

ONDE ENCONTRAR OS NUTRIENTES

1. **Carboidratos:** arroz, pão e cereais em geral.
2. **Proteínas:** leite e derivados, carne, ovos e soja.
3. **Gorduras:** óleos, manteiga e margarina.
4. **Fibras:** cereais integrais, verduras, frutas e farelos.
5. **Cálcio:** leite e derivados, sardinha, couve e brócolis.
6. **Magnésio:** cereais integrais, peixes e frutos do mar.
7. **Ferro:** carnes, vísceras, feijão, lentilha e beterraba.
8. **Zinco:** alimentos proteicos, ostras e gérmen de trigo.
9. **Manganês:** castanhas, carnes, feijão e grãos integrais.
10. **Cobre:** fígado, nozes, frutos do mar e aves.
11. **Selênio:** castanha do Pará, peixes e frutos do mar.
12. **Sódio:** sal de cozinha, salgados, enlatados e embutidos.
13. **Vitamina A:** leite integral, manteiga, vegetais amarelos e verde-escuros.
14. **Vitamina C:** laranja, acerola, limão e tomate.
15. **Vitamina D:** leite, ovos, salmão e sardinha.
16. **Vitamina E:** óleos vegetais, abacate, castanhas e cereais integrais.
17. **Complexo B:** cereais integrais, fígado, carne, ovos.
18. **Ácido Fólico:** vegetais verde-escuros, vísceras e leguminosas.

RAM-SP-384577

Versão 3.0 – outubro/2021

PRECISA DE AJUDA?



Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900
(34) 3239-6910

f o y in
@UnimedUberlandia
www.unimeduberlandia.coop.br



SAÚDE ALIMENTAR

Informações e prevenção

Unimed
Uberlândia

A qualidade nutricional dos alimentos que utilizamos tem importância em todas as fases da vida humana. É fundamental considerarmos todas as etapas do desenvolvimento para garantirmos a saúde.

NUTRIÇÃO

Alguns alimentos são fundamentais para um bom desenvolvimento e devem ser ingeridos na primeira infância da criança. O leite materno deve ser oferecido como alimento exclusivo até os seis meses de idade (em algumas crianças pode ser necessário haver complementação antes, dependendo do ganho de peso). Após esse período, deve-se começar a introdução de novos alimentos (desmame), sem, no entanto, abandonar a amamentação, que pode prosseguir até a criança completar 2 anos. O desmame se caracteriza com a introdução de frutas e sucos. É importante, nessa fase, estimular o consumo de água, que não era necessário enquanto a criança estava exclusivamente no aleitamento materno.

A papa salgada (que não deve ser liquidificada e sim peneirada), deve conter até 3 a 4 alimentos diferentes: legumes/verduras, cereais e leguminosas.



INFÂNCIA

A alimentação deve ser balanceada, tendo-se o cuidado de não deixar faltar ferro, vitamina A, cálcio, fibras e vitaminas C. Para estimular o consumo de verduras e legumes, é importante o exemplo da família, a disciplina alimentar e não permitir que a criança troque o almoço/jantar por guloseimas. Estudos mostram que é necessário que se tente oferecer um alimento até 10 vezes, variando os dias, ocasiões e forma de preparo, para se ter certeza de que a criança gosta ou não. Na falta de uma alimentação adequada, pode haver diminuição do ritmo de crescimento e da resistência imunológica.

ADOLESCÊNCIA E JUVENTUDE

É uma fase marcada por várias transformações emocionais e sociais que interferem na alimentação. O adolescente é altamente propenso a ser influenciado por dietas de moda e hábitos alimentares errôneos. É comum o aumento da ingestão de refrigerantes, sanduíches, frituras e guloseimas, além do abandono do consumo de leite, derivados, frutas e verduras. Deve-se reforçar a ingestão de cálcio, ferro e fibras.



FASE ADULTA

Deve conter alimentos de todos os grupos alimentares, na proporção adequada.

A forma mais usual de representá-los é por meio da pirâmide de alimentos: carboidratos e cereais integrais (base), verduras, legumes e frutas (2º nível), proteínas magras (3º nível) e doces (topo), que devem ser consumidos em quantidade mínima.

O ideal é utilizar alternativas mais saudáveis, como sanduíches com pão integral, carnes magras, verduras, sucos naturais, barras de cereais, saladas de frutas, iogurtes, vitaminas, ou mesmo optar pelas refeições em self-services, onde é possível escolher os alimentos mais saudáveis

Bons hábitos devem ser cultivados para conferir mais qualidade em nossas vidas. Devemos enriquecer a nossa alimentação com "alimentos funcionais", que têm não só a função nutritiva, como também a de prevenir várias doenças. É muito importante também a prática regular de exercícios físicos (combater o sedentarismo), horários regulares de sono e momentos de lazer.