

Manual do Profissional

Capítulo 2



MANUAL DE NUTRIÇÃO

TEMAS E AUTORES

Capítulo 1 – Os alimentos: calorias, macronutrientes e micronutrientes

Anelena Soccal Seyffarth

- Nutricionista Especialista em Nutrição Humana
- Preceptora da Residência em Nutrição da Secretaria de Saúde do Distrito Federal
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 2 – Alimentação e hábitos saudáveis

Deise Regina Baptista Mendonça

- Nutricionista Especialista em Administração Hospitalar e em Saúde Pública
- Professora -adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR)
- Coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Clínica da UFPR;
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 3 – Determinando o plano alimentar

Anita Sachs

- Nutricionista Mestre em nutrição humana pela London School Hygiene and Tropical Medicine
- Professora adjunta e chefe da disciplina de Nutrição do Departamento de Medicina Preventiva da UNIFESP,
- Doutora em Ciências pela UNIFESP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 4 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 1

Luciana Bruno

- Nutricionista Especialista em Nutrição Materno Infantil pela Unifesp com treinamento na Joslin Diabetes Center
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde /SP
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 5 – Plano alimentar e diabetes mellitus tipo 2

Celeste Elvira Viggiano

- Nutricionista clínica e sanitária
- Educadora e especialista em diabetes, obesidade e síndrome metabólica.
- Coordenadora do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Municipal de São Caetano do Sul-SP
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Capítulo 6 – Plano alimentar nas complicações metabólicas, agudas e crônicas do diabetes: hipoglicemia, nefropatia, dislipidemias

Marlene Merino Alvarez

- Nutricionista do grupo de Diabetes da Universidade Federal Fluminense (UFF);

- Mestre em Nutrição Humana pela UFRJ
- Especialista em Educação e Saúde pela UFRJ
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Capítulo 7 - Plano alimentar nas situações especiais: escola, trabalho, festas, restaurantes e dias de doença

Gisele Rossi Goveia

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN
- Nutricionista da Preventa Consultoria em Saúde/SP;
- Membro do Conselho Consultivo da Associação de Diabetes Juvenil de São Paulo
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD - 2006/2007

Colaboradoras:

Ana Cristina Bracini de Aguiar

- Especialista em Nutrição Clínica
- Pós graduação em Administração Hospitalar.
- Nutricionista Clínica do Instituto da Criança com Diabetes, do Rio Grande do Sul.
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Clarissa Paia Bargas Uezima

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Josefina Bressan Resende Monteiro

- Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
- Professora-adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (DNS/UFV)
- Pesquisadora do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)
- Coordenadora do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2004/2005

Juliane Costa Silva Zemdegs

- Nutricionista
- Especialista em Nutrição em Saúde Pública pela UNIFESP

Kariane Aroeira Krinas

- Nutricionista
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

Marisa Sacramento Gonçalves

- Nutricionista Centro de Diabetes e Endocrinologia do Estado da Bahia
- Residência em Nutrição Clínica - Hospital Universitário Antonio Pedro, Niterói/RJ1980
- Especialista em Controle e Qualidade de Alimentos UFBA 1989
- Membro do Departamento de Nutrição e Metabologia da SBD – 2006/2007

MANUAL DO PROFISSIONAL

CAPÍTULO 2

ALIMENTAÇÃO E
HÁBITOS SAUDÁVEIS

ALIMENTAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS

Autor: Deise Baptista Mendonça

1. INTRODUÇÃO

A alimentação variada refere-se à seleção dos diferentes grupos de alimentos, considerando-se o nível de renda, de escolaridade, preferências e a disponibilidade dos alimentos. Muitas vezes o padrão e o comportamento alimentar do indivíduo portador de *diabetes mellitus* estão seriamente comprometidos, sendo caracterizados pela prática de dietas restritivas e aleatórias, uso indiscriminado de produtos dietéticos e a adoção de métodos inadequados para controle da glicemia, redução e manutenção de peso.

Entende-se por padrão alimentar a composição de alimentos que constituem a dieta dos indivíduos, seu aporte calórico, a distribuição de macro e micronutrientes e a adequação às necessidades fisiológicas. Os horários, a regularidade e a frequência das refeições também podem compor a caracterização do padrão alimentar.

A alimentação variada refere-se à seleção de alimentos de diferentes grupos. Nenhum alimento é completo (exceto o leite materno para crianças até 6 meses de idade), ou seja, nenhum possui todos os nutrientes em quantidade suficiente para atender às necessidades do organismo.

A seleção de alimentos é muito complexa e influenciada por vários fatores. Embora se saiba que, quando os alimentos não estão disponíveis, é bem provável que ocorram deficiências, por outro lado a abundância por si só não assegura ótima nutrição devido ao componente comportamental que determina a escolha.

Mediante uma alimentação variada em quantidades adequadas pode-se obter uma dieta equilibrada, ou seja, que proporciona os nutrientes necessários para atender às necessidades do organismo. Uma variedade bem escolhida de alimentos supre a energia e a quantidade necessária de cada nutriente para prevenir a má nutrição, que inclui deficiências, desequilíbrios e excesso de nutrientes, podendo qualquer um deles cobrar um tributo da saúde ao longo do tempo.

Sempre que orientamos a elaboração de uma refeição devemos ter em mente as leis que regem a alimentação equilibrada:

- **quantidade:** deve ser suficiente para atender o organismo em todas as suas necessidades;
- **qualidade:** deve conter variedade de alimentos que satisfaça todas as necessidades do organismo;
- **harmonia:** os diferentes nutrientes devem guardar equilíbrio entre si, em sua qualidade e quantidade;
- **adequação:** deve ser apropriada às diferentes fases e condições de vida, às atividades, às circunstâncias fisiológicas e de doenças.

Ao ingerir um alimento, então, não estamos simplesmente nos dedicando a uma atividade agradável, mas também provendo o corpo de energia e nutrientes.

2. GUIAS ALIMENTARES

Guias ou Diretrizes da dieta são citações de órgãos governamentais ou entidades reconhecidas por sua autoridade científica que transformam recomendações nutricionais técnico-científicas em conselhos (mensagens) simples, fáceis de compreender e práticas para o público em geral.

Tem como objetivo assegurar a ingestão adequada de nutrientes. Em suma, os guias da dieta são embasados no conhecimento científico, nos problemas nutricionais, nos hábitos de consumo alimentar e no contexto cultural e sócio-econômico das populações. Fatores educativos também devem ser considerados na elaboração dos guias.

Podem ser classificados em qualitativos e quantitativos. Os qualitativos apresentam recomendações somente sobre os alimentos a serem ingeridos ou evitados e os quantitativos fazem recomendações a serem ingeridas de cada grupo alimentar geralmente expressas em número e tamanho das porções.

Os guias da dieta de uma população são ferramentas de educação nutricional com o objetivo de estimular mudanças indicadas, principalmente qualitativas, na dieta de uma população.

3. PIRÂMIDE ALIMENTAR COMO UM GUIA SAUDÁVEL

de todos os símbolos alternativos testados até o momento (roda, losango, estrela entre outros), a pirâmide é comprovadamente o mais efetivo. Em 1992, após a publicação da Pirâmide dos Alimentos como guia de dieta, ela foi amplamente distribuída, extensamente usada e imitada como ferramenta de educação nutricional em âmbito mundial. Ela conseguiu comunicar três temas chave: variedade, moderação e proporcionalidade, alcançando níveis elevados de consciência dos consumidores, tornou-se componente de documentos de planos de ação, como base para avaliações alimentares, e tem sido adaptada para subpopulações e culturas.

Foi duramente criticada durante muitos anos e em abril de 2005 foi substituída pela MyPyramide (Minha Pirâmide). Esta representação gráfica contém todos os grupos alimentares da pirâmide original, incluindo, também a representação gráfica da atividade física. Esta foi uma das importantes recomendações adicionais ao símbolo. Em geral, os consumidores compreendem as mensagens gerais transmitidas pela pirâmide, mas têm dificuldades para colocar estes conceitos em prática.

Os princípios básicos da Nova Pirâmide são:

- **Saúde como um todo:** a nova pirâmide foi desenvolvida para promover o bem estar geral, manter e melhorar a saúde como um todo;
- **Dieta como um todo:** a nova pirâmide enfoca não somente os nutrientes básicos necessários. A dieta como um todo é balanceada em nutrientes essenciais, mas também, especifica limites de outros componentes alimentares como gorduras, colesterol e calorias.

O desenho final transformou-se em uma pirâmide com um novo padrão de faixas verticais para os grupos alimentares, degraus para simbolizar a atividade física, e uma pessoa. A inclusão de uma pessoa não somente enfatiza a mensagem de atividade física regular, personalização e progresso gradual. O desenho como um todo, promove o conceito de equilíbrio entre a ingestão alimentar e a atividade física.

O símbolo é intencionalmente simples e podem ser usados pelos profissionais da saúde para demons-

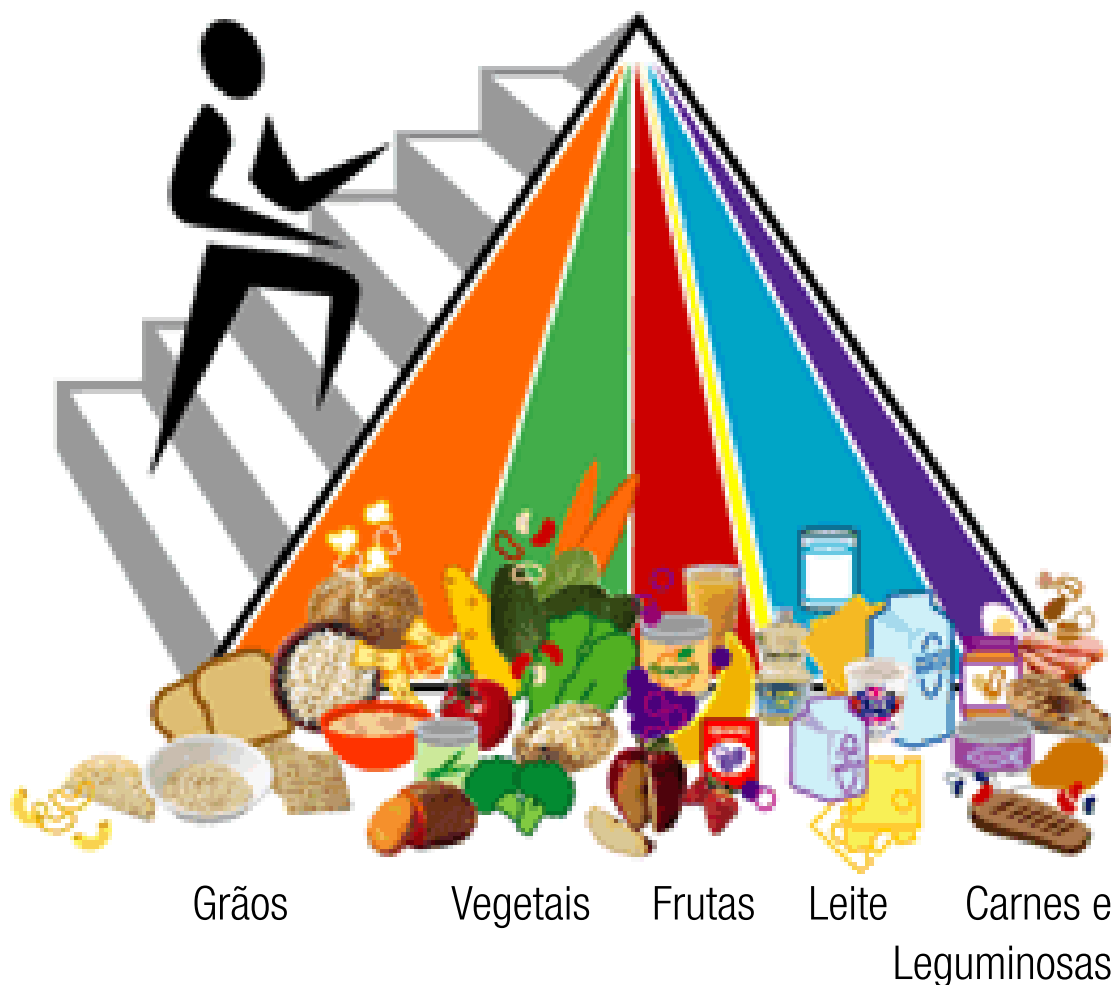
trar, agora, seis conceitos essenciais: proporcionalidade, moderação, variedade, atividade física, personalização e progresso gradual.

A pirâmide da saúde simboliza um estilo de vida saudável através da alimentação equilibrada e da atividade física regular. Seis conceitos são importantes nesse símbolo:

- **variedade:** coma alimentos de todos os grupos. A variedade é simbolizada por seis cores que representam os cinco grupos alimentares da pirâmide e os óleos. Isso ilustra que são necessários alimentos de todos os grupos (cores), diariamente, para que uma dieta seja considerada saudável;
- **moderação:** coma com maior frequência alimentos com pouca gordura e açúcar adicionado. A moderação é representada pelo estreitamento da faixa de cada grupo alimentar, observando-se da base até o topo (de baixo para cima). A base da pirâmide contém alimentos com pouca ou nenhuma gordura saturada ou ricos em açúcar, e devem ser consumidos com mais frequência. O topo representa os alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcares;
- **proporcionalidade:** coma nas quantidades recomendadas. A proporcionalidade é mostrada pelas diferentes larguras de cada faixa vertical que representa os grupos alimentares. O tamanho das larguras sugere a quantidade de alimentos que o indivíduo pode escolher de cada grupo. Essa quantidade não está em proporção adequada, pois é apenas um guia geral. É importante a individualização;
- **atividade física regular:** faça diariamente. Ela é representada por degraus que o indivíduo deve escalar, funcionando como um lembrete para a prática diária de exercícios;
- **individualização:** o que serve para os outros pode não servir para você;
- **progressos graduais:** para melhorar a alimentação e o estilo de vida, inicie com pequenos passos a cada dia.

5. O QUE CONTA COMO UMA PORÇÃO?

Os alimentos estão apresentados na pirâmide em porções. Entende-se por porção a quantidade de alimento em sua forma de consumo (unidade, xícaras, fatias, colheres, etc.) ou em gramas. Essa quantidade é estabelecida a partir das necessidades nutricionais,



Grãos

Vegetais

Frutas

Leite

Carnes e

Leguminosas

das dietas específicas e dos grupos de alimentos. Todos os alimentos são importantes e necessários.

- **Grupo dos grãos:** 1 fatia de pão; 1 copo de cereal instantâneo (seco); 4 colheres (sopa) de arroz ou massa cozida.
- **Grupo das hortaliças:** 4 colheres (sopa) de legumes cozidos (ex.: cenoura, couve-flor, beterraba); 1 prato (sobremesa) de folhas cruas picadas (ex.: espinafre, agrião, alface).
- **Grupo das frutas:** 1 fruta média (ex.: maçã, laranja, pêra); 1 pote pequeno de frutas picadas cruas, cozidas, congeladas ou enlatadas (sem calda); 1 fatia média de mamão, melão ou melancia; 1 copo de suco de fruta.
- **Grupo do leite e substitutos:** 1 copo de leite ou iogurte; 2 fatias de queijo branco; 3-4 fatias de mussarela; 2 colheres (sopa) de queijo ralado.
- **Grupo das carnes e substitutos:** 2 colheres (sopa, 60g) de carne moída, ave ou peixe; 2

ovos; 4 colheres (sopa) de oleaginosas ou sementes; 4 colheres (sopa) de ervilhas, feijão ou lentilha; 4 cubos de tofu; 4 colheres (sopa) de soja.

- **Grupo dos óleos e extras:** 1 colher (chá) de óleo (5g) ou até 8 colheres (chá) de açúcar.

6. QUANTAS PORÇÕES DIÁRIAS DE ALIMENTOS DE CADA GRUPO ALIMENTAR DEVEMOS INGERIR?

A finalidade da pirâmide da saúde é promover hábitos de vida saudáveis, auxiliando as pessoas na escolha de alimentos e atividade física adequados para seu organismo. É apenas um exemplo do que você deve consumir todos os dias, não sendo uma prescrição rígida, mas uma orientação geral que o faz escolher uma dieta saudável.

A pirâmide da saúde representa um guia flexível e pessoal. Traz informações gerais sobre como escolher alimentos saudáveis e um resumo dos alimentos que devem ser ingeridos todos os dias. Apresenta

a alimentação na quantidade certa de calorias e os nutrientes necessários para manter a saúde e o peso ideal.

A tabela abaixo especifica quantas porções de alimentos de cada grupo precisamos consumir para satisfazer as necessidades de nutrientes.

7- PROGRESSOS GRADUAIS

O profissional de saúde deve auxiliar o indivíduo a realizar mudanças e orientar que quando se iniciam mudanças, essas devem ser passo a passo e em pequenos passos. A definição de objetivos realistas e alcançáveis aumenta a probabilidade de sucesso em alcançá-los, ou seja, é melhor definir objetivos que façam mudanças aos poucos, para alimentação e atividade física, do que fazer tentativas de mudanças grandes, e todas de uma vez. Fazer um planejamento e segui-lo, cumprindo horários para as refeições e atividade física, são essenciais para alcançar os objetivos. O uso de diário, como forma de auto-monitoramento, é um dos métodos mais eficazes para mudanças de comportamento.

Aqui estão algumas sugestões para o profissional de saúde auxiliar o indivíduo no estabelecimento de objetivos:

- definir, de cada vez, uma, duas ou três mudanças na alimentação, atividade física ou outro.
- escrever os objetivos semanais e acompanhar o progresso todos os dias. Revisá-lo diariamente ajuda a manter o curso.
- manter o diário alimentar e de atividade física

é uma boa maneira de acompanhar o curso dos objetivos de alimentação saudável e atividade física. A cada dia escrever tudo o que comer e beber, e quanto tempo gastou em atividade física. Valorizar as realizações e não as falhas.

- não esperar ou almejar a perfeição. O mais importante é a realização de mudanças saudáveis!
- quando as mudanças se transformarem em hábitos é porque estas mudanças já estão instituídas no novo estilo de vida adquirido. Valorizar estes progressos!

LEITURA COMPLEMENTAR:

1. Danone, I., Alimentação equilibrada para a população brasileira, 1998, Instituto Danone, p.114.
2. Food Pyramids – What should you really eat? 2005. Disponível em: <http://hsph.harvard.edu/nutritionsource/pyramids.html>.
3. Food and Nutrition board. Eat for life: food and Nutrition Board's guide to reducing your risk of chronic disease. 1992: Washington, DC: National Academy Press.
4. Oliveira, J. E. D. et al. Normas e Guias alimentares para a população brasileira – delineamentos metodológicos e critérios técnicos. 2002, São Paulo: Instituto Danone.
5. Sanabria, M. C.; Molina, V.; Fischer, M. Guias Alimentares, IN: Inquéritos Alimentares: métodos e bases científicas., Fisberg, R. M. et al., Manole: São Paulo, 2005.

Calorias	Hortaliças	Frutas	Leite	Carnes	Óleos	Grãos
1.200	3	2	2	1,5 (90g)	4	4
1.400	3	3	2	2 (115g)	4	5
1.600	4	3	3	2,5 (145g)	5	5
1.800	5	3	3	2,5 (145g)	5	6
2.000	5	4	3	2,5 (160g)	6	6
2.200	6	4	3	3 (175g)	6	7