



## Alimentação e Saúde



Sabemos que é difícil introduzir alimentos que são saudáveis, ricos em fibras, vitaminas e minerais, em nossa alimentação. Por que isso ocorre? Por que mudamos tanto nossos hábitos? Hoje em dia temos muitas atividades, e o que acontece na maioria das vezes é que acabamos pulando refeições, comendo comidas rápidas - os "fast foods". Por quê? Porque todo mundo está com pressa. Será que precisamos correr tanto nessa vida?

Sabemos que alimentação e saúde estão intimamente ligados. Quando uma pessoa não se alimenta bem, pode ter como consequência uma doença. Está provado cientificamente que as pessoas que se alimentam equilibradamente



terão saúde ou pelo menos poderão prevenir certas doenças.

**Para que servem os alimentos?** Saciar a fome e combustível (por exemplo, piscar os olhos, levantar um braço, caminhar, correr). Precisamos de energia que vem dos alimentos que comemos todos os dias.

Serve também para demonstrar carinho, afeto e aceitação. Isso ocorre quando a mãe amamenta o bebê, ou um almoço onde todos se reúnem em torno de uma mesa, é uma demonstração de carinho, de afeto. Ou seja, o alimento está intimamente ligado com o nosso bem estar. Além do mais, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a **saúde é definida como o bem estar físico, mental e social.**



Para falar de alimentação, temos que falar em nutrientes.

**O que são nutrientes?** São substâncias que compõem os alimentos e que o organismo precisa

para viver, para manter a saúde e executar suas atividades, como: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e água. Cada um deles

possui funções específicas e fundamentais para o seu bom funcionamento.

**O que eles fazem?** Fornecem energia para trabalhar, praticar esportes, para o funcionamento dos órgãos, materiais para promover crescimento, cicatrização de feridas, substituição das células envelhecidas etc.



## Alimentação Saudável

O incentivo a alimentação saudável e atividade física regular são os principais enfoques da promoção de estilos de vida saudáveis. E falando de alimentação saudável há vários fatores que contribuem para a manutenção da saúde, como:

### - Manter-se dentro do peso ideal

Para saber se o seu peso está adequado para a altura, calculamos o índice de Massa Corporal (IMC), e classificamos conforma a tabela abaixo:

IMC	Condição
Abaixo de 20	Baixo Peso
de 20 a 25	Peso adequado
de 25 a 30	Sobrepeso
Acima de 30	Obesidade

### Calcule seu IMC:

$$\frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)}^2} = \text{IMC}$$

### - Reduzir o consumo de alimentos industrializados



### - Aumentar o consumo de frutas, vegetais, cereais integrais e castanhas



## Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do **Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO)** da UFSC, constituída pela coordenadora, **Patricia Faria Di Pietro**, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Daisy Galvan, Gabriela da Silva, Haruna Koide e Sheyla de Liz.

## Cronograma

Contatos telefônicos quinzenais.

Encontros presenciais:

Local - Laboratório de Comportamento Alimentar - Campus Universitário da UFSC - Florianópolis/SC

- 1º Encontro: 26-30/07/2010

- 2º Encontro: 22-26/11/2010

- 3º Encontro: 28-31/03/2011

- 4º Encontro: 27-30/06/2011



Universidade Federal de Santa Catarina

Centro de Ciências da Saúde

Departamento de Nutrição

Laboratório de Comportamento Alimenta

## Dicas...

Faça pelo menos cinco refeições por dia (comer de 3 em 3 horas intercalando as refeições principais com frutas ou lanches leves)

Prefira os alimentos frescos. Se for possível, faça compras pelo menos duas vezes por semana de alimentos frescos da estação, que são mais baratos e nutritivos.

Coma devagar, mastigue bem os alimentos e procure sentir bem seu sabor. Assim você comerá de forma correta facilitando sua digestão e em menor quantidade.

Sempre pratique exercícios.

- **Limitar o consumo de açúcares simples** como doces, guloseimas e açúcar de adição. Troque doces e chocolates por frutas desidratadas ou bananas.



- **Cuidar do consumo de sal**, evitando temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto e lingüiça.

Uma sugestão é substituir por temperos naturais como ervas frescas e secas.



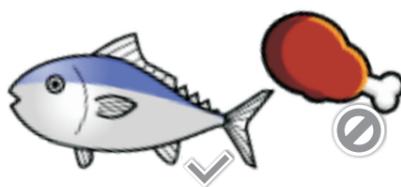
- **Avaliar o tipo de gordura:** evitar gorduras saturadas, de origem animal como carnes gordurosas e manteigas, gorduras trans presentes em alimentos industrializados, preferindo gordura insaturada encontradas em óleos vegetais.



- **Evitar alimentos gordurosos**, frituras, fast-foods e salgadinhos. Substituindo por alimentos cozidos ou grelhados.



- **Evite consumir carnes vermelhas e processadas.** Prefira carnes brancas e sem peles. As carnes de frango e peixe tem menos gorduras saturada e colesterol.



- **Evite tomar bebidas alcoólicas**



- **Tome pelo menos 8 copos de líquidos por dia**, optando por água, sucos naturais e chás.



Procurando seguir as recomendações transcritas acima, é possível ter uma alimentação equilibrada e saudável, tendo maior qualidade de vida.

## Receita

# Risoto Saudável



### Ingredientes

- 1 xícara(s) (chá) de arroz integral
- 1 xícara(s) (chá) de repolho roxo picado(s)
- 1 pé(s) de salsa picado(s)
- 1 xícara(s) (chá) de cenoura ralada(s)
- ½ unidade(s) de pimentão verde picado(s)
- ½ unidade(s) de cebola picada(s) ver vídeo
- 4 dente(s) de alho
- 3 xícara(s) (chá) de água fervente
- quanto baste de sal

### Modo de preparo

- 1) Já na panela de pressão, refogar a cebola, o alho e o pimentão.
- 2) Dar uma saltada no restante dos vegetais e em seguida colocar o arroz.
- 3) Coloque a água e o sal. Tampe a panela e quando começar a apitar, deixe cozinhar por 20 minutos em fogo brando.
- 4) Se achar necessário, deixe o fogo aceso para o arroz secar mais um pouquinho depois deste tempo.

Rendimento: 2 porções

## Dicas de Leitura

Alimentação Saudável - Dicas E Receitas

Autor: Tonetto, Helena e Angela

Editora: L&PM Editores

### Alimentação e Saúde

Autor(es): Senac

Editora: Senac Nacional

## Contato

UFSC - Laboratório de Comportamento Alimentar

(48) 3721-8014