

# 8

## Educação Nutricional para a Boa Alimentação e Controle do Peso Corporal

***Jaqueline Girnos Sonati***

*Nutricionista e Especialista em Teorias e Métodos de Pesquisa em Educação Física, Esportes e Lazer na UNICAMP*

### INTRODUÇÃO

A ciência da nutrição desperta a curiosidade das pessoas, faz com que elas procurem esclarecer dúvidas sobre qual é a melhor maneira de se alimentar e de como manter o peso ideal. A busca do conhecimento, na maioria das vezes, termina em fontes não seguras e que podem de alguma maneira comprometer a saúde.

O ideal seria a busca de informação em fontes seguras e a utilização dessas informações para programas de educação nutricional, tendo como consequência a manutenção da saúde individual ou do grupo.

A alimentação é determinada por vários fatores, como: nível socioeconômico, escolaridade, fatores culturais e psicológicos, religião, entre outros. Elaborar uma série de aulas expositivas que exemplifiquem conceitos básicos mas não óbvios, tende a despertar um maior interesse do indivíduo pela sua própria alimentação.

Os conceitos básicos, quando são bem trabalhados, permitem que os indivíduos fiquem mais críticos e seguros ao decidirem pela escolha alimentar correta. Essa segurança do indivíduo em escolher qual alimento é mais saudável tem atualmente um papel importantíssimo já que o excesso da oferta alimentar prevalece à escassez.

Diante dessas observações, tem-se, de um lado, a alimentação como um ato complexo determinado por vários fatores, como nível socioeconômico, escolaridade, fatores culturais e psicológicos, religião entre outros; e, por ou-

tro lado, os cuidados que devem ser observados ao se aplicar um programa de educação nutricional. Assim é importante elaborar um programa que envolva profissionais da área da saúde e não somente o nutricionista.

## **SUGESTÕES DE TEMAS PARA UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL**

### **COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

Pessoas são diferentes, por isso apresentam comportamentos alimentares diferentes. Cada pessoa vem de uma comunidade, e dentro da comunidade, os comportamentos, entre eles o alimentar, são programados pela família e pelos colegas. Conhecer como esse comportamento foi estruturado auxilia na elaboração de projetos que promovam a mudança de hábitos alimentares.

Na escola o professor é um excelente veículo para estimular essa mudança de comportamento, saber qual a expectativa da criança, suas crenças, autopercepção e metas podem garantir o sucesso de um programa de alimentação saudável.

A aceitação ou não da merenda pode estar relacionada com o perfil do comportamento alimentar das crianças envolvidas na escola; a mesma merenda servida em uma escola rural pode não atender as expectativas das crianças de uma escola central. Assim, se faz necessário a regionalização do cardápio da merenda para que se aumente a aceitação entre as crianças.

Fazer uma pesquisa investigativa entre as crianças pode melhorar a aceitação de alimentos saudáveis na merenda. Saber se elas consomem frutas e verduras, em que local fazem as refeições, qual a frequência das refeições, de refrigerantes, de salgados, de leite e derivados, pode fornecer subsídios para uma adequação da merenda.

### **NOÇÕES BÁSICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO**

Falar sobre conceitos básicos pode parecer estar “chovendo no molhado” para quem fala, mas para a maioria das pessoas, muitos conceitos ainda são elaborados em cima do senso comum e aí interpretações erradas podem gerar deficiências, e como consequência desenvolver patologias muitas vezes irreversíveis.

As crianças devem saber a importância de manter uma alimentação equilibrada sem excessos de nutrientes, para isso a pirâmide alimentar auxilia, e muito. Saber que a base da alimentação deve ser de carboidratos muitas vezes espanta as pessoas, pois elas tem a idéia errada de achar que

os carboidratos engordam e fazem mal. Em cima desse conceito errado, exageram no consumo de alimentos gordurosos, que por sua vez são mais calóricos e acabam desequilibrando a alimentação.

A importância de alguns nutrientes deve ficar bem clara para as crianças, como a ingestão adequada de cálcio. Mostrar que esse mineral representa 2% do total do peso corporal, ou seja para uma pessoa de 50Kg, 1 quilo desse peso é de cálcio.

Onde encontro esse mineral?

- Leite – 1 copo de 250ml (tipo requeijão) = 310 mg de cálcio.
- Queijo branco fresco - 1 fatia grande = 300mg de cálcio.
- Iogurte - 1 frasco com 200ml = 240 mg de cálcio.
- Castanha do Pará - 2 castanhas = 20 mg de cálcio.
- Brócolis - 1 xícara de chá = 100 mg de cálcio.
- Soja - 100g = 130mg.

Quanto devo comer? Depende da faixa etária.

Crianças de:            1 - 3 anos: 500 mg de cálcio.  
                              4 - 8 anos: 800 mg de cálcio.

Meninos e Meninas de:    9 - 18 anos: 1300 mg de cálcio.  
Homens e Mulheres de:    19 - 50 anos: 1000 mg de cálcio.  
                                      51 - 70 ou + anos: 1200 mg de cálcio.

Outro aspecto deve ser abordado: a maneira pelo qual o alimento é preparado pode deixá-lo muito calórico. Verifique alguns exemplos, para cada 100 gramas de alimento.

- batata cozida - 85 calorias • batata frita - 280 calorias
- bife grelhado - 195 calorias • bife a parmegiana - 287 calorias
- leite integral - 61 calorias • leite desnatado - 31 calorias

## NUTRIÇÃO NOS CICLOS DE VIDA

Cada fase da vida se caracteriza por diferentes necessidades nutricionais; é essencial que a mulher mantenha uma alimentação saudável durante a gravidez para garantir que seu bebê seja saudável. Um bebê saudável ao nascer tem mais chance de ter um desenvolvimento e crescimento adequado.

Estabelecer bons hábitos alimentares durante a infância, pode ser a garantia de um amadurecimento saudável, retardando o aparecimento das patologias ligadas ao envelhecimento.

Como exemplo, temos a troca do alimento leite pelo refrigerante na população adolescente, esse erro alimentar na adolescência pode levar a uma geração de idosos altamente susceptíveis a desenvolver osteoporose; será que eles estão informados sobre essa possibilidade? Vale a pena informar.

Outra escolha errada é o alto consumo de alimentos gordurosos, como os salgadinhos, e o baixo consumo de frutas e verduras. Essa escolha está favorecendo o crescimento da obesidade em crianças e o aparecimento de doenças crônicas, antes características do envelhecimento.

Mais uma vez, a escola se faz importante no processo de informação para mudança de hábitos alimentares ainda na infância. Aulas interativas como teatros, culinária, hortas comunitárias podem ajudar, e muito, no desenvolvimento dos conceitos.

A alimentação dos professores e de todos que convivem na escola também deve ser investigada e se necessário modificada, pois na fase adulta temos que investir em bons hábitos é nela que plantaremos o nosso envelhecimento saudável ou não.

A necessidade nutricional no envelhecimento tem sido estudada com mais intensidade nos últimos anos devido à população idosa estar crescendo a nível mundial. Com o passar dos anos, alguns nutrientes ficam com absorção comprometida, assim como ocorre uma diminuição na ingestão calórica.

Para que o idoso (pessoas com mais de 60 anos) tenha condições de saúde adequadas, é necessário que durante, sua fase adulta hábitos saudáveis de vida tenham sido desenvolvidos.

Segundo Moraes (2005), o idoso valoriza três aspectos: a sua saúde, suas relações sociais e suas relações familiares, essa valorização reflete na visão do idoso uma boa qualidade de vida. Assim, o sucesso de um envelhecimento saudável irá depender de toda uma estória de vida.

## **PIRÂMIDE ALIMENTAR**

A pirâmide alimentar deve ser utilizada no processo da informação à alimentação saudável, pois, ela auxilia no processo de mudança de hábito alimentar. Foi criada em 1991 pelo F.D.A. (Food Drug and Administration), que é uma instituição do governo americano, recentemente ela foi reformulada (USDA, 2005). Na nova pirâmide estão as variações e as quantidades dos alimentos que devemos ingerir diariamente, além de também estar incluída nessa nova versão a atividade física.

Os grupos de alimentos estão divididos em cores e devem estar diariamente em nossa alimentação. A largura das faixas indica a proporção que cada grupo de alimentos deve ter na alimentação diária. Alimentos que estão na faixa laranja, verde e azul claro possuem praticamente as mesmas proporções, e elas são as maiores. Aqueles que estão na faixa vermelha, uma proporção um pouco menor, na faixa azul escura, menor ainda, e finalmente na faixa amarela alimentos com menor relação proporcional.

**LARANJA = GRÃOS** (trigo, arroz, milho, pão, massas, cereais matinais). Podem ser integrais ou refinados, mas vale a pena lembrar que os grãos integrais possuem um valor nutricional melhor.

Você deve comer cerca de 100 gramas de grãos / dia.

**VERDE = VEGETAIS** (verde escuros, amarelos, amiláceos, leguminosas e outros).

Verdes escuros – brócolis, couve, espinafre, mostarda.

Amarelos – cenoura, abóboras, tomates.

Leguminosas – feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico.

Amiláceos – batatas, mandioca, cará, milho.

Outros – alface, abobrinha, couve-flor, berinjela, acelga e outros.

**VERMELHO – FRUTAS** (sucos e frutas frescas ou seca).

Frutas em geral – banana, maçã, abacaxi, uva, pêra, goiaba, laranja, pêssego, kiwi, caqui, morangos e outros.

**AMARELO – Óleos vegetais.**

Óleo de canola, oliva, milho, girassol e soja. As gorduras sólidas devem ter a ingestão controlada, independente de ser vegetal ou animal.

**AZUL CLARO – Leite e derivados.**

Devem ser ingeridos na forma que tenham teor de gordura reduzido. Leite, queijos, iogurte e coalhadas. São a melhor fonte de cálcio.

**AZUL ESCURO – Carnes e leguminosas.**

Nesse grupo estão os alimentos fonte de proteínas como as carnes, frango, peixe, ovos, feijões, ervilhas e lentilhas, amêndoas, pistache, amendoim.

## CONSIDERAÇÕES

É importante ressaltar que mudança de comportamento não acontece da noite para o dia, é necessário que se dê continuidade ao processo de educação nutricional. Informar é uma parte importante do processo de mudança de hábitos desde que a informação seja fornecida continuamente e contemple a expectativa do indivíduo e/ou do próprio grupo, mas escutar quem necessita de mudanças pode ser ainda mais importante.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Diet PRO 4, *Programa para análise de composição nutricional*. Viçosa, Minas Gerais, 2003.

D.R.I. *Ingestões diárias de referência*. Academia Nacional de Ciência, E.U.A. 2001. Disponível em [www.nap.edu](http://www.nap.edu).

MORAES, J.F.D., AZEVEDO E SOUZA, V.B. Fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido de idosos socialmente ativos da região metropolitana de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27 (4): 302-8, Brasil. 2005.

USDA. *Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América*. Disponível em [www.usda.gov](http://www.usda.gov).