



UT. 1 Alimentação e Nutrição

Tema 1.2.

Cartaz “A Nossa alimentação”



Sumário

1. Características, composição e funções dos grupos de alimentos
2. Alimentação Saudável, Equilibrada e Completa
3. Exercício Prático

1. Características, composição e funções dos grupos de alimentos

Cartaz “A Nossa Alimentação”

- É uma espécie de Guia Alimentar para a população moçambicana;
- Divide os alimentos em grupos, de acordo com a sua função no organismo.

“A Nossa Alimentação”

Cartaz do MISAU que agrupa os alimentos em grupos.

Cada grupo tem um nome e uma determinada função.

Os grupos têm tamanhos diferentes, ilustrando que devem ser ingeridos em diferentes quantidades: grupos maiores, mais quantidade e grupos menores, menos quantidade.

Durante um dia deve-se ingerir alimentos de todos os grupos, variando os alimentos dentro de cada grupo sempre que possível.



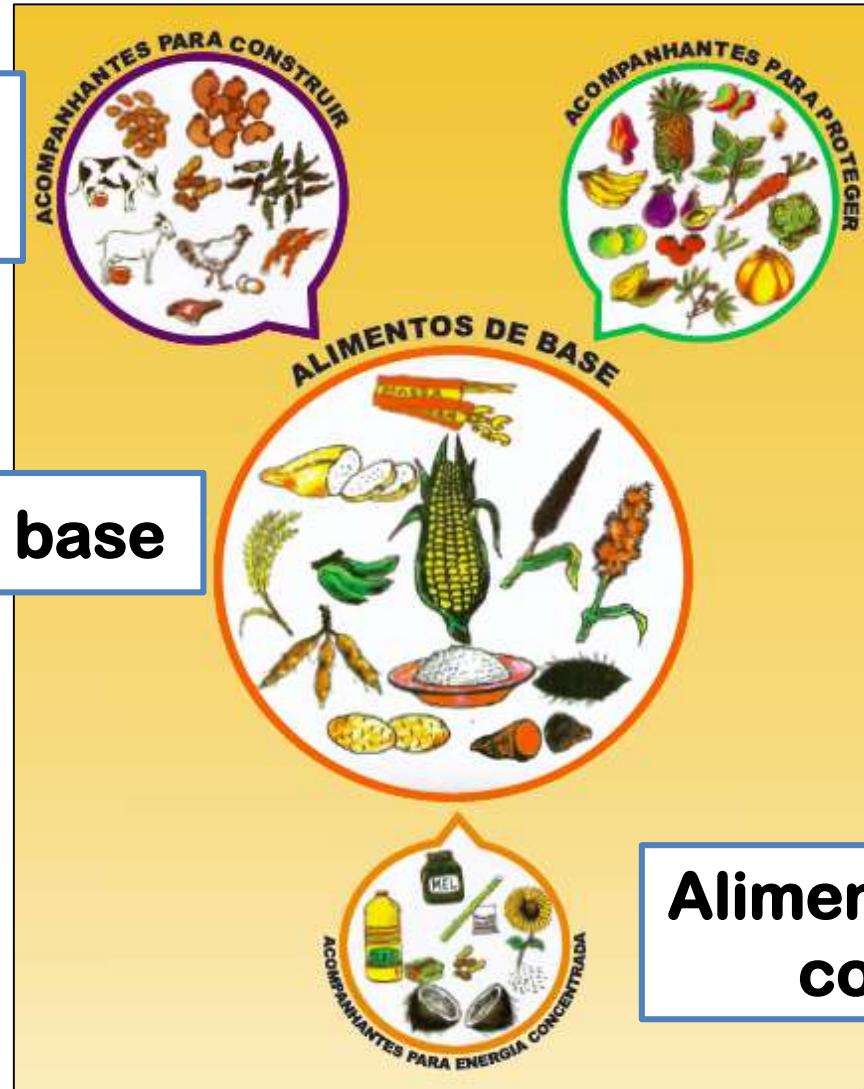
“A Nossa Alimentação”

Alimentos construtores

Alimentos protectores

Alimentos de base

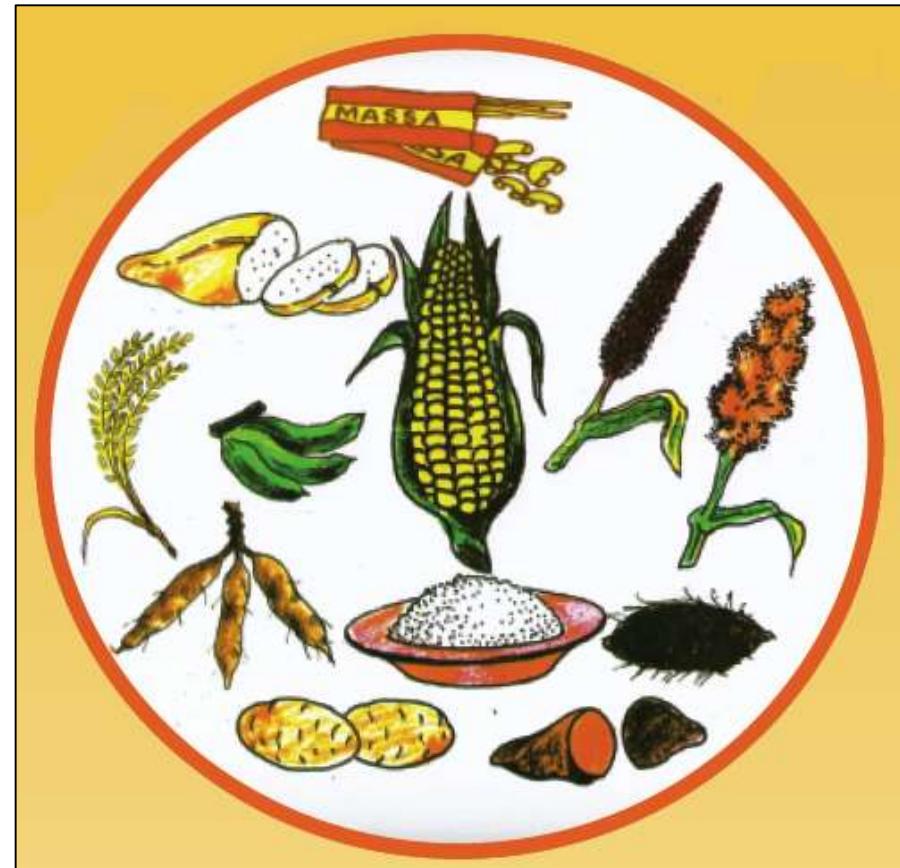
Alimentos de energia concentrada



Grupo dos “Alimentos de Base”

É o grupo de maior dimensão e que se encontra no centro, representando que deve ser a **base da alimentação** e portanto, o grupo consumido em **maior quantidade**, devendo estar **presente em todas as refeições**.

São alimentos maioritariamente fornecedores de hidratos de carbono e que “dão energia e força”.



Grupo dos “Alimentos de Base”

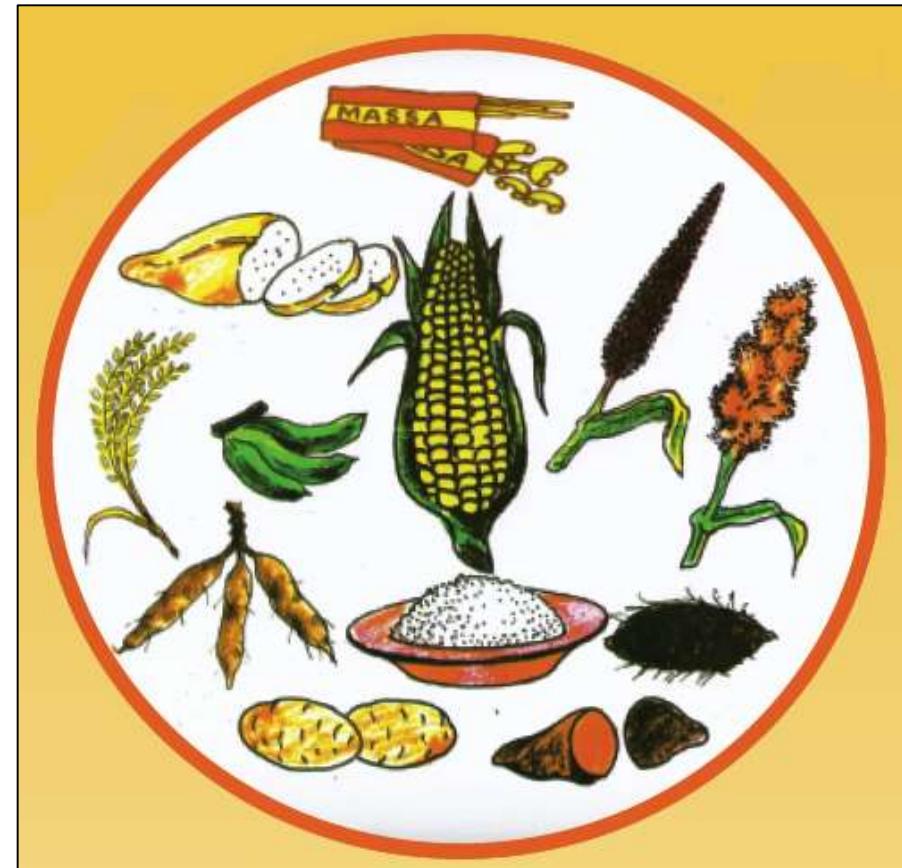
Alimentos que fazem parte do grupo:

Cereais (milho, arroz, trigo, mapira)

Cereais processados (massa, pão)

Tubérculos (mandioca, batata doce, batata, inhame)

Banana grande (tipo macaco) e banana verde cozida



Grupo dos “Alimentos de Base”

Os alimentos de base fornecem energia particularmente importante para o crescimento das crianças e para a mulher grávida. São estes que dão energia para o funcionamento do organismo, e para a realização de tarefas, como estudar, brincar e trabalhar.

Apesar deste ser o maior grupo e ficar no centro do cartaz, **temos também que incluir alimentos dos restantes grupos para termos uma alimentação completa e que nos forneça todos os nutrientes necessários.**



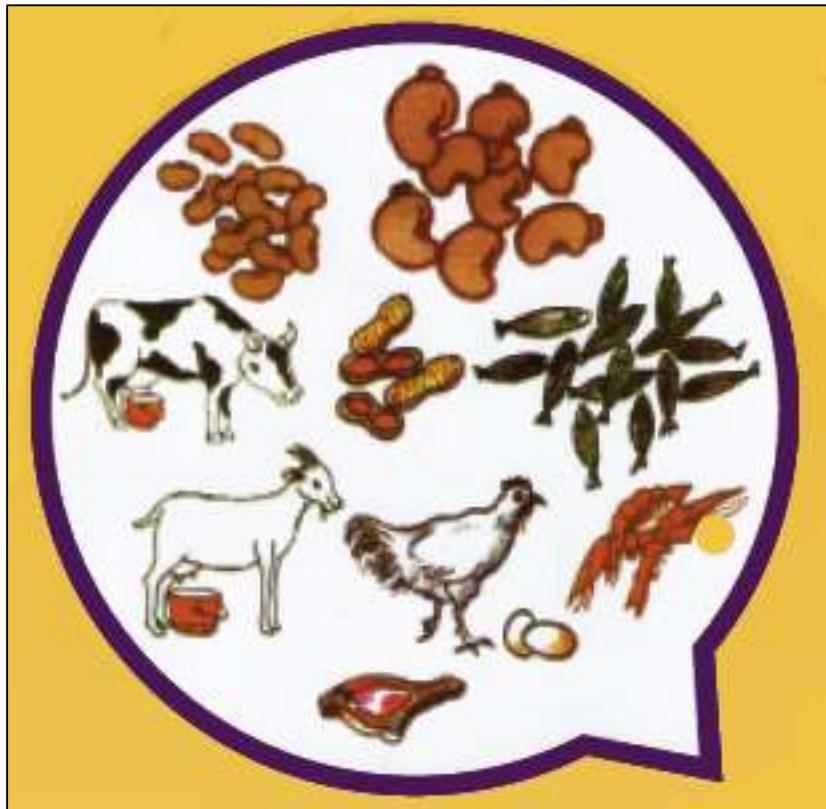
Grupo dos “Alimentos Construtores”



Este grupo, assim como os restantes, tem menor dimensão relativamente aos alimentos de base, significando que necessitamos de ingerir menor quantidade dos alimentos deste grupo.

Os alimentos contidos neste grupo fornecem maioritariamente **proteínas**, essenciais para o **crescimento e desenvolvimento das crianças** e para a construção e manutenção dos tecidos do nosso corpo, como os músculos.

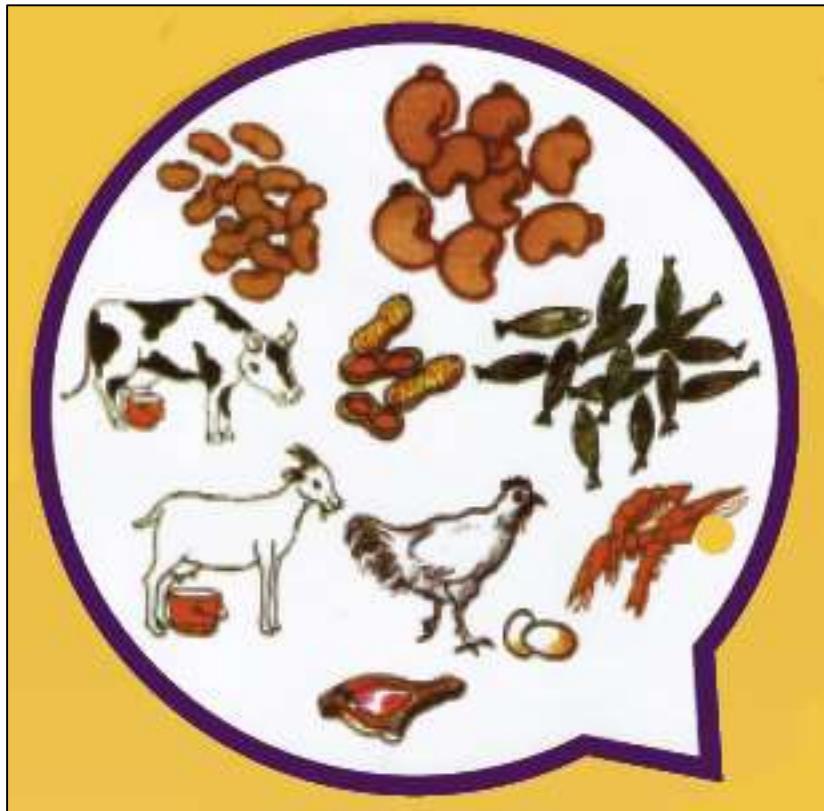
Grupo dos “Alimentos Construtores”



Podemos comparar os alimentos deste grupo com os blocos de uma casa, vamos colocando os blocos um por cima do outro e a casa vai crescendo forte e bem construída.

Da mesma forma acontece no indivíduo, quando comemos alimentos construtores diariamente, o nosso corpo vai ficando mais forte e resistente como a casa de blocos, quando não comemos, o nosso corpo fica fraco e frágil como as casas de palha.

Grupo dos “Alimentos Construtores”



Alimentos que fazem parte do grupo:

Origem animal: carnes, peixes, mariscos, ovos, leite

Origem vegetal: feijões, ervilhas, amendoim, castanhas

Grupo dos “Alimentos Protectores”

O grupo dos “alimentos protectores”, tal como o nome indica, contém alimentos que protegem o nosso organismo.

Os alimentos deste grupo são ricos em vitaminas e minerais e são bons fornecedores de fibras.

Devemos ingerir frutas e vegetais diariamente, não só cozinhados, como também crus.

Dar preferência às frutas e vegetais da época, pois são mais ricos nutricionalmente.



Grupo dos “Alimentos Protectores”

Alimentos que fazem parte do grupo:

Frutas: ananás, banana, abacate, fruto do caju, papaia, laranja, tangerina

Vegetais: cenoura, abóbora, tomate, alho, cebola, nheué/espinafre, couve, repolho, beringela, beterraba, alface, quiabo, folhas de batata doce, de mandioca e de feijão



Grupo dos “Alimentos Protectores”

Importante ingerir alimentos de cores diferentes dentro deste grupo, pois diferentes cores indicam a presença de diferentes nutrientes.

Ex.: as folhas verdes são ricas em Ferro (juntar à refeição uma fruta fresca, que é rica em vitamina C, aumenta a absorção do Ferro pelo organismo); as frutas e vegetais cor de laranja são ricos em vitamina A



Grupo dos “Alimentos de Energia Concentrada”



Alimentos que num pequeno volume contêm muita energia (calorias).

Por serem muito concentrados em energia, não precisamos de colocar muita quantidade, mas é importante ingerir diariamente, à semelhança dos restantes grupos.

Grupo dos “Alimentos de Energia Concentrada”



É particularmente importante incluir estes alimentos na alimentação das crianças (o volume reduzido do estômago não lhes permite ingerir muita quantidade de comida, pelo que estes alimentos fornecem energia essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança);

Também importante para as mulheres grávidas e lactantes, que necessitam de maior quantidade de energia para satisfazer as suas necessidades e as do bebé que se está a formar ou para garantir a amamentação.

Grupo dos “Alimentos de Energia Concentrada”



Alimentos que fazem parte do grupo:

Açúcar, mel, cana de açúcar

Óleo, manteiga

Amendoim, sementes de girassol, gergelim, castanha de caju

Coco

Grupo dos “Alimentos de Energia Concentrada”



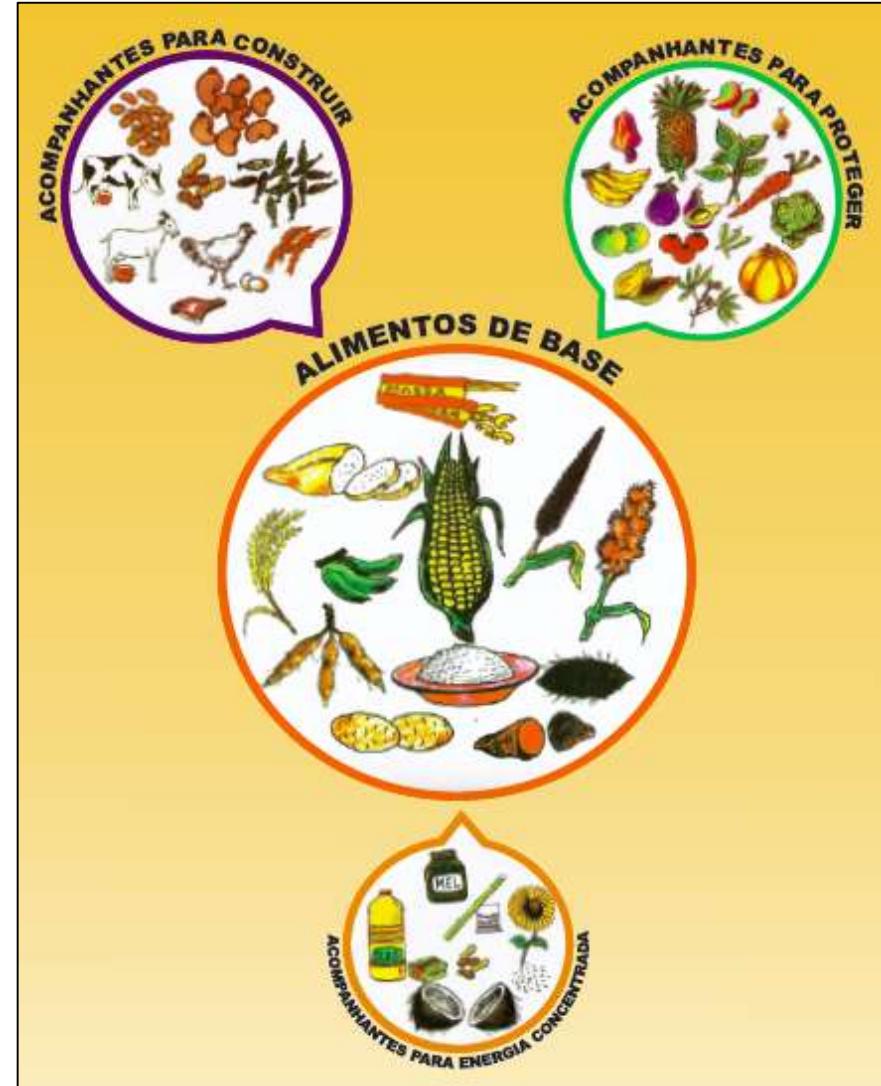
É importante incluir na alimentação diária as gorduras saudáveis que fazem parte deste grupo, como **amendoim, castanha de caju, sementes e coco**, que além de fornecerem energia, fornecem gorduras saudáveis e essenciais ao funcionamento do cérebro.

A ingestão de açúcares e gorduras industrializadas (óleos refinados e manteiga), devem ser reduzidas, uma vez que são menos nutritivos do que os referidos acima.

“A Nossa Alimentação”

Mensagens importantes a passar para as comunidades:

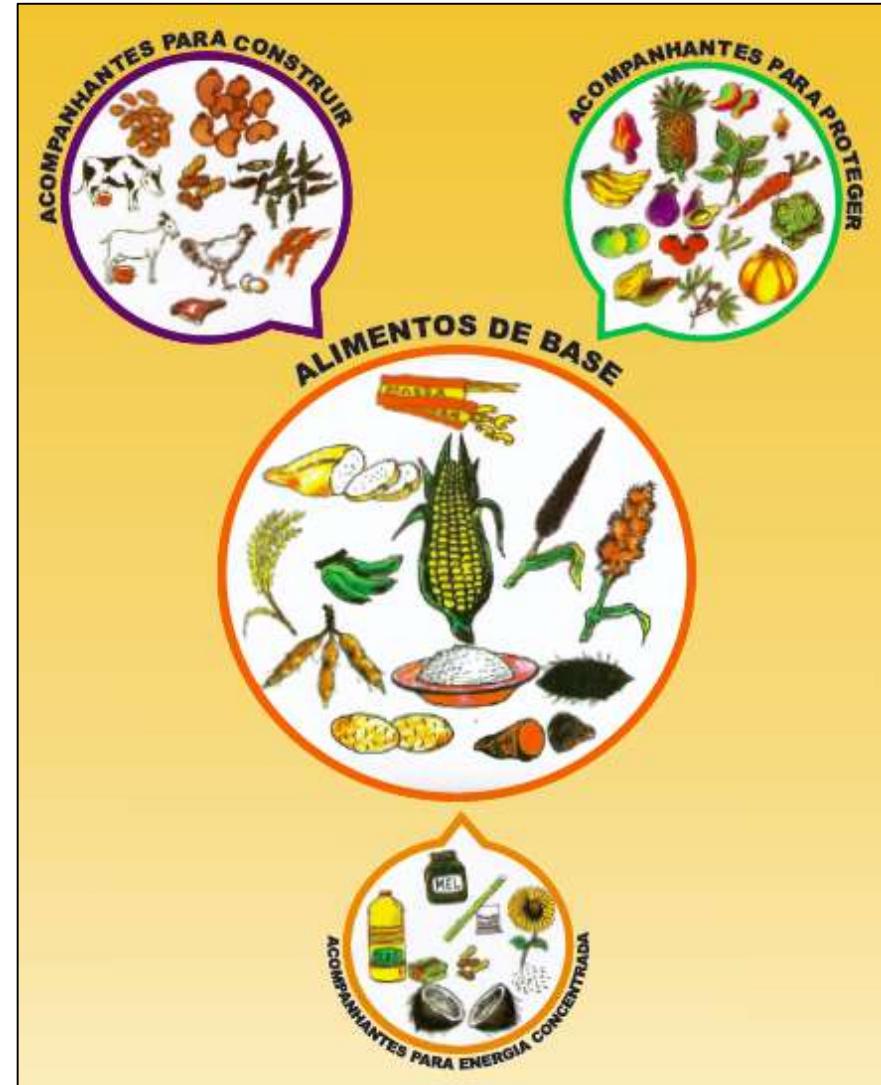
- Incluir alimentos de todos os grupos na alimentação diária – não é necessário ingerir todos os grupos a todas as refeições, mas **ingerir pelo menos um alimento de cada grupo todos os dias**;
- **Variar o mais possível** os alimentos dentro de cada grupo, dando sempre preferência aos alimentos da época;



“A Nossa Alimentação”

Mensagens importantes a passar para as comunidades:

- Apesar da água não estar representada no cartaz, é importante ingerir água tratada e própria para consumo ao longo do dia – pelo menos 8 copos de água (recomendação genérica para simplificar a mensagem a passar às comunidades).



2. Alimentação Saudável, Equilibrada e Completa

De uma forma geral, aconselhar às comunidades:

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA:

- Idealmente 3 refeições principais (matabicho + almoço + jantar) e 2 lanches entre as refeições;
- Particularmente importante para mulheres grávidas e que amamentam (precisam de mais energia e nutrientes) e para crianças (ingerem menor quantidade em cada refeição, pelo que precisam de comer com mais frequência para garantir a satisfação das suas necessidades nutricionais);

De uma forma geral, aconselhar às comunidades:

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA:

- Os lanches podem ser simplesmente um pedaço de mandioca, batata doce ou inhame, pão ou fruta;

De uma forma geral, aconselhar às comunidades:

ALIMENTAÇÃO COMPLETA:

- Idealmente, nas refeições principais (pelo menos no almoço e jantar), deveriam incluir-se pelo menos um alimento de cada grupo;
- Temperar os alimentos com SAL IODADO.

De uma forma geral, aconselhar às comunidades:

ALIMENTAÇÃO VARIADA:

- Dentro de cada grupo, variar os alimentos o mais possível.

ALIMENTAÇÃO COLORIDA

Geralmente, cores diferentes, significam nutrientes diferentes.

Assim, quanto mais colorido for o prato e a alimentação no geral, mais nutritiva será!

3. Exercício prático

Exercício prático:

Vamos analisar diferentes pratos/refeições para percebermos se são ou não completos e equilibrados.

Será esta refeição **COMPLETA e EQUILIBRADA?**



O que se vê no
prato?

Mandioca cozida

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

✓ Pode ser, se nos referimos a uma refeição intercalar, como um pequeno lanche a meio da manhã ou da tarde;

✗ Como refeição principal (matabicho, almoço ou jantar) não é equilibrada nem completa porque contém alimentos apenas de um grupo.

Será esta refeição **COMPLETA e EQUILIBRADA?**



O que se vê no
prato?

Arroz de coco
Feijão estufado

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

- ✗ Como refeição principal (almoço/jantar), faltam alimentos do grupo dos protectores.
- ✗ A quantidade de feijão está desproporcional ao arroz.

Alimentos de base = arroz
Alimentos construtores = feijão
Alimentos de energia concentrada = coco

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

Como tornar esta refeição equilibrada?

- ✓ Incluindo simplesmente uma fruta no final da refeição, ou acompanhando a refeição com uma salada de alface e tomate, por exemplo.
- ✓ Reduzindo um pouco a quantidade de arroz e aumentando a de feijão.

Será esta refeição **COMPLETA e EQUILIBRADA?**



O que se vê no
prato?

Arroz de coco
Feijoada de
vegetais

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

✓ Contém alimentos de todos os grupos:
Alimentos de base = arroz
Alimentos construtores = feijão
Alimentos protectores = legumes
Alimentos de energia concentrada = coco

✓ É um prato colorido = riqueza nutricional

Será esta refeição **COMPLETA e EQUILIBRADA?**



O que se vê no
prato?

Chima de milho
Caril de peixe seco
(nicussi)

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos de energia concentrada
- Alimentos protectores

✗ Como refeição principal (almoço/jantar), faltam alimentos do grupo dos protectores.

Alimentos de base = chima

Alimentos construtores = peixe seco (nicussi)

Alimentos de energia concentrada = óleo utilizado no caril de peixe

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

Como tornar esta refeição equilibrada?

- ✓ Acompanhando a refeição com um molho de tomate, ou vegetais cozidos ou uma salada, ou ainda comendo uma fruta no final da refeição.
- ✓ Idealmente, deveria aumentar um pouco a quantidade de peixe em relação à chima.

Será esta refeição **COMPLETA e EQUILIBRADA?**



O que se vê no
prato?

Chima
Matapa de folha de
mandioca,
amendoim e coco

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

- ✓ Contém alimentos de todos os grupos:
 - Alimentos de base = chima
 - Alimentos construtores = amendoim
 - Alimentos protectores = folha de mandioca
 - Alimentos de energia concentrada = coco e amendoim
- ✓ Neste caso, o amendoim, que pertence a 2 grupos, tem 2 funções: construtora e energia concentrada

Será esta refeição **COMPLETA e EQUILIBRADA?**



O que se vê no
prato?

Chima
Caril de peixe seco
(nicussi) com
tomate

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

✓ Contém alimentos de todos os grupos:
Alimentos de base = chima
Alimentos construtores = peixe seco (nicussi)
Alimentos protectores = tomate e cebola
Alimentos de energia concentrada = óleo

✓ Para o prato ser bem nutritivo, deve-se usar muita cebola e tomate na confecção, ou pode-se juntar mais vegetais variados.

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



O que se vê no
prato?

Mandioca
Caril de peixe seco
(papahii)
Molho de tomate
Couve cozida

Será esta refeição COMPLETA e EQUILIBRADA?



- Alimentos de base
- Alimentos construtores
- Alimentos protectores
- Alimentos de energia concentrada

- ✓ Contém alimentos de todos os grupos:
 - Alimentos de base = mandioca cozida
 - Alimentos construtores = peixe seco (papahii)
 - Alimentos protectores = tomate e couve
 - Alimentos de energia concentrada = óleo
- ✓ Alimentos nas proporções ideais
- ✓ Prato colorido = prato nutritivo

IMPORTANTE

- ✓ A água é a bebida de eleição e deve ser ingerida várias vezes ao longo do dia;
- ✓ Temperar sempre a comida com sal IODADO;
- ✓ Variar os alimentos o mais possível;
- ✓ Fazer uma alimentação DIVERSIFICADA e COLORIDA;
- ✓ Fazer pelo menos 3 refeições EQUILIBRADAS e COMPLETAS diariamente.

Referências Bibliográficas

1. Sanches C, Smith MT. Vamos comer alimentos nutritivos – Manual do Professor do 2º Ciclo. Governo da República de Moçambique e Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura; Moçambique; 2014. Disponível em: http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/nutrition/docs/education/resources/by_country/Mozambique/Manual do Professor 2º Ciclo.pdf

OBRIGADA!

Apresentação elaborada por:

Sofia Costa

Nutricionista

Directora do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências de Saúde da Universidade Lúrio e docente e investigadora na mesma instituição

Contacto: sofiacosta@unilurio.ac.mz

Coordenadora da formação:

Sofia Costa

Nutricionista

Directora do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências de Saúde da Universidade Lúrio e docente e investigadora na mesma instituição

Contacto: sofiacosta@unilurio.ac.mz - 843909930