



É através de uma boa alimentação que o nosso corpo é construído, recebe energia para o bom funcionamento, adquire forças para exercer as atividades diárias e cria resistência contra doenças.

### **Alimentação é o melhor remédio**

A cada dia, fica mais evidente que o melhor remédio é a boa alimentação, hábitos saudáveis e atividade física regular. O segredo da alimentação é comer um pouco de tudo para garantir o aproveitamento de todos os tipos de nutrientes que o corpo necessita. Alguns alimentos dependem da presença de outros para poder ser metabolizados e absorvidos. Todos os alimentos naturais têm propriedades nutritivas, digestivas e medicinais insubstituíveis. A nossa saúde é mantida ou destruída quando nos alimentamos. A maioria das doenças é causada pelo desequilíbrio químico provocado pela alimentação incorreta. Alimentando-nos corretamente, economizamos dinheiro em alimentos e remédios, além de ganhar saúde e qualidade de vida.

### **Proteínas**

São alimentos que constroem o corpo, formam músculos fortes e cérebro sadio.

Proteína vegetal (plantas): feijão, soja, ervilha, lentilha, castanha, caju e amendoim.

Proteína animal: carnes, leite, queijo e ovos.

As proteínas vegetais são tão completas quanto as animais e são mais saudáveis.

### **Carboidratos**

São alimentos que fornecem energia ao corpo para correr, falar e funcionamento de todos os órgãos e músculos.

Carboidratos: Arroz, macarão e massas em geral, batata, mandioca, banana, fubá, farinhas, cereais, aveia, açúcar das frutas, cana, mel e amido de milho.

### **Gorduras**

São estoque de energia.

Gorduras animais: carnes, banha, creme de leite, manteiga, etc.

Gorduras vegetais: óleos de cozinha, castanha, coco e margarina.

### **Vitaminas e sais minerais**

Garantem a defesa do corpo e são necessários para o aproveitamento dos demais alimentos.

Frutas frescas, hortaliças (principalmente cruas) e cereais integrais.

### **Alimentação básica**

Procure alimentos naturais, regionais, frescos e da época. Faça as refeições em horários regulares, em ambientes calmos e sempre mastigando bem os alimentos.

#### **Pela manhã ou lanches:**

- 1 alimento construtor (proteína) → Leite, queijo branco ou iogurte.
- 1 alimento energético (carboidrato) → Pães ou cereais.
- 2 alimentos reguladores (vitaminas e sais minerais) → duas frutas ou suco natural.

#### **Almoço e jantar:**

- 2 alimentos construtores (proteínas animal e vegetal) → Carne e feijão ou similares.
- 1 alimento energético (carboidrato) → Arroz, macarrão ou batata.
- 3 alimentos reguladores. (vitaminas e sais minerais) → Salada crua, legumes cozidos e frutas.

---

## **Alimentos que precisamos evitar**

**Açúcar** – Precisamos evitar todos os tipos de açúcares industrializados. Eles não contêm vitaminas, retiram o cálcio e a vitamina B do nosso organismo, provocam cáries e várias doenças. Evite também tudo o que for preparado com açúcar, como bolos, sorvetes, doces, refrigerantes, etc.

**Cereais refinados** – No refino, o arroz branco e farinha branca perdem as vitaminas E e B e as fibras. Dê preferência a pães, macarrão e biscoitos feitos com trigo integral.

**Gorduras** – Gorduras industrializadas como margarina e óleos comuns não são aproveitadas pelo corpo, causam obesidade e obstruem as artérias causando infarto. Dê preferência a óleos extraídos a frio, óleos de dendê, de azeitonas, de girassol, castanha, coco e manteiga caseira.

**Sal** – Os alimentos já contêm o sal de que o corpo necessita. O sal deve ser praticamente extinto da alimentação, pois causa alteração em todo nosso organismo, como pressão alta, problema nos rins, tensão pré-menstrual, depressão etc.

**Café, mate, guaraná e refrigerantes cola** – Esses produtos eliminam algumas vitaminas, dificultam a absorção de outras, provocam insônia e vários males à saúde.

**Leite** – Tomar preferencialmente desnatado, sem açúcar e frio. A gordura da nata e o açúcar causam males à saúde. O leite torna-se mais ácido quanto mais aquecido. O chocolate no leite dificulta a fixação do cálcio necessário para o fortalecimento dos ossos.

**Temperos** – As donas de casa cozinham por muitos anos e vão perdendo o gosto pela sua comida; dia a dia vão acrescentando mais sal, açúcar, pimenta e outros temperos, prejudicando a saúde de toda a família. O sal torna as pessoas mais nervosas e hipertensas, enquanto o açúcar vai debilitando todo o organismo e a gordura, obstruindo as veias do coração. Para sentir mais o sabor dos alimentos, o excesso de tempero e desintoxicar o estômago, faça dieta com alimentação bem leve e sem tempero e tome chás amargos periodicamente. Escove os dentes sem pasta antes das refeições e beba vários copos de água durante o dia. Evite muito líquido antes, durante e após as refeições, pois dilata o estômago, cria hérnia de hiato, refluxo e esofagite.

*Tenha saúde a vida toda. Abuse das frutas, verduras, legumes e cereais integrais.*

## **Vitaminas e alimentos bons e baratos**

\* Os brotos de abóbora e do chuchu e as folhas da cenoura, do chuchu, do quiabo, da beterraba, do tomate, do pimentão, do rabanete e da couve-flor são muito nutritivos e riquíssimos em vitaminas, sais minerais, proteínas, ferro, cálcio e fibras. Devem ser usados como saladas, refogados ou sopas. Cozinhar pouco as folhas e legumes com as cascas e aproveite a água da fervura que permanece rica em vitaminas ou cozinhar no vapor. Utilize panela de ferro ou coloque um prego ou pedaço de ferro na panela de cozimento. O ferro passa para os alimentos e combate a anemia.

\* As folhas da batata-doce e da mandioca são mais ricas em proteínas, vitaminas e minerais que o leite e a carne. Seque as folhas na sombra ou forno fraco e moa, transformando-as em pó. Adicione uma colherinha no preparo dos alimentos ou coloque direto no prato.

**FERVA BEM AS FOLHAS DE MANDIOCA PARA ELIMINAR O VENENO.**

\* Lave bem as cascas de ovo, ferva por dez minutos, seque ao sol, moa e acrescente uma colherinha às refeições. Importante fonte de cálcio. Variar a alimentação é muito importante. O excesso ou a ausência de algum alimento pode ser prejudicial à saúde. Prefira alimentos frescos. Alimentos muito cozidos perdem as vitaminas. A maior parte das vitaminas está nas cascas. As fibras dos alimentos crus facilitam a digestão e evitam o câncer do aparelho digestivo.

**PARA EVITAR CONTAMINAÇÕES, DEIXE OS ALIMENTOS CRUS POR 15 MINUTOS EM ÁGUA CLORADA OU COM VINAGRE, ANTES DE CONSUMÍ-LOS.**

Nós somos o que comemos.

# Alimentação Básica

## Café da manhã ou lanches

- 1 alimento construtor (proteína) → Leite, queijo branco ou iogurte.
- 1 alimento energético (carboidrato) → Pães, cereais, torradas ou bolachas.
- 2 alimentos reguladores (vitaminas e sais minerais) → Frutas ou suco natural.

## Refeições

- 2 alimentos construtores (proteínas animal e vegetal) → Carne, ovo e feijão ou similar
- 1 alimento energético (carboidrato) → Arroz, macarrão, batata, mandioca ou polenta.
- 3 alimentos reguladores (vitaminas e minerais) → Salada crua, legumes e frutas.

## Evite alimentos muito fortes ou danosos à saúde como:

Bolos, doces, açúcar, chocolate, frios, salgadinhos, biscoito, maionese, condimentos, pão fresco, bacon, berinjela, pimentão, feijoada, mocotó, rabada, frituras e enlatados.

## Importante

- Procure alimentos naturais, regionais, frescos e de época.
- Faça as refeições em horários regulares, em ambiente calmo e sempre mastigando bem os alimentos.
- Tome um copo de água (150 ml) em jejum e a cada hora.
- Requeijão tem bem menos gordura do que a manteiga e a margarina.
- Aprecie tudo com o mínimo de açúcar.
- Prefira carnes cozidas, assadas ou grelhadas.
- Chá mate, café, manteiga, margarina e geléia são toleráveis em pequenas doses.
- Não existe limite de quantidade dos alimentos recomendados. **Mas use o bom senso.**
- Não coma apressadamente, relaxe um pouco antes das refeições.
- Não coma fazendo outras coisas, como ler ou ver televisão.
- Mastigue bem, aprecie a comida e terá uma boa digestão.

## Tabela das propriedades dos alimentos

	Calorias	Proteínas	Gordura	Carbo hidrato	Cálcio	Fósforo	Ferro	Vitaminas			
								A	B1	B2	C
Abacate	<b>204</b>	2	20	5	30	46	0,8	90	0,07	0,10	10
Abobrinha	28	1	0,2	5,5	19	32	0,6	15	0,05	0,04	19
Açúcar	<b>396</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99,1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>**</b>
Alface	18,6	1,3	0,2	2,9	43	34	1,3	<b>260</b>	0,08	0,08	12
Alho	140	5,3	0,2	29,3	38	<b>134</b>	1,4	5	0,21	0,08	9
Arroz	353	7,2	0,6	80	9	104	1,3	0	0,08	0,03	0
Aveia	328	14	1,4	65	**	**	**	0	0,53	0,11	0
Bacon	<b>628</b>	9	65	1,6	13	108	0,8	0	0,38	0,12	0
Banana	108	1,2	0,2	25	9	27	0,6	<b>50</b>	0,04	0,04	11
Batata	80	1,8	0,1	18	6	40	0,8	*	0,09	0,03	16
Beterraba	46	1,7	0,1	9,5	14	38	0,8	*	0,01	0,04	5
Bolacha	<b>436</b>	9,6	13,2	70	49	126	1,6	0	0,13	0,13	0
Brócolis	49	4,5	0,6	6,4	<b>116</b>	<b>81</b>	<b>1,3</b>	<b>560</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>94</b>
Camarão	81	17,3	0,2	2,5	94	230	1,6	**	0,04	0,10	**
Carne de frango	165	18,2	10,2	0	14	200	1,5	**	0,08	0,16	20
Carne de porco	211	15,5	16,6	0	5	204	1,6	0	0,83	0,20	0
Carne de vaca	200	18	25	0	8	210	2,6	0	0,06	0,16	0
Cebola	46	1,4	0,2	9,7	30	40	1	5	0,04	0,03	10
Cenoura	42	0,8	0,4	9	34	26	0,9	<b>3530</b>	0,06	0,04	5
Cerveja	21	0,3	0	5,1	0	15	0,1	0	0,01	0,03	0
Chocolate	<b>466</b>	3,8	16,8	75,1	46	150	2,8	5	0,05	0,09	0
Coco	<b>313</b>	3,5	27,2	13,7	13	83	1,8	0	0,04	0,03	4
Escarola	25	1,7	0,2	4	80	**	1,7	<b>800</b>	0,07	0,12	11
Farinha de trigo	<b>355</b>	10	1	76	16	87	0,8	0	0,06	0,05	0
Farinha mandioca	343	1,4	0,5	83	21	125	0,8	**	0,07	0,11	10
Feijão	345	22	1,6	<b>60</b>	<b>86</b>	<b>247</b>	<b>7,6</b>	5	0,54	0,19	3
Fubá	344	7,8	2,2	73	16	152	0,9	11	0,08	0,78	0
Geléia	200	0,5	0,25	70	**	**	**	**	**	**	15
Guaraná	69	0	0	17,2	**	**	**	**	**	**	**
Iogurte	62	3	3,4	4,9	111	87	*	42	0,03	0,16	1
Laranja	47	0,8	0,2	10,5	34	20	0,7	40	0,09	0,03	<b>59</b>
Leite desnatado	345	35	<b>1</b>	49	<b>1140</b>	<b>1030</b>	0,4	10	0,25	1,46	5
Leite integral	488	26	<b>25,5</b>	38,6	<b>921</b>	<b>772</b>	0,8	<b>255</b>	0,31	1,42	4
Limão	40	0,6	0,6	8,10	41	15	0,7	5	0,06	0,02	<b>51</b>
Maçã	64	0,3	0,3	15,2	6	10	0,4	10	0,03	0,05	6
Macarrão	336	10,3	0,4	73	26	131	2,1	0	0,12	0,08	0
Mamão	36	0,5	0,1	8,3	20	13	0,4	<b>110</b>	0,03	0,04	<b>46</b>
Margarina	<b>733</b>	0,6	<b>81</b>	0,4	3	13	0,3	360	0	0	0
Óleo vegetal	<b>900</b>	**	<b>100,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Ovo	144	11,3	9,8	2,7	54	204	2,5	125	0,14	0,37	0
Pão	311	10,8	1,8	63	32	101	1,8	0	0,08	0,06	0
Peixe	93	20	1,7	0	27	<b>197</b>	0,8	**	0,04	0,08	0
Presunto	303	16	26,6	0	9	178	2,4	**	0,77	0,19	0
Queijo	330	24	24	2,2	<b>800</b>	**	1,0	<b>310</b>	0,03	0,40	0
Sardinha	270	23	20	*	25	264	0,3	<b>240</b>	0,22	0,50	**
Salsicha	332	17,4	30	*	11	216	2,5	**	0,70	0,04	**
Sorvete	208	5	12	20	150	120	0,4	**	**	**	**
Tomate	24	0,8	0,3	4,6	7	24	0,6	<b>180</b>	0,06	0,05	23
Uva	75	0,6	0,7	16,7	12	15	0,9	*	0,05	0,04	3

Quantidade de nutrientes para cada 100 gramas. (0) Ausência (\*) Qtd muito reduzida (\*\*) Sem informações

Fonte: Faculdade de Saúde Pública da USP - Universidade de São Paulo – Almanaque Abril 1987

## Preparo de alimentos

**A**tualmente, quase todos os alimentos são industrializados, perdendo nutrientes e contendo muitas químicas prejudiciais à saúde. As terras onde os alimentos são cultivados já estão desgastadas, poluídas e com excesso de agrotóxicos. Até chegar ao nosso prato, o alimento perde muito de sua qualidade. Quando tiramos as cascas, aquecemos e temperamos, reduzimos ainda mais os nutrientes. Por isso, a alimentação atual não satisfaz nossas necessidades. Mesmo alimentando-se bem, com bons produtos e boa quantidade, a alimentação precisa ser adequada e bem preparada. A má alimentação e o estresse reduzem a qualidade de vida e estão causando envelhecimento e muitas doenças crônicas precocemente. O cozimento, o vapor, o ar, a água e a luz eliminam grande parte dos nutrientes durante o preparo dos vegetais. Para manter o máximo de vitaminas nos alimentos:

- Cozinhe os vegetais no vapor. Coloque o escorredor de macarrão dentro de uma panela com um pouco de água, assim que ferver coloque os vegetais no escorredor sem contato com a água. Tampe e desligue o fogo. Não cozinhar muito.
- Manter as cascas e o legume inteiro ou em fatias grandes para preservar os nutrientes.
- Se for cozinhar na água, utilize pequena quantidade e coloque o vegetal somente quando a água estiver fervendo.
- Mantenha a panela sempre tampada, pois o vapor leva as vitaminas.
- Reutilize a água da fervura para fazer outros pratos. Ela contém muitas vitaminas.
- Óleo, sal, vinagre ou limão não devem ser adicionados durante a fervura. Tempere somente após o cozimento. Utilize sempre a panela de pressão e o microondas para ganhar tempo e não perder nutrientes.

### Higiene na cozinha

- Na aquisição dos alimentos, certifique-se da procedência, data de validade, da conservação do alimento e da embalagem. Os alimentos devem ser lavados em água tratada e abundante. Os perecíveis, bem refrigerados.
- A temperatura da geladeira deve ser de 5°C ou menos para frear a proliferação de bactérias nos alimentos.
- Carnes devem ir para a geladeira no máximo duas horas após o cozimento.
- Os ralos e lixeiras devem ser limpos e desinfetados diariamente com uma solução de uma colher de sopa de água sanitária em um litro de água.
- A tábua de corte, recipientes ou utensílios usados para carnes cruas devem ser lavados com detergente para ser guardados ou reutilizados.
- A carne bem passada geralmente atinge 71 °C eliminando qualquer bactéria. Carnes mal passadas ou ao ponto não são aconselháveis.
- As superfícies da cozinha que ficam em contato com a comida devem ser limpas com água quente e detergente. Deixe a esponja de limpeza secar ao sol para evitar bactérias.
- A louça deve ser lavada após a refeição com água quente, sabão e deixada no escorredor. Não deixar a louça de molho e com restos. Escorrer é melhor que enxugar.
- Antes de mexer com alimentos, lave bem as mãos ou as luvas com água morna e sabão, por 20 segundos. A geladeira ou o microondas são os lugares mais seguros para descongelar carnes.