

ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

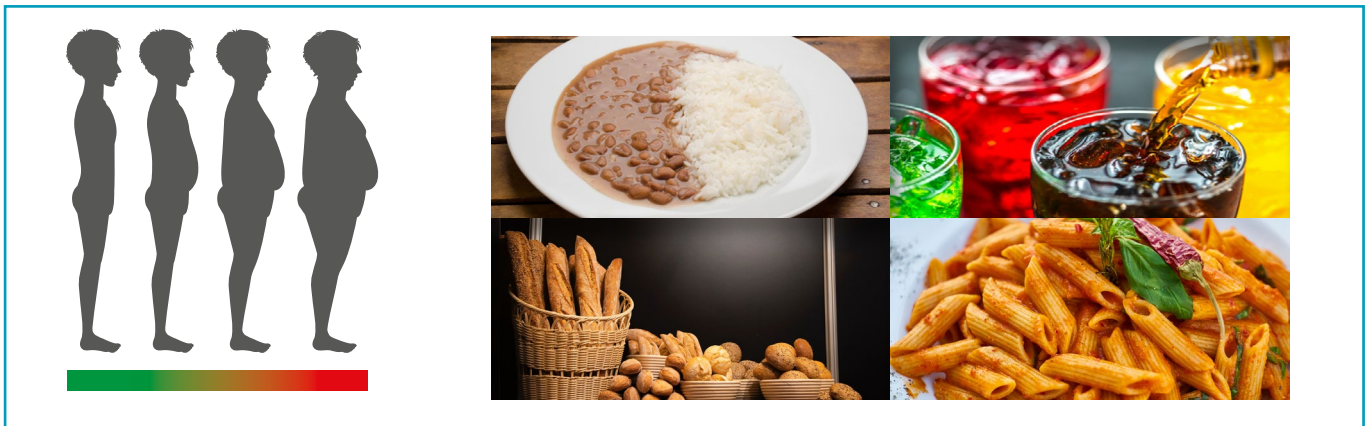
**MATERIAL
SUPLEMENTAR
DA CARTILHA DE
ALIMENTAÇÃO
INFANTIL**

Dirigido a pais e educadores

POR QUE PRECISO MUDAR MINHA ALIMENTAÇÃO?

Mais da metade da população brasileira está com excesso de peso. E, além disso, 74% das mortes no Brasil acontecem por causa de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Essas DCNT são todas relacionadas a obesidade, síndrome metabólica e diabetes.

- 57% dos adultos têm excesso de peso e 20,8% obesidade
- 33,5% das crianças têm excesso de peso e 14,3% obesidade
- 17,1% dos adolescentes têm excesso de peso e 8,4% obesidade¹



POR ISSO, CUIDAR DA QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO É ALGO URGENTE!





Oito em cada dez brasileiros afirmam que se esforçam para ter uma alimentação saudável. Ainda assim, nossos índices de obesidade e de DCNT só têm aumentado. ²

A ABLC propõe um novo olhar sobre o que é uma alimentação saudável, focando mais na qualidade dos alimentos e não apenas em proporções ou percentuais de macronutrientes, alinhado ao Guia Alimentar Brasileiro e de acordo com as melhores e mais recentes evidências científicas. **O propósito desta publicação é facilitar e estimular a prática alimentar saudável para toda a população, respeitando suas necessidades individuais.**

Entendemos que é fundamental que as famílias e a comunidade escolar trabalhem em conjunto para oferecer estratégias no que tange à alimentação saudável para crianças, adolescentes e adultos. A partir desse conhecimento, a estratégia pode ser adaptada a qualquer realidade: em casa, na escola, nas férias, em viagens, etc. ³

Então, como eu devo me alimentar?

A base da alimentação deve ser os alimentos *in natura* (naturais) ou minimamente processados e de alta densidade nutricional, ou seja, alimentos que têm muitos nutrientes essenciais (proteínas, vitaminas, minerais, etc) dentro de uma pequena quantidade de comida. Por exemplo: compare os alimentos processados (acima, em vermelho) com os alimentos *in natura* (abaixo, em verde).

	Flocos de milho (100g): 366,6 kcal Proteínas: 3,33g (3%) Carboidratos: 93,24g (97%) Lipídeos: 0g (0%)		Bife de soja (100g): 142 kcal Proteínas: 18,51g (51%) Carboidratos: 5,80g (16%) Lipídeos: 5,32g (33%)
	Omelete de queijo (105g): 184 kcal Proteínas: 15,22g (34%) Carboidrato: 1,58g (4%) Lipídeos: 12,55g (63%)		Bife (100g): 195 kcal Proteínas: 30,40g (65%) Carboidratos: 0g (0%) Lipídeos: 7,21g (35%)

Fonte: USA, TACO, IBGE

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais e não passam por qualquer modificação depois de saírem do seu ambiente. Exemplos: **peixes, carne bovina, aves, ovos, carne suína, hortaliças, vegetais, frutas de época, tubérculos, raízes, oleaginosas (castanhas no geral), temperos naturais (frescos ou desidratados).**

Minimamente processados são os alimentos *in natura* que passam por processos necessários para chegarem com qualidade ao consumidor. As alterações são mínimas (remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização, congelamento, torra, moagem, etc.). Exemplos: Carnes embaladas (congeladas), azeite, manteiga, nozes e castanhas, legumes descascados e congelados, queijos, iogurtes (naturais e integrais), cacau em pó, café puro (solúvel, pó, grão),

Obs.: evite alimentos nos quais há acréscimo de açúcares, óleos vegetais e gorduras trans.



QUALIDADE DOS ALIMENTOS

A qualidade dos alimentos está diretamente relacionada com sua densidade nutricional, ou seja, quanto mais nutrientes em menor quantidade do alimento, melhor ele é.

Alimentos Processados são alimentos fabricados de forma semelhante a técnicas de culinária caseira, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento em latas ou vidros, uso de métodos para preservação (salga, salmoura, cura, defumação, conservas). **Em geral, quanto menos ingredientes em um rótulo, melhor.** Entretanto, mesmo um produto embalado ou enlatado pode ser um bom alimento. Exemplos:



NUGGUETS DE PEIXE

Ingredientes: PEIXE branco (Escamudo do Alasca), pão ralado (farinha de TRIGO, água, levedura, sal), óleo de colza, farinha de TRIGO, água, semolina de arroz, amido de TRIGO, amido de arroz, fermento em pó [levedante químico (difosfato, carbonato de sódio), amido de TRIGO], açúcar, MOSTARDA (água, semente de mostarda, vinagre, sal, especiarias), sal, soro de LEITE.

16 Ingredientes: 55% peixe



SARDINHA EM LATA

Ingredientes: Sardinha (no próprio suco, molho de tomate) e sal.

3 ingredientes: 99% sardinha



BEBIDA LÁCTEA SABOR CHOCOLATE

Ingredientes: soro de leite reconstituído, leite integral reconstituído, calda de cacau (água e cacau), açúcar, óleo misto vegetal de soja e palma, extrato de malte de cevada, fosfato tricálcico, vitaminas [maltodextrina, ácido L-ascórbico (vitamina C), acetato de retinila (vitamina A) e ácido fólico (vitamina B9)], sal, vitamina D3, estabilizantes: carboximetilcelulose sódica, citrato de sódio e carragena, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos e lecitina de soja e aromatizantes.

**22 ingredientes:
67% carboidratos
(sendo 57% açúcar)**



Leite e Cacau em pó (100%)

Leite Integral.

Ingredientes: Leite in natura e estabilizante citrato de sódio

2 ingredientes: 99% leite

**Cacau em pó 100%.
1 ingrediente: Cacau em pó
alcalino**

Esta é uma alternativa caseira para achocolatado preparado com alimentos minimamente processados. Se precisar adoçar, use um adoçante de sua preferência.



COCADA EM LATA

Ingredientes: Polpa de Coco, açúcar, glicose e sal. Conservador INS 202 e INS 223.

**6 Ingredientes:
65% açúcar e glicose**



COCO RALADO

Polpa de coco parcialmente desengordurada, desidratada. Conservador INS 223.

2 Ingredientes: 99% coco

AÇÚCARES E AMIDOS

Na dieta humana, geralmente estão presentes três açúcares simples (**glicose, frutose e galactose**) que dão origem a três dissacarídeos:

Maltose = glicose + glicose

Lactose = glicose + galactose (açúcar do leite)

Sacarose = glicose + frutose (açúcar de mesa)

Os AMIDOS são carboidratos compostos por diversas moléculas de glicose juntas (não apenas duas moléculas de glicose como a maltose), formando polímeros de glicose. Então, em última instância, quando ingerimos amidos estamos ingerindo **MUITA glicose**.

As farinhas como as de trigo, de aveia, de mandioca, de milho, etc. e amidos em pó como tapioca, polvilho, amido de milho, fécula de batata, etc. são polímeros de glicose. Assim, consumir amido é equivalente a consumir um xarope de pura glicose, ainda que não tenha gosto doce. É importante salientar que as versões integrais dessas farinhas, embora contenham mais fibra, seguem sendo fundamentalmente amido.

Conheça os diversos nomes do açúcar:

É importante saber que o açúcar pode ter diversos nomes nos rótulos, mas segue sendo a mesma substância, com os mesmos malefícios.

1. Açúcar cristal
2. Açúcar de beterraba
3. Açúcar de coco
4. Açúcar de confeitiro
5. Açúcar demerara
6. Açúcar invertido
7. Açúcar light
8. Açúcar magro
9. Açúcar marrom
10. Açúcar mascavo
11. Açúcar moreno
12. Açúcar orgânico
13. Açúcar refinado
14. Agave
15. Amido modificado
16. Caldo de cana (desidratado)
17. Concentrado de frutas/néctar
18. Dextrose
19. Extrato de malte
20. Frutose
21. Galactose
22. Glicose
23. Glucose
24. Lactose
25. Maltodextrina
26. Maltose
27. Mel
28. Melaço
29. Melado
30. Rapadura
31. Sacarose
32. Xarope de glicose
33. Xarope de malte
34. Xarope de milho

Obs.: Todos têm praticamente o mesmo impacto da glicose no sangue, as mesmas calorias e são nutricionalmente pobres.

Exemplos de alimentos industrializados, que são populares e ricos em amidos:



Biscoito Cream Cracker

Porção 30g (4 unidades)

Valor energético	135kcal
Carboidratos	19g
Proteínas	3,6g
Gorduras totais	5,1g
Gorduras saturadas	2,4g
Fibra	1,2g
Sódio	173mg

Ingredientes: farinha de trigo com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, soro do leite, açúcar, sal, emulsificante, lecitina de soja e fermentos químicos, bicarbonato de sódio e bicarbonato de amônio.

Biscoito Integral

Porção 25g (3 unidades)

Valor energético	117kcal
Carboidratos	17g
Proteínas	2,8g
Gorduras totais	4,4g
Gorduras saturadas	1,3g
Fibra	0,8g
Sódio	203mg

Ingredientes: farinha de trigo com ferro e ácido fólico, gordura vegetal, farinha de trigo integral, açúcar, açúcar invertido, sal, fermentos químicos, bicarbonato de sódio e bicarbonato de amônio.

Pão Frances

Porção 50g (1 unidade)

Valor energético	142kcal
Carboidratos	28g
Proteínas	4,4g
Gorduras totais	1,4g
Gorduras saturadas	0,5g
Fibra	0g
Sódio	183mg

Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, sal refinado, estearoil-2-lactil lactato de cálcio, farinha de soja, ácido ascórbico, azodicarbonamida.

Comida é para comer, E... bebida é para beber!

Fruta não é bebida. Não foi feita para isso! Foi feita para comer.

Quando se faz o suco da fruta, toda fibra é retirada e fica apenas o sumo (líquido com alta concentração de açúcares).

Os refrescos naturais, água saborizada, chá natural e água são melhores opções. Refresco natural é uma porção pequena de fruta, preferencialmente pouco doce, bem diluída em água, sem adição de açúcares. *Exemplos: limonada, refresco de maracujá ou morango.*



Suco de laranja
240ml
140 kcal
0,6gr fibras



1 Laranja
40 kcal
2,4gr fibras

Conforme publicação da Sociedade Brasileira de Pediatria, “A ingestão de suco de frutas, mesmo *in natura*, não é indicada uma vez que a fruta acaba sendo menos calórica e proporciona mais saciedade que o suco, além de ser fonte de fibra e exigir a mastigação, importante para o desenvolvimento orofacial da criança. A ingestão de suco até um ano foi associada ao maior consumo de suco e bebidas açucaradas durante os dois primeiros anos e também à maior adiposidade, segundo trabalho publicado na revista Obesity (2015). A Academia Americana de Pediatria, assim como a Sociedade Brasileira de Pediatria e o Ministério da Saúde, tem orientado a não consumir açúcar antes de 2 anos de idade. Há evidências científicas de que o consumo de sacarose sem a fibra correspondente, como é comumente presente no suco de frutas, está associado à síndrome metabólica, lesão hepática e obesidade.

A American Heart Association (EUA) decidiu reduzir a recomendação de ingestão diária máxima de açúcar adicionada à alimentação infantil durante a infância (2 a 18 anos), de 50 gramas (cerca de 12 colheres de chá) para 25 gramas (ou 6 colheres de chá). O açúcar adicionado não é indicado para as crianças menores de 2 anos (Circulation. 2016).”⁴



Refrigerante
9
colheres
de açúcar*



Néctar
de Pêssego
8
colheres
de açúcar*



Bebida Láctea
Sabor Chocolate
6
colheres
de açúcar*



Suco de Caixinha
6
colheres
de açúcar*

**Quantas
colheres
de açúcar
você está
bebendo?**

*Colheres de chá

PESSOAS DIFERENTES = NECESSIDADES DIFERENTES

O Guia Alimentar Brasileiro, os mais recentes Ensaios Clínicos Randomizados (ECR) e estudos de qualidade, incentivam abordagens distintas de acordo com a necessidade individual de cada pessoa, muito diferente do ultrapassado modelo da pirâmide alimentar no qual a proposta é uma estratégia única para todos (com a base rica em carboidratos, muitos dos quais refinados).

A proposta da ABLC é que as pessoas sejam tratadas de acordo com suas necessidades e preferências alimentares dentro de muitas opções saudáveis, saborosas e de alta densidade nutricional disponíveis. Exemplos:

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Alimentos *in natura*, minimamente processados, com alta densidade nutricional
- Alimentos industrializados com poucos ingredientes
- Evite farinhas refinadas e alimentos ricos em carboidratos
- Refrescos (evite adoçar com açúcares)

PARA SOBREPESO/ OBESIDADE

- Alimentos pobres em carboidratos, com alta densidade nutricional
- Alimentos *in natura*, minimamente processados
- Alimentos industrializados com poucos ingredientes
- Refrescos (não use açúcares. Prefira adoçantes não calóricos)
- Use frutas com menor teor de açúcares

PARA DIABÉTICOS

- Alimentos pobres em carboidratos, com alta densidade nutricional
- Alimentos *in natura*, minimamente processados
- Alimentos industrializados com poucos ingredientes
- Refrescos (não use açúcares. Prefira adoçantes não calóricos)
- Use frutas com menor teor de açúcares

PARA CELÍACOS

- Não consuma alimentos com glúten
- Alimentos *in natura*, minimamente processados, com alta densidade nutricional
- Alimentos industrializados com poucos ingredientes
- Refrescos (evite adoçar com açúcares)

PARA ALÉRGICOS (SOJA, OVO, TRIGO, LEITE, CASTANHAS, FRUTOS DO MAR, ETC.)

- Não consuma alimentos que contenham substâncias que lhe causem reações alérgicas
- Alimentos *in natura*, minimamente processados, com alta densidade nutricional
- Alimentos industrializados com poucos ingredientes
- Refrescos (evite adoçar com açúcares)

Obs.: não faça restrições alimentares e dietas sem o acompanhamento médico e nutricional.

PERCENTUAIS E CALORIAS

A pirâmide alimentar foi criada pelo Ministério da Agricultura dos Estados Unidos (USDA) e sua estrutura é baseada em calorias e percentuais de macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídios).



Assim, pela análise nutricional da pirâmide, a alimentação da população deveria ser composta por cerca de 60% de carboidratos, evitando-se a gordura naturalmente presente nos alimentos.

Esse tipo de divisão acabou por gerar uma grande confusão, pois os alimentos que mais contribuem para a epidemia de obesidade (biscoitos, pães, bolos, macarrão, farináceos, refrigerantes e sucos

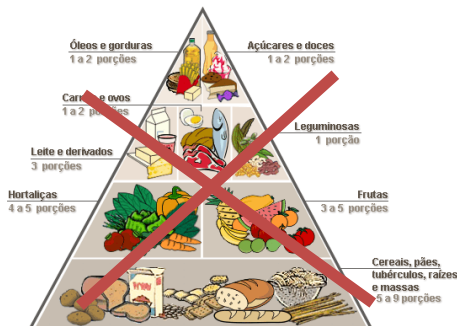
de fruta) acabaram recebendo destaque, enquanto alguns alimentos não processados muito saudáveis, tais como peixes e frutos do mar, ovos, carnes, laticínios integrais (queijos, leite, iogurte, manteiga), abacate, nozes, castanhas e amêndoas passaram a ser evitados. [5,6,7,8](#)

Mas esta abordagem da pirâmide alimentar já está ultrapassada. Até mesmo os EUA, seu país de origem, já a consideram oficialmente obsoleta.

O próprio site da USDA informa que “publicações da Food Guide Pyramid são fornecidas (hoje em dia) apenas para referência histórica.” As informações da pirâmide não representam o que o USDA defende.⁹

Além disso, o nosso Guia Alimentar Brasileiro, considerado o melhor guia alimentar do mundo, também não usa a pirâmide alimentar (desde 2014), nem adota percentuais ou calorias. [10](#)

Um novo olhar!



Ministério da Saúde



Fonte: Ministério da Saúde ¹¹

Já há algum tempo, existe uma nova visão sobre como devemos nos alimentar de forma saudável. O foco não é em macro e micronutrientes, nem em dietas restritivas e extremamente hipocalóricas e muito menos na pirâmide alimentar. O foco é na QUALIDADE dos alimentos e em como nos relacionamos com eles.

A ABLC entende que uma alimentação com foco em vegetais, ovos, carnes, laticínios, gorduras naturais, frutas de baixo índice glicêmico e pobre em carboidratos, é uma das boas estratégias para atender adultos e até mesmo adolescentes e crianças, especialmente aquelas com sobrepeso, obesidade ou pré-diabetes, síndrome metabólica, além de ser compatível com o Guia Alimentar Brasileiro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 http://www.ans.gov.br/images/Luciana_Grucci_Maya.pdf
- 2 <http://hotsite.fiesp.com.br/amesadosbrasileiros/amesadosbrasileiros.pdf>
- 3 (http://www.ans.gov.br/images/Luciana_Grucci_Maya.pdf)
- 4 http://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/ARTIGO_ALIMENTACAO_SAUDAVEL_NA_INFANCIA_E_ADOLESCENCIA_DC_nutro_e_AM-_final.pd
- 5 [https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(13\)00315-3/abstract](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(13)00315-3/abstract)
- 6 <https://annals.org/aim/article-abstract/1846638/association-dietary-circulating-supplement-fatty-acids-coronary-risk-systematic-review?doi=10.7326%2fM13-1788>
- 7 <https://academic.oup.com/advances/article/4/3/294/4591609>
- 8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024687/>
- 9 <https://www.fns.usda.gov/food-guide-pyramid-graphic-resources>
- 10 <https://www.vox.com/2015/2/20/8076961/brazil-food-guide>
- 11 http://www.ans.gov.br/images/Luciana_Grucci_Maya.pdf

Outras Referências Relevantes:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23155696>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20304413>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19082851>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18826492>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12640371>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12612226>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12540411>

