

We are Inês Gonçalves, Inês Rodrigues, Marisa and Raphael. We attend the 8th grade. In this work we deal with what is the wheel of food, good nutrition, diseases caused by poor diet and poor nutrition. We all enjoyed the experience, for two months we researched to get information and do a project. We learned a lot.

Good nutrition gives life to your heart



Alimentação

Trabalho realizado por:

Inês Gonçalves nº10

Inês Rodrigues nº11

Marisa Jesus nº13

Rafael Leonardo nº16



O que é a Roda dos alimentos?

- A Roda dos Alimentos é uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária.
- É um símbolo em forma de círculo que se divide em segmentos de diferentes tamanhos que se designam por Grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.
- A nova Roda dos Alimentos agora apresentada mantém o seu formato original, pois este é já facilmente identificado e associa-se ao prato vulgarmente utilizado. Por outro lado, e ao contrário da pirâmide, o círculo não hierarquiza os alimentos mas atribui-lhes igual importância.

Água



Não possuindo um grupo próprio, a água assume a posição central na nova roda dos alimentos. Isto porque, esta representada em todos eles pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Por ser um bem tão essencial à vida recomenda-se o seu consumo diário na ordem dos 1,5 e 3 litros.

Óleos e gorduras alimentares



No contexto de uma alimentação saudável, as gorduras provenientes de diferentes alimentos são essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo e, quando consumidas nas proporções recomendadas (não excedendo os 30% do valor energético diário), são bem toleradas e têm diversos efeitos benéficos. Mas, quando consumidas em excesso e desregradamente os efeitos prejudiciais são muitos e rapidamente se fazem sentir no nosso estado de saúde. São o grupo mais pequeno da Roda dos Alimentos, portanto devem entrar muito modestamente na nossa alimentação.

Carnes, ovos e peixe



São alimentos ricos em proteínas e também vitaminas do complexo B e sais minerais (ferro, fósforo e iodo). A quantidade de gordura varia com o tipo de alimento. Recomenda-se retirar as peles das aves e a gordura aparente das carnes antes de cozinhar, diminuindo, deste modo, a ingestão calórica.

Hortalças, legumes Frutos



A ingestão adequada de frutos, hortalças e legumes previne o aparecimento de cancro, doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, carências nutricionais e distúrbios do aparelho digestivo (ex.: prisão de ventre, hemorróidas, diverticuloses, etc.) Consuma a quantidade diária recomendada. São alimentos riquíssimos em vitaminas e minerais e devem ser consumidos em abundância. São, com algumas exceções (azeitonas, abacate, amendoim, noz, pinhão, pistácio, avelã, amêndoa), pobres de gordura e ricos em fibras, o que os torna altamente vantajosos no tratamento para emagrecer.

Leguminosas, cereais e tubérculos



Estes alimentos são bons fornecedores de hidratos de carbono, vitaminas do complexo b, sais minerais e fibras. A maior parte da energia diária deve ir deste tipo de alimentos. Pela sua riqueza em fibras e por serem praticamente nulos em gordura, estão indicados no tratamento para emagrecer.

As fibras alimentares, mais recentemente também chamadas de complantix, designam um conjunto de substâncias existentes nos alimentos de origem vegetal, que não podem ser digeridas pelas enzimas do nosso sistema gastrointestinal e por isso não são absorvidas. São compostos que têm muitos efeitos benéficos no nosso organismo, sendo mesmo essenciais para o normal funcionamento do sistema digestivo. No vasto grupo das fibras alimentares podemos distinguir as fibras solúveis das insolúveis.

Leite e derivados

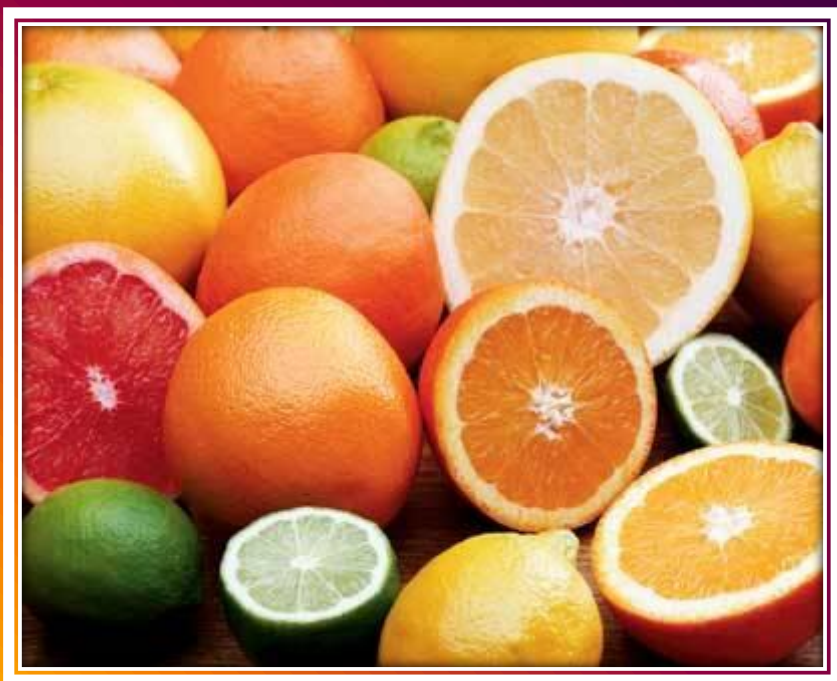
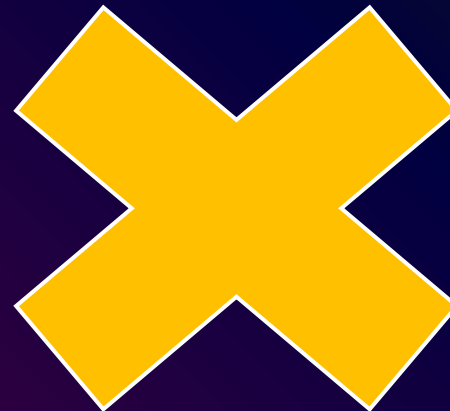


Os alimentos deste grupo são também ricos em proteínas, indispensáveis para a formação e reparação do nosso organismo. Pela sua riqueza em gordura devem preferir-se as variedades magras num tratamento para emagrecer.

Boa nutrição

Uma dieta saudável deve incluir:

- Quantidade adequada de vitaminas e minerais. Comer uma ampla variedade de alimentos de todos os Grupos de Alimentos da Pirâmide Alimentar pode ajudá-lo a obter as vitaminas e minerais que você necessita. Caso você ingira menos de 1.200 calorias por dia, pode beneficiar-se ao tomar um comprimido diário de suplemento vitamínico e mineral.
- Quantidade de proteínas adequada. A mulher média de mais de 25 anos deve ingerir 50 gramas de proteína por dia, e o homem médio de mais de 25 anos deve ingerir 65 gramas de proteína por dia. A quantidade adequada de proteínas é importante porque previne a destruição dos tecidos musculares e repara todos os tecidos do corpo, como pele e dentes. Para obter a quantidade adequada de proteínas na sua dieta, certifique-se de comer 2-3 porções diárias do Grupo da Pirâmide Alimentar de carne, frango, peixe, feijões secos, ovos e nozes. Todos esses alimentos são boa fonte de proteína.



A má alimentação pode vir a causar acne

- Durante muito tempo, fazer a ligação da alimentação com o aparecimento da acne, era considerado um erro. Um mito, por muitos. Porém, actualmente, há estudos que desmentem isso e tem apontando o contrário. Ou seja, a alimentação pode influenciar no aparecimento da acne, especialmente se a pessoa já possui “tendência”. Abra o olho e passe a cuidar de sua alimentação!

Doenças provocadas pela má alimentação

Obesidade

- A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associado a problemas de saúde. Podemos citar como causas da obesidade, factores genéticos, ambientais e psicológicos.. Para o tratamento da obesidade é fundamental ter uma redução no consumo de calorias, ter bons hábitos alimentares e fazer escolhas saudáveis, juntamente com a prática de actividade física regular. Esse é o caminho para ter excelentes resultados.

Colesterol elevado:

- O aumento de colesterol na corrente sanguínea pode ocasionar entupimento de veias e artérias causando o enfarto e derrame. Como prevenção e tratamento desta doença é importante ter uma alimentação equilibrada, evitar o consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, evitar também alimentos industrializados ricos em gordura e aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras e praticar actividade física regularmente.

Gastrite:

•É uma inflamação na mucosa do estômago, que podemos classificar de aguda ou crónica. Pode ocorrer devido ao factor hereditário, stress, má alimentação, realização de poucas refeições ao dia com grande volume de alimentos e com grandes intervalos entre cada refeição. Medidas preventivas e o tratamento desta doença estão relacionados com a alimentação. Ter uma alimentação fraccionada, ou seja, comer mais vezes ao dia, em menores quantidades é uma das medidas a serem tomadas. Excluir alimentos que causam desconforto e irritam ainda mais a mucosa também é imprescindível, exemplo: frituras em geral, doces, bebidas à base de cafeínas, bebidas gaseificadas, bebidas alcoólicas, alimentos ácidos, condimentados e outros.

Hipertensão:

•A hipertensão ocorre quando os níveis de pressão arterial encontram-se acima dos valores de referência para a população em geral. Podemos citar como causas da hipertensão a obesidade, consumo excessivo de álcool, sal em excesso, tabagismo, sedentarismo e factor hereditário. Esta doença é um dos principais factores de risco para as doenças cardiovasculares. Os alimentos industrializados geralmente são ricos em sódio. Como os leitores puderam observar a alimentação é algo essencial no combate destas doenças e outras que não foram citadas, por isso se faz necessário a conscientização de todos para uma vida mais saudável.

Diabetes:

•É uma doença caracterizada pela falta de produção ou produção insuficiente de insulina ou também pela acção insuficiente da insulina, que faz com que haja o aumento na taxa de glicose no sangue. A diabetes tipo II pode estar relacionada com o excesso de peso e a obesidade. Pessoas com diabetes devem ter um acompanhamento com um profissional capacitado para elaborar um cardápio conforme a realidade da pessoa, controlar o consumo de carboidratos e incentivar uma redução alimentar, além da prática de exercícios físicos regularmente.

•Conclusão

As pessoas devem ter uma alimentação saudável, para que não sofram de doenças alimentares. As dietas são boas quando não se está no estado físico que é devido, mas devem ser acompanhadas por profissionais, que sabem qual a dieta proporcional á pessoa. Um conselho que vos damos é que devem seguir a roda dos alimentos para que não sofram com doenças e para que se sintam bem com vocês próprios.

Fim