

DICAS DE SAÚDE

Edição 21 - 04/03/2021 | Versão 3: atualizada em 21/07/2022

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Por **Amanda de Conceição Leão Mendes** - Nutricionista do
setor de Hotelaria Hospitalar

PRINCÍPIOS BÁSICOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável baseia-se no consumo de alimentos variados, de uma dieta equilibrada de acordo com as necessidades nutricionais individuais e de forma que esteja em harmonia com o meio cultural e social ao qual o indivíduo está inserido. Nesse contexto, os princípios básicos da alimentação se baseiam em quatro leis: Quantidade, Qualidade, Harmonia e Adequação. Isso significa dizer que uma alimentação saudável necessita ter **QUANTIDADE** suficiente de nutrientes para suprir as necessidades energéticas e nutricionais do indivíduo, mantendo seu corpo em equilíbrio. As escolhas dos alimentos são essenciais para a **QUALIDADE** da alimentação, pois eles precisam fornecer todos os nutrientes necessários ao organismo (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais), de forma a evitar excessos ou deficiências.

Dessa forma, as escolhas alimentares devem ter uma **HARMONIA** entre quantidade e qualidade, assim como, deve-se respeitar as características individuais, mantendo uma **ADEQUAÇÃO** de acordo com cada ciclo de vida (crianças, adultos, idosos, gestantes, lactantes etc).

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O novo Guia Alimentar para a População Brasileira aborda a alimentação saudável através de diversos aspectos além do ato de consumir e classifica os alimentos nos seguintes grupos de acordo com o processamento pelo qual foi submetido: alimentos *in natura* ou minimamente processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.

Os alimentos **in natura** são obtidos diretamente de plantas ou animais e não sofrem nenhum tipo de alteração após deixar a natureza. **Exemplos: legumes, frutas, verduras, entre outros.**

Já os **alimentos minimamente processados** correspondem à categoria *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, moagem,





Alimentação Saudável

secagem, fermentação, pasteurização ou outros processos que não envolvem adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. **Exemplos: feijão, frutas secas, farinhas de mandioca, carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados, entre outros.**

Os **alimentos processados** são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los mais duradouros e mais agradáveis ao paladar. **Exemplos: cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; peixes enlatados; queijos, entre outros.**

Por fim, os **alimentos ultraprocessados** são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão - corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). **Exemplos: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, entre outros.**

RECOMENDAÇÃO

O Guia Alimentar recomenda que os alimentos *in natura* ou minimamente processados sejam a base da nossa alimentação e os processados sejam limitados a pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Quanto aos ultraprocessados, a recomendação é evitá-los totalmente, devido aos grandes malefícios que podem gerar à saúde, como o desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), dentre elas principalmente obesidade, diabetes e hipertensão arterial sistêmica.

Além das recomendações para a escolha dos alimentos por grupos, de acordo com o seu processamento, outra questão importante a ser abordada é o contexto em que a alimentação é realizada, pois o tempo e a atenção dedicados ao comer, o ambiente no qual esse ato se dá, a presença de distrações, assim como o compartilhamento de refeições e de tarefas relacionadas, interferem nas quantidades ingeridas e sensação de prazer com o ato de comer. Portanto, a recomendação é que o momento da refeição seja único, em local calmo, sem distrações para que o alimento seja apreciado e degustado com prazer.

PRINCIPAIS DICAS

As principais dicas para uma alimentação mais saudável e que devem ser incorporadas na sua rotina são:

- Priorize alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias, pois são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos. O consumo reduzido desses ingredientes pode proporcionar mais sabor a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.
- Limite o consumo de alimentos processados, pois eles alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.
- Coma com regularidade e atenção, ou seja, fracione suas refeições entre três principais refeições e três lanches saudáveis, evite “beliscar” entre as refeições, exercite o hábito de se alimentar em ambientes calmos e limpos e em horários semelhantes.
- Faça compras em feiras, pois você terá mais variedade de alimentos *in natura* disponíveis.
- Desenvolva suas habilidades culinárias, pesquise receitas saudáveis e compartilhe com familiares, dessa forma sua alimentação se torna mais prazerosa.



Alimentação Saudável

DICAS

- Planeje as compras e o preparo das refeições, definir o cardápio semanal otimizará o seu tempo.
- Quando fora de casa, dê preferência a locais que servem refeições feitas na hora, dessa forma você garante uma alimentação mais segura.
- Seja crítico quanto a publicidade de alimentos, pois a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas quanto a alimentação.
- Crie hábitos de vida saudáveis também em relação a atividade física, uma alimentação saudável aliada a atividade física proporciona uma melhor qualidade de vida.
- Mantenha-se hidratado, a recomendação geral para o consumo de água para um adulto saudável é de pelo menos dois litros de água por dia, porém, é importante se aproximar ainda mais do valor individual ideal a partir de um cálculo simples (30 a 40ml x kg de peso atual/dia), com essa fórmula você saberá exatamente qual é sua necessidade hídrica diária.

O QUE EVITAR

Os tipos de alimentos a serem evitados são os ultraprocessados como refrigerantes, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.



ALIMENTOS ORGÂNICOS

Os alimentos orgânicos, são aqueles que são produzidos sem agrotóxicos e nem outro produto químico. Por não conterem agrotóxicos ou outro produto químico, a grande vantagem da inclusão desses alimentos na dieta é que são mais nutritivos, possuem mais sabor e ainda contribuem para um meio ambiente mais sustentável.

FICA A DICA

É importante reforçar que os aplicativos para celular sobre alimentação saudável não substituem a consulta com um nutricionista. Dois deles são bem difundidos e de fácil entendimento: Tecnonutri e Dietbox.



TECNONUTRI

Disponível no [Google Play](#) e [Apple Store](#).



DIETBOX

Disponível no [Google Play](#) e [Apple Store](#).

Esses programas podem auxiliar em orientações básicas e até mesmo no seguimento do plano alimentar orientado por nutricionista.

A principal fonte de consulta sobre alimentação na internet é o site da [Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição \(SBAN\)](#).

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 28 jul. 2021.





Alimentação Saudável

OLIVEIRA, M.S.S. SANTOS, L.A. Guias alimentares para a população brasileira: Uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. Cien Saude Colet, 2018.

OLIVEIRA, M.S. SILVA-AMPARO L. Food-based dietary guidelines: a comparative analysis between Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. Public Health Nut, 2018; 21(1):210-217.

MARTINELLI, S.S. CAVALLI, S.B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Ciência & Saúde Coletiva. v. 24, n. 11, pp. 4251-4262.

SOUZA, R.K. BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre. Brasil. Ciênc. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 4463-4472. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ZzMLsShvSMNPwPttjKqtGSC/?lang=pt>. Acesso em 28 jul. 2021.

DICAS DE SAÚDE

Orientações para uma melhor qualidade de vida

Conteúdo:

Amanda de Conceição Leão Mendes - Nutricionista do Setor de Hotelaria Hospitalar

Revisão, projeto visual e diagramação:

Graziela Esteves - Analista Administrativo (Relações-Públicas do Huol)

Edição 21 de 04/03/2021

Versão 2: 06/08/2021

Versão 3: 21/07/2022

