

# 1

# CONHEÇA A SUA COMIDA



## Alimente o corpo e a mente

Comer é bom! Saber o que estamos a consumir para o corpo e a mente é o segredo para fazermos as escolhas certas e tirar o melhor partido disto:

**“Comer é uma necessidade; comer de forma inteligente é uma Arte”**

*François de La Rochefoucauld,  
Filósofo.*

Comer é necessário porque a comida fornece ao organismo a energia que precisa para exercer as suas funções, e os nutrientes essenciais para reparar e construir tecidos, prevenir doenças e ajudar o corpo a se recuperar de doenças. Conhecer os tipos de comidas para capacitar o corpo e a mente, passa pela escolha correcta do tipo, qualidade e quantidade de comida, e isto sim é uma arte.

## Os alimentos, nutrientes e suas funções



- Os hidratos de carbono, são as principais fontes de energia do corpo. São encontrados nos tubérculos, grãos, açúcares, frutas, vegetais, leguminosas, productos lácteos e legumes.



- Gorduras e óleos são formas concentradas de energia, mas também ajudam na absorção de vitaminas, e a manter a membrana celular saudável, mantendo o sistema imunitário.



- As Proteínas ajudam o corpo a construir e reparar as funções, e para além disso, serve de fonte de energia na ausência de hidratos de carbono. As melhores fontes de proteína são as de origem animal - carne, aves, peixe, ovos, insectos e productos lácteos. Encontramos a proteína em fontes vegetais como os feijões, grão de bico, nozes, cereais e derivados.



- Vitaminas e minerais são denominados conjuntamente como micronutrientes pois são necessários para o corpo, mas em pequenas quantidades. Mas são cruciais para regular o crescimento dos tecidos e funções vitais do corpo, incluindo a preservação da integridade das células.



- E então há a ÁGUA. Água é vida. Água representa 60% do nosso corpo e é essencial para todas as funções vitais do corpo. Permite a manutenção do equilíbrio entre as substâncias ácidas e alcalinas que podem, em caso contrário destruir as células. Os seres humanos não podem sobreviver muitos dias sem água.



Organização  
Mundial da Saúde

ESCRITÓRIO REGIONAL para a África

## O que é uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável disponibiliza ao corpo nutrientes essenciais; ou seja, energia adequada, nutrientes e fluídos para manter e regular as funções do corpo, apoiar o crescimento, reparar os tecidos, e prevenir doenças. Por outras palavras, previne as carências nutricionais, bem como o excesso que pode conduzir a um aumento de peso e obesidade, tensão alta, aumento do açúcar no sangue, colesterol elevado, gota e outros problemas ligados à alimentação.

Uma alimentação saudável é composta geralmente por alimentos naturais, frescos, com o mínimo de comida processada, que têm poucas fibras e elevado teor de sal, açúcar adicionado e outros componentes nocivos para a saúde.

Uma alimentação saudável é uma alimentação segura. Isto significa alimentos livres de contaminantes biológicos e químicos. É importante lembrar que os ingredientes adicionados no processamento de alimentos - açúcar, sal, gordura e conservantes - em excesso são um risco para a saúde.

## As nossas preferências alimentares.

Uma pequena parte das nossas preferências alimentares dizem respeito à nossa predisposição genética. O resto é aprendido e adquirido do útero. O feto absorve fluído amniótico, e habitua-se com o sabor da comida que a mãe consome. Logo à nascença as crianças tendem a resistir a sabores mais amargos e ácidos e têm uma tendência para os paladares mais doces. Acredita-se que a mãe natureza é que mune as suas crianças com uma afinidade para aquilo que é nutritivo (comidas doces) e uma aversão para o que pode ser tóxico (comidas amargas).

A alimentação na primeira infância e as circunstâncias de exposição a vários paladares treina o individuo a gostar ou não de determinados sabores. Provavelmente é o hábito de dar doces aos mais novos quando estes choram acaba por criar uma relação no subconsciente entre os doces e o amor e conforto. Da mesma forma que obrigar as crianças a comerem comidas menos saborosas acaba por marcá-las ao longo da vida em termos de aversão para com estes sabores. Por conseguinte, a preferência por uma alimentação saudável deve ser estabelecida desde do início da vida, dando uma variedade de alimentos nutritivos aos mais pequenos e alimentando-os de forma responsável e carinhosa.

## Dicas gerais para dietas saudáveis.

Sirva metade do seu prato com Frutas e Legumes: quanto mais colorido for o prato, mais probabilidade tem de ingerir vitaminas, minerais e fibras que o corpo precisa para estar saudável. Ao cozer os legumes, preserve os micronutrientes usando água suficiente e evite o cozimento excessivo.

Opte por grãos integrais ou pouco processados: trigo integral, arroz integral, bulgur, aveia, quinoa, milho, sorgo, milho, fonio, etc.

Escolha alimentos proteicos variados: peixe, mariscos, aves, carnes (limite a carne vermelha e evite as carnes processadas), insectos, leguminosas, ovos, leite, derivados do leite, nozes, etc.

Beba muita água e evite bebidas doces.

Habitue as crianças a comerem lanches saudáveis. Ofereça frutas e legumes ao invés de biscoitos e outros tipos de doces.

Limite o consumo de fritos, nomeadamente aqueles confeccionados em gorduras sólidas ou óleo reaquecido.

Atenção nas quantidades: Use pratos menores para controlar as porções: coma devagar e desfrute do sabor da sua comida; para evitar o consumo excessivo ou desperdícios, sirva pequenas porções e adicione mais comida somente se for necessário; oiça os sinais de saciedade.

Respeite a segurança sanitária dos alimentos: Lave as mãos e os utensílios adequadamente; atenção aos alimentos cozidos; mantenha a comida a temperaturas seguras e reaqueça bem a comida; lave bem as frutas e os legumes com água limpa (fervida ou filtrada se necessário).

# 2 AÇÚCAR E DOÇES



## O que são açúcares?

Açúcares são formas simples de hidratos de carbono, a principal fonte de energia que alimenta as funções vitais do corpo: Respiração, circulação sanguínea, construção e reparação de tecidos, e capacidade motriz e até o raciocínio. O açúcar na sua forma mais simples tem uma ou duas unidades de base (moléculas) e são denominados por monossacáridos e dissacáridos. Os Monossacáridos incluem a glicose, frutose e galactose, enquanto que os dissacáridos mais comuns são a sacarose (açúcar de mesa) e lactose.



Os hidratos de carbono complexos como os polissacáridos são decompostos em açúcares simples e absorvidos pelo corpo. Para além disso, o amido (polissacárido digestível mais comum) da mandioca, batata, legumes e cereais é transformado em moléculas de glucose simples para absorção.

## Açúcares Livres na alimentação

Açúcares livres ( ao contrário de açúcares intrínsecos) são monossacáridos e dissacáridos que ocorrem naturalmente nos xaropes, no mel, e nos sumos de fruta, ou nas suas formas processadas que podem ser adicionados aos alimentos pelo fabricante, cozinheiro ou consumidor.



Os açúcares intrínsecos estão presentes nas frutas (frescas, secas, em conserva, ou cozinhada), legumes, leite e produtos lácteos. Estes açúcares fazem parte integral das células dos alimentos e tendem a serem digeridos mais lentamente, portanto leva mais tempo a entrarem na corrente sanguínea. Mas quando a fruta é processada em sumo, a fibra é decomposta e os açúcares são libertados das células, tornando-se em açúcares livres. Numa alimentação saudável o consumo de açúcares livres é mantido no mínimo.

### Açúcares livres

- Açúcar de mesa
- Mel
- Extrato de Malte, xarope e néctares
- Açúcar de coco
- Todos açúcares dos sumos de frutas e vegetais, concentrados, batidos, purés, pastas, pó; fruta triturada e produtos vegetais.
- Açúcar produzido através da fermentação de bebidas alcoólicas;
- Açúcar nos substitutos de bebidas lácteas como a soja, arroz, aveia e nozes

### Açúcares intrínsecos

- Todos açúcares presentes de forma natural nas frutas e legumes ( secos, cozidos, enlatados, e congelados)
- Lactose e galactose presentes de forma natural no leite e derivados, incluindo leite em pó.
- Açúcar presentes naturalmente nos purés e batata em pó e outros derivados de amido.
- Açúcar presente naturalmente nos grãos e cereais
- Todos os açúcares presentes naturalmente nas oleaginosas e sementes independentemente de serem processados ( para além das bebidas derivadas das oleaginosas)

## O açúcar e a saúde

Há evidências científicas que relacionam as várias doenças não transmissíveis com o consumo excessivo de açúcar. Há exemplos como a cárie dentária, aumento da tensão arterial, aumento de peso não saudável, aumento de riscos de doenças coronárias, diabetes, determinados tipos de cânceros, depressão, doenças renais e gota. Embora não seja conclusivo em termos de conclusões científicas para alguns destes riscos, é importante nos mantermos informados enquanto consumidores, levantando as questões pertinentes.



### De onde vem esta “queda por doces”?

A preferência por um paladar doce (queda por doces) é aparentemente uma preferência inata conforme alguns testes nos recém-nascidos, em relação a reações face a açúcar versus quinina. O consumo de alimentos doces no início da vida reforça esta pré-disposição. Os alimentos doces podem ser incluídos na dieta de desmame, ou como guloseimas para consolar e acalmar o choro do bebé (biscoitos, chupa-chupas). Consequentemente, o cérebro é treinado a associar os doces com o amor, conforto e felicidade. Esta teoria realça a importância de cultivar o paladar para as comidas saudáveis desde a primeira infância.

Para além disso para a educação na primeira infância, o contexto alimentar mais tarde na vida pode reforçar ou modificar a queda por doces. Algumas pesquisas sugerem que o açúcar é viciante, e quanto mais consumirmos mais desejamos. Do mesmo modo, a experiência popular comprova que o paladar pode ser treinado para gostar cada vez menos de doces na comida e na bebida.

## O que são os edulcorantes?

Os edulcorantes vêm de extratos vegetais e outras alternativas ao açúcar sintetizadas quimicamente, fazem diferença em termos do paladar mas têm pouco (ou nenhum efeito) em termos de calorias comparativamente com o açúcar. Na verdade, a sua utilização visa reduzir o consumo de calorias e controlar o ganho de peso.

O cérebro não distingue a doçura oriunda do açúcar ou de um edulcorante. Para além disso, a utilização de adoçantes artificiais pode ser especialmente problemática nas crianças expostas a preferências muito doces (artificial ou natural) em tenra idade, acaba por acostumar o paladar a sabores excessivamente doces. Este risco reduz o prazer de saborear alimentos naturais, como as frutas e legumes que são menos doces ou ligeiramente amargos.

### Os edulcorantes têm benefícios à saúde? São seguros?

Os estudos sobre os benefícios à saúde focam nos adoçantes artificiais (por exemplo os usados nas bebidas diet) e não nos extratos vegetais. Os adoçantes artificiais são cem mil vezes mais doces do que o açúcar. As evidências sobre os benefícios ou riscos à saúde não são consensuais. Por conseguinte, os consumidores devem sempre levantar questões sobre a sua segurança sanitária.

As investigações comprovam que os adoçantes artificiais mudam a flora intestinal e interferem na liberação da insulina (hormona responsável para a regulação da glucose sanguínea). Neste sentido, aumenta os riscos à intolerância a glucose, que aumenta a glucose no sangue e pode conduzir a diabetes tipo 2.

Os estudos disponíveis sobre o consumo de adoçantes artificiais e o risco de cáries dentárias e cancro ainda não têm dados conclusivos.

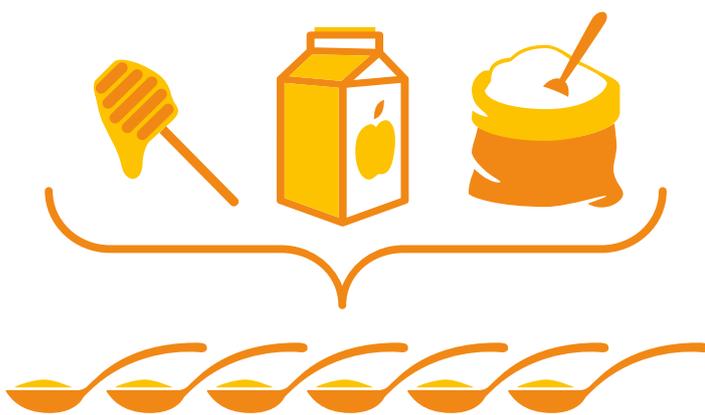
De forma surpreendente, os estudos junto dos pacientes que querem perder peso comprovam que as utilizações de adoçantes artificiais podem, de facto, conduzir à perda de peso. Há uma hipótese interessante sobre como isto poderá ocorrer. O paladar doce da língua envia um sinal para o cérebro para preparar a “recompensa” de energia calórica. Mas tendo em conta que não há uma entrada de energia, os mecanismos de controle do apetite após ingestão são mudados de forma a conduzir a um aumento do apetite, o desejo de comer e a um maior consumo energético... complexo, mas um belo aperitivo para a reflexão!

# 3 IDENTIFIQUE O AÇÚCAR



## Antes de usar o açúcar por favor...

O açúcar livre, que inclui aquele adicionado durante o processamento alimentar, durante a confeitação e na mesa, e ainda o açúcar presente naturalmente no mel, sumos de fruta e concentrados, contribuem para com 10% do nosso consumo energético diário. Isto representa 50 gramas (cerca de 12 colheres de chá) por pessoa com um peso corporal saudável. No entanto, há benefícios adicionais à saúde (como a redução da incidência da cárie dentária) se o consumo total de açúcar livre se cingir em seis colheres de chá ou menos por dia.



## 6 colheres de chá ou menos por dia

### Consegue identificar o açúcar?

É fácil controlar a quantidade de açúcar adicionado à comida na preparação ou à mesa, mas em termos dos alimentos processados? Sabes qual o ingrediente secreto que faz com que o ketchup seja tão famoso entre as crianças? O açúcar! Há açúcar nos mais improváveis dos alimentos. Por conseguinte, habitue-se em ler os rótulos (se forem legíveis) dos alimentos que coloca nos carrinhos de compras.

Temos alguns exemplos de rótulos que pode encontrar nas embalagens.

ANALYSE MOYENNE التحليل المتوسط AVERAGE ANALYSIS	Pour 100 g ل 100 ج Per 100 g
VALEUR ÉNERGÉTIQUE الطاقة ENERGY	1 664 Kj 392 Kcal
PROTÉINES البروتينات PROTEINS	7,5 g
GLUCIDES السكريات CARBOHYDRATES dont sucres (dont acides gras saturés) منها سكريات (منها سكريات) of which sugars	85,8 g 30,2 g
LIPIDES الدهون FAT dont acides gras saturés منها أحماض دهنية مشبعة of which saturated	2,1 g 0,9 g
FIBRES الألياف FIBRE	2,3 g
VITAMINES الفيتامينات VITAMINS	2 mg

Comida de Bebé  
(30.2% açúcar)

GUARANTEED QUALITY (Typical Values per 100g)	Net Wt. 250g
Energy	103,7 Kcal
Fat	<0,3g
Protein	1,35g
Fibre	0,2g
Carbohydrates	39,2g
of which Sugars	27,7g
Sodium	0,11g
Vitamin E	0,025mg

Ketchup  
(22.7% açúcar)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g	Pour 25 g
Energie	1770 kJ (418 kcal)	442 kJ (104 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	5,2 g 0,68 g	1,3 g 0,17 g
Glucides dont sucres	88,6 g 65,7 g	22,2 g 16,4 g
Fibres alimentaires	2,4 g	0,6 g
Protéines	3,1 g	0,78 g
Sel	< 0,1 g	< 0,025 g

Pipocas doces  
(65.7% açúcar)

NUTRITIONAL INFORMATION FOR 100ML OF DRINK	Amount
Energy/Nutrients	244KJ; 57,0Kcal
Energy	<1g
Proteins	14,2g
Carbohydrates	<1g
Fat	<1g

Sumo de concentrado de fruta  
(14.2% de açúcar)

Declarar os ingredientes dos alimentos processados (ou melhor ainda, o conteúdo energético e principais nutrientes por 100g ou 100 ml) deve ser os requisitos mínimos de rotulagem, para que os consumidores possam saber quanto açúcar determinados produtos têm. Mas nem todos os países da Região Africana têm ou aplicam as normas necessárias de acordo com estes requisitos. Mesmo quando os nutrientes são declarados, é necessário educar os consumidores a utilizarem eficazmente as informações disponíveis nos rótulos.

## Controlar a queda por doces

O paladar é adquirido, por isso é possível reduzir drasticamente o consumo do açúcar ao treinar o paladar... suavemente. É melhor reduzir gradualmente o açúcar adicionado na confeção dos alimentos e à mesa. Uma vez que o paladar se adapta à redução do açúcar e prestar menos atenção ao conteúdo dos alimentos processados, irá criar um hábito para escolher produtos com baixo teor de açúcar para si e para a sua família.

### Dicas práticas.

A água mata melhor a sede. Sabia que as bebidas doces aumentam a sua sede?

Reduza e até elimine o açúcar adicionado às bebidas como café ou chá.

Uma alternativa para adicionar sabor às bebidas são o sumo de lima ou limão, ervas aromáticas, e extratos aromáticos como amêndoa, baunilha ou laranja,

Tempere a comida com condimentos ao invés de açúcar. Experimente o gengibre, limão, canela ou noz moscada.

Opte por fruta fresca e legumes para lanches ao invés de sumos, doces e confeitaria (bolachas e bolos)

Coma fruta fresca, congelada ou seca. Se consumir fruta enlatada, evite as que estão conservadas em xarope.

Ao invés de adicionar açúcar ao cereal no pequeno almoço, experimente usar fruta fresca (como a banana) ou fruta seca (passas ou manga).;

Compare os rótulos dos alimentos e escolha produtos com pouca quantidade de açúcar livre.

Ao fazer biscoitos, brownies ou bolos, reduza a quantidade de açúcar da receita de  $1/3$  a  $1/2$ . Muitas vezes nem irá notar a diferença!

Escove os dentes depois de cada refeição

## Sobre o mel, açúcar e o índice glicémico

As pessoas com problemas nos níveis do açúcar no sangue geralmente usam o mel como substituto do açúcar. De facto, a glicémia aumenta mais rapidamente quando consumimos o açúcar do que quando consumimos o mel.



Por outras palavras, o açúcar tem um índice glicémico superior ao mel. No entanto convém notar que o mel tem uma maior densidade energética do que o açúcar; uma colher de mesa de açúcar branco granulado tem 48 calorias, e a mesma quantidade de mel tem 68 calorias.

# 4

# APENAS UMA PITADA DE SAL



## O efeito do sódio no corpo e fontes alimentares



O sódio funciona com outros eletrólitos (minerais) para regular a contração e relaxação muscular e controla a tensão arterial. Eletrólitos regulam o fluxo de fluídos em todas as membranas celulares para garantir o equilíbrio de fluidos necessário para a sobrevivência e o correcto funcionamento das células e órgãos.

O sódio está relacionado com o potássio, funcionando como um sistema de bombagem que facilita o movimento de impulsos através dos nervos; Para além disso as recomendações para o consumo de sódio estão equilibradas com as do potássio. O sódio está presente naturalmente nos alimentos (leite, carnes, frutos do mar, tubérculos, pimentos, tomates, brócolos, pepino, couve). As frutas e legumes são ricas em potássio e, portanto, são uma fonte equilibrada de sódio. O sal iodado serve de veículo para o fornecimento de iodo que é essencial para o desenvolvimento saudável do cérebro no feto e no recém-nascido, e para uma função mental sã ao longo da vida.

A principal fonte de sódio na alimentação é o sal (cloreto de sódio). Em alguns regimes alimentares, mais de três quartos do sal vêm de alimentos processados (por exemplo bacon, fiambre, salchichas, queijo, aperitivos salgados, pão, azeitonas, etc.) e o resto é adicionado durante a confecção dos alimentos (sal, caldo de tempero em cubos, molho de soja, etc.) ou na mesa (sal, molhos e temperos).



## Recomendações da Organização Mundial da Saúde para o consumo do sal.

A OMS recomenda uma ingestão diária de sal inferior a 5g de sal (2g de sódio) para adultos. Isto significa menos de uma colher de chá de sal (a ser ajustado para as crianças com base nas suas necessidades energéticas). O consumo excessivo de sódio (com níveis reduzidos de potássio) contribui para a subida da tensão arterial e aumento dos riscos de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral.

Alguns indivíduos podem ter condições clínicas tratadas com fármacos e poderá conduzir a redução dos níveis de sódio ou um aumento da retenção líquida aguda ( por exemplo para pacientes com insuficiência cardíaca ou diabetes do tipo I). Estes individuo podem ter necessidades em termos de sódio, que poderá ser tratada com orientação médica ou de um nutricionista. Para a população em geral, a necessidade diária de sódio é de 2g ou menos.

## Dicas para redução do sal nas dietas.

As dicas para a redução do consumo do sal dizem respeito ao sal que é adicionado ao alimento durante o processamento, cocção e no momento do seu consumo. A boa notícia é que o paladar pode ser treinado para degustar os alimentos com pouco ou nenhum sal!

### Em termos práticos:

Evite adicionar sal na comida à mesa - algumas pessoas adicionam sal a comida antes de a provar!

Cozinhe com menos sal (incluindo molhos salgados, cubos de tempero, e temperos que contem glutamato monossódico);

Reduza o consumo de aperitivos salgados;

Use ervas aromáticas como substituo do sal nas receitas;

Opte por produtos processados com baixo teor ou sem sal.



Organização  
Mundial da Saúde

ESCRITÓRIO REGIONAL para a África

# 5 TRANS O QUE SÃO?



## O que são gordura trans?

A descrição mais simples de gordura trans ou ácido gordo trans é um “óleo solidificado”. O óleo líquido solidifica porque há mudanças na forma como os ácidos gordos são compostos. A solidificação acontece seja via uma acção bacteriana natural no estômago dos animais ruminantes (ovelha, vacas, cabras e camelos) ou seja através da hidrogenação de óleos vegetais durante a produção de alimentos.

As gorduras trans naturais podem ser encontradas nas carnes, leite, produtos lácteos provenientes dos ruminantes. As gorduras trans produzidas industrialmente resultam parcialmente da hidrogenação de ácidos graxos não saturados (óleos vegetais) para criar gordura semissólida, de fácil barração, tais como a margarina e outras gorduras usadas na produção de alimentos, pastelaria e frituras. Ao aquecer os óleos a altas temperaturas pode também gerar uma hidrogenação parcial, portanto as comidas fritas são uma importante fonte de gordura saturada na alimentação.

A hidrogenação industrial de óleos vegetais aumenta a estabilidade e solidez, por conseguinte, aumenta o seu tempo de vida comercial, reduzindo simultaneamente a necessidade de refrigeração. Os óleos hidrogenados tornaram-se populares pois dão uma textura e sabor apazível aos alimentos.

## Os efeitos nocivos das gorduras trans

O consumo de gorduras trans aumenta o risco de aparecimento de doenças cardíacas e AVC. Em todo o Mundo, anualmente, as gorduras trans contribuem para mais de 500 000 mortes causadas por doenças cardiovasculares (DCV).

O mecanismo que conduz ao aumento do risco das doenças Cardiovasculares não é claro, mas há uma hipótese, que dita que interferem no metabolismo de ácidos gordos essenciais, causando um aumento do denominado “mau” colesterol e redução do “bom” colesterol. O “mau” colesterol é aquele que bloqueia as artérias conduzindo a doenças Cardiovasculares. As gorduras trans são também associadas com o desenvolvimento da diabetes tipo 2, mas o mecanismo não é claro, e os resultados dos estudos são contraditórios.

## Mais de

5 0 0 0 0 0

mortes anualmente

## Fontes de gorduras trans e como limitar o seu consumo.

A quantidade de gorduras trans naturais que consumimos é mínimo em relação ao nosso consumo total de gorduras trans. A principal fonte de consumo de gordura saturada industrializada são a margarina, frituras, fast-food e produtos como bolos, chocolates e produtos de confeitaria. Dicas para reduzir o consumo de gorduras trans inclui:



Evitar alimentos com gordura trans industrialmente, Bolos, biscoitos, sobremesas ( muitas vezes feitas com margarina, gordura vegetal); Pizza; carnes gordas e processadas ( salchichas, cachorro quente, bacon, costeletas); e gelados;



Ler os rótulos e evitar comidas com gorduras trans, nomeadamente óleos hidrogenados;



Usar gorduras mono saturadas (como azeite) e poliinsaturadas ( óleo de soja, milho e girassol) em todas a receitas que precisa de gordura;



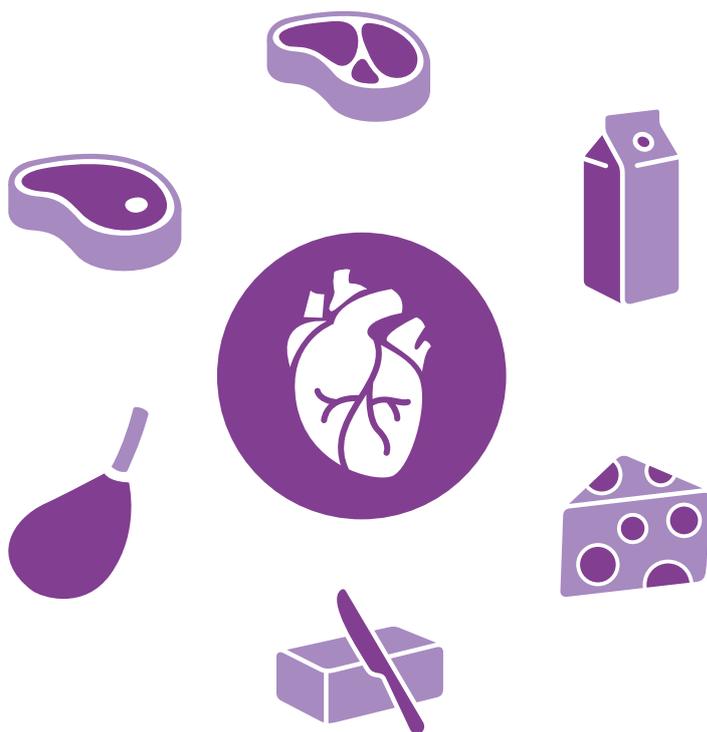
Ter uma alimentação saudável rica em frutas, legumes, grãos integrais, proteína magra e produtos lácteos;



Evitar usar óleos reaquecidos na confeção e fritura de alimentos.

## Sobre as gorduras saturadas

As gorduras saturadas são oriundas de carnes e produtos lácteos (carne vermelha gorda, porco, carneiro, toucinho, manteiga, manteiga clarificada, natas e queijos).



As fontes vegetais de gordura saturada são os óleos de palma e de coco. Como as gorduras trans, as gorduras saturadas aumentam os níveis de colesterol mau no sangue e portanto aumenta os riscos de doenças cardiovasculares.