



Saúde Naval

CARTILHA NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação adequada é essencial em qualquer idade para assegurar o crescimento e o desenvolvimento fisiológico, a manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo. Manter uma alimentação saudável traz benefícios para a saúde, mesmo nas idades mais avançadas.

Para uma alimentação saudável e equilibrada, é necessário escolher alimentos variados e procurar fazer refeições que combinem diferentes porções de cereais (grãos e leguminosas), raízes, hortaliças, castanhas, frutas, carnes, leite e ovos. É importante destacar que não é somente a quantidade ou o valor energético que nos proporciona uma alimentação saudável. A qualidade dos alimentos é de fundamental importância. Além disso, a atividade física é essencial para a qualidade de vida, e junto com uma alimentação balanceada contribui para a manutenção do peso ideal.

Para manter o peso e ainda obter todos os nutrientes de que o corpo necessita é imprescindível ter uma alimentação variada, na qual a deficiência de um nutriente em certos alimentos seja compensada por sua presença em outros.

O consumo de **verduras, legumes e frutas** fornece grande parte das vitaminas e sais minerais de que o nosso organismo necessita, além de fibras e carboidratos. É importante que haja consumo de, pelo menos, uma hortaliça no almoço e no jantar. Recomenda-se também pelo menos 3 porções de fruta ao dia, de preferência frescas.





O consumo de **cereais**, como arroz, pães, massas, batata, mandioca, milho e aveia, fornece ao organismo carboidratos (responsáveis pela grande parte da energia necessária às atividades do corpo), além de minerais, algumas vitaminas e fibras.

As **fibras** são carboidratos que não são digeridos pelo organismo, mas que estimulam o funcionamento do intestino. Os cereais integrais ou enriquecidos contêm mais fibras, vitaminas e sais minerais do que os cereais comuns; e o arroz malequizado (arroz que passa por um processo diferente, em que não há perda de sais minerais e vitaminas) é mais saudável do que o arroz polido.



O consumo de **leguminosas** (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, amendoim), castanhas e nozes é importante para o fornecimento de proteínas, lipídeos, minerais e algumas vitaminas do complexo B.



O consumo de **leite** e **derivados** (como queijo, iogurte, entre outros) fornece cálcio, proteína, vitamina D e gordura, além de alguns sais minerais. É preciso ter muito cuidado ao consumir a manteiga, pois ela é rica em gordura e pobre em proteína.



O consumo de **carnes** (carne de boi, aves, peixe, entre outras) e ovos abastece o organismo com minerais (principalmente o ferro), proteínas, lipídeos e algumas vitaminas. É preciso moderação, já que a ingestão em excesso de gorduras animais pode trazer prejuízos.



CONHEÇA ALGUMAS DICAS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:

1

REALIZAR DE CINCO A SEIS REFEIÇÕES POR DIA

Todas as refeições (desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) devem ser feitas de três em três horas. **Não pule as refeições!**

Essa prática obriga-nos a comer menos em cada uma delas, já que não haverá longos períodos de jejum. Ótimas opções de pequenos lanches entre as principais refeições são as frutas frescas ou secas, como damasco, banana, uva, maçã e abacaxi e as oleaginosas, como nozes, castanhas, pistache, amêndoa e avelã.

2

INCLUIR CEREAIS INTEGRAIS NO CARDÁPIO

Há vários produtos que consumimos diariamente que podem ser substituídos por suas versões integrais, como arroz, pão e macarrão. Já os cereais, como aveia, quinoa, amaranto, centeio e cevada, podem fazer parte de algumas de nossas refeições.

Eles são ricos em fibras que dão a sensação de saciedade, auxiliam no controle dos níveis de glicose e colesterol sanguíneos, além de regularizarem o trânsito intestinal.

3

INGERIR FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Esses três tipos de alimento não podem ficar fora da alimentação. Devemos comê-los diariamente, dando preferência aos de época e orgânicos, que possuem maior teor nutritivo.

São fontes de vitaminas e minerais que estimulam o sistema imunológico e protegem contra vírus e infecções. As frutas devem ser consumidas “in natura” e, sempre que possível, com casca e bagaço.

4

REDUZIR O CONSUMO DE CARNES GORDUROSAS

Carne vermelha e carne de porco são ricas em gordura saturada, que não fazem bem ao nosso organismo. Dê preferência às carnes magras (peixes, frango sem pele), se possível na sua forma orgânica. Dentre os cortes de carne vermelha, patinho, alcatra e músculo são exemplos com menos teor de gordura.

5 EVITAR FRITURAS EM GERAL

Sempre que for escolher um alimento, fuja das frituras. Prefira preparações cozidas, assadas e grelhadas, que possuem menos gordura e calorias.

6 UTILIZAR O SISTEMA "A VAPOR"

Ao cozinhar os legumes, dê preferência a este método. Ele ajuda a preservar melhor os nutrientes e ainda evita adição de gordura aos legumes.

7 PREFERIR OS ÓLEOS VEGETAIS PENSADOS À FRIO

Eles são ricos em gorduras insaturadas benéficas ao organismo e auxiliam na redução dos níveis de colesterol. Dentre eles estão: azeite de oliva extravirgem, óleo de linhaça, óleo de macadâmia, óleo canola, óleo de gergelim etc.

8 DIMINUIR A INGESTÃO DE PRODUTOS PROCESSADOS

Os alimentos industrializados são ricos em sódio, açúcar refinado, gordura trans e aditivos químicos. Todas essas substâncias, se consumidas em excesso, são nocivas ao organismo.

9 EVITAR O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS E REFRIGERANTES

Quando não houver tempo para preparar um suco de frutas natural, optar pelos sucos prontos orgânicos ou chás gelados. Bebidas alcoólicas e refrigerantes são produtos nutricionalmente desbalanceados.

10 EVITAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES

Esse hábito atrapalha o processo digestivo, podendo causar gases e constipação. Além disso, atrapalha a absorção de minerais como ferro e zinco.

11 CUIDADO COM A ADIÇÃO DE SAL NOS ALIMENTOS

Escolha as ervas aromáticas, como alecrim, orégano, açafrão, cominho e tomilho; e especiarias, por exemplo gengibre, canela e cúrcuma, para dar mais sabor aos alimentos.

12 EVITAR O CONSUMO EXAGERADO DE AÇÚCAR

O consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar está associado ao aumento de peso. Por isso, evite açúcar refinado (branco) e alimentos que o contenham. Monitore também a quantidade de adoçantes artificiais.

Prefira o açúcar mascavo, orgânico ou adoçante natural à base de stévia. Porém, utilize a menor quantidade possível.

13 FAZER AS REFEIÇÕES EM LOCAL CALMO

Lembre-se de ficar longe da televisão e mastigar bem os alimentos. Uma boa mastigação estimula o centro da saciedade e, assim, é possível satisfazer-se com menores quantidades de comida.

14

INGERIR MAIS ÁGUA

Recomenda-se cerca de 8 a 10 copos de água todos os dias para garantir a hidratação adequada, melhorar o funcionamento do intestino, facilitar a filtração do sangue e desintoxicar o organismo.

É importante atentar-se para a qualidade da água consumida, que deve ser tratada ou fervida, e filtrada.



SAIBA MAIS SOBRE AS VITAMINAS, SEUS BENEFÍCIOS E ALIMENTOS EM QUE ESTÃO PRESENTES:

VITAMINA A

COMO ATUA NO ORGANISMO?

É importante para os olhos e a visão, pois protege a córnea. Age no sistema imunológico, ajudando a evitar infecções e auxilia no desenvolvimento ósseo.

Esta vitamina também contribui para o correto desenvolvimento do feto, por esta última razão ela é especialmente necessária para as gestantes. A vitamina A ainda é importante para os processos de formação da pele.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência mais conhecida é a xeroftalmia (cegueira noturna). Problemas na pele, descamação das unhas e enfraquecimento dos cabelos. Aumenta a suscetibilidade a gripes e resfriados.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Fígado, cenoura, manteiga, leite, gema de ovo, sardinha, batata doce, abóbora, manga e mamão. Folhas escuras como couve, mostarda, espinafre, brócolis, folhas de beterraba e cenoura.

VITAMINA B

As vitaminas do complexo B são hidrossolúveis e não são produzidas em quantidades suficientes pelo corpo humano, por isso devem ser adquiridas por meio da alimentação.

VITAMINA B1

Age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Além disso, em conjunto com outras vitaminas do complexo B realiza uma função importante no sistema nervoso, na formação da bainha de mielina, que fica em torno das fibras nervosas e permite mensagens entre os nervos.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

Pode causar fraqueza muscular, falta de energia, diminuição da memória e ansiedade. A carência extrema deste nutriente pode causar a doença beribéri que causa uma neuropatia periférica, fraqueza muscular, dificuldade para caminhar e perda de sensibilidade dos pés e das mãos.

Alcoólatras correm maior risco de desenvolver a carência de vitamina B1 e em consequência disso ter uma demência que causa confusão mental, dificuldade de raciocínio, memória e pode fazer até que a pessoa entre em coma.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Carnes, leites, gema de ovo, legumes e cereais integrais e leguminosas como feijão e grão de bico.

VITAMINA B2

Possui ação no sistema antioxidante, que age combatendo os radicais livres. Como as demais vitaminas do complexo B, ela age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência grave de vitamina B2 é rara, mas vegetarianos, alcoólatras, crianças, gestantes e idosos estão mais vulneráveis ao problema. A falta deste nutriente pode causar tontura, vertigem, anemia, dermatite seborreica, inflamação nos lábios e língua e coceira nos olhos.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Carnes, leites, ovos, legumes, verduras, especialmente brócolis, cereais integrais, leguminosas, abacate e algumas oleaginosas, como amendoim, castanhas e nozes.

VITAMINA B3

Como as demais vitaminas do complexo B, ela age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, e é essencial para o funcionamento do sistema nervoso.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

Sua falta pode causar insônia, cansaço, irritabilidade, manchas na pele, depressão e uma doença chamada pelagra, que causa diarreia, inflamação na pele e confusão mental.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Carnes, leites, ovos e algumas oleaginosas, como amendoim e castanha do Pará, cereais integrais e gérmen de trigo.

VITAMINA B5

Age no metabolismo da glicose, dos ácidos graxos e aminoácidos, ou seja, ajuda o organismo a utilizar essas substâncias com eficiência. Em conjunto com outras vitaminas do complexo B, realiza uma função importante no sistema nervoso, na formação da bainha de mielina, que fica em torno das fibras nervosas e permite mensagens entre os nervos. Este nutriente também auxilia na produção de hormônios da glândula suprarrenal e ajuda o fígado a eliminar o álcool.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência de vitamina B5 pode causar fadiga, formigamento nas mãos e pés, dores musculares, irritabilidade, depressão, distúrbios de sono, queda de cabelo e distúrbios gastrointestinais.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

As principais fontes de vitamina B5 são ovos, leite, carnes, leguminosas, como ervilhas e feijão, cereais integrais, cogumelos e gérmen de trigo.

VITAMINA B6

É importante para a produção de glóbulos vermelhos. Age no metabolismo dos aminoácidos. Tem ação na produção de neurotransmissores que são substâncias que permitem as mensagens entre os nervos.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência de B6 pode causar convulsões, anemia, dermatite, lesões nervosas, confusão mental em adultos, dormência e formigamento nas mãos e pés. A anemia também pode acontecer devido à falta de vitamina B6. O excesso do consumo de álcool também pode diminuir os níveis de vitamina B6, assim como o uso de anticoncepcionais. Contudo, a alimentação pode repor a falta do nutriente e é importante consultar um médico ou nutricionista para saber se há necessidade do consumo do suplemento.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Peixes (atum, salmão, truta e arenque), nozes, amendoins, avelãs, semente de girassol, gérmen de trigo, levedo de cerveja, milho e cereais integrais, leguminosas, couve-flor, banana, melão e uvas passas.

VITAMINA B7

Assim como outras vitaminas do complexo B, a biotina está relacionada ao metabolismo das gorduras, carboidratos e proteínas. Ela também é essencial para a saúde da pele, unhas e cabelos.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência de biotina é incomum porque este nutriente está muito presente na alimentação. Os sintomas da ausência do nutriente são: fraqueza nas unhas e cabelos, calvície, pele seca e escamosa e vermelhidão em volta do nariz e da boca. Outras complicações que podem ocorrer são conjuntivite, dermatite esfoliativa, dores musculares e lassidão, acompanhada de aumento da glicemia.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Carnes, gema do ovo, leite, frutas hortaliças, cereais integrais e nozes.

VITAMINA B9

Ela participa da manutenção do sistema imunológico, circulatório e nervoso e reduz o risco de infarto, câncer de mama e de cólon, aterosclerose. Promove a saúde dos cabelos e da pele. E, para gestantes, o ácido fólico é importante, pois ajuda no fechamento do tubo neural do feto.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

No caso de gestantes, a falta de vitamina B9 pode causar má formação no feto. A falta do nutriente também pode causar anemia megaloblástica, fadiga, lesões nas mucosas, insuficiência respiratória, palidez, níveis elevados de homocisteína, podendo favorecer o surgimento de doenças cardiovasculares.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Fígado, vegetais de folhas verdes escuras, como brócolis, couve e espinafre, grãos, ervilha, lentilha, feijão, laranja e ovos.

VITAMINA B12

É importante para a formação das células vermelhas do sangue. Além disso, ela é importante para desenvolvimento e manutenção das funções do sistema nervoso.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A ausência da substância pode levar a lesões irreversíveis no sistema nervoso, devido à morte dos neurônios. Isso irá provocar neuropatias que têm como sintomas mais comuns o formigamento nas pernas, queimação na sola dos pés e dificuldade para andar.

A falta de vitamina B12 também aumenta o risco de depressão e anemia. Outros sintomas são: fadiga, falta de energia ou tontura ao se levantar ou fazer esforço, falta de concentração, falhas na memória, paranoia e alucinações, pele amarelada (icterícia), língua inchada e inflamada.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

A vitamina B12 está presente em boas quantidades nos alimentos de origem animal, especialmente nos peixes de águas frias e profundas, como salmão, truta e atum, fígado, carne de porco, leite e derivados, ovos e ostras.

VITAMINA C

Ajuda a fortalecer o sistema imunológico, deixando nosso corpo menos suscetível a doenças. A vitamina C evita o envelhecimento da pele por ser essencial para a produção natural de colágeno pelo organismo. Tem ação antioxidante, o que auxilia no combate de radicais livres e diminui o risco de diversas doenças.

Proporciona resistência aos ossos, dentes, tendões e paredes dos vasos sanguíneos. Melhora a absorção de ferro pelo organismo. Contribui para prevenir problemas de visão em decorrência do envelhecimento e auxilia na absorção de ferro.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

Enfraquecimento do sistema imunológico, que é caracterizado por gripes e resfriados frequentes. Outra complicação é o escorbuto, doença que provoca problemas nas articulações, inchaço, inflamações nas gengivas, perdas dos dentes, hemorragias e feridas que não cicatrizam.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

As frutas cítricas e vegetais são as melhores fontes de vitamina C, sendo que as mais ricas são a camu-camu (fruta da Amazônia) e acerola. Também está presente na goiaba, kiwi, morango, limão, melão, manga, abacaxi, laranja, goji berry, cranberry, caju, brócolis, couve, agrião, rúcula, entre outros alimentos.

VITAMINA D

A vitamina D é necessária para a manutenção do tecido ósseo, ela também influencia consideravelmente no sistema imunológico. Ajuda a controlar o diabetes. O consumo da vitamina D é essencial para as gestantes, contribuindo para o desenvolvimento saudável do bebê durante a gestação.

A principal fonte de produção da vitamina se dá por meio da exposição solar, pois os raios ultravioletas do tipo B (UVB) são capazes de ativar a síntese desta substância. Alguns alimentos, especialmente peixes gordos, como salmão e sardinha, são fontes de vitamina D, mas é o sol o responsável por 80 a 90% da vitamina que o corpo recebe.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

Infelizmente, cerca de 80% das pessoas que vivem em um ambiente urbano, são carentes em vitamina D. Isto porque elas passam grandes períodos de tempo em locais fechados e não se expõem ao sol.

Sua deficiência pode causar dores ósseas (latejamento/desconforto) na coluna lombar, quadril e pernas e dor e fraqueza na musculatura dos braços. Existe também um maior risco de quedas e osteoporose. Fraqueza e desânimo para realizar as atividades do dia a dia.

É possível fazer esta correção do quadro por meio de suplementos, lembrando que esta alternativa é válida somente após a orientação médica ou do nutricionista, e/ou tomando sol sem proteção solar nos braços e pernas durante quinze a vinte minutos todos os dias.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Alguns alimentos que possuem vitamina D são: salmão, atum, sardinha, lambari, ovo, manteiga e fígado.

VITAMINA E

Tem como principal função no organismo a sua forte ação antioxidante. Assim, este nutriente combate os radicais livres que podem prejudicar as células. Proporciona benefícios como diminuir o risco de doenças cardíacas, prevenir o câncer de próstata, a doença de Alzheimer e a Esclerose Lateral Amiotrófica. Além disso, pesquisas observaram que a vitamina E pode ser benéfica para as gestantes, pois previne a pré-eclâmpsia.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência de vitamina E é rara em seres humanos. Ela ocorre quase que exclusivamente em pessoas com doenças hereditárias ou adquiridas que prejudica a capacidade de absorver a vitamina, por exemplo, fibrose cística, síndrome do intestino curto ou obstrução do ducto biliar e também nos casos de pessoas que não podem absorver a gordura na dieta ou têm doenças raras no metabolismo da gordura.

Os sintomas da deficiência de vitamina E são: neuropatia periférica, miopatia esquelética, problemas de visão, dificuldade em andar e há pesquisas que relatam influência sobre a fertilidade.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Pode ser encontrada em diversos óleos, sementes e oleaginosas, nozes, amêndoas, semente de girassol, avelãs e amendoim, óleos de germen de trigo, cartamo e girassol.

VITAMINA K

Tem como principal função no organismo a sua forte ação antioxidante. Assim, este nutriente combate os radicais livres que podem prejudicar as células. Proporciona benefícios como diminuir o risco de doenças cardíacas, prevenir o câncer de próstata, a doença de Alzheimer e a Esclerose Lateral Amiotrófica. Além disso, pesquisas observaram que a vitamina E pode ser benéfica para as gestantes, pois previne a pré-eclâmpsia.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência de vitamina E é rara em seres humanos. Ela ocorre quase que exclusivamente em pessoas com doenças hereditárias ou adquiridas que prejudicam a capacidade de absorver a vitamina, por exemplo, fibrose cística, síndrome do intestino curto ou obstrução do ducto biliar e também nos casos de pessoas que não podem absorver a gordura na dieta ou têm doenças raras no metabolismo da gordura.

Os sintomas da deficiência de vitamina E são: neuropatia periférica, miopatia esquelética, problemas de visão, dificuldade em andar e há pesquisas que relatam influência sobre a fertilidade.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Pode ser encontrada em diversos óleos, sementes e oleaginosas, nozes, amêndoas, semente de girassol, avelãs e amendoim, óleos de germen de trigo, cartamo e girassol.

VITAMINA K

Se apresenta sob várias formas, podendo ser encontrada em alimentos de origem vegetal, produzida pela nossa flora intestinal ou em laboratório. Esta última versão é utilizada nos suplementos e é bem absorvida pelo organismo. Ela ajuda na coagulação sanguínea, contribui para a saúde dos ossos e pode ser utilizada em bebês prematuros.

O QUE A FALTA DESSA VITAMINA PODE CAUSAR?

A deficiência de vitamina K é rara. Isto porque ela está presente em diversas fontes vegetais e ainda é produzida no próprio organismo. As principais complicações da deficiência de vitamina K são problemas de coagulação sanguínea e perda da qualidade óssea.

ALIMENTOS ONDE ESTÁ PRESENTE:

Brócolis, couve-flor, agrião, rúcula, repolho, nabo, alface, espinafre e outros vegetais verdes. Os óleos vegetais, como o azeite, também contam com o nutriente. As oleaginosas, o abacate, a gema de ovo e o fígado também possuem boas quantidades de vitamina K.

Referências

www.bayerjovens.com.br

www.minhavidacom.br

www.tuasaude.com

www.saude.gov.br