

A close-up photograph of a woman with a surprised expression, her eyes wide and mouth open as she eats a large sandwich. The sandwich is filled with lettuce, tomato, and meat. The background is a plain, light color.

Por Yasmin

**COMER, COMER
É O MELHOR
PARA PODER CRESCER**

Comer, comer é o melhor para poder crescer.

Lago, Yasmin
16 de outubro de 2013
Bahia, Brasil

" Você é o que você come. "

Sumário

Alimentação saudável	03
Transtornos Alimentares	05
-Nutrição para transtornos alimentares	06
- Porquê usar a nutrição para prevenir transtornos alimentares?	07
Saúde moderna - Século XXI (Terceiro Milênio) - Alimentação...	08



Alimentação Saudável

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam bem e intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

Adicionalmente, a alimentação saudável envolve a escolha de alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena. As dietas são rotinas alimentares que buscam atingir um determinado objetivo, e nem sempre vão ao encontro de conceito de alimentação saudável. Por exemplo, dietas restritivas, como a dieta do Dr. Atkins, não preenchem os critérios de alimentação saudável. Complementação ou implementação de vitaminas podem ser necessárias para que uma dieta seja realmente saudável, segundo estudos e consensos de especialistas.

A roda dos Alimentos é constituída de 7 grupos de alimentos com dimensões diferentes, representando a proporção do peso que, cada um deles, deveria ser presente na nossa alimentação diária.



Muitos alimentos são utilizados na prevenção de doenças específicas ou para melhorar aspectos da saúde, sendo considerados alimentos funcionais.

Alimentação saudável é uma dieta composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas. É uma dieta variada, possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões. Essa dieta também constitui na variação os tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que dão as diversas colorações aos alimentos.



Transtornos Alimentares

O que são transtornos alimentares?

Os transtornos alimentares prevalecem sobretudo entre raparigas adolescentes e jovens adultas, mas cerca de 5 a 10% dos casos ocorrem com rapazes. As vítimas sentem-se normalmente impotentes em relação às suas vidas, sofrem de baixa auto-estima e têm uma fraca imagem do seu corpo. Usam a comida – seja a restrição da comida ao ponto de passarem fome, o ou excesso de comida ao ponto de ficarem obesos –, como forma de ganhar controlo sobre alguns aspectos das suas vidas.

Nutrição para transtornos alimentares

Uma boa nutrição é essencial a todos e especialmente às pessoas em recuperação de um transtorno alimentar.

Primeiro, certifique-se de que a pessoa com o transtorno foi avaliada por um médico qualificado e que se encontra num plano de tratamento.

Os seguintes alimentos podem ajudar na recuperação de um transtorno alimentar:

- Alimentos integrais concedem nutrientes que revitalizam o corpo. O pão de centeio integral, arroz integral, fruta e legumes frescos e carnes magras darão aos corpos desgastados um aumento de energia. As comidas processadas oferecem açúcar, xarope de milho com alto teor de frutose, gordura, cereais refinados e muito pouco no que diz respeito a nutrientes;
- O cálcio presente em produtos lácteos magros e vegetais folhados ajudam a fortalecer os ossos e os dentes. As dietas excessivas roubam cálcio aos ossos, tornando-os frágeis. As jovens que sofrem devido a um transtorno alimentar mostraram ter uma massa óssea semelhante à de mulheres idosas. Para além do mais, vomitar em excesso destrói o esmalte dos dentes;
- Carnes magras, legumes e peixe proporcionam as proteínas necessárias das quais um corpo mal nutrido precisa;

- Os ácidos gordos do Ómega 3 encontrado no peixe, ovos e nozes, estimulam o coração. Quem sofre de anorexia corre o risco de ter problemas cardíacos e arritmia cardíaca pois o corpo não tem gordura suficiente para sustentar o funcionamento cardíaco;
- Os líquidos e sódio da água e bebidas desportivas são necessários para restabelecer o desequilíbrio de electrólitos e restituir a perda de água devido à desidratação provocada por vomitar em excesso, ou pelo uso de laxantes e de diuréticos.

Porquê usar a nutrição para prevenir transtornos alimentares?

As práticas de boa nutrição podem ajudar a prevenir transtornos alimentares. Os jovens vão buscar a sua imagem corporal e auto-estima ao mundo que os rodeia. Envolver as crianças na preparação da comida e ensinar-lhes a reconhecer imagens corporais realistas pode prepará-las para hábitos saudáveis que podem ser-lhes úteis ao longo da vida. Ajude-os a focarem-se na boa saúde e alimentos saudáveis em vez do seu peso e do que a balança diz. As crianças podem ser atarracadas mas saudáveis se comerem alimentos correctos e fizerem exercício. Ensinem as crianças a comer quando têm fome e não por razões emocionais. Deixe-as saber que não há nenhuma boa razão para terem de passar fome. Não critique o peso de uma criança nem se queixe do seu tamanho. Desenvolva previamente planos de comida saudável e mantenha-se firme na sua prossecução.



Saúde Moderna – século xxi (terceiro milênio) – alimentação.

Essas doenças modernas são ocorrências dos consumos excessivos (tudo em excesso faz mal), seja esse consumo de álcool ou cigarro, ou resultados do sedentarismo, má alimentação e a falta de exercícios, como: Obesidade, colesterol alto, cansaço rápido, dificuldade de respiração, além de uma enorme Insatisfação corporal. Esse sedentarismo é um dos causadores das doenças do século XXI, que atinge não apenas adultos, mais também crianças, jovens, idosos, portanto, de todas as idades, sexo, cor, crença.

O hábito pode trazer problemas à saúde, como a obesidade e outras doenças com origem na ingestão de alimentos muito calóricos, com excesso de açúcar e sal. Mas é possível comer com qualidade na rua, com uma escolha adequada do cardápio. É o que asseguram os profissionais de saúde.

As alterações no perfil alimentar dos brasileiros têm ligação com as transformações econômicas, sociais e demográficas que aconteceram no País nas últimas décadas. Em um Brasil mais urbano e com grandes exigências de cumprimento das jornadas profissionais, as pessoas dispõem de menos tempo para realizar suas refeições.

A mesma industrialização que encurtou ou acabou com o horário para o almoço caseiro trouxe uma nova concepção de gêneros alimentícios. “A modernização favoreceu o aumento do comércio de alimentos industrializados. Esses produtos são de fácil acesso e têm seu consumo incentivado pela mídia”, observa a coordenadora da Promoção da Alimentação Saudável, da Coordenação geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Patrícia Gentil.

De acordo com Patrícia, estudos realizados nos últimos 30 anos, como as Pesquisas de Orçamento Familiar (POF), demonstram que cresceu o consumo de comidas industrializadas ricas em gordura, sal e açúcar, ao mesmo tempo em que houve redução no consumo de raízes, legumes, verduras, tubérculos e frutas.

A última Pesquisa de Orçamento Familiar, realizada em 2003, constatou que a alimentação é a segunda maior despesa dos brasileiros. Perde apenas para a habitação. Famílias da área urbana gastam 20% de sua renda com comida, enquanto as da área rural reservam 35% para essa finalidade.

Em média, o brasileiro destina quase um quarto das despesas com comida e alimentação na rua. As pessoas do meio urbano são as que mais se alimentam fora do lar. Elas destinam em média 24% dos gastos com alimentação para essa finalidade. Já a população rural não usa mais do que 13% para comer fora.

Quando se comparam os hábitos alimentares de quem vive na cidade e de quem vive no campo, há outros dados expressivos. "A população urbana gasta pouco mais do que 10% com cereais e leguminosas, enquanto a população rural destina em torno de 16,9% para esses produtos", informa Patrícia Gentil.

Esses estudos sobre alimentação também demonstram que nos últimos anos as bebidas industrializadas cresceram no gosto da população, principalmente nas grandes cidades. Patrícia lembra que ao se comparar as pesquisas de orçamento familiar realizadas nos últimos 17 anos – as de 1987, 1996 e 2003-vê-se o aumento dos gastos do brasileiro com bebidas e infusões.

DICA:

Coloque sua saúde em PRIMEIRO LUGAR! Seja criterioso na escolha do restaurante ou lanchonete onde você fará sua refeição. O primeiro aspecto a ser observado deve ser a higiene do local, de utensílios, equipamentos e funcionários. É imprescindível que todo local que fornece refeições ou lanches tenha água corrente, elemento fundamental que garante o mínimo de condições para a adequada higiene alimentar e de utensílios.

Na hora de escolher o cardápio, resgate os hábitos alimentares brasileiros e tão saudáveis (ARROZ + FEIJÃO) que vêm sendo substituídos pela junk food e fast food, devido a forte influência do jeito norte americano de comer, onde mais de 65% da população encontra-se obesa. Por isso fique ligado nas suas escolhas!

"O que vai para o prato de uma pessoa, diz muito mais sobre sua saúde física e mental do que pode-se imaginar".

Referências:

<http://www.alimentacaosaudavel.org/Transtornos-Alimentares.html>

http://pt.wikipedia.org/wiki/Alimenta%C3%A7%C3%A3o_sa%C3%A9
[ud%C3%A1vel](http://pt.wikipedia.org/wiki/Alimenta%C3%A7%C3%A3o_sa%C3%A9)

<http://www.saudeesportiva.com.br/vida-moderna.php>



Este livro demorou quatro vezes mais tempo para ser escrito do que eu esperava e durante grande parte deste tempo eu senti como se um piano de cauda estivesse suspenso sobre a minha cabeça onde quer que eu fosse.

Eu fico muito feliz em saber que estou mostrando a muitas pessoas o quanto uma alimentação é importante.

Agradecida !

Lago, Yasmin
Feira de Santana - BA
Outubro 2013