

Aprenda a comer corretamente

Saber o que e quanto comer de cada grupo de alimentos é o que mantém um organismo saudável.

Camila Rezende (*)

Chocolate, pão, massas, arroz... Quem se ariscaria a comer esses alimentos todos os dias sem medo de engordar? Pois é, este é um medo comum entre homens e mulheres de todas as idades. No entanto, todos eles fazem parte de um grupo de alimentos chamados energéticos, extremamente importantes para o bom funcionamento do organismo e principalmente para a atividade cerebral. Obviamente quando consumidos em excesso, poderão sim ser um dos causadores de sobrepeso e obesidade, porém, a ausência do consumo deles, do mesmo modo, poderá causar disfunções e distúrbios no organismo.

Chocolate,
pão,
massas,
arroz...

Quem se ariscaria a comer
esses alimentos todos os dias
sem medo de engordar?



Todos os alimentos possuem sua importância na alimentação diária, até mesmo as gorduras e carboidratos são temidos pela maioria das pessoas. Gorduras também são considerados energéticos por fornecer energia ao organismo, porém deve-se prestar atenção em qual o tipo será consumida. Prefira as monoinsaturadas e omega3 presentes principalmente nos óleos vegetais, peixes e cereais. O azeite de oliva e o próprio omega3 também são considerados alimentos funcionais, atuando como protetor contra o câncer de mama e próstata, além de melhorar o perfil das gorduras no sangue e auxiliar na redução do mau colesterol, o que diminui as chances do aparecimento de doenças do coração.

Outro nutriente funcional, encontrado em alguns alimentos energéticos como frutas e vegetais de cor alaranjados, é o betacaroteno que ajuda a prevenir o envelhecimento precoce e até alguns tipos de câncer. Tem papel importante na visão,



Cremesp 42.399
Vigilância sanitária (retadual): 355030890-863-600051-1-8

**Atendimento médico imediato
em sua casa ou empresa**

**Ambulâncias UTI totalmente
equipadas**

**Planos familiares a partir de
R\$ 25 mensais**

Excelência no atendimento de urgências médicas

prazo para cadastro: até 25/09

AGORA NA GRANJA

Tel: 5084.9955

www.anjosdaguardaemergencias.com.br
yandev@anjosdaguardaemergencias.com.br





no desenvolvimento embrionário, além de auxiliar no sistema imune. As frutas, vegetais e cereais também possuem fibras alimentares, importantes para o bom funcionamento do intestino, prevenindo o câncer de cólon, além de auxiliar no controle da glicemia e absorção de gorduras.

Até mesmo o chocolate amargo possui uma finalidade funcional com a presença de flavonóides em sua composição, responsável pela prevenção de câncer, além de ter função antiinflamatória. A maioria dos alimentos contribui para o bom funcionamento do organismo. No entanto, exagero de alguns e falta de outros pode ser prejudicial à saúde. Alimente-se de forma equilibrada e variada para garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários e procure um nutricionista para auxiliá-lo! 🍏

(*) Camilla Rezende é Nutricionista (CRN3 31332/9)

Contato: www.wiki.com/renandezcamilla/nutricionista



Orientar-se pela Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar surgiu para facilitar a representação de uma alimentação saudável.

Ela separa os alimentos em energéticos (pães, arroz, cereais e massas), reguladores (vegetais e frutas), construtores (carnes, aves, peixes, feijão, ovos, leite, queijo e iogurte) e energéticos extras (gorduras, óleos e doces), de acordo com suas características, composição e função desempenhada no organismo.

A localização de cada grupo na pirâmide indica a quantidade de porções que devem ser consumidas diariamente. Na base estão os energéticos, que devem ser o principal da alimentação. São seguidos dos reguladores, construtores e por último dos energéticos extras, que estão no topo da pirâmide, e devem ter consumo limitado. A água e as fibras não se encontram representadas na pirâmide, porém, devido às suas funções essenciais ao organismo, devem ser consumidas em quantidade generosa, ficando na parte mais baixa da pirâmide.

Fonte: <http://www.nutricaoevinda.com>



12 agosto 2011