

C. E. GERAQUE COLLET - CONTEUDO PROGRAMÁTICO – 1º CICLO/2023		
Profº José Marcondes Gomes Felix	DISCIPLINA : BIOLOGIA	
SÉRIE: 2º FORM GERAL	TURMA: 2001	3º bimestre

## A importância do cuidado com a alimentação



Pirâmide alimentar - Apresenta cada tipo de alimento que deve ser ingerido diariamente

Quem é que não gosta de comer? Comer é bom demais mesmo, mas em época de consumo de produtos industrializados em excesso e de fast food, o grau de obesidade da população brasileira vem aumentando bastante. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2009, apresentou resultados de pesquisa com a população brasileira, afirmando que a obesidade está aumentando não apenas na população adulta, como também em crianças e adolescentes. Por isso, o cuidado com a alimentação aliado à prática regular de atividade física é fundamental para a manutenção de sua saúde. Nesse sentido, a proposta desse texto é propor uma reflexão sobre quantos e quais alimentos você costuma ingerir, e fazer com que você procure se adequar a uma alimentação mais equilibrada.

Os alimentos são responsáveis por fornecerem ao nosso corpo os nutrientes a seguir enumerados:

- 1) Carboidratos: são encontrados em vegetais, frutas, pães, cereais, arroz, massas e leite. Entre 50% e 65% da energia necessária ao corpo é fornecida por eles. Deve-se lembrar que eles são fundamentais para um bom funcionamento das funções cerebrais;
- 2) Proteínas: são necessárias para o crescimento e para o reparo das células deterioradas, além de auxiliar na digestão e na produção dos anticorpos. São encontradas nas carnes, leite, ovos e frutas secas. Fornecem entre 10% a 15% da energia necessária ao corpo;
- 3) Lipídeos: são as gorduras responsáveis por fornecer ao corpo uma grande concentração de energia alimentar. Neles encontramos as vitaminas A, D, E e K, além de auxiliarem na reestruturação dos tecidos. É recomendado que não forneçam mais de 30% de energia ao corpo.

O panorama dessa estrutura alimentar pode ser visualizado por meio da pirâmide alimentar. Ela apresenta de um modo bastante visual, as porções de cada tipo de alimento que devem ser ingeridas diariamente. Na base da pirâmide localizam-se os alimentos energéticos (carboidratos), contando entre 6 e 11 porções a serem consumidas; alimentos reguladores como as frutas, legumes e verduras, que fornecem vitaminas, minerais e fibras, e devem somar entre 5 a 9 porções; os alimentos construtores, que são aqueles ricos em proteínas, e as porções diárias devem ser 2 de leite e 2 de carne. Os energéticos extras aparecem no topo da pirâmide, são os açúcares e os doces, que devem ser consumidos com bastante moderação. As gorduras são necessárias em pequena quantidade, portanto, também é preciso ficar alerta com o consumo excessivo. Outro fator importante é tomar consciência da quantidade de calorias diárias aproximadas que devem ser ingeridas por dia: para meninos são indicadas 2800kcal e para meninas 2200 kcal. Por isso, verificar a composição nutricional de alimentos industrializados, antes de consumi-los, é sempre interessante. Dê preferência àqueles com menor quantidade calórica, menor quantidade de gordura e maior quantidade de fibras.

E como colocar tudo isso em prática? Elaborar um pequeno diário relacionando os alimentos que você consumiu, e analisá-lo comparando com a pirâmide alimentar é um ótimo meio para que você se conscientize do quanto a sua alimentação está equilibrada. A identificação e consciência da sua dieta diária em relação à dieta ideal, dada pela pirâmide, permite que você melhore a sua alimentação e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida.