

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA  
Eixotemático: VIDA E SAÚDE

## ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO<sup>1</sup>

Anderson Pires<sup>2</sup>, Bernardo De Andrade<sup>3</sup>, Carlos Pereira<sup>4</sup>, Gilberto Brachmann<sup>5</sup>, Tania Conrad Aosani<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Trabalho de pesquisa Seminário Integrado Ensino Médio

<sup>2</sup> Trabalho de pesquisa Ensino Médio, disciplina português.

<sup>3</sup> Trabalho de pesquisa Ensino Médio, disciplina português.

<sup>4</sup> Trabalho de pesquisa Ensino Médio, disciplina português.

<sup>5</sup> Trabalho de pesquisa Ensino Médio, disciplina português.

<sup>6</sup> Orientadora da pesquisa

### 1. INTRODUÇÃO

Neste trabalho abordaremos o assunto alimentação e nutrição é definida como um ato voluntário e consciente pelo qual o indivíduo obtém seus produtos para o consumo e nutrição é a ciência que estuda as diversas etapas que o alimento sofre ao ser introduzido no organismo onde ocorrem os processos de digestão, absorção, metabolismo e eliminação de nutrientes. Temos como objetivo apresentar a importância dos pais incentivarem a boa alimentação dos filhos e também conhecer um pouco sobre os macro e micros nutrientes, como as proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e etc... que fazem parte da nossa alimentação.

Para tanto pesquisaremos os seguintes assuntos: a importância da alimentação, os nutrientes e os alimentos que previnem doenças.

### 2. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 2.1 Alimentação e Nutrição

Segundo Burnier, 2000, a alimentação é uma das maiores preocupações de pais e responsáveis por crianças de todas as faixas etárias. Há uma grande procura por parte dessas pessoas por obter informações quanto à quantidade, qualidade.

É muito comum pais cobrarem que os filhos comam determinados tipos de alimento, mas eles mesmos não consomem estes alimentos; se na família não existe o hábito, dificilmente a criança irá desenvolvê-la.

Um fato muito crítico é ter em mente que se desejarmos ter filhos com saúde, devemos deixar o comodismo de lado e trabalhar diariamente na construção de hábitos saudáveis em nossas crianças. Isto pode ser trabalhoso, mas é o que trará os resultados que buscamos para a saúde de nossos filhos.

A referida autora destaca que a nutrição humana tem muitos componentes. Os macro nutrientes são as proteínas, carboidratos e as gorduras. Os micronutrientes são todos os demais componentes, inclusive vitaminas, eletrólitos e oligoelementos. Todos eles são vitais, sendo assim a ausência de qualquer um dos nutrientes será prejudicial e pode mesmo causar grandes problemas

#### 2.2 Nutrientes:

As proteínas são o material de construção da estrutura corpórea; elas são formadas por partes menores que são os aminoácidos o baixo teor de proteínas na alimentação resulta, por exemplo, em crianças com baixo

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA

Eixotemático: VIDA E SAÚDE

desenvolvimento e conseqüentemente mais frágeis e suscetíveis a doenças. (BURNIER, 2000).

As fontes de proteínas mais conhecidas são as carnes, peixes, ovos, leite e queijo.

Carboidratos: mais conhecidos como açúcares, os carboidratos são a principal fonte de energia da dieta humana, o mais abundante encontrado na natureza e a glicose que por sua vez é o principal combustível para a manutenção humana na maioria das espécies, muitos frutos excelentes fontes de carboidratos.

Gorduras e Lipídios: constituem uma classe grande de compostos que incluem a gordura, os óleos e a cera, além de uma variedade de outros compostos como o colesterol, os fosfolipídios e as lipoproteínas. As gorduras devem perfazer menos de 30% das calorias de nossas dietas, embora isso seja claramente uma boa ideia, deve ser feita algumas advertências exemplos: Arroz integral, batata frita e azeite de oliva.

Vitaminas: São nutrientes essenciais para a manutenção do funcionamento normal de nosso organismo, em inclusive para a formação de nosso sangue e suas células de defesa. Suas fontes são muito variadas, e as dosagens necessárias dependem de vários fatores como a idade, por exemplo, já que algumas são mais importantes na infância e outras na maturidade.

Oligoelementos: inúmeros elementos estão presentes no organismo em pequenas quantidades, mas são essenciais para o funcionamento do corpo, muitos são os componentes essenciais na dieta humana, mas como são necessárias em pequenas quantidades, dificilmente é caracterizado um estado de deficiência; outros, como o Iodo e o Ferro, são tão importantes que sua deficiência não só é notada de pronto, com sua falta causa sérios danos em nosso organismo. (BURNIER, 2000).

Minerais e eletrólitos: são consideradas substâncias para as quais a necessidade é maior do que 100 mg do dia. A maioria dos minerais é encontrada nos líquidos corporais como soluções eletrolíticas. Os principais são o sódio e o potássio, responsáveis pelo equilíbrio dos líquidos em nosso corpo; participam na contração muscular e no equilíbrio do ácido-básico, na permeabilidade celular, no metabolismo de carboidratos...

Fibras: É um material da parede celular das plantas que é resistente a digestão por enzimas do intestino delgado humano. (BURNIER, 2000).

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA  
Eixotemático: VIDA E SAÚDE

### 2.3 Alimentos que previnem doenças

Todo mundo sabe que para ter uma vida saudável é preciso ter uma alimentação balanceada e se exercitar, além de manter bons hábitos. Mas para prevenir doenças crônicas, emagrecer e cuidar da saúde, existem alguns alimentos específicos que você pode incluir em sua alimentação. (Disponível em: <https://essencialmais.com.br/8-alimentos>).

A seguir oito alimentos deliciosos que oferecem vitaminas e nutrientes muito importantes para o nosso corpo:

1. Grãos integrais: Grãos integrais possuem minerais e vitaminas, além de ômega 3 e fibras que ajudam a controlar o colesterol e os níveis de glicose no sangue. As fibras provocam a sensação de saciedade e fazem o intestino funcionar corretamente, por isso é um alimento que ajuda quem quer perder peso.
2. Frutas vermelhas: Alimentos de cor avermelhada, como morango, cereja e uva, são ricos em antioxidantes que combatem o envelhecimento e melhoram as funções do cérebro. Também são fontes de vitaminas C e do complexo B, selênio e zinco, substâncias anti-inflamatórias que ajudam a reduzir o envelhecimento celular e as chances de desenvolver doenças cardíacas.
3. Castanha-do-pará: Esse é um alimento pequeno, mas que traz muitos benefícios, pois possui vitaminas do complexo B, zinco, selênio, gorduras mono e poli-insaturadas e magnésio. A castanha auxilia na desintoxicação do organismo, combate o envelhecimento celular, fortalece a imunidade, controla o colesterol e melhora a memória.
4. Vegetais verde-escuros: Ricos em cálcio, fibras, vitaminas A, C e K, ferro e magnésio, melhorando os níveis de colesterol e o funcionamento do intestino, além de combater os radicais livres. Esses vegetais ainda ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, anemia e até osteoporose. As fibras dão sensação de saciedade e fazem o intestino funcionar, fundamental para quem quer emagrecer.
5. Linhaça: É rica em ômega 3 e 6, fósforo, magnésio, fibras, potássio e gorduras mono e poli-insaturadas. Controla o nível de glicose no organismo, combatendo a diabetes e protegendo o coração. Também aumenta a sensação de saciedade e regula o intestino, ajudando quem está de dieta.
6. Batata doce: Muito usada por quem quer emagrecer, tem baixo índice glicêmico e é fonte do melhor tipo de carboidrato, pois não faz o nível de açúcar no sangue subir muito. É rica em vitaminas A e C, que melhoram a imunidade, e em fibras, controlando o intestino e te deixando mais “saciada”.

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA  
Eixotemático: VIDA E SAÚDE

7. Aveia: É fonte de fibras solúveis, proteínas, ômega 3 e potássio. A aveia age limpando as artérias, o que evita doenças cardíacas e controla o colesterol. Como tem fibras, atua no funcionamento do intestino e aumenta a saciedade, impedindo que você coma demais e fora de hora.

8. Abacate. É uma fruta bastante calórica, mas tem ferro, vitaminas C e E, fósforo, ácido fólico, gordura monoinsaturada e magnésio, que combatem infecções e agem como anti-inflamatório natural. Ajuda ainda a controlar o colesterol e protege o coração, evitando AVC e doenças cardíacas.

## CONCLUSÃO

A partir da pesquisa realizada obtivemos informações sobre a alimentação e a nutrição, compreendemos a importância de que os pais devem incentivar desde cedo as boas práticas nutricionais aos seus filhos, tudo começa em casa, e instituições escolares e de saúde pública seguem no papel de aprofundar campanhas que estimulem uma alimentação saudável. É importante prestar bastante atenção na quantidade de proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas que ingerimos no dia a dia, pois disso vai depender nossa qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BURNIER, Jussara N. T.; WAY, Charles. **Segredos em nutrição: respostas necessárias dia-a-dia**.  
Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.