

Aprendendo a nos alimentar

Num bar existem diversos pratos rápidos, todos com o mesmo preço, para ser escolhidos pelos clientes na hora do almoço.

Os pratos estão representados abaixo. Qual deles deveria ser escolhido por uma pessoa adulta, com atividade moderada, que buscasse a refeição mais completa para satisfazer as necessidades de seu corpo?

Atenção



PRATO 1	PRATO 2	PRATO 3	PRATO 4
arroz feijão bife ovo frito	macarrão com molho almôndegas (bolinhos de carne)	frango com molho arroz maionese	filé de frango batata cozida salada com alface, tomate, pepino e cenoura, temperada

Na Aula 60, aprendemos como os alimentos são digeridos e absorvidos pelo organismo e qual a sua importância. Vimos que as substâncias contidas nos alimentos podem ser separadas por grupos, de acordo com sua constituição e função no organismo. Vamos relembrar:



Açúcares – Fornecem energia

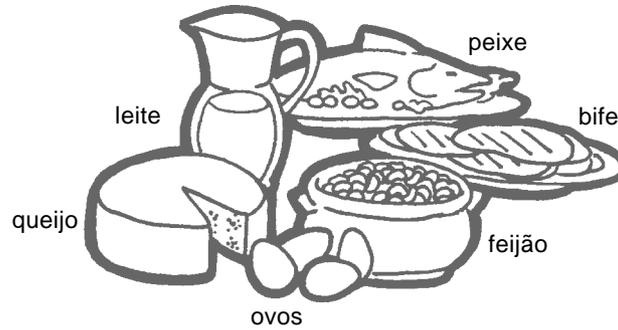
Proteínas – Fornecem materiais para a construção do corpo

Gorduras – Fornecem materiais para a construção do corpo e energia

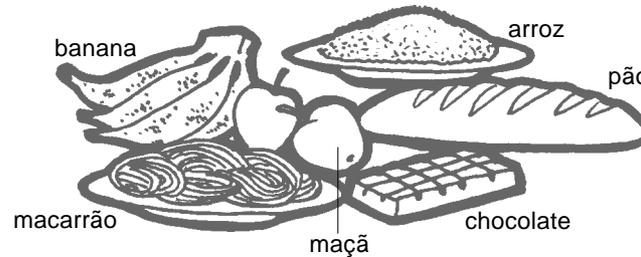
Vitaminas e sais minerais – Auxiliam o crescimento, a manutenção e participam de várias funções vitais

Água – Constitui a maior parte do nosso corpo

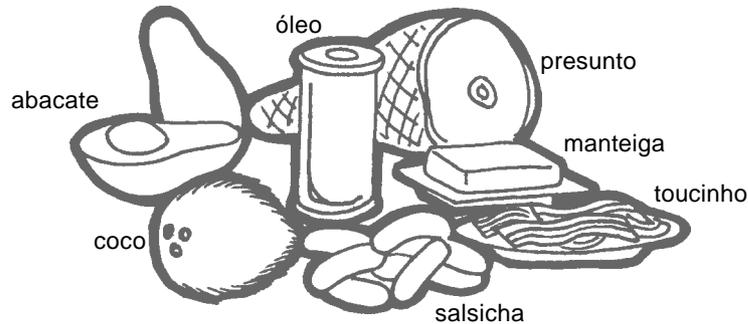
Todos os derivados animais são ricos em **proteína**, como por exemplo a carne de boi, de frango, de peixe e de outros animais, além de ovos e leite.



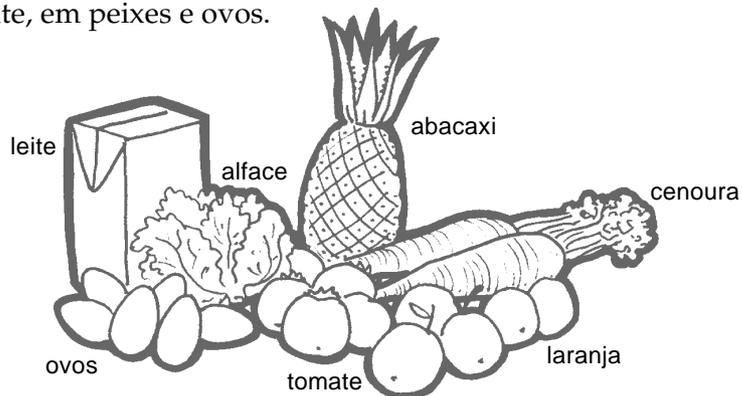
Os **açúcares** são encontrados nas massas, pães, doces, frutas e cereais.



Os óleos, manteiga, queijos, embutidos (salame, lingüiça, salsicha), toucinho, castanhas e frutas como abacate e coco são ricos em **gordura**.



Vitaminas e sais minerais são encontrados nas frutas e verduras cruas e ainda no leite, em peixes e ovos.



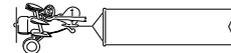
Todos os alimentos possuem certo teor de **água**, mas frutas e verduras possuem maior quantidade dela.

Os alimentos que contêm açúcares, proteínas e gorduras precisam ser digeridos, transformando-se em partículas suficientemente pequenas que possam ser absorvidas pelo organismo.

Cozinhar esses alimentos é importante para auxiliar a digestão. As vitaminas e sais minerais são tão pequenos que não precisam ser digeridos: passam direto do intestino para o sangue.

Quando possível, é importante que frutas e legumes sejam comidos crus. Quando são cozidos, suas vitaminas perdem parte de seu efeito.

Informação nova



Faça uma lista contendo alimentos que podemos comer crus e alimentos que precisamos cozinhar.

CRUS	COZIDOS

Mãos à obra



Quais dos alimentos que você listou são de origem animal e quais são de origem vegetal?

ORIGEM ANIMAL	ORIGEM VEGETAL

Um pouco de história

Os seres humanos são animais que se alimentam tanto de vegetais como de outros animais.

Alguns animais comem apenas vegetais. É o caso de capivaras, cavalos, bois, cabras, e muitos outros. Esses animais são chamados de herbívoros.

Os animais carnívoros - onças, cobras, gaviões e aranhas, por exemplo - alimentam-se exclusivamente de outros animais.

Vários animais, como certos macacos e aves e ainda os seres humanos, alimentam-se de tudo. Por isso, são chamados de **onívoros**.

Mas, quando dizemos **tudo**, não significa que todos os animais comem de tudo. É aí que está a diferença. Dependendo da região em que vivem, os animais comem determinado tipo de alimento, pois podem variar os vegetais e animais que existem em cada região.

Em relação aos seres humanos, além da região, os costumes, a cultura e hábitos também variam. Por isso, encontramos uma variedade muito grande na alimentação.



Mãos à obra



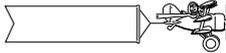
Pergunte a algumas pessoas sobre seus hábitos alimentares e escreva o que encontrou de mais comum.

.....
.....
.....
.....

Tente descobrir alguns hábitos alimentares das pessoas de diferentes países, como Alemanha, Itália, Portugal, Japão e outros.

.....
.....
.....
.....

Informação nova



O Brasil era habitado originalmente por índios, que possuíam sua própria forma de se alimentar. Caçavam pacas, macacos, tatus, rãs, antas, cobras e lagartos; pescavam vários tipos de peixe e coletavam ovos, mel, frutas (cajus, jabuticabas, maracujás, goiabas), frutos do mar (ostras, mariscos, mexilhões) e também folhas, sementes, raízes e caules.

Os índios utilizam condimentos que dão sabor aos alimentos, como pimentas e algumas folhas. A mandioca é a base da sua alimentação; os índios utilizam-na como farinha para fazer um tipo de pão, ou misturada à comida.

Com a chegada dos portugueses, os hábitos de alguns índios foram se modificando. Os dos portugueses, também. Isso demorou bastante, pois não é fácil modificar hábitos.

Os portugueses começaram a usar alimentos nativos da nossa terra, como mandioca, mas trouxeram muitas sementes e plantaram uva, melão, laranja, banana, coco, trigo, azeitona.

Os portugueses, acostumados ao uso de cebola, alho, coentro, hortelã e louro, continuaram usando esses ingredientes para temperar a comida. Os portugueses trouxeram também animais como galinhas, porcos, cabras, carneiros, touros e vacas.

Com o tempo, foram se formando vilas: assim nasceram as cidades brasileiras. Os hábitos foram ficando cada vez mais misturados e ainda hoje percebe-se a influência dos costumes portugueses e dos índios na mesa dos brasileiros. No Norte e Nordeste do país ainda se come a farinha de mandioca misturada à carne, por exemplo.

Os escravos africanos também influenciaram os costumes dos brasileiros com suas plantas típicas, como quiabo, erva-doce, melancia, dendê, pimenta-malagueta, manga.

A feijoada, prato brasileiro tão típico, foi uma invenção dos escravos. Eles ganhavam os restos dos porcos mortos pelos senhores de engenho e cozinhavam esses restos junto com feijão.

Mãos à obra



Tente lembrar ou consulte algumas pessoas sobre hábitos dos índios que permanecem até hoje na alimentação dos brasileiros.

.....
.....
.....

No Sul e Sudeste do Brasil a influência dos índios não é tão marcante. Nessas duas regiões, os índios foram dizimados muito mais rapidamente do que no Norte e no Nordeste.

No Sul, é marcante a presença de italianos e de alemães.

Em todo o Brasil, japoneses, chineses, espanhóis, árabes, sírios, libaneses, judeus e muitos outros povos também enriquecem os cardápios brasileiros.

Comer não representa apenas sobrevivência, mas também prazer. Preparar a comida e sentar à mesa com outras pessoas faz parte da vida.

A refeição é um momento de encontro da família, de negócios, de comemorações em que laços podem ser estreitados.

Uma alimentação equilibrada

Hábitos e costumes alimentares são formas de ingerir materiais de que o corpo necessita para sua construção, renovação e energia.

Misturar alimentos é a melhor forma de conseguir proteínas, açúcares, gorduras, vitaminas e sais minerais, pois nenhum alimento, sozinho, possui todos os nutrientes necessários ao corpo.

Faça uma lista do que você comeu nas duas últimas refeições.

.....

Agora, distribua os alimentos da sua lista na tabela a seguir, classificando-os em proteínas, gorduras, açúcares, vitaminas e sais minerais. Um alimento pode estar em mais do que uma coluna.

AÇÚCARES	PROTEÍNAS	GORDURAS	VITAMINAS E SAIS MINERAIS

De modo geral, nossa alimentação deve incluir diversos tipos de alimentos, pois é essa variedade que garante todos os nutrientes de que necessitamos.

As quantidades de cada tipo de alimento variam de acordo com a idade da pessoa e com a atividade que ela realiza.

Por exemplo: um trabalhador braçal, que faz muito esforço o dia todo, necessita de muita energia. Por isso, precisa de mais açúcares e gordura, além das proteínas, vitaminas e sais minerais.

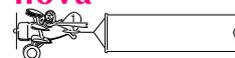
Uma criança em fase de crescimento naturalmente precisa de açúcares para lhe fornecer energia e de vitaminas e sais minerais, mas também precisa de muita proteína para a construção do seu corpo.

A voz do professor

Mãos à obra



Informação nova



Em geral, um adulto com uma atividade moderada deve ingerir açúcares e proteínas, poucas gorduras e vegetais variados para suprir suas necessidades de vitaminas e sais minerais.

Proteínas de origem animal, como carne e ovos, não precisam ser ingeridas em grande quantidade. Não há necessidade, em condições normais, de se comer carne e ovos numa única refeição. Se não vamos nos movimentar muito, também não é preciso carregar nos açúcares.

É importante a variedade de frutas, legumes e verduras. As gorduras são necessárias em pequenas quantidades e, na maioria das vezes, o óleo utilizado para cozinhar ou temperar já é suficiente.

O excesso de açúcares é convertido em gordura e fica armazenado no corpo para ser utilizado em outro momento. Se não for utilizado, pode se acumular e a pessoa engorda.

As gorduras, além de provocar aumento indesejável de peso, podem se acumular nos vasos sanguíneos, causando problemas à saúde.

Mãos à obra



Vamos analisar os pratos apresentados no início da aula:

PRATO 1	PRATO 2
arroz - açúcares	macarrão com molho - açúcares, gorduras
feijão - proteínas, açúcares	almôndegas (bolinhos de carne) - açúcares, proteínas
bife - proteínas	
ovo frito - proteínas, gorduras, poucas vitaminas	

PRATO 3	PRATO 4
frango com molho - proteínas, gordura	filé de frango - proteínas
arroz - açúcares	batata cozida - açúcares
maionese - açúcares, gorduras e poucas vitaminas	salada com alface, tomate, pepino e cenoura, temperada - vitaminas e sais minerais, gorduras

Analise as quantidades de **cada** nutriente nas refeições acima. Todas as refeições têm os vários nutrientes necessários? Explique.

.....

.....

.....

Qual das refeições é mais completa, considerando-se os nutrientes necessários para uma pessoa com atividade moderada? Explique.

.....

.....

.....

Cuidados com a alimentação

Precisamos ficar atentos para não prejudicar o corpo com excesso de alguns tipos de alimentos e, ao mesmo tempo, para não deixar que faltem nutrientes importantes na nossa alimentação.

O que comemos é, como estudamos, resultante dos hábitos e costumes de cada povo, mas é essencial que a alimentação seja equilibrada.

Existem outros cuidados que devem ser tomados com a alimentação. Infelizmente, em nosso país, ainda há um descaso muito grande com relação às condições de vida das populações. Vários problemas decorrem da falta de saneamento básico:

- As fossas, utilizadas devido à **ausência de esgoto encanado**, muitas vezes contaminam os lençóis de água subterrâneos.
- A **água não encanada e não tratada** ainda é muito usada em residências.
- O **lixo espalhado** contamina animais de criação e as próprias pessoas, além de reservatórios de água.

O que podemos fazer para exigir das autoridades melhores condições de vida para a população em geral?

.....
.....

Muitas doenças que ainda existem em nosso país, transmitidas por alimentos contaminados, já poderiam ter sido erradicadas se houvesse saneamento básico.

Para eliminar essas doenças transmitidas por alimentos contaminados, a população deve ter acesso aos serviços de água tratada, rede de esgoto e coleta do lixo.

As **verminoses** são doenças típicas de países sem condições de higiene. No Brasil, são comuns doenças como **ascaridíase** (ou lombriga) e **teníase** (ou solitária).

A **ascaridíase** é transmitida pelos alimentos contaminados por ovos de vermes. Quando se regam as verduras com água suja por fezes de pessoas doentes, contaminam-se os alimentos. A água contaminada por seres que causam doenças pode até ser uma água clara e transparente, pois ovos e pequenos seres não podem ser vistos sem microscópio.

A água com que se lavam os alimentos e que se bebe deve ser fervida ou desinfetada com cloro.

A **teníase** é transmitida quando se come carne de porco ou de vaca mal cozida. Os animais criados em locais sujos comem detritos, como fezes de pessoas doentes, que contêm ovos de tênia. O porco e a vaca não ficam doentes, mas na sua carne ficam as larvas, que só morrem se forem submetidas à alta temperatura.

A **amebíase** é uma doença causada por alimentos contaminados por um animal microscópico, mas que não é um verme. A água contaminada por amebas, quando ingerida ou utilizada para regar hortaliças, chega ao intestino carregando esses seres que provocarão a doença e irão causar problemas, como disenterias, dores de barriga, enjôos etc.

A voz do professor

Mãos à obra



A voz do professor

Algumas doenças transmitidas por bactérias também têm como causa a falta de condições de higiene. É o caso da cólera, por exemplo. A doença se alastrou em locais muito pobres e sem que se desenvolvesse uma política séria para prevenção desse tipo de doença.

Normalmente, doenças transmitidas por alimentos contaminados causam **disenteria**, que é uma reação do corpo a algo estranho. Ocorrem diarréias, que são a eliminação do material do intestino, com água que existe no corpo.

O intestino grosso tem a função de absorver a água dos restos alimentares. Com isso, a água volta ao sangue, hidratando o corpo naturalmente, e nossas fezes saem endurecidas. Quando algum parasita (verme, protozoário, vírus ou bactéria) se instala no intestino, a reação natural do corpo é expulsá-lo. Por isso as fezes saem tão líquidas. No entanto, se a água não for repostada, a pessoa fica desidratada.

A diarréia é uma das maiores causas de mortalidade infantil. Perdendo água, a criança afetada se **desidratada** e morre.

Mãos à obra



É necessário exigir melhores condições de vida e, ao mesmo tempo, proteger nosso organismo. O que podemos fazer, individualmente, para evitar essas doenças?

.....
.....
.....

A voz do professor

Os problemas que mencionamos acima afetam pessoas que não dispõem de serviços e condições de higiene, mas que conseguem, pelo menos, algum alimento. E aqueles que não possuem nem comida?

A fome ainda é uma realidade, mesmo em países que produzem bastante alimento. O problema da fome não é um problema de produção, e sim de **má distribuição** da riqueza.

Muitas pessoas não conseguem comida para se alimentar regularmente. Sem comida suficiente por longos períodos, acabam enfraquecidas e doentes. As que não morrem não têm condições de lutar pelo seu direito à comida.

Mãos à obra



Converse e debata com seus colegas: a fome do mundo tem solução?

.....
.....
.....
.....
.....

Resumo



- Os alimentos que ingerimos são compostos por proteínas, açúcares, gorduras, vitaminas, sais minerais e água, mas raramente um único alimento possui todas essas substâncias.
- Os hábitos alimentares das pessoas podem variar de acordo com o local onde moram, a história da região, a influência de outros povos, seus costumes, cultura e a disponibilidade de alimentos.
- Uma alimentação equilibrada em termos de nutrientes é essencial para a manutenção da saúde do organismo.
- A boa alimentação exige diversos cuidados. É preciso atenção e recursos para evitar excessos alimentares ou alimentação deficiente, e também para não adoecer por meio da contaminação dos alimentos.
- A fome ainda existe em larga escala no mundo todo. É uma questão muito mais política e econômica, de má distribuição de renda, do que de falta de alimento.

Exercício 1

Dê exemplos de alimentos que contenham:

- a) açúcares
- b) proteínas
- c) gorduras
- d) vitaminas e sais minerais

Exercício 2

Monte um cardápio equilibrado em termos de nutrientes para a refeição de uma pessoa adulta e com atividade moderada.

Exercício 3

Quais são as principais doenças transmitidas pela alimentação? O que se pode fazer para evitá-las?

Exercício 4

Procure em jornais reportagens sobre alimentação e fome. Discuta com alguns colegas e assinale o que você achou mais importante.

