pessoas. As boas práticas de higiene devem ser adotadas desde a sua origem até o preparo para ser consumido.

Para crescer, desenvolver e envelhecer com saúde, é necessário manter um comportamento alimentar adequado durante toda a vida.

Pedagoga

Dóris Florêncio Ferreira de Alvarenga

Nutricionista

Samira Tanure Fonseca

Departamento Técnico da Emater–MG

Economista Doméstica

Faustina Maria de Oliveira

Ilustração: Arquivo Emater–MG

Fotos: Alexandre Soares

Agosto de 2012

Série Ciências Sociais

Tema Bem-estar Social

Área Segurança Alimentar e Nutricional