

Alimentação do Adolescente:

escolhas inteligentes
para uma geração
mais saudável



© Copyright 2024. Centro Universitário São Camilo.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.
Alimentação do Adolescente:
Escolhas Inteligentes para uma Geração Mais Saudável

Centro Universitário São Camilo

Reitor

João Batista Gomes de Lima

Vice-Reitor e Pró-Reitor Administrativo

Francisco de Lélis Maciel

Pró-Reitor Acadêmico

Carlos Ferrara Junior

PRODUÇÃO EDITORIAL

Coordenadora Editorial

Bruna San Gregório

Analista Editorial

Cintia Machado dos Santos

Assistente Editorial

Bruna Diseró

**COORDENADORA DO MESTRADO PROFISSIONAL
EM NUTRIÇÃO DO NASCIMENTO À ADOLESCÊNCIA**

Aline de Piano Ganen

ORGANIZADORA

Priscila Sala Kobal

AUTORES

Aline Peres Leite Filizzola

José Osmar Cardoso Filho

Lyandra Rodrigues Silva

Thalyta Machado

Yasmin Hany Saied

A41

Alimentação do adolescente: escolhas inteligentes para uma geração
mais saudável / Priscila Sala Kobal (Org.). - São Paulo: Setor de
Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2024
34 p.

Vários autores

ISBN 978-65-86702-86-6

1. Adolescente 2. Alimentação 3. Pirâmide de alimentos
I. Ganen, Aline de Piano II. Título

CDD: 613.2

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta
CRB 8/9316



É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DE TEXTOS,
SEM PRÉVIA AUTORIZAÇÃO.

No mundo moderno, os adolescentes enfrentam uma infinidade de opções alimentares, mas nem todas são saudáveis. Diante disso, surge o “Alimentação do Adolescente: Escolhas Inteligentes para uma Geração Mais Saudável”, um recurso essencial projetado especificamente para ajudar os jovens a adotarem hábitos alimentares que promovam sua saúde e bem-estar.

Este e-book, abrangente e acessível, oferece uma abordagem prática e fácil de entender para a nutrição adolescente. Desde a explicação dos princípios básicos da alimentação saudável até dicas úteis para fazer escolhas inteligentes no dia a dia, este guia é um companheiro indispensável para qualquer adolescente que queira melhorar sua saúde por meio da alimentação.

Escrito em linguagem acessível e repleto de conselhos acionáveis, o “Alimentação do Adolescente: Escolhas Inteligentes para uma Geração Mais Saudável” capacita os jovens a tomarem as rédeas de sua própria saúde e a fazerem escolhas alimentares que os ajudarão a prosperar não apenas durante a adolescência, mas ao longo de suas vidas. Com este guia em mãos, os adolescentes podem embarcar em uma jornada emocionante em direção a um estilo de vida mais saudável e equilibrado.



apresentação

Ao longo do e-book, os leitores encontrarão:

- uma visão geral, clara e concisa sobre os conceitos básicos de nutrição e sua importância para nossa saúde;
- informações sobre a pirâmide alimentar e grupos de alimentos;
- sugestões de refeições equilibradas para satisfazer as necessidades nutricionais dos adolescentes;
- orientações sobre como são classificados os alimentos de acordo com o seu grau de processamento;
- dicas sobre como desenvolver uma relação saudável com a comida, promovendo o autocuidado e o bem-estar emocional.

SUMÁRIO

1. Nutrição e sua importância para a saúde.....	5
2. Pirâmide alimentar e grupos alimentares.....	9
3. Guia alimentar e nível de processamento de alimentos.....	20
4. Tenha uma relação saudável com a comida.....	27
5. Considerações finais.....	30
Referências bibliográficas.....	32



nutrição e
sua importância
para a saúde



1.

Sabemos que uma alimentação variada e equilibrada é capaz de promover um ambiente benéfico para o desenvolvimento humano e a manutenção da saúde. Porém, para compreendermos melhor as informações presentes neste e-book, separamos algumas definições e conceitos que serão úteis ao longo da leitura. Vamos começar?

Diariamente falamos de alimentos saudáveis e de alimentos não saudáveis. Mas, afinal, o que são os **alimentos**? São substâncias que disponibilizam os nutrientes necessários para a manutenção do bom funcionamento do nosso organismo. São responsáveis por fornecer o aporte energético, proteico, vitamínico, de sais minerais e de fibras que necessitamos para nos mantermos vivos. Além desse conceito técnico, alimentos são fonte de integração da sociedade e cultura. Por exemplo: na cidade de São Paulo, a comunidade italiana é bem presente, por isso encontramos diversas cantinas, pizzarias e produtos típicos.

Os alimentos também são fornecedores de energia para o nosso corpo. Essa energia é chamada de **caloria**. Alimentos podem ser bastante ou pouco calóricos, e isso vai depender de sua capacidade de fornecer energia para o seu corpo.

As calorias exercem, portanto, um papel fundamental na manutenção de nossa vida. Vamos definir de forma mais completa o conceito de caloria?

Antes de tudo, aprendemos na física que caloria é uma unidade de energia. Em nutrição, essa energia é liberada através do processo de digestão dos alimentos, ou seja, da quebra dos alimentos em moléculas menores. Alimentos ricos em calorias não são necessariamente maléficos ao nosso corpo, assim como alimentos baixos em calorias não serão necessariamente benéficos ao nosso desenvolvimento, pois não são só as calorias que importam, e sim toda a composição de nutrientes presente no alimento.

Ainda sobre o processo de digestão e absorção, podemos apresentar o conceito de **nutrientes**, que são componentes dos alimentos. Os nutrientes são absorvidos por nosso organismo, ou seja, são os produtos da “quebra” dos alimentos. Podemos separar os nutrientes em macronutrientes e micronutrientes.

Macronutrientes são os nutrientes essenciais que fornecem energia ao corpo humano em grandes quantidades. Existem três principais tipos de macronutrientes:

- **Carboidratos:** são a principal fonte de energia do corpo. Podem ser encontrados em alimentos como pães, massas, arroz, frutas e vegetais.
- **Proteínas:** são fundamentais para a construção e reparo de tecidos, além de desempenharem papéis importantes em processos metabólicos. Fontes comuns de proteínas incluem carne, peixe, ovos, laticínios, leguminosas e nozes.
- **Lipídios (ou gorduras):** são uma fonte concentrada de energia e desempenham funções importantes na absorção de vitaminas, na construção de células e na regulação de hormônios. Podem ser encontrados em óleos vegetais, manteiga, nozes, sementes, carne e peixe.

Manter um equilíbrio adequado desses macronutrientes na dieta é essencial para sustentar a saúde e o bem-estar geral do organismo.

Os **micronutrientes**, embora de extrema relevância para a manutenção de nossa saúde, são nutrientes que não apresentam necessidade de ingestão e absorção em grandes quantidades. Encontramos dois tipos de micronutrientes nos alimentos: minerais e vitaminas.

Presentes em alimentos de origem animal e vegetal, os **minerais** são os elementos essenciais para a composição de nosso corpo, ossos e dentes, além de serem essenciais para regulação de diversos processos fisiológicos. Estão presentes em muitos alimentos, entretanto, se não houver uma alimentação equilibrada, podem ocorrer carências nutricionais. Dentre os minerais, temos o cálcio, sódio, potássio, magnésio, ferro, zinco, cobre etc.

Outra subcategoria do grupo dos micronutrientes são as vitaminas. As **vitaminas** são compostos orgânicos essenciais que desempenham papéis fundamentais no funcionamento do organismo humano. Elas são necessárias em pequenas quantidades e são obtidas principalmente através da alimentação, embora algumas vitaminas também possam ser produzidas pelo corpo em pequenas quantidades.

Uma alimentação balanceada é crucial para a saúde dos adolescentes, pois esta é uma fase de crescimento e desenvolvimento intensos. Aqui estão alguns exemplos específicos de como uma alimentação balanceada pode impactar diretamente na saúde dos adolescentes.



1. Crescimento e desenvolvimento ósseo:

Cálcio e vitamina D: esses nutrientes são essenciais para o desenvolvimento ósseo. Uma dieta rica em laticínios e folhas verdes-escuras ajuda a garantir que os adolescentes desenvolvam ossos fortes e reduzam o risco de osteoporose no futuro.

3. Energia e desempenho físico:

Carboidratos e proteínas: alimentos como grãos integrais, frutas, legumes e proteínas magras fornecem energia sustentável e ajudam na recuperação muscular após atividades físicas. Isso é especialmente importante para adolescentes que participam de esportes e outras atividades físicas.

6. Prevenção de doenças crônicas:

Fibras e gorduras saudáveis: uma dieta rica em fibras (encontradas em frutas, vegetais e grãos integrais) e gorduras saudáveis (encontradas em abacate, azeite e peixes) ajuda a manter um peso saudável e a prevenir doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

2. Desenvolvimento cognitivo e desempenho escolar:

Ômega 3 e ferro: ácidos graxos ômega 3, encontrados em peixes, como salmão e sardinha, e ferro, encontrado em carnes vermelhas, feijões e vegetais de folhas verdes são importantes para a função cerebral. Esses nutrientes ajudam na concentração, memória e desempenho acadêmico.

4. Saúde mental e bem-estar:

Vitaminas do complexo B e magnésio: alimentos ricos em vitaminas do complexo B (ovos, carnes e cereais integrais) e magnésio (nozes e sementes) são essenciais para o humor e a saúde mental. Eles ajudam a reduzir o risco de depressão e ansiedade.

5. Saúde da pele:

Antioxidantes e zinco: frutas e vegetais ricos em antioxidantes (frutas vermelhas e vegetais de folhas verdes) e alimentos ricos em zinco (carne, nozes e sementes) ajudam a manter a pele saudável e podem reduzir a acne, que é comum na adolescência.

7. Sistema imunológico:

Vitaminas A, C e E: estas vitaminas, presentes em alimentos como cenouras, frutas cítricas e nozes são importantes para o fortalecimento do sistema imunológico, ajudando os adolescentes a combater infecções e doenças.

Bom, já deu para percebermos a importância de uma alimentação saudável, né? Esperamos, então, que esse e-book agregue muito conhecimento nutricional e aflore a sua vontade de pesquisar mais sobre o tema!



Pirâmide alimentar e grupos alimentares



2.

Guia para a escolha dos alimentos:

Os alimentos são formados por nutrientes que possuem funções específicas no organismo. Por isso, a pirâmide alimentar pode ser dividida em quatro níveis, de acordo com seus nutrientes e funções.

Grupos Alimentares da Pirâmide Alimentar para Adolescentes

A pirâmide alimentar para adolescentes é uma ferramenta visual que orienta sobre uma alimentação equilibrada e saudável, adaptada às necessidades específicas dessa faixa etária. Ela divide os alimentos em diferentes grupos, indicando a quantidade ideal de consumo de cada um para promover o crescimento e o desenvolvimento adequados.

O Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria disponibiliza, no site da SBP (www.sbp.com.br), o Manual de Alimentação, que contém informações sobre porções de acordo com a idade para cada nível da pirâmide, conforme descrito a seguir:



1) Primeiro nível da pirâmide (base da alimentação):
alimentos energéticos

Grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes –
5 a 9 porções/dia.

Estes alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia para o nosso organismo e, por isso, devem ser consumidos em maior quantidade. Os cereais abrangem arroz, milho, trigo, aveia e centeio. Neste grupo, incluem-se as farinhas e os produtos produzidos a partir de suas farinhas, como macarrão e pão. As raízes e tubérculos incluem batata, mandioca, mandioquinha, cará e inhame. Esses alimentos são incrivelmente versáteis, podendo ser preparados de diversas formas. São amplamente apreciados pelos brasileiros, geralmente durante o almoço e jantar, muitas vezes acompanhando feijão, arroz, legumes e carnes. Em algumas regiões do Brasil, a mandioca e a batata-doce são até mesmo consumidas no café da manhã, substituindo o pão.



“Você sabia que, na adolescência, já alcançamos grande parte do peso e da estatura que teremos para o resto da vida? Por isso, manter uma vida saudável é tão importante nessa fase. Cada adolescente é único com o seu corpo e isso é decorrente da genética, do ambiente e da alimentação”.

2) Segundo nível da pirâmide: alimentos reguladores

Grupo dos legumes e das verduras - 4 a 5 porções/dia.

Este é o grupo com a maior variedade de alimentos. Verduras e legumes podem variar tanto dentro de um mesmo tipo, conforme região em que estão presentes, como é o caso da abóbora, que pode ser a paulista, a baianinha, a de pescoço, a menina, a japonesa ou a moranga; ou da alface, que pode ser lisa, crespa, americana, roxa, romana.



Esses alimentos são fontes excepcionais de diversas vitaminas e minerais (também conhecidos como micronutrientes), que regulam todas as funções do corpo e também de fibras, que, apesar de não serem nutrientes, ajudam o intestino a funcionar de maneira adequada e reduzem a quantidade de gordura no sangue. Além de oferecerem uma ampla gama de micronutrientes, esses alimentos possuem quantidade calórica reduzida (em comparação com alimentos industrializados). Essas características os tornam ideais para evitar o consumo excessivo de calorias, tornando-os de grande importância no combate à obesidade e doenças crônicas associadas, como diabetes e doenças cardiovasculares.

Dica: alimentos produzidos localmente e no período de safra, quando a produção é máxima, apresentam menor preço, além de maior qualidade e mais sabor. Alguns exemplos de verduras são: alface, abobrinha, brócolis, chuchu e tomate.

“Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores”.

Grupo das frutas - 4 a 5 porções/dia.

Igualmente ao grupo dos legumes e verduras, as frutas são alimentos muito importantes para a saúde. Sobretudo por serem excelentes fontes de fibras, de vitaminas, de minerais e de vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças. Alguns exemplos de frutas são: pêra, abacate, banana, kiwi, maçã e laranja.

A mesma dica dada às verduras e legumes vale para as frutas, isto é, frutos da safra tendem a ser mais saborosos e baratos. Uma forma de se informar sobre quais alimentos são de que safra é através do site da CEAGESP (<https://ceagesp.gov.br/>). Lá, além de boletins semanais de produtos com tendência favorável de compra, estão disponíveis duas tabelas de sazonalidade de alimentos, de acordo com a quantidade de alimentos produzidos e com o preço desses alimentos.

Observação: sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios dela. Ainda, os sucos produzidos pela indústria geralmente são feitos de extratos de frutas e contêm adição de açúcar refinado, ou adoçantes artificiais, e são frequentemente enriquecidos com conservantes, aromatizantes e outros aditivos.



“Você sabia que a banana é ideal para recarregar as energias? Quanto menos maduras, mais ricas em amido. A banana previne as câibras musculares por sua riqueza em potássio. Também têm magnésio e vitamina B6, vital para levantar seu ânimo e ajudar no metabolismo do corpo”.

3) Terceiro nível da pirâmide: alimentos construtores

Grupo dos leites, queijos e iogurtes - 3 porções/dia.



O grupo dos leites e derivados da pirâmide alimentar é uma fonte essencial de cálcio, proteínas, vitaminas e minerais fundamentais para a saúde óssea e muscular, promovendo o fortalecimento e o desenvolvimento do corpo. Veja alguns exemplos de alimentos pertencentes a esse grupo: queijo muçarela, leite fermentado e iogurte.

“Consumir cálcio é importante para fortalecer nossos ossos e prevenir problemas como a osteoporose, uma condição em que os ossos se tornam frágeis e propensos a fraturas. O cálcio ajuda a manter nossos ossos fortes e saudáveis ao longo da vida.”

Grupo dos feijões/oleaginosas - 1 porção/dia.

Também chamado de grupo das leguminosas, este é o grupo que engloba todos os tipos de feijão, bem como grão-de-bico, ervilha, soja e lentilha. São fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. Veja alguns exemplos de alimentos desse grupo: feijão, soja, ervilha e grão-de-bico. Não confunda leguminosas com legumes, pois são alimentos diferentes!

As oleaginosas são um grupo de alimentos que são ricos em gorduras saudáveis, proteínas, fibras, vitaminas e minerais. Elas geralmente têm uma casca dura que contém uma semente comestível e são amplamente reconhecidas por seus benefícios nutricionais. Exemplos comuns de oleaginosas incluem nozes, amêndoas, castanhas, pistaches, ave-lãs e macadâmias.

“O feijão é um dos principais alimentos consumidos pelos brasileiros, formando com o arroz um casamento perfeito. Além de ser um prato típico no Brasil, ele tem uma história longa, aparecendo como coadjuvante e até protagonista em diversas civilizações”.

Atenção: algumas preparações de oleaginosas adicionam sal ou açúcar, como o amendoim que geralmente é consumido torrado e com sal. Essas preparações resultam em alimentos processados e, assim, devem ser consumidos com moderação.

Grupo das carnes e ovos - 1 a 2 porções/dia.

Este grupo é composto por carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves, de pescados e ovos. São, sobretudo, excelentes fontes de proteína, mas também de vitaminas e minerais. As proteínas de origem animal são consideradas alto valor biológico, o que quer dizer que possuem todos os aminoácidos essenciais em quantidades satisfatórias, importantes para o reparo e a construção de todos os tecidos do nosso organismo.

Prefira as carnes magras, como o frango sem pele e o peixe sem couro. Quanto ao preparo, opte pelas carnes assadas, cozidas ou grelhadas. Veja alguns exemplos de alimentos desse grupo: carnes, frangos, peixes e ovos.



“São excelentes fontes de proteínas, pois contém todos os aminoácidos essenciais para a atividade orgânica, como a manutenção e até melhora do desempenho muscular”.



“Segundo o Ministério da Saúde, óleos e gorduras podem ter até 6 X mais calorias por grama do que grãos cozidos e 20 X mais do que legumes e verduras após cozimento”.

4) Quarto nível da pirâmide (topo da pirâmide): alimentos com alto teor energético

Grupo dos óleos e gorduras - 1 a 2 porções/dia.

Também chamados de lipídios, as gorduras vegetais e gorduras animais fornecem muita energia ao nosso organismo. São necessários para a absorção de algumas vitaminas, além de ajudarem a manter a temperatura corporal. Veja alguns exemplos de lipídios: óleos vegetais (soja, milho, girassol ou oliva), gorduras (manteiga e a gordura de coco).

Açúcares e doces - 1 a 2 porções/dia.

São fontes de carboidratos simples que são absorvidos rapidamente pelo corpo. Isso pode levar a um aumento rápido dos níveis de açúcar no sangue, seguido por uma queda acentuada, o que pode causar cansaço e fome novamente. Veja alguns exemplos deste grupo de alimentos: barra de chocolate, mel e doce de goiaba.

Se consumido em excesso e com grande frequência, o açúcar pode causar sérios problemas para a saúde. Consuma com moderação.

Princípios básicos de uma alimentação saudável:

1) **Variedade:** uma alimentação variada é essencial para garantir a ingestão de todos os nutrientes necessários para manter a saúde e o bem-estar, fornecendo ao corpo uma ampla gama de vitaminas, minerais e antioxidantes provenientes de diferentes alimentos.

Deve haver uma ampla seleção de alimentos diariamente. Não há um alimento completo!

2) **Equilíbrio:** deve-se buscar por quantidades recomendadas dos diferentes grupos alimentares, provendo energia e nutrientes necessários ao organismo.

3) **Moderação:** é essencial buscar por controle no consumo dos alimentos gordurosos, açúcares, sal e quantidade de calorias.

“A sua saúde e o seu bem estar dependem da sua alimentação! Não basta somente ingerir alimentos. É preciso atentar-se às suas escolhas e combinações alimentares”.

Sua alimentação te proporciona os nutrientes necessários?

Nossa alimentação diária deve ser composta pelas três principais refeições do dia, que devem ter de 15 a 35% das recomendações diárias de energia cada.



Lanches intermediários (manhã, tarde e noite), que devem ter de 5 a 15% das recomendações diárias de energia.



Dicas:

Fracionar bem a alimentação, além de suprir nossas necessidades nutricionais, nos mantém satisfeitos e com menos fome durante as principais refeições.

Para os lanches intermediários, evite os alimentos ultraprocessados (industrializados), como biscoitos e salgadinhos, pois, além de não saciarem sua fome, também prejudicam seu estado nutricional.

Exemplo de almoço/jantar equilibrado e saudável:

Uma preparação básica (Ex: arroz ou massa)

+

Um alimento do grupo dos feijões

+

Uma proteína (carnes, ovos etc)

+

Verduras e/ou legumes crus ou cozidos na forma quente e na forma fria (salada)

IMPORTANTE: A quantidade de alimentos que devem ser consumidos diariamente varia, pois deve-se levar em consideração fatores como idade, sexo, peso, necessidades individuais, entre outros. Por isso, consulte um nutricionista!



guia alimentar e nível de processamento de alimentos



3.

“Guia Alimentar para a População Brasileira”

Este guia define diretrizes amplas que guiam a seleção de alimentos para criar uma dieta **equilibrada** em termos nutricionais, **agradável** ao paladar e culturalmente **adequada**, enquanto também promove sistemas alimentares social e ambientalmente **sustentáveis**.

Imagine que o Guia Alimentar para a População Brasileira é como um manual de instruções para te ajudar a escolher o que comer de forma saudável. Ele foi criado pelo governo para ajudar todos os brasileiros a terem uma alimentação que faz bem para o corpo e a mente. Uma das coisas que o guia ensina é sobre o processamento dos alimentos, explicando como diferentes níveis de processamento podem afetar a qualidade nutricional do que comemos e como fazer escolhas mais saudáveis no dia a dia.

Nível de processamento de alimentos segundo o Guia Alimentar

Qual é a recomendação?

A recomendação do Guia Alimentar é priorizar o consumo de alimentos *in natura*, ou minimamente processados, limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

Alimentos *in natura* e minimamente processados = base da alimentação.

Alimentos processados = consumo moderado.

Alimentos ultraprocessados = evitar o consumo.

1) Alimentos *in natura* e minimamente processados

São os alimentos que não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza, ou são alimentos que passaram por processos simples como limpeza, seleção, moagem, pasteurização ou congelamento para garantir a sua conservação e segurança alimentar, sem perder seus nutrientes.

Os exemplos deste tipo de alimento incluem frutas, legumes, verduras, grãos, sementes, ovos e carnes frescas.

Uma ampla gama de alimentos, principalmente provenientes de fontes vegetais, forma a essência de uma dieta equilibrada em nutrientes, rica em sabor, culturalmente relevante e impulsionadora de um sistema alimentar que promove sustentabilidade social e ambiental.

POR ISSO, DEVE-SE FAZER DELES A BASE DA ALIMENTAÇÃO.

Higienização, eliminação de partes não consumíveis, secagem, embalagem, pasteurização, refrigeração, congelamento, trituração e fermentação representam alguns dos métodos básicos que convertem alimentos *in natura* em versões minimamente processadas. Contudo, não se adiciona sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias a estes tipos de alimentos.





2) Ingredientes: óleos, gorduras, sal e açúcar

Estes são alimentos produzidos pela indústria, obtidos a partir da extração de elementos encontrados em alimentos naturais ou, no caso do sal, provenientes da própria natureza.

O uso de óleos, gorduras, sal e açúcar deve ser feito em PEQUENAS QUANTIDADES.

São temperos para uso em preparações culinárias. Exemplos de óleos incluem azeite de oliva, óleo de soja e girassol.

Exemplos de gorduras incluem manteiga, margarina e gordura de coco.



3) Alimentos processados

São produtos criados principalmente pela adição de sal, açúcar ou outros elementos culinários, como óleo ou vinagre, em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Os métodos usados para processá-los se aproximam das práticas culinárias, abrangendo técnicas como cozimento, secagem, fermentação, além do uso de técnicas de preservação, como salga, salmoura, cura e defumação.

Exemplos deste tipo de alimento incluem pães caseiros, frutas em conserva, sardinha e atum em lata etc.

Os componentes e técnicas empregados na produção de alimentos processados tendem a modificar negativamente a composição nutricional dos alimentos originais.

Por isso, o consumo deles deve ser MODERADO.



4) Alimentos ultraprocessados: riscos à saúde e a preferência dos adolescentes

Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. São produtos alimentícios nutricionalmente desbalanceados, geralmente com excesso de adição de açúcar, excesso de gorduras e excesso de calorias.

Por isso o consumo deve ser EVITADO.

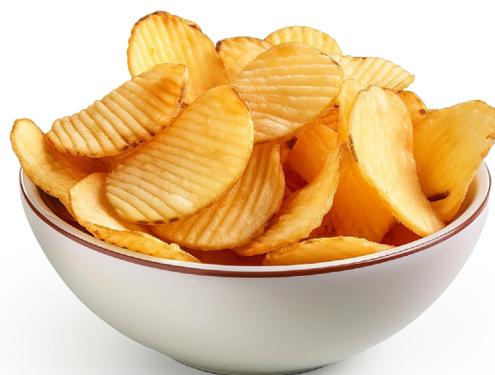
Exemplos deste tipo de alimento incluem refrigerantes, salgadinhos, bolachas e produtos prontos para consumo.

São alimentos que passaram por diversos processos industriais e contêm adição de substâncias como corantes, aromatizantes, estabilizantes, emulsificantes, entre outros. Esses alimentos, muitas vezes, são ricos em açúcares, gorduras e sódio.

Muitas dessas substâncias são destinadas a prolongar a vida útil dos alimentos, mas, principalmente, esses aditivos são utilizados para conferir cor, sabor, aroma e textura aos alimentos, tornando-os muito mais atrativos.

Os alimentos ultraprocessados, como *fast-food* e refrigerantes, são amplamente populares entre os adolescentes. No entanto, o consumo excessivo desses alimentos pode trazer vários riscos à saúde e pode levar a problemas de saúde, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardíacas e problemas dentários.

Então, por que esses alimentos são tão atraentes para os adolescentes? Existem várias razões. Primeiramente, o marketing direcionado, especialmente nas redes sociais e na TV, torna esses produtos mais desejáveis. Além disso, a conveniência e a acessibilidade dos alimentos ultraprocessados são fatores importantes, ou seja, é fácil encontrar *fast-food* e refrigerantes em qualquer lugar e a qualquer hora. O sabor desses alimentos, muitas vezes intensificado por aditivos, também os torna mais atraentes, criando uma preferência natural por opções menos saudáveis.



Dica: Uma maneira prática de diferenciar alimentos ultraprocessados de alimentos processados é examinar a lista de ingredientes. É uma exigência legal que, nos rótulos de alimentos embalados, haja uma descrição de ingredientes utilizados. Um grande número de ingredientes, frequentemente cinco ou mais, e especialmente a presença de componentes com nomes menos comuns, não utilizados em práticas culinárias habituais (como gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, intensificadores de sabor e uma variedade de outros aditivos), são sinais de que o produto se enquadra na categoria de alimento ultraprocessado.



**tenha uma
relação saudável
com a comida**

4.



Desenvolver uma relação saudável com a comida não é tarefa fácil, mas isso é essencial para promover o autocuidado e o bem-estar emocional. Seguindo as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, algumas dicas podem ajudar neste processo:

- 1. **Alimentação variada e colorida:** busque consumir uma variedade de alimentos de todos os grupos, como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Quanto mais colorido e diversificado for o seu prato, mais nutrientes essenciais você estará fornecendo ao seu corpo.
- 2. **Respeite seu corpo:** aprenda a reconhecer os sinais de fome e saciedade do seu corpo. Coma quando estiver com fome e pare quando estiver satisfeito. Evite comer por emoções, como estresse, ansiedade ou tédio.
- 3. **Equilíbrio e moderação:** não se prive dos alimentos que você gosta, mas consuma-os com moderação. Opte por versões mais saudáveis e equilibre com escolhas mais nutritivas ao longo do dia.
- 4. **Crie um ambiente favorável:** mantenha em casa alimentos saudáveis e acessíveis. Planeje suas refeições e faça compras conscientes, escolhendo alimentos frescos e naturais sempre que possível.
- 5. **Cultive o prazer de cozinhar:** experimente novas receitas, explore diferentes ingredientes e envolva-se no processo de preparação das refeições. Cozinhar pode ser uma atividade prazerosa e uma forma de cuidar de si mesmo e dos outros.
- 6. **Atenção às sensações ao comer:** preste atenção aos sabores, texturas e aromas dos alimentos enquanto os consome. Mastigue devagar e desfrute da experiência de comer. Isso ajuda a aumentar a conscientização sobre o que você está ingerindo e promove uma relação mais saudável com a comida.
- 7. **Fuja de dietas restritivas da “moda”:** evite aderir a dietas “da moda” que prometem resultados rápidos, pois elas tendem a ser restritivas e pouco sustentáveis a longo prazo. Em sua maioria, elas não são baseadas cientificamente. Lembre-se de que cada pessoa tem necessidades singulares, e não há uma dieta única que sirva para todos. Caso se interesse por uma dieta personalizada, procure um profissional da área.

Ao seguir estas dicas e adotar uma abordagem consciente em relação à alimentação, você estará promovendo não apenas sua saúde física, mas também seu bem-estar emocional, cultivando uma relação positiva e equilibrada com a comida.

5 dicas para ajudá-lo na organização de uma alimentação saudável

Organizar uma alimentação saudável pode parecer desafiador no início, mas, com algumas dicas práticas, você pode tornar esse processo mais fácil e eficaz. Aqui estão algumas orientações para ajudar você a planejar e manter uma dieta equilibrada:

Planeje suas refeições

1.
 - Faça um cardápio semanal: planejar as refeições com antecedência ajuda a garantir variedade e equilíbrio nutricional.
 - Inclua todos os grupos alimentares em suas refeições.

Estabeleça horários regulares para as refeições

3.
 - Crie uma rotina alimentar: comer em horários regulares ajuda a manter o metabolismo ativo e evita picos de fome.
 - Não pule refeições: saltar refeições pode levar a excessos na próxima refeição. Mantenha-se nutrido ao longo do dia com refeições equilibradas.

Inclua atividade física na rotina

5.
 - Seja ativo diariamente: combine uma alimentação saudável com exercícios regulares para manter um estilo de vida equilibrado.
 - Encontre uma atividade física de que goste: pode ser caminhada, dança, natação, ou qualquer outra atividade que você desfrute.

Seguir essas dicas pode ajudar a estabelecer uma base sólida para uma alimentação saudável, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

Prepare lanches saudáveis

2.
 - Tenha opções saudáveis à mão: mantenha frutas, iogurtes, nozes e vegetais cortados prontos para lanches rápidos.
 - Evite lanches industrializados: prefira opções naturais que forneçam nutrientes essenciais sem aditivos prejudiciais.

Hidrate-se adequadamente

4.
 - Beba bastante água: mantenha-se hidratado ao longo do dia. A água é essencial para todas as funções corporais.
 - Limite bebidas açucaradas: reduza o consumo de refrigerantes, sucos artificiais e bebidas energéticas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.





Embora a pirâmide alimentar seja uma ferramenta valiosa para compreender os grupos alimentares e suas proporções ideais na dieta, é importante reconhecer que, nos dias de hoje, a qualidade dos alimentos vai além da simples categorização por grupos. Assim, optar por alimentos minimamente processados e evitar os ultraprocessados se torna uma estratégia mais eficaz para promover a saúde e o bem-estar. Escolher alimentos com menos processamento significa dar prioridade à nutrição de qualidade, aproveitando os benefícios dos nutrientes essenciais e evitando os efeitos negativos dos aditivos e dos ingredientes artificiais presentes nos ultraprocessados. Portanto, ao fazer escolhas alimentares, lembre-se de priorizar alimentos frescos, integrais e minimamente processados, garantindo um estilo de vida saudável e equilibrado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:





ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIABETES. Manual de Nutrição para o Tratamento do Diabetes Mellitus. 5. ed. [S.l.: s.n.], 2021. Disponível em: <https://profissional.diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/07/manual-nutricao.pdf>.

CUPPARI, 2005, PHILIPPI, 2013, BRASIL, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 5. Protocolo de uso de Guia Alimentar para população Brasileira na orientação alimentar da pessoa na Adolescência, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para adolescentes: guia para profissionais de saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Glossário Temático de Alimentação e Nutrição. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_alimentacao_nutricao_2ed.pdf.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. São Paulo: Editora Manole, 2008.

SBP. Pirâmide alimentar: Manual de alimentação SBP. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2018.



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO