

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

POR: *Luiz Eduardo de Oliveira Martins*  
*Stella Maris Dias Nassif Costa Pinto*

Obesidades bem como diabetes são, aos olhos de muitos especialistas, considerados como epidemias e com isso surge a preocupação do Ministério da Saúde em criar sugestões para uma alimentação saudável.

A promoção da saúde e a prevenção das doenças são temas centrais para os planos e programas de políticas de saúde pública do Brasil. Muitos meios de comunicação tem nos dado oportunidade de conhecer um pouco mais sobre o que é certo para uma boa alimentação.

Se procurarmos na Internet, revistas ou jornais teremos a oportunidade de vermos dicas ou sugestões para uma boa alimentação para vivermos bem com uma melhor qualidade de vida, e claro acompanhado de muitos exercícios físicos, necessários para aquisição de hábitos para uma vida saudável.

Com o objetivo de orientar a nossa população sobre hábitos alimentares saudáveis, baseado na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), foi elaborado, dentre outros, o “Guia Alimentar para a População Brasileira Promovendo a Alimentação Saudável” voltado para a população em geral.

De acordo com muitos nutricionistas, atitudes simples no dia a dia poderão ser tomadas para prevenir ou mesmo curar certas doenças. Aqui vão algumas sugestões:

- Use e abuse do consumo de água filtrada, em torno de seis copos por dia, mas essa quantidade pode variar de acordo com a temperatura do ambiente. Tome água principalmente nos intervalos das refeições, pois ela é um nutriente essencial à vida que nos ajuda a eliminar substâncias tóxicas de nosso organismo, além de auxiliar o processo digestivo, respiratório, renal e cardiovascular.

- Faça pelo menos cinco refeições por dia, incluindo todas as fontes de nutrientes como os carboidratos, proteínas, frutas, verduras, legumes que a pirâmide alimentar nos esclarece de forma simples. As fibras irão ajudar na regulação do intestino e controle de gorduras no sangue, dentre outros benefícios para o corpo humano. **Lembre-se: Quanto mais colorida, mais nutritiva será sua refeição!**

- Traga sempre em seus pertences uma barrinha de cereal ou biscoito integral para incluir nos intervalos das suas refeições do dia.

- Massas são aconselháveis em pequenas quantidades, pois pertence à classe dos carboidratos e são transformadas em açúcar no nosso organismo. Como os molhos, de um modo geral, são muito calóricos, tenha cautela ao usá-los.

- Dê preferência ao consumo de carnes como peixe e peito de frango sem pele. Para as carnes vermelhas, antes do preparo, retire as gorduras visíveis, consumindo preferencialmente grelhados evitando as frituras.

- Queijos brancos são muito bem recomendados, principalmente os do tipo frescal e ricotas.

Segundo a nutricionista Cristiane Mara Cedra- SP “a alimentação saudável não é só salada com peito de frango grelhado. Existe uma combinação deliciosa de alimentos. Basta estar aberto para conhecer mais sobre eles e ter vontade de fazer uma mudança de comportamento alimentar”.

A pirâmide alimentar abaixo contribuirá com mais informações necessárias para uma melhor qualidade em nossa alimentação no dia a dia:

### NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



***E por fim um lembrete:***

***Movimente-se! Faça bastante exercícios físicos diariamente!***

<http://nutricao.saude.gov.br/docs/geral/pnan.pdf>

<http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/cuidados-e-prevencao>

<http://cyberdiet.terra.com.br/alimentacao-saudavel>

<http://www.anutricionista.com/alimentacao-saudavel.html>