



Alimentação e Nutrição

Helena Alves

*Médica , Coordenadora da
UPSPDNT - CSPGF
INSA - Porto*

*Unidade de Promoção da Saúde e
Prevenção de Doenças não Transmissíveis*

*INSA - Instituto Nacional de Saúde
Dr. Ricardo Jorge*

*Cernache do Bonjardim
Instituto Vaz Serra
28/1/2014*

Alimentação é igual a Nutrição?

NÃO!

ALIMENTAR-SE é fornecer alimento ao corpo

Exp: batata, arroz, feijão, carnes, frutas, legumes...

NUTRIENTE

é qualquer elemento ou composto químico necessário para o metabolismo de um organismo vivo.

- **macronutrientes** (carboidratos, proteínas e gorduras)
- **micronutrientes** (vitaminas, minerais, água e fibras).

Nos macronutrientes é que estão os valores calóricos dos alimentos, mas não podemos viver sem micronutrientes



Má - nutrição é igual a fome?

NÃO!

Podemos estar bem alimentados,
mas muito mal nutridos e doentes

OS ORGANISMOS TÊM
CÉLULAS

Cada célula é uma unidade de
transformação e produção

Os seus combustíveis
são os nutrientes

Os órgãos são formados
por células.

Os nutrientes são usados para
construir a maquinaria das
células e para as manter a
funcionar

Os sistemas são
formados por órgãos

O organismo funciona com
sistemas (digestivo,
respiratório, nervoso, cardio-
vascular, imune, etc)

Se eu me alimentar, fico sempre bem nutrido?

NÃO!

Se houver má digestão, há boa nutrição?

NÃO!

Por melhor alimentado que alguém pareça, pode não estar bem nutrido.

Os motivos podem ser vários

Os alimentos têm que **ser digeridos e absorvidos** para darem ao organismo os nutrientes que as células podem usar

Para nutrir o organismo, ele tem que receber **vitaminas, minerais, aminoácidos, glicose, ácidos gordos**, etc.

Digestão para uma boa nutrição

- Comer devagar
- Mastigar bem
- A digestão começa na boca com a mastigação e a saliva
- Já notaste que quando mastigas muito bem o pão, ele fica doce?
- Porquê?



Necessitamos:



Hidratos de carbono



Proteínas



Gorduras



Vitaminas



Minerais



Água

Conseguem-se por meio de uma dieta natural, equilibrada, colorida, fresca, pouco industrializada.



“Leguminosas”

consumir **2 ou mais** porções diárias..

feijão, a soja, a lentilha, a ervilha, o grão-de-bico, o leite de soja, favas

“Frutos”

consumir **3 ou mais** inteiros, diariamente. As frutas são ricas em fibras, vitamina C e betacaroteno e fibras.

“Vegetais”

consumir **4 ou mais** porções diárias. fontes de vitamina C, betacaroteno, riboflavina, ferro, cálcio, fibras e outros nutriente. Vegetais folhosos **verdes-escuros como o brócolis, o couve, a mostarda e a chicória são especialmente ricos**

“Grãos”

consumir **5 ou mais** porções diárias. **pão, o arroz, as massas, os cereais quentes ou frios, o milho, a cevada, o trigo, são ricos em fibras em proteínas, vitaminas do complexo B e zinco.**

Pela boca morre o peixe...



Saúde

Liberdade para escolher



VITAMINAS

A



B



C



D



E



K



VITAMINAS

Onde se encontram?

VITAMINA A

Importante para proteger crianças de doenças

- Nas crianças com menos de seis meses a falta de vitamina A pode tornar mais graves as infecções e a diarreia.
- O melhor remédio : o leite materno.

Sintomas de falta dessa vitamina no organismo

- diarreia
- infecções,
- Má visão em lugares com luz fraca

ATENÇÃO aos sintomas!

Pode estar com deficiência de vitamina A

dar às crianças alimentos ricos em vitamina A:

cenoura, abóbora, couve, manga e mamão.



Vitaminas

1

- **VITAMINA A**

Funções: **visão, crescimento**, desenvolvimento ósseo, desenvolvimento e manutenção do tecido epitelial (**pele**), **imunidade, reprodução, anti-cancerígeno**.

Fontes: cenoura, couve, espinafre, manteiga.

VITAMINA B1 (ou TIAMINA)

Funções: respiração tecidual, metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas.

Fontes: **nozes, levedo de cerveja, germe de trigo**.

Deficiência: confusão mental, fraqueza muscular, **instabilidade emocional, depressão, irritabilidade**, perda de apetite, letargia, beri-beri (**insuficiência cardíaca** e manifestações nervosas).

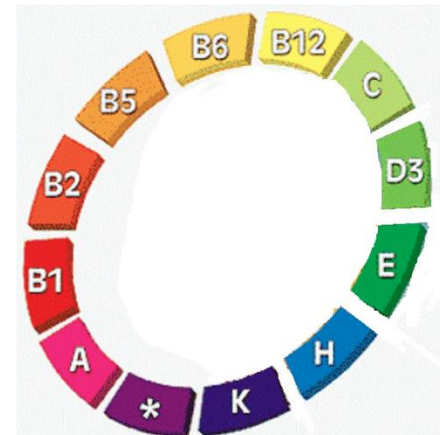
VITAMINA B2 (ou RIBOFLAVINA)

Funções: crescimento, produção de corticosteróides, formação das células vermelhas do sangue, gliconeogênese e atividade reguladora das enzimas tireóideas.

Fontes: hortaliças de folhas verdes, levedo de cerveja.

Deficiência: estomatite angular, lacrimejamento, queimação e coceira nos olhos, síndrome uro-genital.

Excesso: Não conhecido.



Vitaminas

2

- **VITAMINA B3 ou PP (NIACINA)**

Funções: componente de coenzimas relacionadas às enzimas respiratórias e vasodilatadoras.

Fontes: trigo integral, amendoim.

Deficiência: fraqueza muscular, anorexia, indigestão, pelagra, estomatite angular, língua vermelha, lesões dermatológicas, perturbações mentais.

- **VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTÊNICO)**

Funções: essencial para a digestão de carboidratos, gorduras e proteínas.

Fontes: vegetais.

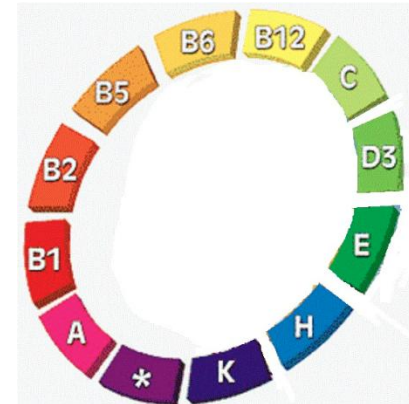
Deficiência: dermatites, sensação de queimação, perda de apetite, náusea, indigestão, estresse.

- **VITAMINA B6 (ou PIRIDOXINA)**

Funções: imunidade celular, libertação de glicogénio hepático e muscular, diurético.

Fontes: cereais, pães integrais, banana, batata, abacate.

Deficiência: anormalidades no sistema nervoso central, atraso mental, convulsões, anemia



Vitaminas

3

VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)

Funções: divisão celular e transmissão de traços hereditários, formação e maturação dos eritrócitos e leucócitos.

Fontes: espinafre, vegetais de folhas verdes, levedo de cerveja, cenoura.

Deficiência: diminuição do crescimento, anemia megaloblástica e outros distúrbios sangüíneos, glossites e distúrbios no trato gastrointestinal.

Excesso: interfere na ação farmacológica de drogas anticonvulsivas.

VITAMINA B12 (CIANOCOBALAMINA)

Funções: metabolismo celular, crescimento.

Fontes: origem animal

Deficiência: diminuição do crescimento, anemia e outros distúrbios sanguíneos e distúrbios no trato gastrointestinal.

Excesso: interfere na ação farmacológica de drogas anticonvulsivas.

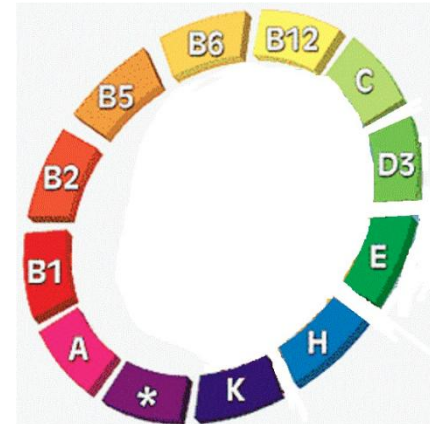
VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO)

Funções: produção e manutenção do colágeno (integridade celular), cicatrização, absorção do ferro.

Fontes: frutas cítricas, hortaliças de folhas verdes, pimentão, tomate, batata.

Deficiência: fragilidade capilar, hemorragia, escorbuto.

Excesso: formação de cálculos de urato, cistina e oxalato (+ de 9 g/dia).



Vitaminas

4

VITAMINA D

Funções: absorção, mobilização e reabsorção de cálcio e fosfato.

Fontes: luz solar.

Deficiência: raquitismo, osteomalácia.

VITAMINA E

Funções: antioxidante.

Fontes: germe de trigo, óleo de milho, sementes de algodão, girassol e soja, vegetais de folhas verdes, gema de ovo.

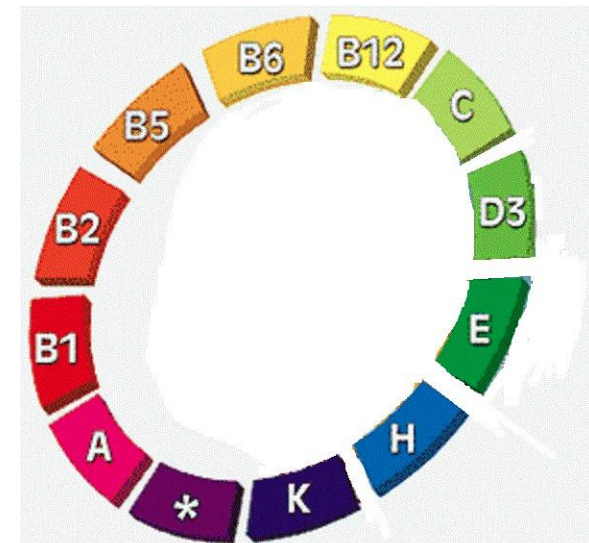
Deficiência: fragilidade muscular, deposição ceróide no músculo liso, creatinúria, hemólise, reabsorção fetal, atrofia testicular, anormalidades embrionárias, distrofia muscular, encefalomalácia e necrose hepática.

VITAMINA K

Funções: processo de coagulação sanguínea.

Fontes: vegetais de folhas verdes, nabo.

Deficiência: hemorragia.



Minerais 1

Já tiveste câimbras?

POTÁSSIO (K) O potássio intervém na transmissão do influxo nervoso, **na contracção muscular** e no suporte da pressão sanguínea.

Após o esforço, é importante reconstituir as reservas de potássio privilegiando o consumo de **frutos secos, sumo de fruta, frutos oleaginosos (ricos em potássio)**.

FÓSFORO (P) O fósforo intervém nos processos de utilização dos glúcidos e dos lípidos.

Uma alimentação equilibrada proporciona fósforo suficiente (**gérmem de trigo e castanhas**).

MAGNÉSIO (Mg) O magnésio intervém activamente em quantidade nos processos fisiológicos.

Consumir alimentos ricos em magnésio (**cacau, chocolate, espinafres, produtos oleaginosos, soja, legumes secos, pão integral**).



CÁLCIO (Ca) renovação constante dos ossos mas participa também na **contração muscular**.

FERRO (Fe) O ferro permite transportar oxigénio dos pulmões para os tecidos através dos glóbulos vermelhos. Alimentos ricos em ferro: folhas verdes, cereais integrais, feijões, lentilhas, legumes secos, rebentos de soja. O sumo de laranja tem vitamina C e ajuda a absorção do ferro.

Minerais

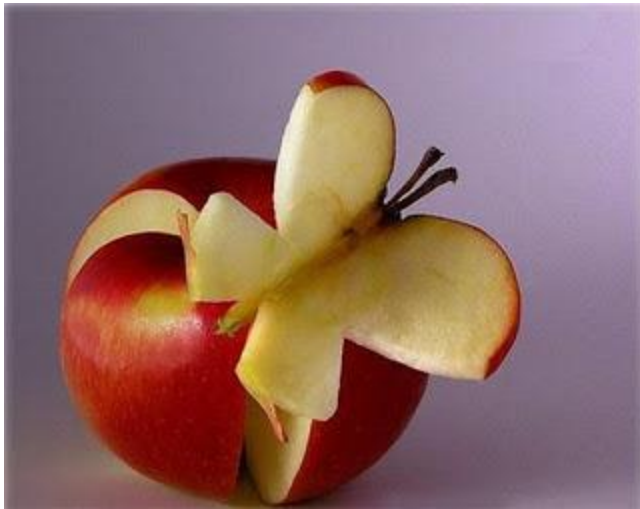
2



Metamorfose

cada um pode transformar-se

como da larva à borboleta



A ESCOLHA

entre doença e saúde

é tua

Obesidade

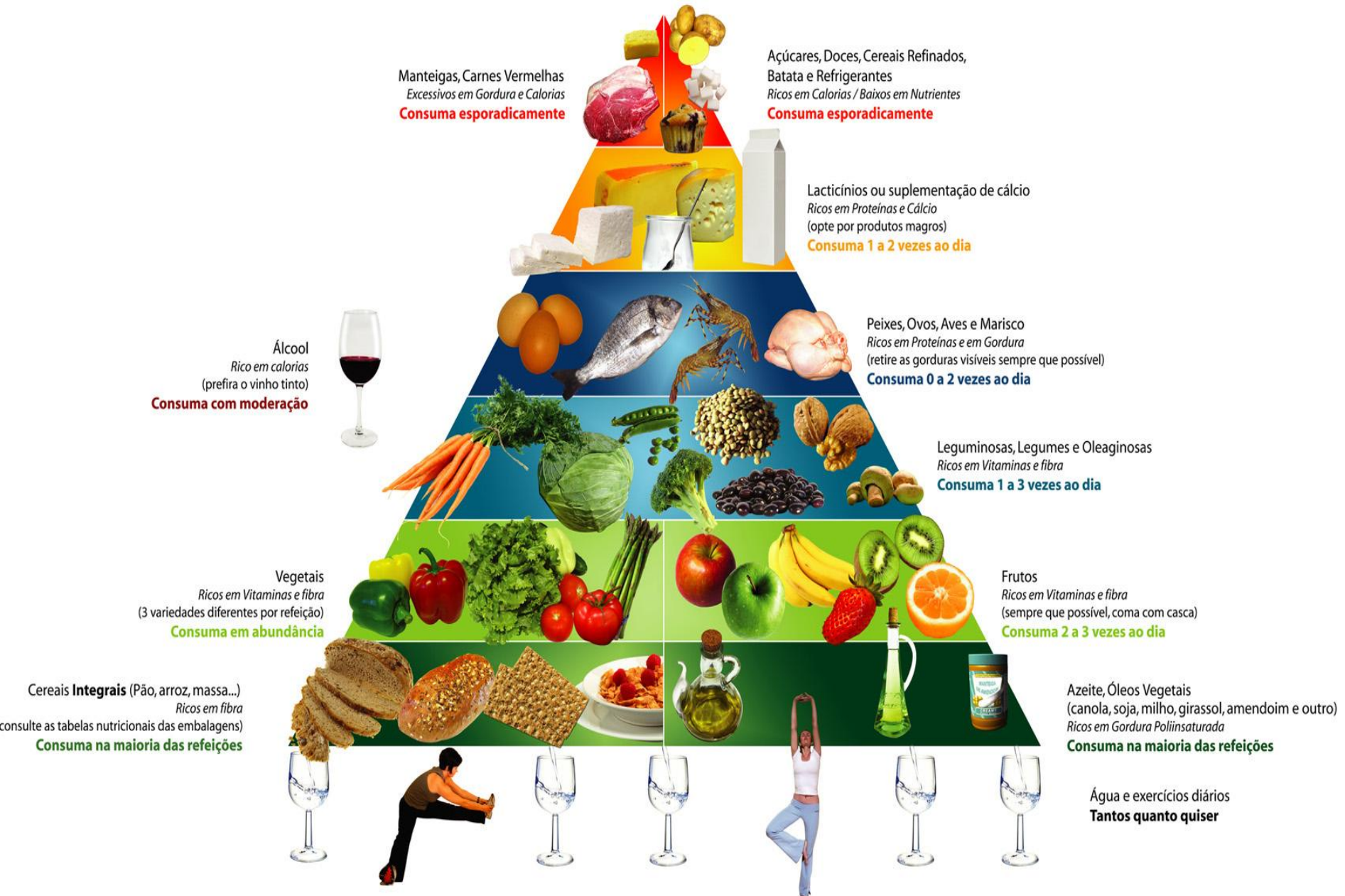


“saúde elegante”



NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Obesidade

- Epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde
- Causas: má alimentação e vida sedentária .

Leva a mãe, o pai e os avós contigo

Faz caminhadas e nada com eles



O papel das Câmaras Municipais

Castro Marim combate obesidade pelo exercício físico

Quarta, 15 Janeiro 2014

A Câmara Municipal de Castro Marim, em articulação com a Administração Regional de Saúde do Algarve (ARS), pelo 3º ano consecutivo, colocou em funcionamento o Gabinete de Aconselhamento e Prescrição de Exercício Físico, que visa o combate da obesidade no concelho.

Exercício, Termas e Nutrição

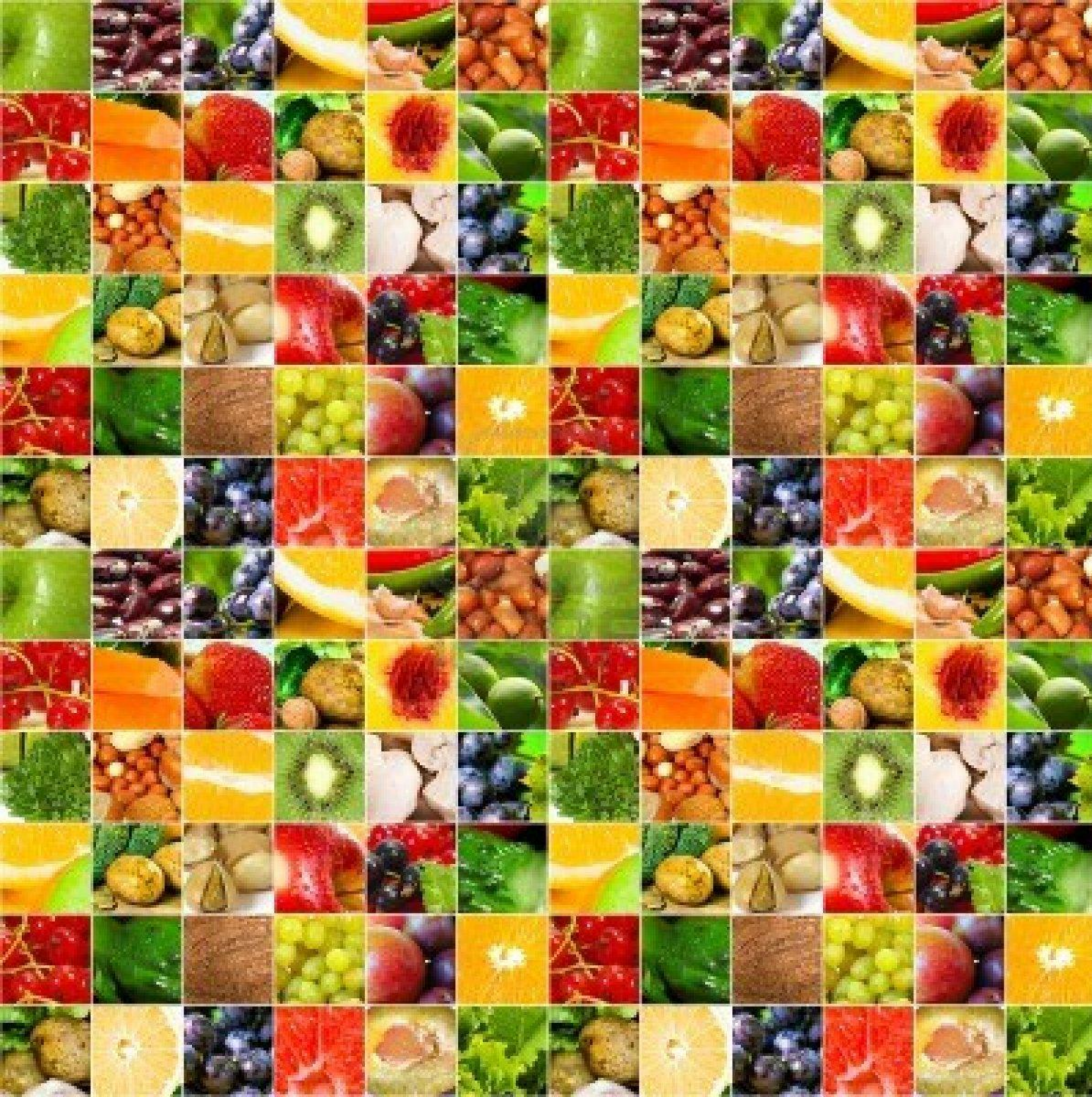


100% natural



Saúde é côr





Quantas
cores
queres
pôr no
teu
prato?

Sumos ?



Concerteza!



Naturais...

Se faz Favor...

Pele saudável

prevenção de rugas, escamas e envelhecimento precoce

- **Hidratação:** Beber água várias vezes por dia
- **Vitamina A:** espinafres, bróculos
- **Antioxidantes:**
 - **Laranja, toranja e limão** diariamente (sumos e refrescos)
 - **Chá verde, chá preto, chá branco**
 - Beber chá em vez de café
 - **frutos e legumes vermelhos**
 - **batatas-doces, tomates e melão**
- **Ácidos gordos ómega 3** (salmão, atum, sardinhas, marisco)
 - **Peixe** (2-3 vezes/semana)

Para as
meninas e
não só

Pele bonita
para todos

SOPA

dieta mediterrânea

- A sopa protege o estômago
- Deve comer-se no início da refeição
- Reduz risco de obesidade
- Confraria da sopa



Transtornos alimentares

Compulsão alimentar:

comem em demasia e ganham peso em excesso



Anorexia Nervosa:

restringem a ingestão de comida

Ortorexia:

é a obsessão doentia por alimentação saudável.



Bulimia nervosa:

períodos de ingestão de grandes quantidades de comida para depois vomitar ou usar laxantes

Compulsão alimentar

- Associada a **pelo menos 3 destes comportamentos**:
 - Comer muito mais rapidamente do que o normal
 - Comer até se sentir desconfortavelmente cheio
 - Comer grandes quantidades de alimentos sem se sentir com fome
 - Comer sozinho por vergonha da quantidade que se come
 - Sentir-se arrependido, deprimido ou culpado, depois de comer compulsivamente



Anorexia e Bulimia

Quem são?

A maioria são raparigas adolescentes e jovens adultas
5 a 10% são rapazes.

As vítimas sofrem de baixa auto-estima e têm uma fraca
imagem do seu corpo.

Consequências muito graves para a saúde

Anoréticas têm risco de **arritmia cardíaca**.

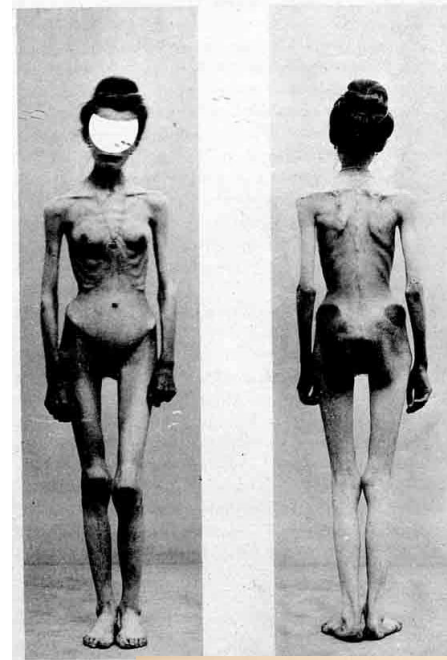
Estas jovens têm uma **massa óssea semelhante à de mulheres idosas**.

Risco de fracturas

Vomitando em excesso destrói o esmalte dos dentes

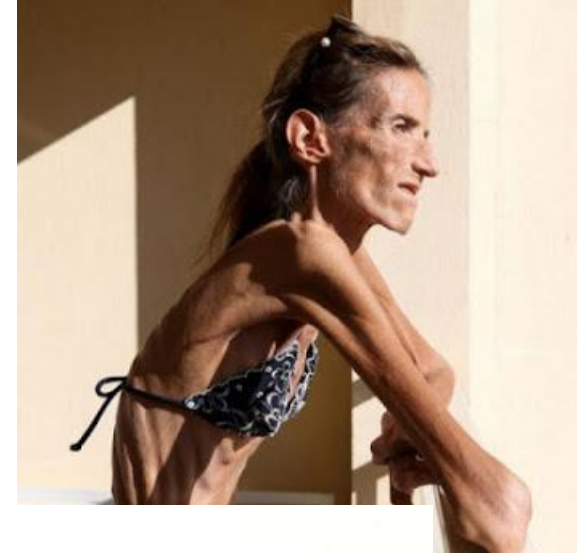
A pele e o rosto ficam com ar velho e repugnante, que afasta os demais

Estas pessoas ficam **feias, solitárias e perdem amigos**



Anorexia

Inimiga da saúde e da beleza





Anorexia nervosa



Bulimia nervosa

Tens um(a) amigo(a) com estes sintomas?

A caminho de uma transtorno alimentar

- contar obsessivamente as calorias de tudo o que come,
- só comer “dieta” ou alimentos baixos em gordura,
- dizer que está gorda quando de facto está muito magra,
- abusar de laxantes,
- pesar-se constantemente
- fazer exercício em excesso.

Ajuda-a(o)!

Nutrição para transtornos alimentares

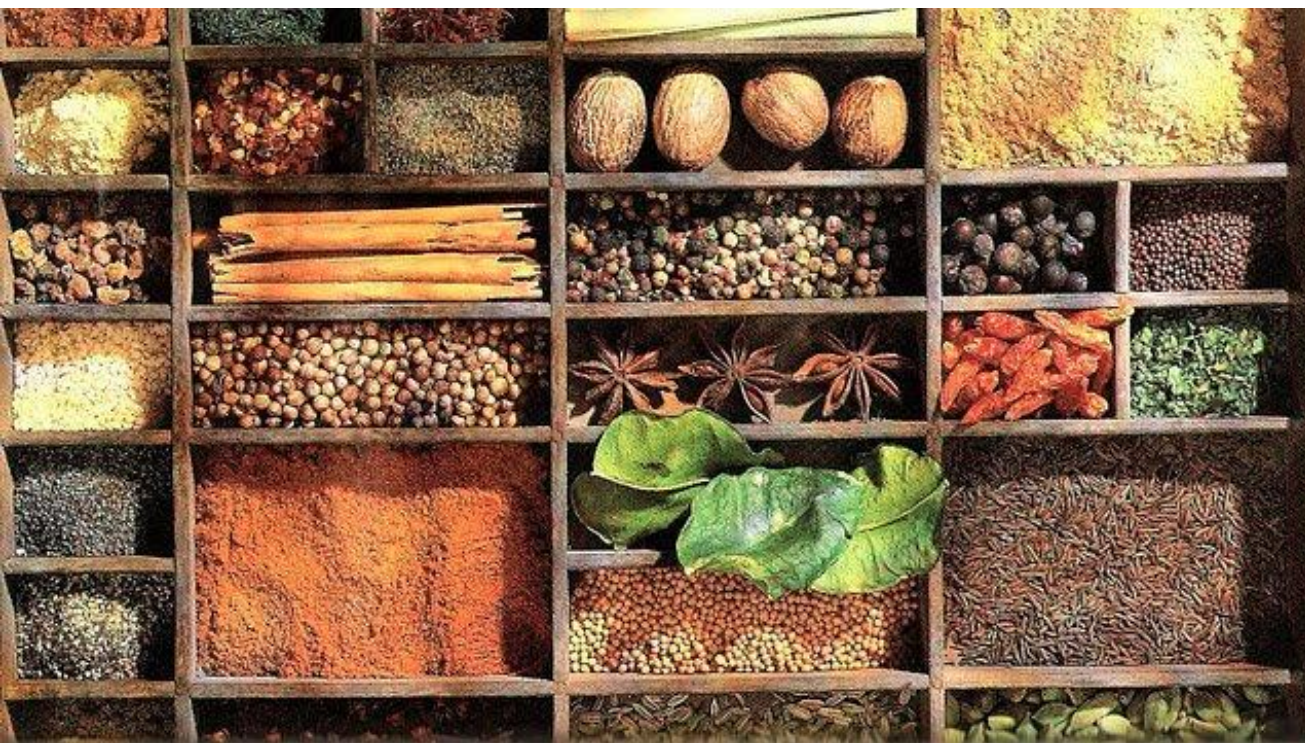
- A **recuperação** de um transtorno alimentar pode necessitar de uma equipa: **médico, nutricionista e psicólogo/psiquiatra**
- **Recuperação** de um transtorno alimentar:
 - Alimentos integrais: O pão de centeio integral, arroz integral,
 - Fruta , legumes frescos e carnes magras.
 - Cálcio: Leite e iogurtes
- Os **ácidos gordos do Ómega 3** encontrados no peixe, ovos e nozes, estimulam o coração.
- **Vitaminas e sais minerais**
- **Porquê usar a nutrição para prevenir transtornos alimentares?**
 - Uma boa nutrição pode ajudar a prevenir transtornos alimentares. Os jovens vão buscar a sua imagem corporal e auto-estima ao mundo que os rodeia.
 - Envolver as crianças na preparação da comida
 - Ensinar-lhes a reconhecer imagens corporais realistas

Ferro, Proteínas



Feijões ricos em **ferro**, fibra, fitoestrogênio, vitaminas, minerais, magnésio, potássio, zinco, proteína e livres de colesterol.

Ervas aromáticas e especiarias



Antioxidantes Naturais ,
têm poder medicinal

- Dão bom sabor
- Reduzem o sal
- Facilitam a digestão e a absorção dos nutrientes, estimulando a produção das enzimas digestivas

Ervas aromáticas 1



- **Açafrão:** antioxidante, antiinflamatório, é auxiliar no tratamento de prisão de ventre. Uso: arroz, sopas, saladas, pães.

- **Alcarávia:** digestivo, estimulante. Uso: pães, batatas, cogumelos, sopas, recheios e vegetais.

- **Aipo ou salsão:** digestivo, indicado para flatulência (gases), diurético. Uso: sopas, minestrone.

- **Alecrim:** digestivo, antioxidante, estimulante, ativador da circulação sanguínea, antidepressivo e anti-séptico. Uso: massas.

- **Alfavaca ou manjerição cheiroso:** digestivo, sedativo, tônico, baixa a febre; é auxiliar no tratamento de infecções bacterianas e parasitas intestinais. Uso: tomates, massas, berinjela.

- **Alho:** antioxidante e digestivo; melhora a circulação sanguínea e purifica o sangue. Uso: molhos em geral e refogados.

- **Baunilha:** estimulante, afrodisíaca e digestiva. Uso: perfumar bolos, doces, cremes, mingaus, bebidas e licores.

O Cantinho das Avós sábias



Ervas aromáticas 2

- **Canela:** digestiva e antioxidante; ajuda a prevenir osteoporose, a controlar a pressão sanguínea e a aliviar sintomas da menopausa. Uso: compotas, infusões, marinados, picles e ensopados (em casca) e bolos, pães, biscoitos, mingaus e doces (em pó).

- **Cardamomo:** antioxidante, estimulante e digestivo. Uso: pratos indianos, tortas e bolos escandinavos, sopas, arroz, bolachas, licores, café, saladas de frutas.

- **Cebola:** antioxidante e digestiva. Uso: pratos salgados.

- **Coentro:** antioxidante, digestivo, auxiliar no tratamento da ansiedade, moderador de apetite. Uso: molhos, sopas, pães.

- **Cominho:** diurético, auxiliar no tratamento de gases. Uso: molhos, cremes, assados, legumes, ovos, sopas e pães. é essencial no curry.

- **Cravo-da-Índia:** ajuda a aliviar sintomas da menopausa, a proteger contra aterosclerose e diminuir os níveis de colesterol. Uso: doces, pães, marinados, molhos e chutney.

- **Curry:** é feito com até 65 tipos de especiarias diferentes e é estimulante e digestivo. Uso: culinária indiana, arroz.

- **Erva-doce:** combate tontura, náuseas, infecções intestinais e estomacais. Uso: a base da haste é usada como legume. As folhas podem ser servidas em saladas ou guarnecendo outras preparações.

- **Estragão:** estimulante de apetite; alivia reumatismo e artrite, regulariza a menstruação, diurético. Uso: saladas, sopas, assados de forno, molhos.



O Cantinho das Avós sábias



Ervas aromáticas 3

- **Gengibre:** antioxidante; ajuda a tratar enjôos, combater infecções, prevenir doenças cardiovasculares; é auxiliar no emagrecimento. Uso: cru como acompanhamento, picles, molhos, doces, bolos, pães, saladas.

- **Hortelã:** estimulante, digestiva. No Recife, o pó da folha é usado para combater parasitas intestinais (ameba e giárdia) em crianças. Uso: chás, sucos, saladas, molhos para massas, pratos da cozinha do médio oriente.

- **Louro:** antioxidante, digestivo; estimula o apetite; é auxiliar no tratamento da gripe. Uso: cozidos, assados, feijões, massas, caldos.

- **Mostarda:** antioxidante. Uso: conservas, pães, assados, picles e marinados (em grão), maionese (em pó ou pasta).

- **Noz moscada:** afrodisíaca, é usada para problemas hepáticos. Uso: doces, molhos e massas. Deve ser ralada somente na hora do uso e necessita de pequena quantidade para dar seu aroma.

- **Orégão:** digestivo, antioxidante, antibacteriano, antibiótico, analgésico, sedativo; auxiliar no tratamento de gripes, resfriados e cólicas menstruais. Uso: molhos italianos, de tomate, ensopados, massas, sopas.



O Cantinho das Avós sábias



Ervas aromáticas 4

- **Páprica:** estimulantes e digestivas. Uso: pode ser usada no lugar da pimenta seca.
- **Papoula:** digestiva. Uso: bolos, pães, tortas, doces e molhos.
- **Pimentas:** antioxidantes; purifica o sangue, auxilia na prevenção de doenças do coração, no tratamento da obesidade, nas dores reumáticas (compressas locais). Uso: pratos salgados.
- **Salsinha:** favorece o equilíbrio hormonal; é fonte rica em betacaroteno (pré vitamina A) e vitaminas do complexo B; alivia os sintomas da bronquite, asma, cólicas menstruais e cistite; é auxiliar no tratamento de cálculos renais e cólicas. Uso: molhos, patês, saladas, legumes, omeletes, sopas e guisados.
- **Sálvia:** digestiva, antioxidante; auxiliar no tratamento de problemas de fígado, suor excessivo, ansiedade, depressão e sintomas da menopausa. Uso: ovos, queijos e saladas.
- **Tomilho:** digestivo, desinfetante, anti-séptico; é expectorante, limpa as vias respiratórias e o intestino. Uso: sopas, saladas, molhos, preparações a base de tomate.



O Cantinho das Avós sábias



Antioxidantes nutricionais 1

- **Vitamina A:** ação anti-inflamatória, É encontrada principalmente em alimentos como a cenoura, abóbora, batata doce, damasco seco, brócol melão;

- **Vitamina C:** Aumenta a produção das células de defesa, que tem efeito direto sobre bactérias e vírus, elevando a resistência a infecções. Ela tem efeitos benéficos principalmente em infecções respiratórias e nas gripes. Além disso potencializa os efeitos da vitamina E. É encontrada em grande quantidade nas frutas cítricas e vegetais verde escuros (laranja, limão, lima, acerola, caju, kiwi, morango, couve, brócolis, tomate, etc);

- **Vitamina B6:** Excelente para aumentar a imunidade geral do organismo. Tem ação protetora contra o câncer, ajuda a controlar alguns tipos de diabetes, é encontrada na batata, banana e semente de girassol.

- **Vitamina E:** Quando ingerida, a Vitamina E melhora a resposta imunológica, além de ser considerado um poderoso antioxidante. É encontrada principalmente no germe de trigo (fonte mais importante), óleos de soja, arroz, algodão, milho e girassol, amêndoas, nozes, Castanha do Pará, gema de ovo, vegetais folhosos e legumes;

- **Selenio:** Tem ação antioxidante e é um estimulante do sistema imunológico, um mineral encontrado na castanha do pará;

- **Zinco:** Atua na reparação dos tecidos e na cicatrização de feridas mineral encontrado nos cereais integrais, aveia, feijões e nozes



Menu Antioxidante

Fruta - 3 Peças diárias ou 1 copo de sumo laranja natural e 1 peça;

Pão de centeio - 100 a 180g;

Batata - 1 a 2 batatas diárias;

Hortaliças - 1 Prato de verdura e salada, 5 a 7 dias por semana;

Cacau - 20g (1 a 2 colheres de sopa dissolvidas em leite);

Frutos secos - 30g diárias (1 porção);

Azeite - q. b. para confeccionar.



Nós também oxidamos, “Enferrujamos”.
Os alimentos antioxidantes são os que se ligam a moléculas com radicais livres, com electrões instáveis e não deixam esses electrões juntar-se a moléculas erradas, que levam a doenças e a envelhecer as nossas células.

**Combater o
envelhecimento**

Recomendações para uma alimentação mais saudável!

Fazer um alimentação o mais variada possível!

Tomar sempre o pequeno-almoço!

- Iniciar o seu dia com leite ou seus derivados, pão escuro ou cereais integrais e fruta fresca!

Evitar estar mais de 3 horas e meia sem comer.



Ementa tipo

Pequeno-almoço

- Leite/derivados
- Cereais/pão
- Fruta



Meio da manhã

- Pão com fiambre/queijo
- Fruta/sumo de fruta natural/ água



Almoço

- Sopa
- Massa/arroz
- Peixe/carne
- Legumes/salada
- Fruta



1,5L/dia

Lanche

- Leite/derivados
- Pão
- Fruta



Jantar

- Sopa
- Arroz/batata
- Peixe/carne
- Legumes/salada
- Fruta



Ceia

- Leite/derivados



Alcoolismo

Dependência

Absentismo no trabalho

Alterações na pele

Impotência

Acidentes domésticos/laborais/viação

Violência/ abusos

Conflitos familiares

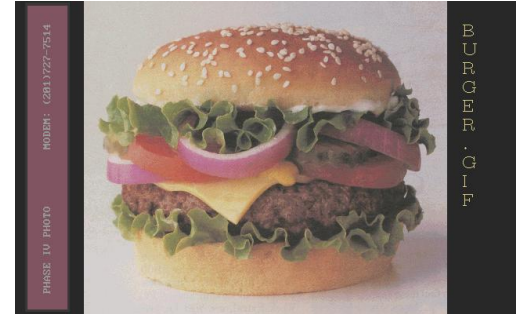
**Cirrose hepática / HT portal / Varizes
esofágicas**

Morto



Erros mais frequentes na alimentação:

- Consumo abusivo de Refrigerantes e doces
- Consumo abusivo de fritos;
- Consumo abusivo de sal, enchidos/ fumados;
- Baixo consumo de leite e água;
- Jejuns muito prolongados (Ausência de pequeno almoço/ceia).
- Poucas refeições, desequilibradas e desorganizadas;









Exercício Físico



- O exercício físico é muito importante para “queimar” a gordura excessiva.
- Caminhar, correr, a andar de bicicleta, a nadar...



A importância da actividade física

-  Ajuda a fazer novos amigos;
-  Faz com que os tempos livres sejam mais divertidos;
-  Ensina a respeitar os adversários, independentemente da idade, sexo ou raça;
-  Ajuda a desenvolver e a manter o corpo saudável;
-  Ajuda a controlar o peso, reduzindo a gordura e aumentando a massa muscular;
-  Melhora a auto-estima e a sensação de bem-estar.

Arte à mesa



A
magia
das
cores
da
natureza