

# Alimentação Saudável

Por: Juliana Lima

Juliana Lima de Jesus  
"Alimentação Saudável"  
Instituto Paramitas, 2013

Escola Municipal Dr. Nilton Bellas Viera



Autor

Juliana Lima de Jesus

Idade: 19 anos

Naturalidade: Feirense

Facilitadora: Escola Municipal Dr. Nilton Bellas Viera



## I Capítulo: Alimentação Saudável

A alimentação saudável deve ser praticada no nosso cotidiano com hábitos alimentares ou seja, alimentos ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais e ferro que são encontrados nas frutas, legumes e grãos. É necessário também saber a melhor maneira de escolher, preparar, conservar e rotular todos os alimentos que vão ser consumidos.



## II Capítulo: Proteínas e Carboidratos

As proteínas e os carboidratos são alimentações que suprimos as carências das vitaminas do nosso organismo, portanto as vitaminas são responsáveis por diferentes funções do nosso corpo. A manutenção do organismo humano depende do fornecimento dessas proteínas, elas têm inúmeras funções que quando armazenado nas células fazem parte da estrutura biológica do corpo humano.

As proteínas são nutrientes fundamentais para manter um organismo saudável e são encontradas em alimentos com o queijo, leite e carne, a falta desses nutrientes no organismo provoca sintomas como fraqueza e cansaço.

Uma boa alimentação é preciso ser rico em carboidratos que são os pães, os cereais, arroz e as massas. Esses alimentos fornecem energia de forma muito eficiente para o organismo, por isso são muito importantes para um bem-estar físico e mental.

Além disso a boa alimentação nós previne de serias doenças como, cardiovasculares que reduz o colesterol.



### III Capítulo: Frutas Vermelhas

As frutas vermelhas são ricas em antioxidantes e vitaminas B, que retardam o envelhecimento e ajudam no funcionamento das células do nosso corpo.

As frutas Vermelhas são, framboesa, cereja, melancia, morango, amora e entre outras frutas com a tonalidade avermelhada ou roxa, geralmente todas as frutas são benéficas á saúde por serem fortes de nutrientes, vitaminas e fibras. Entre as vermelhas ganham destaque por sua quantidade de vitaminas.

Elas também têm efeito benéfico para a visão e possuem alta quantidade de vitaminas C, fósforo, cálcio e vitaminas do complexo B.



## Capítulo IV: Vitaminas e Sais Minerais

As vitaminas e os sais minerais são indispensáveis ao bom funcionamento do organismo pois, protegem as células e fazem dentes e ossos fortes e a pele saudável. É importante na pressão sanguínea, no funcionamento do coração e na recuperação de ferimentos.

Os alimentos são ricos em fontes de nutrientes, porém, é importante lembrarmos que o armazenamento e técnicas de preparo oferecidos aos alimentos, são fundamentais para melhor conservação deste alimentos que são essenciais a nutrição humana.

Benefícios que as vitaminas trazem para as nossas vidas são.

Vitamina A: Brócolos, espinafres, abóbora, batata-doce, folhas de beterraba etc..

Vitamina D: Frutas em geral, associadas á exposição de raios solares que contribuem na absorção e aproveitamento desta vitaminas.

Vitamina E: Gérmen de trigo, cereais, beterraba, salsa e folha verde em geral.

Vitamina K: Vegetais de folhas verdes, couve-flor.

Vitaminas do complexo B: Produtos de origem animal, folhas verdes, alface, gérmen de trigo.

Vitamina C: Brócolos, couve-flor, batata, tomate, couve-de-bruxelas, maçã, frutas cítricas, morangos etc..

Cálcio: Couve, salsa, brócolos, sementes de girassol, algas marinhas, amêndoas, melão, tomate, feijão, leite e seus derivados.

Fósforo: Leguminosas, centeio, grãos e frutas cítricas.

Ferro: Vegetais de folhas verde-escuras, leguminosas, pimentão, morango, vísceras de boi.

Iodo: Agrião, rabanete, gérmen de trigo.

Sódio: Arroz integral, gérmen de trigo, vegetais de folhas verdes, aipo, espinafres, cenoura, alcachofra, mel.

Potássio: leguminosas, mel, frutas frescas e vegetais.



## Referências.

### Imagens

[https://www.google.com.br/search?q=imagem+alimenta%C3%A7%C3%A3o+saudavel&biw=1342&bih=581&tbm=isch&oq=imagem+alimenta%C3%A7%C3%A3o+saudavel&gs\\_l=img.3..0.85463.107833.0.108197.52.33.2.6.6.1.3521.14629.8j6j1j3j4j1j3j0j1.31.0....0...1c.1.24.img..33.19.6171.Zo2gIeB.JXSw](https://www.google.com.br/search?q=imagem+alimenta%C3%A7%C3%A3o+saudavel&biw=1342&bih=581&tbm=isch&oq=imagem+alimenta%C3%A7%C3%A3o+saudavel&gs_l=img.3..0.85463.107833.0.108197.52.33.2.6.6.1.3521.14629.8j6j1j3j4j1j3j0j1.31.0....0...1c.1.24.img..33.19.6171.Zo2gIeB.JXSw)

[https://www.google.com.br/search?q=proteinas+e+caboidratos&biw=1342&bih=581&tbm=isch&oq=proteinas+e+caboidratos&gs\\_l=img.3..0i10i24.49608.59683.0.60113.23.23.0.0.0.0.433.3543.1j4j7j1j2.15.0....0...1c.1.24.img..18.5.1097.fnNxPVobLdA](https://www.google.com.br/search?q=proteinas+e+caboidratos&biw=1342&bih=581&tbm=isch&oq=proteinas+e+caboidratos&gs_l=img.3..0i10i24.49608.59683.0.60113.23.23.0.0.0.0.433.3543.1j4j7j1j2.15.0....0...1c.1.24.img..18.5.1097.fnNxPVobLdA)

[https://www.google.com.br/search?q=frutas+vermelhas&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:pt-BR:official&client=firefox-a&channel=fflb&gws\\_rd=cr&ei=BRRrUsSOI\\_Tl4APOjICAAw](https://www.google.com.br/search?q=frutas+vermelhas&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:pt-BR:official&client=firefox-a&channel=fflb&gws_rd=cr&ei=BRRrUsSOI_Tl4APOjICAAw)

<https://www.google.com.br/search?q=imagem+devitaminas+e+sais+minerais&biw=1342&bih=581&tbm=isch&ei=DRNrUt7aHZPE4APDn4CgDA&start=80&sa=N>

## **Agradecimentos**

Agradeço a equipe do Instituto paramitas por me conceder essa oportunidade, e por acreditar em nosso talento, agradeço a minha família, aos meus amigos pelo apoio e incentivo e pelas atitudes de mostrarmos que todos nós somos capazes.