

C. E. GERAQUE COLLET - CONTEUDO PROGRAMÁTICO – 2024		
Profº José Marcondes Gomes Felix	DISCIPLINA : DIREITO À SAÚDE	
SÉRIE: 2º NORMAL	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.

Nutrientes

Nutrientes são substâncias importantes e essenciais para o funcionamento do nosso organismo e são obtidos pela alimentação, especificamente pelo processo de digestão.

órgãos de impactos; e atuação na manutenção da temperatura do corpo. Margarina, óleo, carne gorda, noz e azeite são alimentos ricos em lipídios.

- **Água:** está presente em todos os alimentos, estando em menor ou em maior quantidade a depender do alimento analisado. Dentre os principais papéis exercidos pela [água](#) no corpo humano, podemos destacar: transporte de substâncias; eliminação de substâncias para fora do corpo; atuação como solvente; lubrificação de órgãos e tecidos; participação de reações químicas; e regulação da temperatura. São alimentos ricos em água: melancia, tomate, nabo, cenoura e melão.

Micronutrientes

- **Sais minerais:** são nutrientes inorgânicos necessários em pequenas quantidades no nosso organismo. Dentre os principais sais minerais necessários ao funcionamento do nosso organismo, podemos citar: [cálcio](#), [fósforo](#), [potássio](#), [cloro](#), [sódio](#), [ferro](#) e [flúor](#). Cada sal mineral atua de forma diferente no corpo, por exemplo: o cálcio relaciona-se com a formação de [ossos](#) e [dentes](#) e o ferro atua como componente da [hemoglobina](#).
- **Vitaminas:** são moléculas orgânicas extremamente importantes para nosso organismo, entretanto, são necessárias em pequenas quantidades. As vitaminas podem ser classificadas em hidrossolúveis e lipossolúveis. No grupo das vitaminas hidrossolúveis estão a [vitamina B](#) e a [vitamina C](#). Já no grupo das vitaminas lipossolúveis encontramos [vitamina A](#), [vitamina D](#), [vitamina E](#) e [vitamina K](#).

Elas exercem variadas funções no organismo: a vitamina A, por exemplo, é componente de pigmentos visuais e atuam na manutenção dos [tecidos epiteliais](#); a vitamina K atua no processo de [coagulação](#); e a vitamina C é importante na síntese do colágeno.

Fibras

As fibras são importantes na alimentação, entretanto, por **não serem absorvidas**, não são consideradas por alguns autores como nutrientes. Apesar de não serem assim classificadas, é importante que elas estejam presentes na dieta.

As fibras atuam garantindo um **bom funcionamento do intestino**, prevenindo, por exemplo o câncer nessa região. Além disso, elas causam **sensação de saciedade** e **diminuem a absorção de colesterol, gordura e açúcar**. Frutas e verduras são alimentos ricos em fibras. Tem mais interesse no tema? Leia nosso texto: [Fibras alimentares](#).

Importância dos nutrientes

Cada nutriente exerce um papel importante na nossa alimentação, **não sendo possível excluir um deles completamente da nossa dieta** sem causar danos ao organismo. Todos eles, portanto, são importantes, não existindo nutrientes melhores que outros. Não obstante, devemos estar atentos sempre na quantidade ideal que devemos consumir de cada um deles.

Quanto mais colorida uma refeição, mais nutrientes ela apresenta.

Para orientar-nos nessa tarefa, podemos consultar a [pirâmide alimentar](#), que traz informações a respeito das porções recomendadas de cada tipo de alimento. A pirâmide alimentar, no entanto,

não fornece uma dieta a ser seguida. **Planos alimentares são elaborados por nutricionistas**, que são profissionais que montam uma dieta levando em consideração diversos fatores, tais como o estilo de vida do paciente.

Uma dica importante para conseguir uma dieta rica em nutrientes é apostar na **alimentação colorida**. Isso significa que quanto maior a diversidade de cores no prato, maior a diversidade de alimentos e, conseqüentemente, maior a quantidade de nutrientes ali presentes. Em um almoço, por exemplo, um prato contendo arroz, feijão, carne, tomate, alface, cenoura e beterraba é rico em cores e também em nutrientes.

Vale destacar que **não existe um único alimento que apresenta todos os nutrientes** necessários para o funcionamento adequado do corpo. Sendo assim, a combinação de diferentes alimentos é essencial para garantir uma alimentação saudável.