



SENADO FEDERAL

# CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO



SENADOR CLÉSIO ANDRADE



# Cuidados com a alimentação



## APRESENTAÇÃO

Uma boa saúde é, em grande parte, resultado de uma boa alimentação. Há muita verdade no dito “você é o que você come”. Quem está buscando um corpo mais saudável e ser mais feliz deve começar a se preocupar com a qualidade de sua alimentação.

A relação entre os alimentos e o bem-estar geral das pessoas é tão intensa e importante que quem procura seriamente uma condição mais saudável para si tem de mudar os costumes e o cardápio das refeições.

A pessoa que goza de uma boa saúde certamente é alguém que se alimenta corretamente.

Quem toma a correta decisão de viver com mais saúde não deve desanimar por ter que mudar velhos hábitos alimentares. Não deve acreditar nos boatos de que comida saudável não tem sabor e é cara demais. Pense apenas que uma boa alimentação previne câncer, infarto, derrame, gastrite, úlceras e outras doenças.

Afinal, todo mundo sabe que saúde vem em primeiro lugar. Comidas saudáveis e bom apetite!

**Clésio Andrade**  
Senador



## 1. SERÁ QUE MINHA ALIMENTAÇÃO É SAUDÁVEL?

Hoje em dia, parece que todo mundo tem alguma dica a dar sobre boa alimentação. O assunto passou a fazer parte de qualquer roda de conversa. Tudo indica que os brasileiros estão, finalmente, dando a devida atenção ao que vai para as mesas de suas famílias.



Mas, se é assim, por que continuamos nos alimentando tão mal? Por que os programas de saúde continuam alertando sobre obesidade, colesterol e outros problemas causados, basicamente, pela má alimentação?

Talvez, no final das contas, ainda haja uma grande distância entre o que sabemos e o que realmente fazemos quando o assunto é o nosso prato. Será que isso vale também para você? Que tal responder com verdadeiro ou falso às afirmativas abaixo e depois conferir suas respostas lendo esta cartilha?

1. *Alimentar-se de forma saudável é muito caro.*

Verdadeiro ( )      Falso ( )

2. *Comida saudável não tem gosto.*

Verdadeiro ( )      Falso ( )

3. *Quanto mais variada a quantidade de alimentos, mais saudável é a alimentação.*

Verdadeiro ( )      Falso ( )

4. *Quanto mais colorido o prato, mais saudável ele será.*

Verdadeiro ( )      Falso ( )

5. *Comer muito é sinal de boa alimentação.*

Verdadeiro ( )      Falso ( )

As perguntas do teste que você acabou de fazer começam a ser respondidas agora!

## 2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, UMA SOMA DE QUALIDADES!

Sua alimentação precisa ser acessível, saborosa, variada, colorida e harmônica para ser considerada saudável. Mas o que isso significa na prática? Significa que qualquer refeição que você faça precisa ser...

- **Acessível:** uma alimentação saudável não é cara! Alimentos saudáveis são aqueles em sua forma mais natural possível, ou seja, aqueles que sofreram um processamento mínimo da industrialização e que também costumam ser mais baratos, por exemplo, as frutas, os legumes e as verduras.
- **Saborosa:** a alimentação saudável é e precisa ser saborosa.
- **Variada:** todos os tipos de alimentos fornecem diferentes *nutrientes* e atendem a todas as necessidades do corpo.
- **Colorida:** quanto mais colorido for o seu prato, mais *nutrientes* ele terá. Além disso, a refeição colorida é mais atrativa e estimulante, pois o visual nos chama atenção para o prato.
- **Harmônica:** comer muito não é sinal de ser uma pessoa com uma alimentação saudável. É importante que haja harmonia entre qualidade e quantidade!

### A PALAVRA É...

***Nutrientes:** são as substâncias presentes nos alimentos que ingerimos no nosso dia a dia e que possuem funções variadas no nosso corpo. Também são conhecidos como proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e sais minerais.*

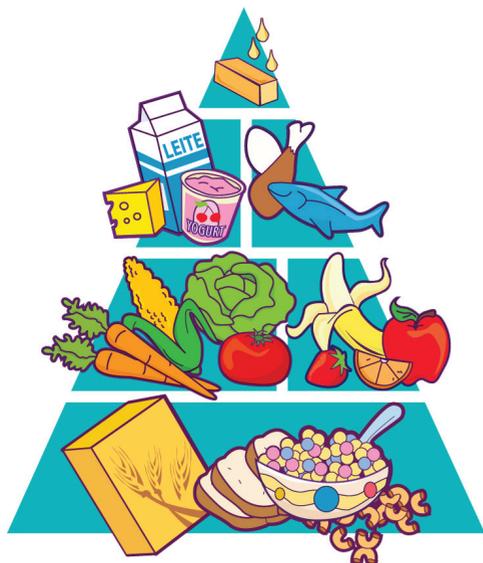


*Atenção ao consumo de fibras! Elas são essenciais para:*

- Manter o bom funcionamento do intestino;
- Prevenir o câncer intestinal, o infarto, o derrame, a gastrite e a úlcera;
- Eliminar toxinas;
- Auxiliar na sensação de satisfação com a quantidade que já comeu;
- Diminuir o açúcar do sangue;
- Reduzir o colesterol.

## JÁ SEI COMO MEU PRATO DEVE SER PARA SER SAUDÁVEL. AGORA, QUAIS OS ALIMENTOS QUE PRECISO CONSUMIR NO MEU DIA A DIA E EM QUAIS QUANTIDADES?

### 3. COM VOCÊS.... A PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS!



*Açúcar, gorduras e sal podem ser encontrados em vários grupos de alimentos. O sal de cozinha e o açúcar de mesa devem ser controlados, pois o excesso pode causar vários problemas de saúde. O mesmo vale para as gorduras, principalmente a gordura animal, encontrada na carne, na banha e nos derivados de leite. Ela é muito rica em colesterol.*

A pirâmide dos alimentos representa os grupos de alimentos que garantem uma alimentação diária saudável e equilibrada.

- 1. Na base estão os alimentos que fornecem energia ao corpo e que devem ser consumidos em seis porções divididas durante as refeições realizadas ao longo do dia. São os pães, arroz, macarrão, batata, mandioca e cará.*
- 2. Na parte central da pirâmide encontram-se os alimentos reguladores: frutas, legumes e verduras, que devem ser consumidos com frequência.*
- 3. Na parte superior estão os alimentos construtores, ricos em proteínas: carnes, leites, queijo e ovos. Eles são importantes, atenção: alimentos construtores em excesso também engordam!*
- 4. No topo da pirâmide estão os alimentos que fornecem muita caloria extra ao organismo, como gorduras, doces e sal. Eles devem ser consumidos de forma controlada, pois o consumo em exagero pode trazer sérios danos à saúde.*



*Equilibrar as refeições com os alimentos da pirâmide é o segredo para comer bem todos os dias!*

#### **4. DICAS IMPORTANTES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

- *Faça pelo menos três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar). Não pule as refeições;*
- *Coma pelo menos três porções de legumes e verduras e três porções de frutas todos os dias;*
- *Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes de cozinhá-las;*
- *Prefira alimentos assados e cozidos, evite alimentos fritos;*
- *Evite refrigerantes, sucos em pó e alimentos, como biscoitos, salgadinhos, salsichas e enlatados;*
- *Diminua a quantidade de sal nas refeições. Evite os alimentos com alto teor de sódio, como charque, hambúrguer, salsicha, linguiça, temperos e molhos prontos, etc;*
- *Coma feijão pelo menos uma vez por dia;*
- *Aprecie a refeição. Coma devagar e mastigue bem, pois assim facilitará a digestão e a absorção dos nutrientes;*

- *Reduza o consumo de álcool e beba de seis a oito copos de água por dia;*
- *Evite “dietas da moda e milagrosas” pois elas não cumprem com o prometido! O melhor é fazer reeducação alimentar;*
- *Procure consumir alimentos produzidos na sua região. Além de mais saudáveis, também são mais baratos.*



## ***E SE A ROTINA NÃO PERMITE COMER EM CASA?***

Se você costuma fazer suas refeições fora de casa, fique atento a estas dicas:

### **5. CUIDANDO DA ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA**

- *Nos restaurantes em que o prato já vem servido, prefira os mais leves, como carnes grelhadas, cozidas ou assadas. Evite frituras e pratos gordurosos;*
- *Para sobremesa, dê preferência às frutas ou doces de frutas;*
- *Evite consumir líquidos durante as refeições, pois pode prejudicar a digestão dos alimentos.*



## TENHA SEMPRE EM MENTE ESTA TABELA!

Pode abusar	Consuma em pequenas quantidades	Evite consumir
Alface, agrião, repolho, abobrinha, couve, pimentão, tomate, cenoura, chuchu, beterraba, alho, cebola, hortaliças e frutas em geral.	Arroz, macarrão, farinhas, batatas, cará, inhame, mandioca, pão, cuscuz, pipoca, biscoitos, canjica, feijão, frango, miúdos, ovos, carne bovina, leite, alimentos industrializados, óleos.	Açúcar, rapadura, mel/melado, doce, bolo, refrigerante, biscoito recheado, carne de porco e seus derivados (banha, toucinho, linguiça), salsicha, presunto e alimentos enlatados.

## 6. PARA FINALIZAR...

Maus hábitos de alimentação... Falta de horários regulares para comer... Consumo de alimentos gordurosos e salgados... Falta de exercícios físicos... Tudo isso pode provocar várias e perigosas doenças. Uma delas tornou-se um problema de saúde pública mundial: **a obesidade**.

A obesidade é uma doença crônica que causa graves prejuízos à saúde das pessoas. O obeso é sempre mais vulnerável a desenvolver problemas do coração, pressão alta e diabetes.

### **SOU OBESO?**

Existem diversas maneiras de classificar e diagnosticar a obesidade. Uma das mais utilizadas é feita de acordo com o grau de excesso de peso, o que se faz por meio do cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal), utilizando a seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso atual (kg)}}{\text{altura (m)}^2}$$

Exemplo: O IMC de uma pessoa que pesa 65 kg e mede 1,62 é de:

$$\frac{65}{1,62 \times 1,62} = \frac{65}{2,62} = 24,8 \quad (\text{Esta pessoa está com o peso normal})$$

O uso do IMC é prático e simples. Faça seu cálculo e confira a classificação a seguir:

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	ESTADO NUTRICIONAL
Menor que 18,5	Você está com baixo peso
18,5 a 24,99	O seu peso está adequado
25 a 29,99	Alerta: sobrepeso
Maior que 30	Alerta: obesidade

Quanto maior for o IMC de uma pessoa, maior a chance de desenvolver precocemente doenças como: diabetes, hipertensão e doenças do coração. Mas isso não significa que quanto mais magro melhor, pois o índice de mortalidade também aumenta em indivíduos com IMC muito baixo, especialmente por causa de doenças infecciosas e dos pulmões. O ideal é manter-se entre as faixas de 20 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>.

Uma alimentação saudável começa na primeira refeição. E, até o fim do dia, só depende de você!







## SENADOR CLÉSIO ANDRADE

Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT, entidade de representação máxima do setor transportador no Brasil, presidente do Conselho Nacional do SEST - Serviço Social do Transporte e do SENAT - Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte.

### CONTATOS

---

BRASÍLIA - DF  
Senado Federal - Anexo II  
Ala Senador Filinto Müller - Gabinete 2,  
CEP: 70165-900, Brasília - DF  
Fone: (61) 3303-4630 e 3303-4621  
Fax: (61) 3303-2746

BELO HORIZONTE - MG  
Rua Rebelo Horta, 104, Bairro São José,  
CEP: 31275-190, Belo Horizonte - MG  
Fone: (31) 3491-1765

[clesio.andrade@senador.gov.br](mailto:clesio.andrade@senador.gov.br)  
[www.clesioandrade.com.br](http://www.clesioandrade.com.br)