GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ

Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

PRÁTICAS ALIMENTARES E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Nº 2

SECRETARIA DE TRABALHO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL - STDS
Rua Soriano Albuquerque, 230 – Joaquim Távora – Fortaleza – CE - CEP:60.130-160
E-mail: fomezeroceara@stds.ce.gov.br – Fone: (085)3101-2131 / 3101-4588.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Era uma vez o corpo humano – Digestão 2
Editora Globo Planeta S/A

Guia básico Nº 3 Saúde – Departamento de Capacitação Secretaria do Trabalho e Ação Social Fortaleza: 1993.

Higiene na Qualidade dos Alimentos como Meio de Preservação da Saúde – Unidade de Gêneros Alimentícios. Fortaleza: 1998.

Manual de Capacitação em Alimentação e Nutrição para Coordenadores das Microregionais de Saúde do Ceará – Núcleo de Atenção à Saúde da Criança. Secretaria de Saúde do Estado do Ceará: Fortaleza:2003

GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social

COORDENADORIA DA PROTEÇÃO SOCIAL BÁSICA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
CÉLULA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

PRÁTICAS ALIMENTARES E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

E L A B O R A Ç Ã O

ANA PAIVA
Economista Doméstica

JOSELHA MOREIRA
Economista Doméstica

DENISE LIMA
Nutricionista

MADALENA LUCENA
Economista Doméstica

2008
Fortaleza - Ceará

Cid Ferreira Gomes
GOVERNADOR DO ESTADO

Fátima Catunda Rocha Moreira de Andrade
SECRETARIA DO TRABALHO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL – STDS

Mary Anne Libório de Patrício Ribeiro
COORDENADORA DE PROTEÇÃO SOCIAL BÁSICA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Regina Ângela Sales Praciano
GERENTE DA CÉLULA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

ELABORAÇÃO
Ana Paiva
Madalena Lucena

REVISÃO
Margarida Heloisa Câmara Lopes
Regina Ângela Sales Praciano

APOIO:
Claudemir Barbosa
Evaneily Inácio
Joelma Braga
Tatiane Elpídio

ILUSTRAÇÕES
Carfil

IMPRESSÃO
Seri&A Gráfica

O INÍCIO

Mas, onde eu deveria começar?
O mundo é tão vasto!
Começarei com o meu país que é o que conheço melhor.
Meu país, porém é tão grande!
Seria melhor começar com minha cidade.
Mas minha cidade também é tão grande.
Seria melhor eu começar com minha rua.
Não, minha casa!
Não, minha família!
Não importa, começarei comigo mesmo!

Elie Wiesell

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 07

CAPÍTULO I

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CONCEITO DE SAÚDE 09
Abordagem tradicional e abordagem social preventiva 09
ALIMENTO 10
NUTRIENTE 11
Constituintes dos alimentos 11
Para que servem os nutrientes 11
ALIMENTAÇÃO X NUTRIÇÃO 12
O processo da nutrição 13
Quadro de Nutrientes 14
Grupos de alimentos 16
Nutrientes na Pirâmide Alimentar 17
A ÁGUA 18
HÁBITOS ALIMENTARES 19
TABUS ALIMENTARES 20
COLESTEROL 21
RECOMENDAÇÕES 22

SUMÁRIO

CAPÍTULO II

HIGIENE: FATOR DETERMINANTE PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

MICRÓBIOS 23

O que são micróbios? 23

Onde ficam? 24

O que fazer? 24

Os micróbios podem crescer? 24

O que os micróbios precisam para viver e crescer? 24

HIGIENE 26

Higiene Pessoal 26

Higiene Ambiental 27

Os inimigos que se escondem na cozinha 28

HIGIENE DOS ALIMENTOS 30

OPERAÇÕES CULINÁRIAS 31

MODIFICAÇÕES NO PRÉ-PREPARO 31

MODIFICAÇÕES NO PREPARO 32

Apresentação

Ações direcionadas à Educação Alimentar e Nutricional, sem sombra de dúvida, são importantes estratégias para enfrentar os desafios em relação às práticas alimentares saudáveis da população. Ao longo da nossa história, são conhecidas várias experiências neste sentido, justificadas principalmente pelo volume de problemas gerados pela alimentação não saudável.

Num estudo recente, a professora Lígia Silva (UFBA), registrou as diferentes concepções adotadas em nosso país. Assim, a Educação Alimentar já viveu o MITO DA IGNORÂNCIA, onde era necessário ensinar as pessoas a comerem. No aspecto ALIMENTAÇÃO-RENDA, o principal obstáculo para que as pessoas não tivessem alimentação saudável seria o baixo poder aquisitivo. Através da EDUCAÇÃO NUTRICIONAL CRÍTICA, baseada nos princípios da pedagogia crítica dos conteúdos, as pessoas tornar-se-iam fortalecidas na luta contra a exclusão que gera fome e desnutrição. Na EDUCAÇÃO NUTRICIONAL que enfatiza a questão do sujeito, os problemas da má alimentação são tratados em relação à democratização do saber, da cultura, da ética e da cidadania.

Em todas essas abordagens é facilmente observável o viés de preconceitos, processos verticais e pontuais e a prevalência do discurso técnico-biológico.

Na atualidade, a EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL continua sendo necessária e importante dado o processo bem sucedido do povo brasileiro na luta contra a fome que conseguiu incorporar as temáticas *Segurança Alimentar e*

Nutricional e o *Direito Humano à Alimentação Adequada* na agenda política do país.

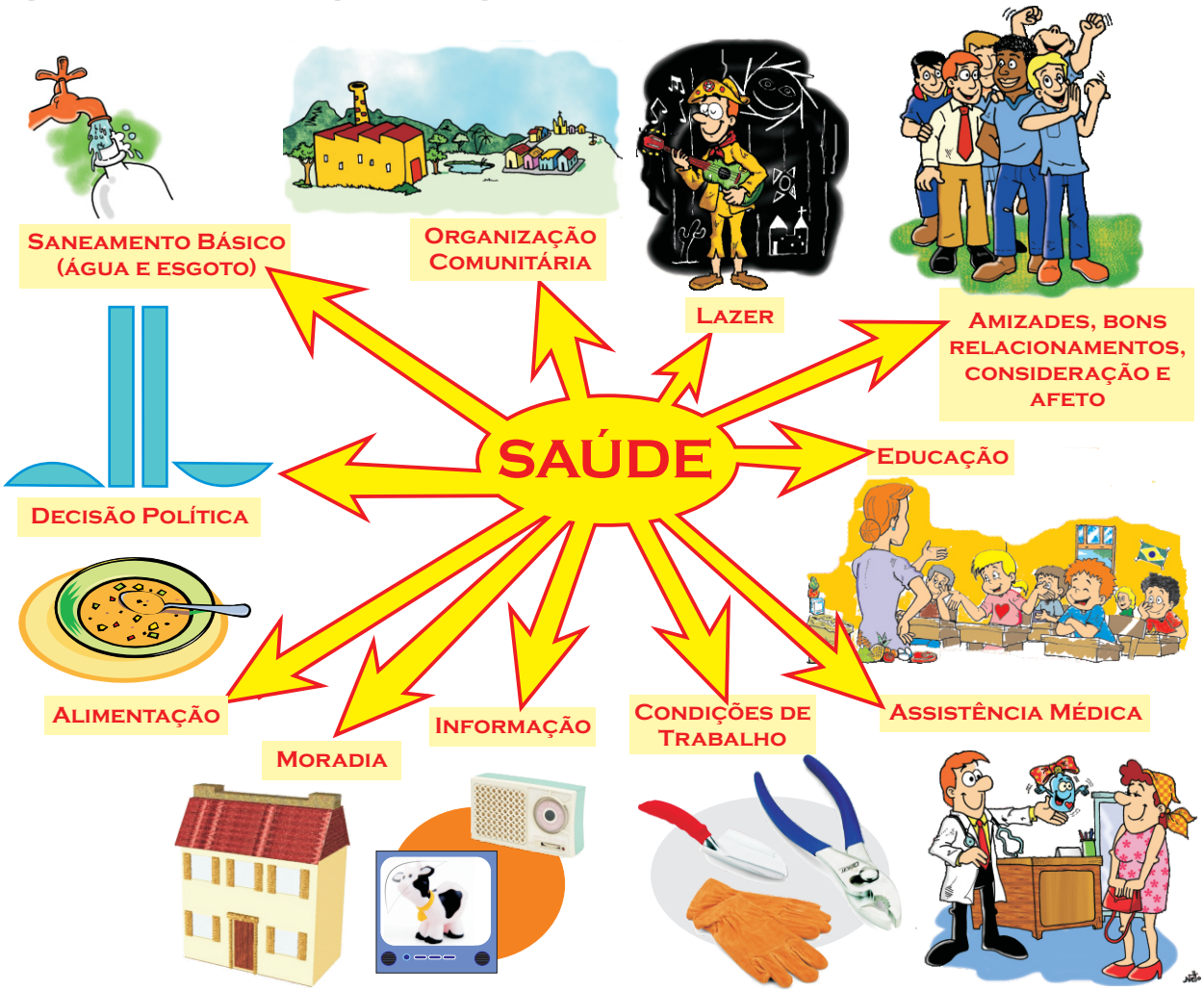
A aprovação da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (setembro 2006), elaborada com base nos princípios do Direito Humano à Alimentação Adequada - DHAA e que institui o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN, institucionaliza os mecanismos de participação e reafirma as obrigações do Estado.

O Governo do Estado do Ceará, por meio da Secretaria do Trabalho e Desenvolvimento Social - STDS, apresenta este trabalho que tem por objetivo a socialização do acesso da população às informações que possibilitem a adoção de práticas alimentares e modos de vida que promovam a saúde.

CONCEITO DE SAÚDE

ABORDAGEM TRADICIONAL E ABORDAGEM SOCIAL PREVENTIVA:

Algumas pessoas acreditam que para ter saúde basta comer muito e tomar remédios quando ficam doentes. Isto é uma idéia errada sobre o que seja saúde, pois a saúde de uma pessoa depende de diversos fatores, tais como:



SAÚDE significa ter bem-estar físico, disposição, ânimo, energia para brincar, trabalhar e se divertir.

O CORPO HUMANO PRECISA DE ALIMENTO

Alimento é o material que nosso organismo recebe para satisfazer suas necessidades.

QUAIS SÃO ESSAS NECESSIDADES?

CONSTRUIR O CORPO
ALIMENTOS CONSTRUTORES

FORNECER ENERGIA
ALIMENTOS ENERGÉTICOS

REGULAR O ORGANISMO
ALIMENTOS REGULADORES

CONSTITUINTE DOS ALIMENTOS:

Os Alimentos São Formados de NUTRIENTES

- CARBOIDRATOS
- GORDURAS
- PROTEÍNAS
- ÁGUA
- MINERAIS
- VITAMINAS

Para que servem os NUTRIENTES?

Carboidratos e Gorduras

servem para dar energia ao corpo.

Proteínas

servem para construir, manter e repor os tecidos do corpo.

Vitaminas e Minerais

mantêm todos os órgãos em bom funcionamento.

ALIMENTAÇÃO

Ação de receber ou proporcionar alimento ao organismo.

NUTRIÇÃO

Processo pelo qual o alimento sofre transformações para ser aproveitado pelo organismo

É a utilização dos alimentos, pelo organismo, para satisfazer as suas necessidades

Manter suas funções

Promover seu crescimento

Renovar seus componentes

INGESTÃO

Glândulas Salivares
(produção de saliva)

Esôfago
(transporte do bolo alimentar)

Estômago
(Ação do suco gástrico)

Fígado
(Produção da bile)

DIGESTÃO

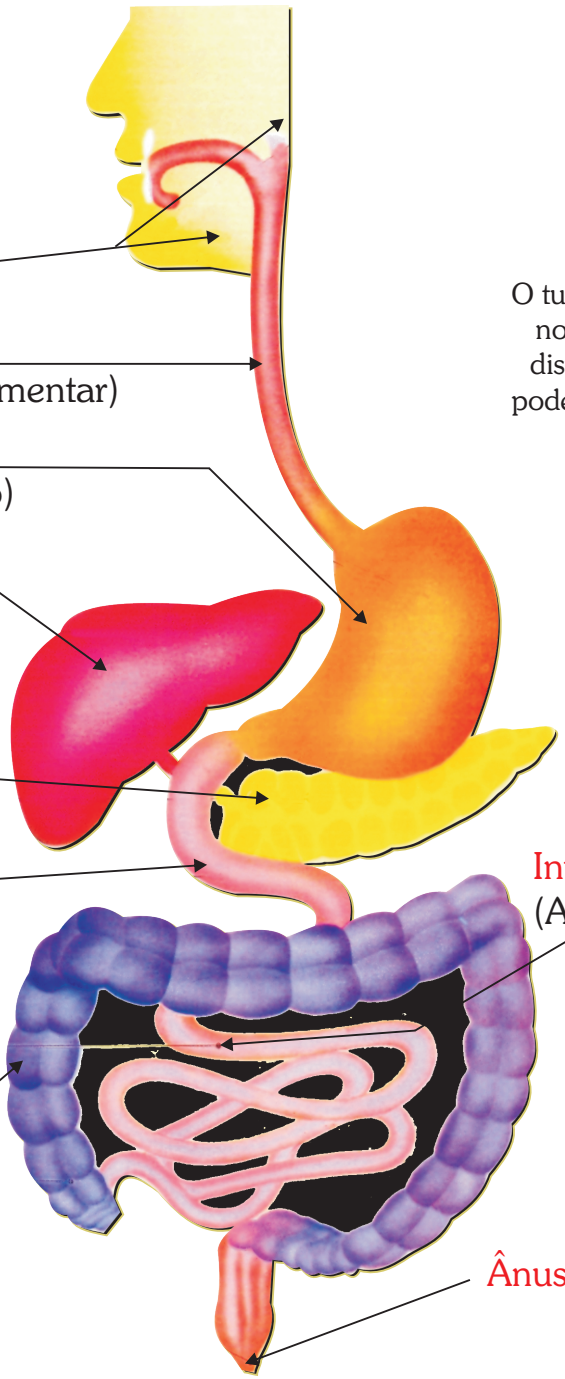
Pâncreas
(produção do suco pancreático)

Duodeno
(alimento mistura-se com a bile e o suco pancreático)

ABSORÇÃO

Intestino Grosso
(absorção de água e produção das fezes)

ELIMINAÇÃO



Intestino Delgado
(Absorção de nutrientes)

Ânus (expulsão das fezes)

O tubo digestivo tem mais de nove metros de extensão, distância que os alimentos podem demorar até dois dias para percorrer.

QUADRO DE NUTRIENTES

Nutrientes		Importância	Sua Falta Provoca	Onde Encontrar
Proteínas		Formam e regeneram os tecidos do corpo, como os músculos, ossos e nervos.	Fraqueza, Palidez, Pouco crescimento e Pouca resistência.	- Carnes e ovos - Leite e derivados - Miúdos - Soja e feijão
Carboidratos e Gorduras		Proporcionam energia.	Cansaço e Desnutrição	- Macarrão e pão - Doce e açúcar - Óleo e farinhas
Vitaminas	Vitamina A	Ajuda a manter a saúde da pele, olhos e dentes.	Pele seca e Problemas de vista	- Cenoura - Gema de ovo - Mamão/Caju - Batata doce
	Vitamina B	Estimula o apetite, Auxilia a digestão e Combate o nervosismo.	Distúrbios nervosos e Escamação da pele.	- Castanha - Caju/ Fígado - Couve/Soja - Alface

Nutrientes		Importância	Sua Falta Provoca	Onde Encontrar
Vitaminas	Vitamina C	Previne as doenças e Forma ossos e dentes.	Sangramento gengival, Crescimento irregular e Facilidade de adoecer.	- Goiaba - Caju/ Acerola - Couve/Manteiga - Limão/Laranja - Tangerina
	Vitamina D	Formação e manutenção de ossos e dentes.	Ossos frágeis e Pernas tortas (raquitismo).	- Sal - Coco - Óleos - Gema de ovo - Banana - Luz do Sol
Minerais	Cálcio e Fósforo	Manter os ossos e dentes fortes.	Crescimento irregular e Dentes e ossos frágeis.	- Leite - Melado - Farinha de soja - Ovos, Fígado e Carnes
	Ferro	Previne a anemia e é responsável pela cor do sangue.	Fadiga, Desânimo e Palidez (anemia).	- Carne bovina - Fígado e Miolos - Gema de ovo - Feijão e Soja

GRUPO DE PÃO, CEREAIS, ARROZ, MASSAS E BISCOITOS

Esse é o maior grupo da pirâmide. Logo, os seus alimentos podem ser consumidos em maior quantidade. Calcula-se que, aproximadamente, 60% da nossa alimentação diária seja composta pelos alimentos deste grupo. Esses alimentos são boas fontes de energia, pois são ricos em carboidratos.

GRUPO DAS HORTALIÇAS E GRUPO DAS FRUTAS

Os alimentos destes grupos são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Calcula-se que 30% da nossa alimentação seja composta por estes dois grupos.

GRUPO DE LEITE, IOGURTE, QUEIJO E GRUPO DE CARNE, FRANGO, PEIXE, FEIJÃO E OVOS

Os alimentos que fazem parte destes dois grupos são ricos em proteínas. Esses nutrientes são muito importantes, pois são eles que constroem e reparam o organismo. Calcula-se que 9% da dieta deva ser composta por alimentos destes dois grupos.

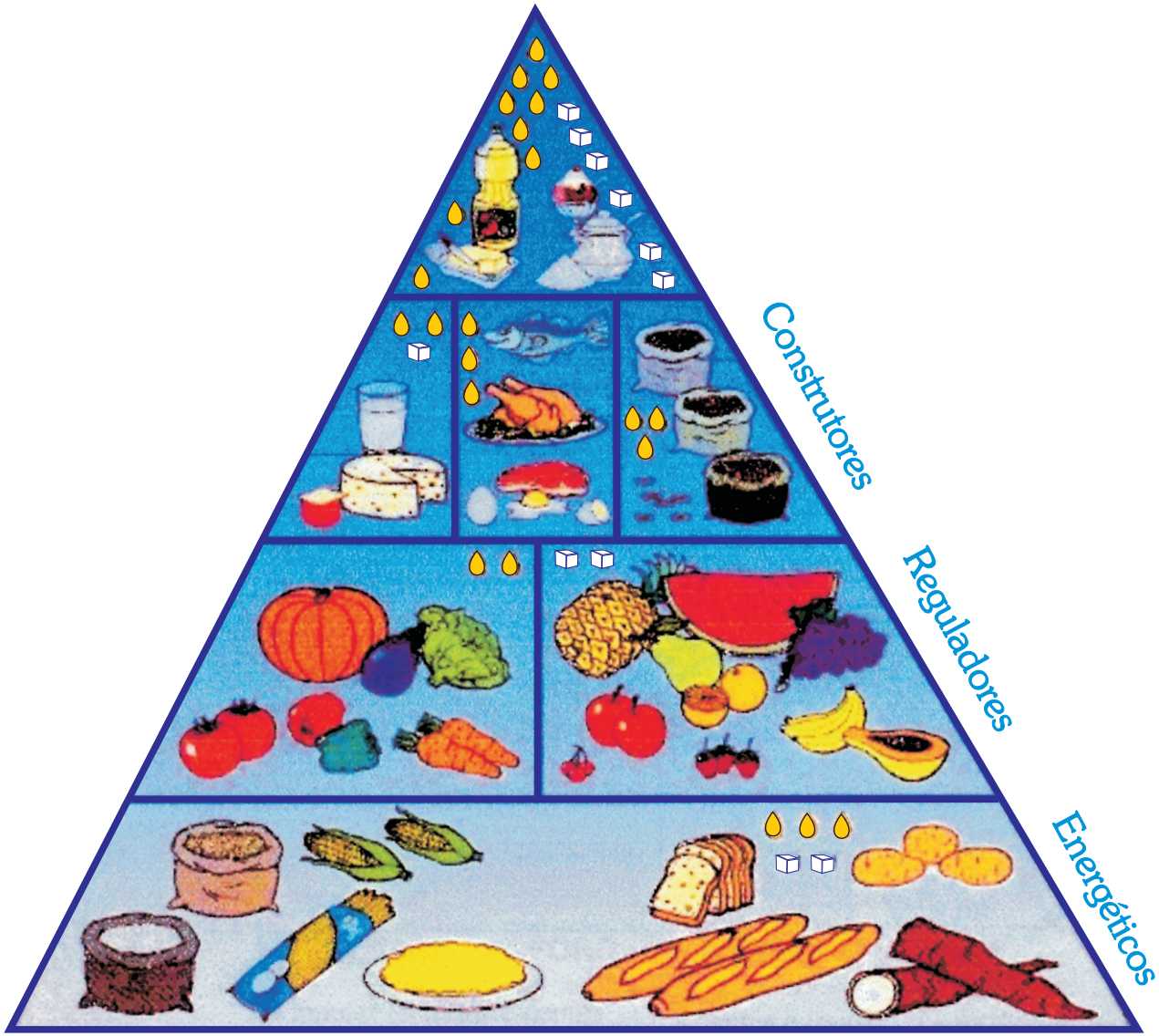
GRUPO DAS GORDURAS, AÇÚCAR E DOCES

Os alimentos deste grupo devem ser usados com moderação.

Cada um destes grupos de alimentos, mas não todos, fornecem um pouco dos nutrientes que precisamos. Os alimentos de um grupo não podem substituir aqueles de outros. Nem um grupo alimentar é mais importante que o outro.

IMPORTANTE:

PARA TER UMA BOA SAÚDE,
PRECISAMOS DE TODOS OS GRUPOS!


Construtores
Reguladores
Energéticos

Algumas propriedades importantes da água para manutenção da saúde:

- Facilita a digestão de alimentos;
- Auxilia na absorção dos nutrientes;
- Favorece a circulação sanguínea;
- Regula a temperatura e
- Lubrifica articulações e vísceras.

A ELIMINAÇÃO DA ÁGUA DO CORPO SE DÁ ATRAVÉS DOS RINS, DA PELE E DOS INTESTINOS.

Os hábitos alimentares são costumes adquiridos pela repetição frequente na alimentação e que interferem no ESTADO NUTRICIONAL.

Podemos citar:

- Comer alimentos variados;
- Estabelecer horários para as refeições;
- Mastigar bem os alimentos e
- Escovar os dentes após as refeições.

TABUS ALIMENTARES

Muitas vezes as pessoas deixam de comer certos alimentos por motivos culturais, econômicos e religiosos. Em muitos casos, uma nação inteira possui uma alimentação comum, como, por exemplo, a macarronada dos italianos, os sanduíches dos americanos e o arroz entre os chineses e japoneses.

Por falta de conhecimento ou devido às superstições (crendices), certas pessoas evitam misturar alguns alimentos, acreditando que esta mistura pode lhe causar algum mal (ex: fruta com leite). Não é a mistura de alimentos que é prejudicial, e sim, o excesso do mesmo.

Um alimento não faz mal se junto com outro. Se tal coisa acontecesse, o estômago deveria ter prateleiras para selecionar os diversos tipos de alimentos de que necessitamos e ingerimos todos os dias. Isto não acontece!

O COLESTEROL É IMPORTANTE NA FORMAÇÃO DE:

- Novas células
- Hormônios
- Paredes de células
- Sais biliares (digestão de gorduras)

EM EXCESSO, O COLESTEROL PODE CAUSAR:

- Infarto
- Aneurisma
- Derrame Cerebral (AVC)
- Gangrena

DE ONDE VEM O COLESTEROL?

70% do próprio organismo

30% dos alimentos

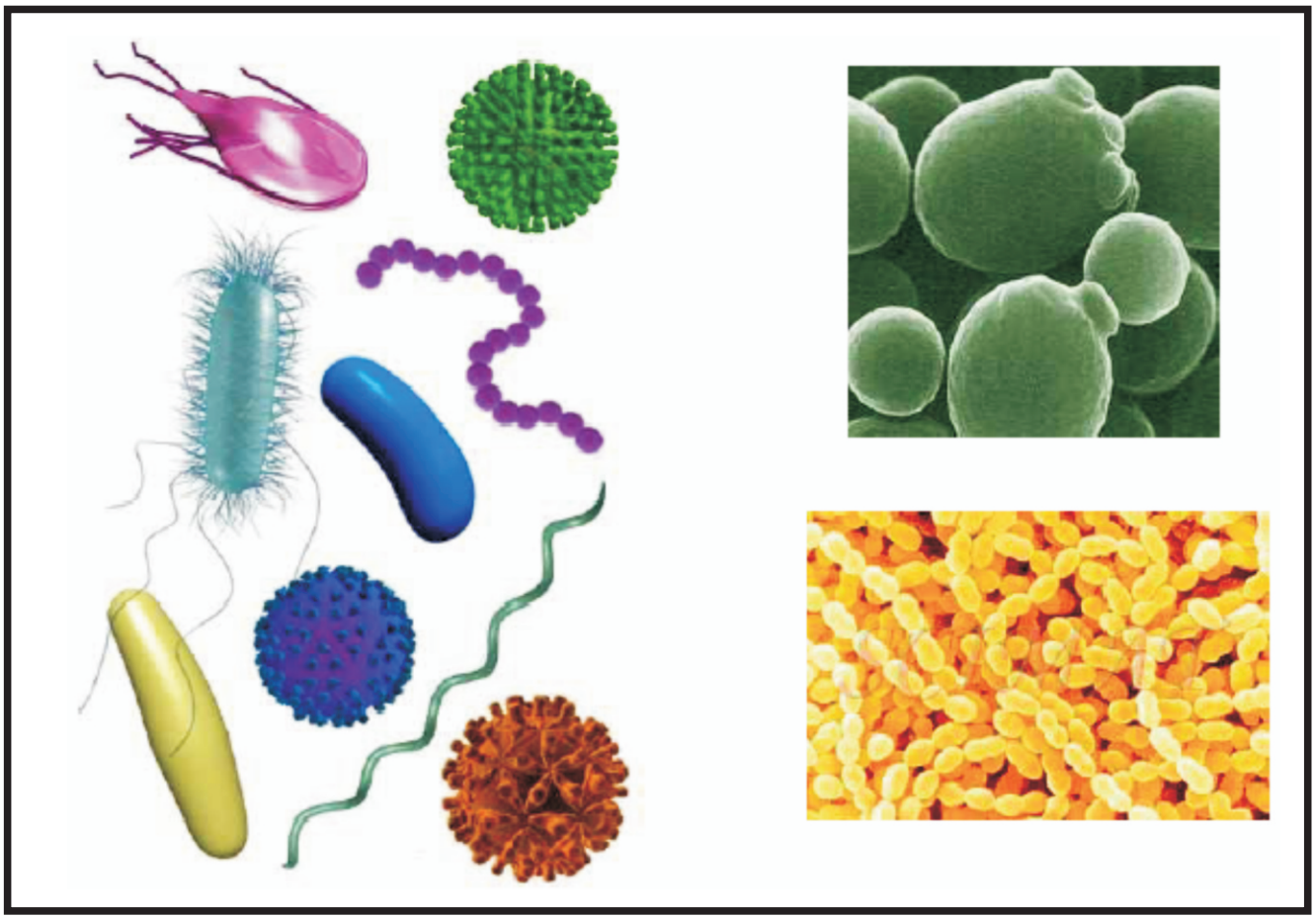
RECOMENDAÇÕES

- Se possível, comer diariamente FRUTAS E HORTALIÇAS variadas, elas combatem a prisão de ventre e controlam o colesterol.
- O SAL é importante, mas não exagerar no consumo. Lembrar-se também que os alimentos industrializados possuem muito sal.
- AÇÚCAR, MASSAS, DOCES E CAFÉ contribuem para o aumento de peso e o açúcar favorece a elevação da taxa glicose no sangue (DIABETES).
- O grande consumo de CAFÉ aumenta a ansiedade e "rouba" o CÁLCIO. Existe cafeína também no guaraná, chá preto, chá mate, chocolate e refrigerante à base de cola.
- Evitar exagerar em GORDURAS, especialmente: manteiga, toucinho, banha e carnes gordurosas. Evitar as frituras. Usar óleo vegetais, por exemplo: soja, milho, algodão, girassol e arroz.
- O LEITE deverá ser desnatado, no caso de restrição alimentar.
- A ÁGUA é importante porque mantém o corpo hidratado e ajuda a prevenir a prisão de ventre.
- É aconselhável se alimentar cinco a seis vezes por dia, dessa forma não sobrecarrega o processo digestivo.
- Procurar variar a alimentação (consulte a PIRÂMIDE ALIMENTAR).
- Evitar as bebidas alcoólicas e realizar alguma atividade física.
- Atenção com os remédios – procurar orientação médica.

MICRÓBIOS

Micróbios são seres vivos de dimensões tão pequenas que, em geral, só podem ser vistos com auxílio de microscópios.

A grande maioria pertence ao reino das bactérias e dos fungos.



ONDE FICAM?

Os micróbios estão em todos os lugares: no nosso corpo(pele, unhas, dentes, pés), no ar, no chão, na água e nos alimentos.

O QUE FAZER?

Precisamos ter cuidados especiais,pois ao ingerir alimentos contaminados por micróbios, podemos adoecer.

OS MICRÓBIOS PODEM CRESCER?

Os micróbios crescem, multiplicam-se e espalham-se muito facilmente através das mãos, do vestuário, dos equipamentos e dos utensílios.

O QUE OS MICRÓBIOS PRECISAM PARA VIVER E CRESCER?

ALIMENTO

Como nós, os micróbios precisam de alimento.

UMIDADE/CALOR

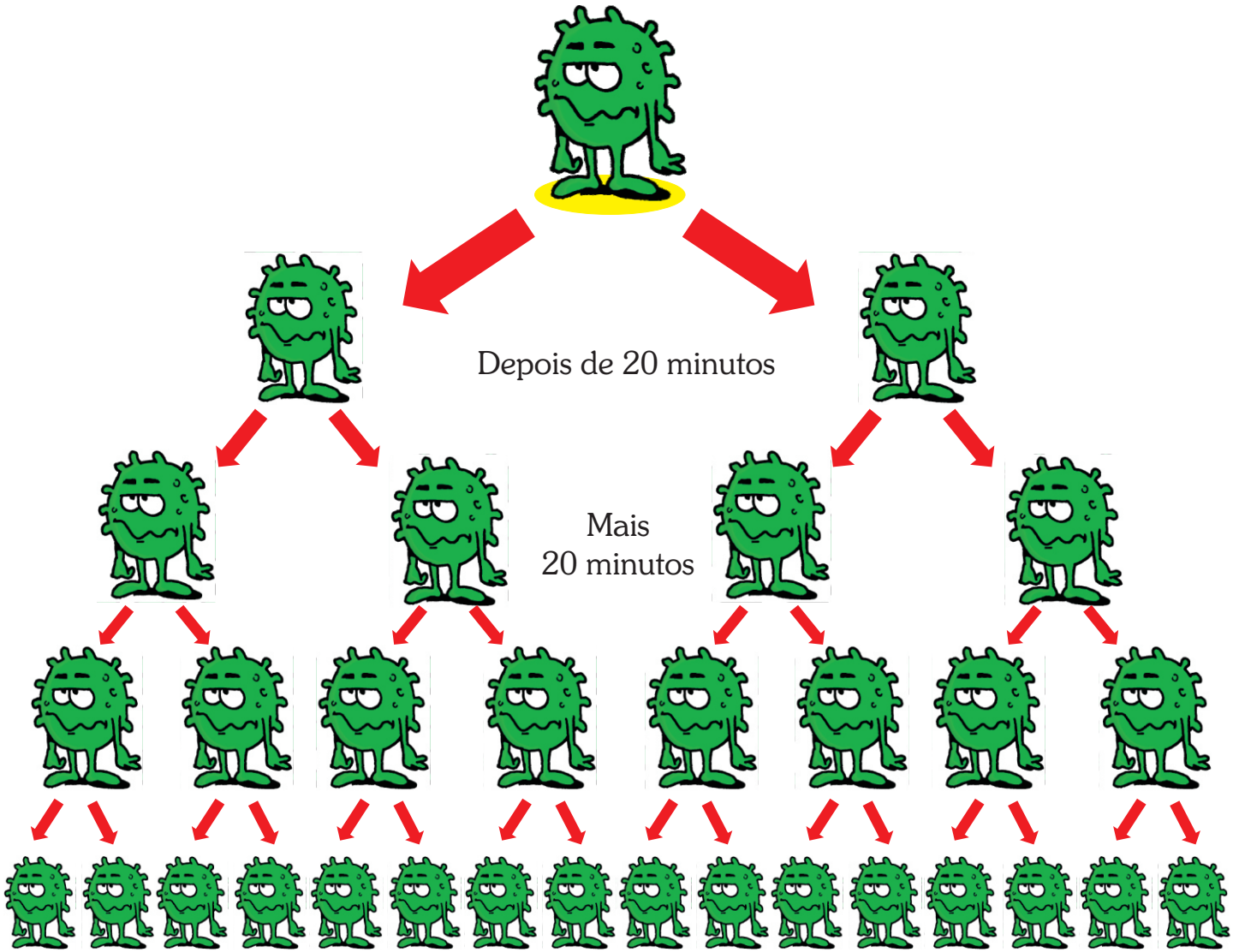
Alguns micróbios morrem quando expostos à temperatura acima de 63ºC .
Na temperatura muito baixa, não morrem, mas não conseguem se multiplicar.

TEMPO

Um único micróbio duplica-se a cada 20minutos.

OS MICRÓBIOS SE MULTIPLICAM RAPIDAMENTE NA PRESENÇA DE:

UMIDADE - CALOR - ALIMENTOS



APÓS 24 HORAS: MILHÕES DE MICRÓBIOS.

HIGIENE PESSOAL

O asseio do corpo e do vestuário é muito importante para a SAÚDE. A poeira e as impurezas que ficam em nosso corpo são ótimos meios para desenvolverem micróbios que fazem mal ao nosso organismo.

Alguns Hábitos Saudáveis:

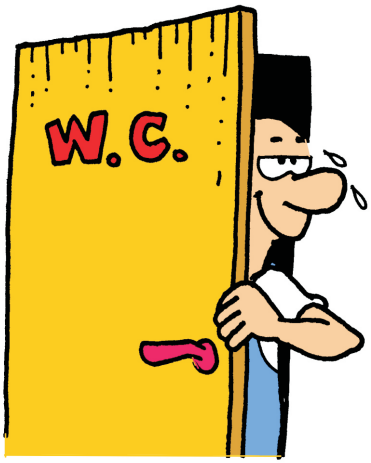
Lavar as MÃOS:

- Ao preparar e servir os alimentos
- Ao se alimentar
- Ao sair do banheiro
- Ao lidar com animais
- Ao lidar com o lixo

As UNHAS podem se transformar em perigosas fontes de contaminação.

A CABEÇA deve estar coberta com lenço ou touca quando estiver preparando alimentos.

É a limpeza de todas as áreas de trabalho, incluindo equipamentos, utensílios e alimentos.



CONDIÇÕES IDEAIS DO AMBIENTE DE TRABALHO

- Limpo
- Arejado
- Organizado
- Iluminado
- Não haver animais domésticos, insetos e roedores.

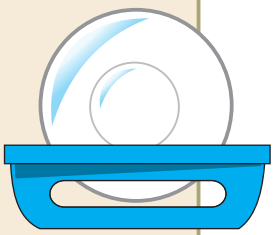
Cuidados básicos para proteger você e sua família das bactérias mais comuns

Cheque a temperatura: a geladeira deve estar a uma temperatura de 4°C ou menos. Baixas temperaturas estabilizam o crescimento da maioria das bactérias, diminuindo o risco das doenças.

Cuidados ao descongelar: nunca descongele as carnes em temperatura ambiente; deixe na geladeira de um dia para o outro. Utilize a gaveta inferior para que o suco da carne não pingue sobre alimentos prontos.

Não demore: guarde os alimentos perecíveis (principalmente as carnes) na geladeira assim que chegar das compras. Lembre-se: temperatura ambiente é a temperatura ideal para o crescimento das bactérias.

Sopas e sobras: devem ser aquecidas a temperatura acima de 60°C, especialmente os pratos que levam carne.



Prefira o escorredor: lave os pratos, talheres e utensílios assim que puder e deixe-os secando num escorredor. Isso evitará uma recontaminação pelas mãos.

Não deixe na mesa: sobras de comida devem ser guardadas na geladeira o mais rapidamente possível.

Cozinhe bem: alimentos que contêm carne devem ser cozidos até que o centro da peça atinja a temperatura de 75°C.

Cuidados básicos para proteger você e sua família das bactérias mais comuns

Evite panelões: não guarde feijoada, ou qualquer outra comida, de um dia para o outro em grandes recipientes. O resfriamento demorará mais para atingir o interior da comida.

Pisos e Pias: devem ser limpos com água e sabão, enxaguados e desinfetados com água sanitária.

Lave as mãos: é cuidado fundamental quando se trata de alimentos. Mais importante ainda quando se manipula carnes cruas, pois estas podem contaminar outros pratos prontos e saladas. Use luvas quando tiver algum corte nas mãos.

Cuidados com as tábuas: tábuas de madeira ou plástico usadas para cortar carnes cruas, contaminam outros alimentos, principalmente, as verduras. Devem ser lavadas com água e sabão, enxaguadas e desinfetadas com hipoclorito de sódio (água sanitária)

Alguns seres vivos fabricam seu próprio alimento, outros não, apropriam-se do que a natureza oferta.

Nós, os humanos, além de devorar outros animais, precisamos Plantar, Colher, Armazenar, Transportar, Acondicionar e Preparar nosso alimento.

Em cada uma dessas etapas o alimento pode ser contaminado.

As políticas de governo têm maior responsabilidade nestas ações.

É no espaço doméstico onde a SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL se concretiza.

OS ALIMENTOS...

- Devem estar livres de insetos e roedores, umidade, sujeira e calor excessivo;
- Devem ser guardados longe de material de limpeza e produtos químicos;
- PERECÍVEIS devem ser armazenados sob refrigeração.

São as modificações necessárias para se conseguir utilizar corretamente os alimentos.

Essas modificações ocorrem no PRÉ-PREPARO, no PREPARO e na DISTRIBUIÇÃO dos alimentos.

MODIFICAÇÕES NO PRÉ-PREPARO

LAVAR

MOER

DESCASCAR

COAR

AMASSAR

MISTURAR

CORTAR

PICAR

BATER

PENEIRAR

MODIFICAÇÕES NO PREPARO

Ferver - Água

Cozinhar no Vapor

Cozinhar em Banho-Maria

Assar no Forno

Fritar - Torrar - Refogar - Grelhar

No preparo dos alimentos, devemos atentar para:

Cuidados Nutricionais

- cozinhar em panelas com pouca água e com tampa;

Cuidados Higiênicos

- lavar bem os alimentos

Cuidados Digestivos

- conhecer os alimentos que devem ser consumidos crus e cozidos;

Cuidados com Aparência, cor e/ou cheiro;

- acrescentar sal ou açúcar;
- arrumar o prato;
- variar as cores.

Cuidados Econômicos

- aproveitar os alimentos próprios da safra;
- utilizar alimentos alternativos.