



UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO

CODAI

COLÉGIO AGRÍCOLA
DOM AGOSTINHO IKAS DA UFRPE



**DIALOGANDO COM
UM DOS PILARES DO
AUTOCUIDADO EM
TEMPOS DE PANDEMIA:**

Alimentação Saudável



AUTORES:

**AURENICE PONTES LOIO VAZ
REGINETE CAVALCANTI PEREIRA**



UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO

Marcelo Brito Carneiro Leão
Reitor

Gabriel Rivas De Melo
Vice-Reitor

Professor Maurício Sardá de Faria
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - PROEXC

Michel Saturnino Barboza
Diretor Geral - CODAI/UFRPE

Reginete Cavalcanti Pereira
Coordenadora do Projeto de Extensão

Aurenice Pontes Loio Vaz
Profa. do Curso Técnico em Alimentos do CODAI/UFRPE

Juscelino Odilon
Editora UFRPE

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Nome da Biblioteca, Cidade-PE, Brasil

V393dVaz, Aurenice PontesLoio
Dialogando com um dos pilares do autocuidado em tempos de
pandemia: alimentação saudável / Aurenice PontesLoio Vaz,
Reginete Cavalcanti Pereira. – 1. ed. - Recife: EDUFRPE, 2020.
20 p. : il.

Inclui referências.

1. Doenças transmissíveis –Epidemiologia
2. Epidemias
3. Hábitos de saúde
4. Dietoterapia
5. Hábitos alimentares
6. Nutrição I. Pereira, Reginete Cavalcanti II. Título

CDD 613.2

Dedico a Mariana Pontes,
que nutriu a minha vida!

Apresentação

O enfrentamento de desafios e dificuldades que estamos vivenciando neste momento de pandemia da **COVID 19** tem forte influência em nossas atitudes e emoções. Isto requer a capacidade de adquirirmos resiliência e renovação frente a situações adversas, para que possamos fortalecer o diálogo com um dos pilares do autocuidado em tempos de pandemia : Alimentação Saudável.

O que se propõe é trazer informações necessárias para aprofundar os conceitos e dicas importantes para buscar na alimentação questões que traduzem a qualidade, a quantidade e a segurança.

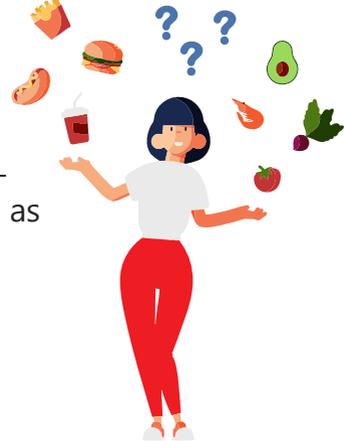
A confecção desta cartilha traz informações claras, objetivas e coerentes que visam atender as expectativas do público, como você, que tem interesse em mudar de atitudes e hábitos quanto à maneira de se alimentar e garantir qualidade de vida e longevidade. Esperamos que aproveite todas as informações e estratégias para obter um corpo em forma e mais saudável.



A importância da alimentação em nossa vida

As pandemias são epidemias em grande escala que se espalham pelo mundo com consequências potencialmente devastadoras. As incertezas relacionadas à pandemia do COVID 19 refletem em um dos pilares do autocuidado preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que é ter uma alimentação saudável. Olhar com cuidado para nós mesmos e para nossa alimentação é um ato de amor e autopreservação. A atitude de autocuidado é pessoal e intransferível. Uma alimentação saudável pode reforçar nossa imunidade.

A adoção de uma rotina com alimentação saudável é importante para esse momento de pandemia. A importância de cuidar de nossa alimentação não deve se limitar as propriedades da nutrição ou seja, satisfazer as nossas necessidades fisiológicas, ela traz consigo questões que deverão ser também apreciadas. O alimento além de trazer sabor, cheiro, textura reporta situações de caráter emocional, nostálgico, religioso, afetuoso, social, cultural, ambiental e psicológico. Como somos seres biopsicosocioculturais, através do alimento, podemos sentir conforto, aconchego, alívio e ativar a memória afetiva além da integração entre as pessoas ao partilhar o alimento.





Fique por dentro dos alimentos

Vamos conhecer os nutrientes que são necessários para o desenvolvimento do corpo e manutenção das funções orgânicas e bioquímicas para uma alimentação com sabor e saudável ? Como fonte de energia para qualquer ser vivo, o alimento é composto de macronutrientes e micronutrientes.

Entre os macronutrientes estão às moléculas de água, proteínas, lipídeos e carboidratos (glicídios).

Já os micronutrientes são representados pelos sais minerais, como o cálcio (Ca), sódio (Na), fósforo (P), potássio (K), magnésio (Mg), ferro (Fe), cobre (Cu), manganês (Mn) e selênio (Se) e as vitaminas lipossolúveis e hidrossolúveis. Esses elementos são necessários em pequenas quantidades para o organismo, mas sua deficiência tem sérias consequências para a saúde.

Cada nutriente traz sua importância e propriedade para garantir o funcionamento dos sistemas orgânicos (respiratório, digestório, nervoso, muscular, endócrino, cardiovascular e urinário) e consequentemente, a sua qualidade de vida.



Vamos conhecer!

Os Aspectos Funcionais e Fontes dos Macronutrientes

Água é um elemento vital: a ingesta hídrica diária é fundamental. O corpo não tem a capacidade de armazenar água. A quantidade de água perdida diariamente deve ser reposta para a manutenção das funções vitais. A água atua na digestão, absorção e excreção e na manutenção da temperatura corporal. Alguns alimentos com maior conteúdo de água são frutas, verduras, produtos cárneos e ovos.

A recomendação de ingesta diária de água é de 2,5L para homens e 2,0L para mulheres. Entretanto estes valores podem variar de acordo com a idade, gênero, a prática de atividades físicas e condições climáticas.

As proteínas participam no desenvolvimento dos músculos, dos ossos, do sangue, da pele, dos cabelos, das unhas e dos órgãos internos, atuam na proteção do sistema imunológico (anticorpos) e; assim como as enzimas, têm função catalítica nas reações químicas nos sistemas vivos. Fontes: Carnes em geral, queijos, leites, ovos, iogurtes, castanhas (caju e do Pará, nozes, amêndoas), soja e derivados, feijões secos.



Os lipídeos (gorduras) fornecem energia, participam no transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), importante fonte de calor do corpo, protegendo contra a hipotermia (baixa temperatura). Fontes: Manteiga, banha de porco, bacon, margarina, óleos, azeites, queijos (especialmente os amarelos), carnes em geral (especialmente as gordas), linguiças, castanhas do Pará, abacate, açaí, leite integral.

Os carboidratos (glicídios) são considerados importantes fontes de energia na dieta, permitindo um bom funcionamento do corpo e em especial as funções cerebrais. Fontes: Cereais (milho, trigo, arroz, aveia), farinha de cereais, pães, massas, bolos, biscoitos, frutas, açúcar, mel, doces e geleias.



Os Aspectos Funcionais e Fontes dos Micronutrientes

Sais Minerais

Os alimentos ricos em sais minerais e vitaminas exercem um papel importante para o fortalecimento do sistema imunológico, cuidado essencial neste momento de pandemia. De uma maneira geral, as hortaliças são ricas em sais minerais e vitaminas.

Apresentaremos os principais sais minerais e suas respectivas fontes de alimentos:

Cálcio (Ca): Leite, queijo, gema de ovos, vegetais folhosos escuros, abacate.

Sódio (Na): Frutos do mar, carnes, sal de cozinha, vegetais.

Fósforo (P): Cereais, peixes, carnes, ovos, feijões secos, amendoim.

Potássio (K): Couve, atum, sardinha, bacalhau, frutas secas, pão integral.

Magnésio (Mg): Nozes, leguminosas, farelo de trigo, beterraba.



Ferro (Fe): Vegetais folhosos verdes escuros, feijões em feral, ovo, carne, vísceras.

Cobre (Cu): Vegetais verdes escuros, fígado, frutas secas, ostras.

Manganês (Mn): Nozes, castanhas, leguminosas, farelo de trigo, soja.

Selênio (Se): Germe de trigo, cereais integrais, couve, cebola e coco.

Vitaminas

Vitaminas são classificadas quanto à solubilidade: lipossolúveis e hidrossolúveis. As vitaminas são indispensáveis ao funcionamento do organismo.

Vitaminas lipossolúveis são as vitaminas A, D, E e K que precisam de gordura para serem absorvidas pelo organismo.

Apresentaremos as principais vitaminas lipossolúveis e suas respectivas fontes de alimentos.

Vitamina A (retinol): produtos de origem animal, cenoura, frutas amarelas, gema de ovo, folhas verdes.

Vitamina D (calciferol): leite integral, iogurte e coalhada, salmão, exposição à luz solar fará a pele formar a vitamina.

Vitamina E (tocoferóis): óleo vegetal, (girassol, algodão e milho) ovos, peixes, cereais integrais.

Vitamina K (filoquinona): fígado, óleo vegetais, vegetais de folhas verdes, farelo de trigo.

Vitaminas Hidrossolúveis

Tabela. Fontes das principais vitaminas hidrossolúveis

Vitamina	Fonte
Niacina	Cereais, grãos enriquecidos e não refinados, leite, carne magra e fígado
Riboflavina (B2)	Fígado, rim, levedo de cerveja, espinafre e berinjela
Tiamina (B1)	Carne de porco, cereais integrais, nozes, lentilha, soja e ovos
Vitamina (B6)	Carne de gado e de porco, fígado, cereais integrais, batata e banana
Ácido pantotênico	Fígado, rim, gema de ovo, carnes, brócolis, trigo integral e batata
Ácido fólico	Carnes, fígado, leguminosas, vegetais de folhas escuras, banana e melão
Biotina	Leveduras, arroz integral, frutas, nozes, ovos, carne e leite
Vitamina (B12)	Fígado, rim, ostra, ovos, peixes, leite, carne de porco e galinha
Vitamina C	Limão, laranja, abacaxi, mamão, goiaba, caju, alface, agrião, tomate, cenoura, pimentão, nabo e espinafre

Fonte: UFRGS



O que são calorias?

Caloria é a unidade padrão para medir a energia, sinalizada com a abreviatura cal. Para isto, expressamos como calorias o valor energético dos alimentos, ou seja, a quantidade de energia necessária que cada alimento libera ao organismo se for totalmente aproveitado. Essa energia deve ser fornecida com regularidade para suprir as necessidades do organismo.

Entretanto, para o organismo obter a energia presente nos alimentos, será necessário utilizar um número muito grande de calorias presentes nos alimentos por isso é mais comum usar o termo quilo-calorias (Kcal), que corresponde a 1000 calorias.



Vamos aprender a calcular as calorias presentes nos alimentos?

Esta energia (valor calórico) está disponível a partir da concentração de nutrientes presentes nos alimentos e do álcool, e é expressa em valores arredondados como você pode ver logo abaixo:

- **Proteínas: 4Kcal/g**
- **Carboidratos: 4 Kcal/g**
- **Álcool: 7 Kcal/g**
- **Lipídeos: 9 Kcal/g**



Para determinarmos o valor energético ou calórico total de um determinado alimento, multiplicamos a quantidade de proteínas, carboidratos e lipídeos do alimento (observando o rótulo) pelo teor calórico correspondente, ou seja, multiplicar a quantidade de carboidratos por 4, as gramas de proteínas por 4 e as gramas de gorduras por 9 e depois basta somar os valores energéticos de cada macronutriente obtido.

Para entender esse cálculo, acompanhe o exemplo a seguir:





Por exemplo: Quantas calorias têm em 100g de Doce de Leite?

Informações no rótulo - Em 100 g de doce de leite temos: 5,38g de Proteínas ; 58,14g de Carboidratos e 6,88g de lipídeos, observado em seu rótulo, faremos a multiplicação.

Proteínas 5,38g X 4 Kcal = 21,52Kcal; Carboidratos 58,14g X 4 kcal = 232,56 Kcal; lipídeos 6,88g X 9 kcal = 61,92Kcal, onde o **valor calórico total** é de **316Kcal em 100g do alimento**.

Em apenas 100g de doce de leite, tem 316Kcal!

Você sabia?



O consumo frequente de alimentos ricos em fibra pode ajudar no trânsito intestinal, prevenção de obesidade, diabetes, colesterol alto e arteriosclerose.



Um importante passo para a re-educação alimentar é distribuir as refeições do dia, coma bem pela manhã (desjejum), de forma moderada no almoço e leve na hora do jantar.



O consumo frequente de cafeína e similares tem forte relação com crises de ansiedade.

▶ Apesar das bebidas alcoólicas conterem água, ocasionam um efeito diurético, podendo levar a perdas importantes deste componente para o organismo.

▶ Há diferenças entre sucos, néctares e refresco de frutas. Os sucos preservam maior quantidade de nutrientes e vitaminas, enquanto o néctar corresponde a 20 a 30% da fruta diluídos em água, são adoçados e adicionado de aditivos além de serem os mais comercializados nos supermercados e os refrescos apresentam cerca de 10% de polpa.

▶ De uma forma geral, o peso corporal funciona como um indicador de adequação ou inadequação da ingestão dos macronutrientes e micronutrientes.

▶ Pesquisa recente do IBGE (2019) demonstrou que nos últimos 17 anos quase dois terços (61,7%) dos brasileiros adultos, estão com excesso de peso. Fato bastante preocupante, pois a obesidade é um fator de risco para a COVID-19.

Fiquemos Alerta!

Fome oculta? O que será?

A fome oculta segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) se caracteriza como uma carência de micronutrientes (vitaminas e sais minerais), decorrente de uma alimentação desequilibrada, ou seja, o consumo insuficiente de alimentos que são fontes desses micronutrientes essenciais.

Esse mal pode acometer indivíduos que vivem em situações precárias de acesso a comida assim como indivíduos que consomem certos alimentos em excesso. Por estar presente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, podemos dizer que a fome oculta não está relacionada necessariamente a um baixo grau de escolaridade. Por este motivo, é de extrema importância uma alimentação diversificada e balanceada e o consumo de pratos bem coloridos.



Vamos as 10 metas para uma alimentação saudável

1. Escolher bem os alimentos a consumir para uma nutrição correta;
2. Ler e interpretar os rótulos dos alimentos;
3. Alimentar-se a cada 3 horas de forma adequada;
4. Dar importância à mastigação dos alimentos;
5. Distribuir as calorias nas refeições;
6. Fazer todas as refeições, em especial o café da manhã (desjejum);
7. Evitar alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes;
8. Ser cauteloso com alimentos com aditivos (conservantes, aromatizantes, corantes);
9. Manter a ingestão de água diária;
10. Demonstrar atenção ao consumo de sal e açúcar de forma moderada.



Considerações finais

Promover uma alimentação mais rica e saudável é uma grande ferramenta de autocuidado, principalmente em tempos de pandemia. O maior desafio para esse tipo de cuidado é promover conscientização e motivação, levando cada vez mais pessoas à mudança de hábitos alimentares. Através desta cartilha, esperamos contribuir para que você adote práticas assertivas em busca de um pleno funcionamento corporal e uma dieta equilibrada relacionada à quantidade de calorias e os nutrientes envolvidos para, assim, viver melhor e mais feliz.



Bibliografia consultada

Azevedo, Paula Schmidt, Pereira, Filipe Welson Leal, Paiva, Sergio Alberto Rupp de. Água, Hidratação e Saúde. A Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN). Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf. 2006.

Germano Pedro Manuel Leal, Germano Maria Izabel Simões **Higiene e Vigilância Sanitária De Alimentos** – 6º Ed. São Paulo, Manole, 2000.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde - **Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada.** Disponível em <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>.

Mahan, L. Kathleen Krause. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.**- 14. ed. - Rio de Janeiro Elsevier, 2018.

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.-4.ed.rev.e ampl..--Campinas:NEPA-UNICAMP,2011.161 p. Disponível em https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf

TORRES, Elizabeth A.F.S et al . Composição centesimal e valor calórico de alimentos de origem animal. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas , v. 20, n. 2, p. 145-150, ago. 2000 . Disponível em <<http://www.scielo.br/scielo.php?script=s>

ci_arttext&pid=S0101=20612000000200003-&lng=pt&nrm-iso>. acessos em 16 out. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612000000200003>.

UFRGS. **VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS NO METABOLISMO**. Disponível em https://www.ufrgs.br/lacvet/restrito/pdf/vitaminas_hidro.pdf

Este material foi produzido para o Projeto de Extensão intitulado “Produção de cartilhas educativas digitais voltadas aos familiares dos alunos do CODAI”, desenvolvido no Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas da Universidade Federal Rural de Pernambuco (CODAI/ UFRPE).

Equipe de Execução:

**Aurenice Pontes Loio Vaz
Professora do Curso Técnico em Alimentos do
CODAI/UFRPE**

**Reginete Cavalcanti Pereira
Professora Titular de Psicologia CODAI/UFRPE**

**Marta Milene Gomes de Araújo
Professora de língua Inglesa e Portuguesa
do CODAI - Revisão**

**Bruno Souza Leão
Diretor da Editora da UFRPE**

**Juscelino Odilon
Projeto Gráfico e Diagramação**



UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO

CODAI

COLÉGIO AGRÍCOLA
DOM AGOSTINHO IKAS DA UFRPE



Pró-Reitoria de Extensão
e Cultura



Editorial
Universitária
da UFRPE