



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
O SEMEAR DA CIÊNCIA

Ganhando saúde a partir de boas escolhas

Pedro Paulo Saldanha Coimbra

Nutrição – UNIRIO

Mestrando em Alimentos e Nutrição – PPGAN UNIRIO

O que é Saúde?

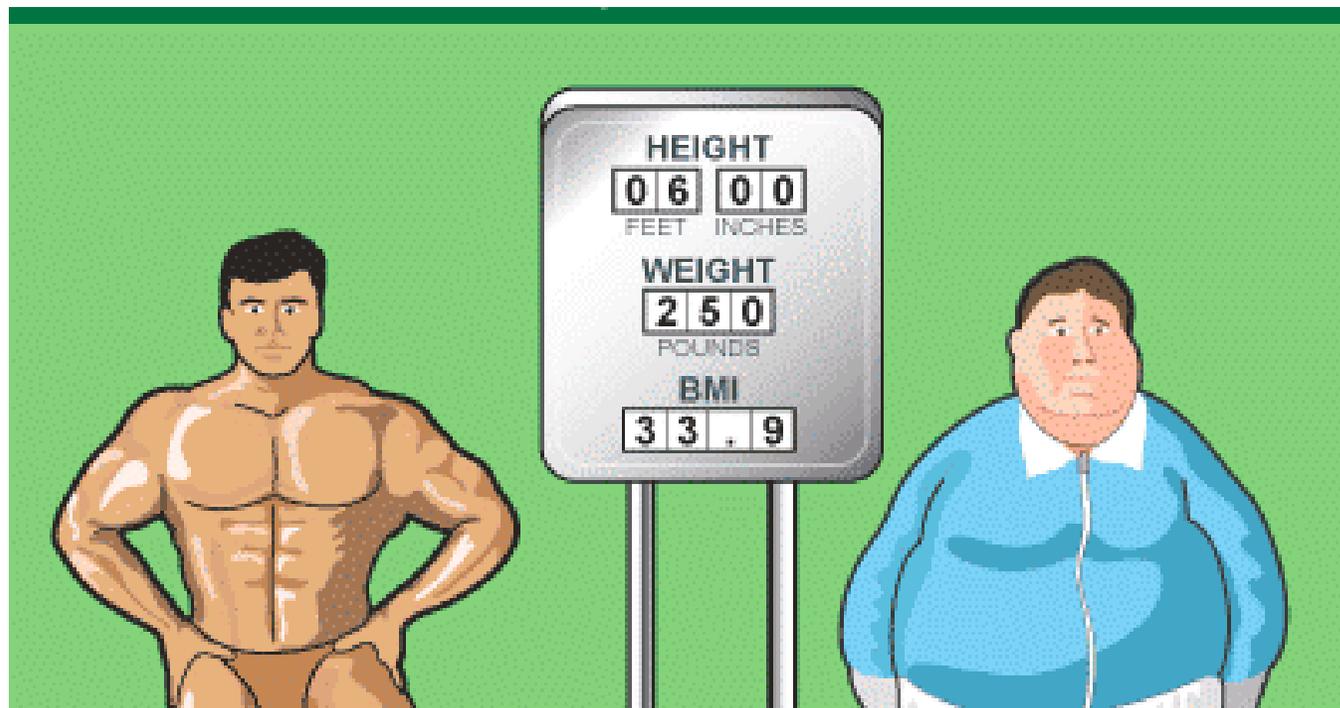
Ser magro é ter saúde?

Marcadores
bioquímicos
alterados

Glicemia
Triglicerídeos
Colesterol



Estar acima do peso
é sinal de ausência de saúde?



O que é Saúde?

“Ausência de doenças”

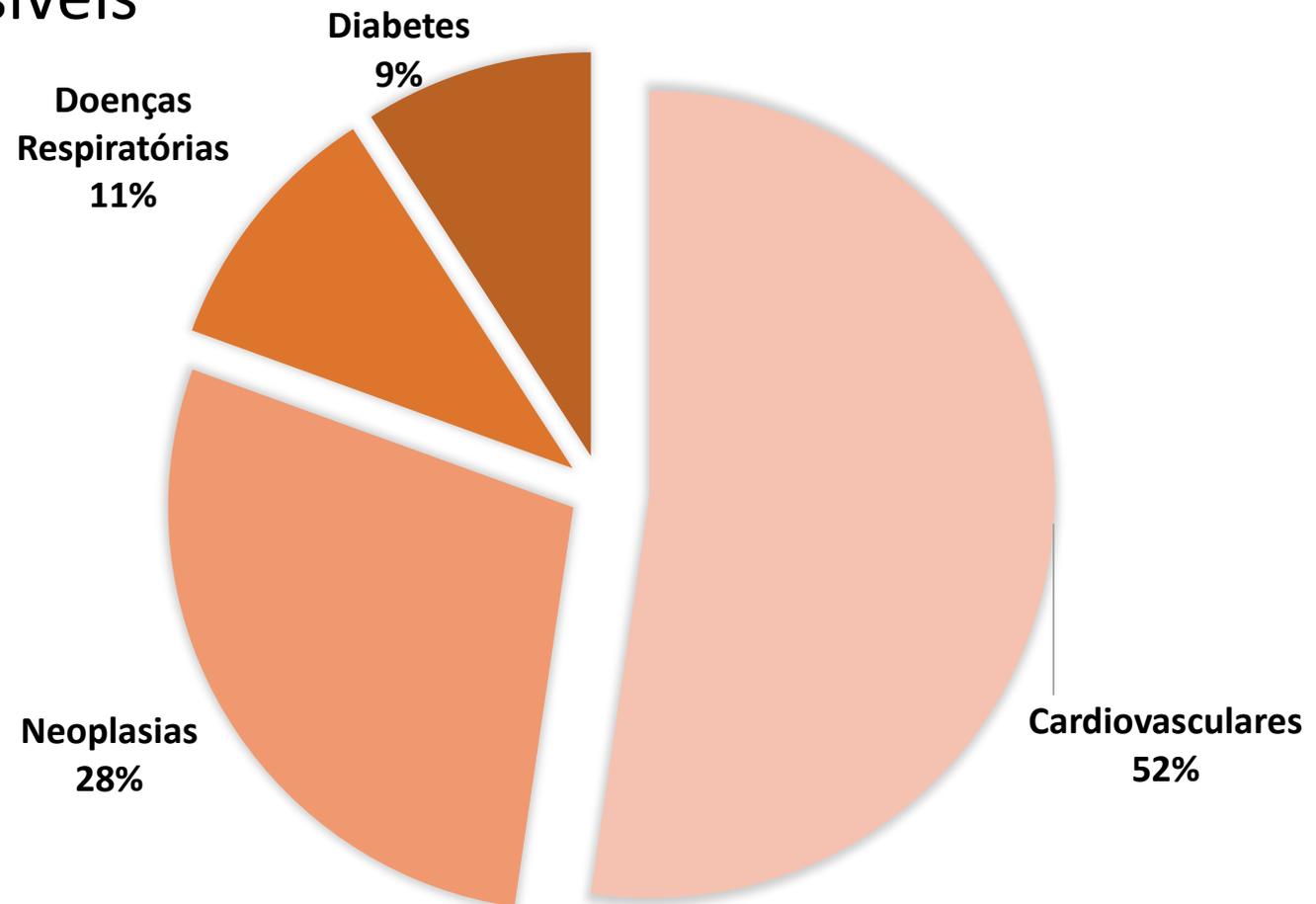
“A **saúde** é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidade”

Saúde no Brasil

- Doenças crônicas não-transmissíveis

- 68% das mortes em 2011

- Doenças cardiovasculares
- Neoplasias
- Doenças respiratórias
- Diabetes



Doenças crônicas não-transmissíveis

Tratamento medicamentoso



Tratamento e prevenção via
alimentação



Alimentação e Saúde

- Hábito alimentar
 - Estilo de vida
 - Conhecimento sobre alimentos
 - Local de trabalho

- Alimentos *in natura*, processados e fast food



Guia Alimentar para a população brasileira



Alimentos *in natura* X alimentos processados

- *In natura*
 - Alimentos prontos para o consumo!
 - Vegetais frescos
- Alimentos processados
 - Minimamente processados
 - Carnes, leite, cereais, etc.
 - Processados
 - Vegetais enlatados, queijos, etc.
 - ultra processados
 - Macarrão instantâneo
 - Refrigerantes



10 passos para uma alimentação saudável



Alimentos In natura como base da alimentação



Utilizar óleos vegetais, sal e açúcar em pequenas quantidades

10 passos para uma alimentação saudável

Limitar consumo de processados



Evitar ultra processados



10 passos para uma alimentação saudável



Comer com regularidade e atenção e com companhia



Comprar em locais que ofertem alimentos in natura ou minimamente processados

10 passos para uma alimentação saudável



Planejar seu tempo para adequar a alimentação

Desenvolver e compartilhar habilidades culinárias



10 passos para uma alimentação saudável

Dar preferência para alimentos feitos na hora



Ser crítico quanto a informações em comerciais

Escolhas de alimentos e quantidade!



392 calorias

776 calorias

Cuidado com as medidas caseiras (colher de sopa, punhado, xícara)!

Como escolher alimentos saudáveis para minhas refeições?

- Prefira folhosos e vegetais verde escuros
 - Mais volume e menos calorias

- Prefira vegetais mais “leves”
 - Tomate, pepino, abobrinha, pimentão, berinjela, etc. em detrimento à batatas, aipim, etc.
 - Mais volume e menos calorias



Como escolher alimentos saudáveis para minhas refeições?

- Prefira carnes mais magras !
 - Patinho, maminha, músculo, lagarto, filé mignon, coxão duro e mole

+ Proteínas por porção
- Calorias por porção

- Prefira frutas *in natura*

+ Fibra alimentar
+ Vitaminas e minerais



Atenção ao preparo dos alimentos!

Frito

-  Gorduras (óleo pra fritura)
-  Calorias
-  Vitaminas (temperatura)

Cozido

-  Gorduras (óleo pra fritura)
-  Calorias
-  Vitaminas (temperatura)

Alimentos assados dependem da forma de preparo (uso ou não de óleo e outros ingredientes) que varia de receita para receita.

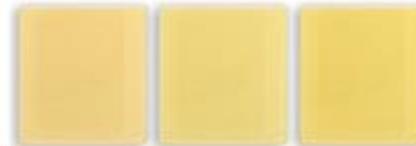
Atenção para a hidratação!

- Beber, pelo menos 30mL de água por quilo de peso por dia!
- Problemas da desidratação!
 - Dor de cabeça
 - Queda de rendimento cognitivo
 - Dor articular
 - Queda de força muscular
 - Prejudica função renal



A ÁGUA É ESSENCIAL PARA ELIMINAR AS TOXINAS QUE SEU CORPO NÃO PRECISA

Você está bebendo a quantidade ideal de água, está bem hidratado.



Você não está bebendo a quantidade suficiente de água, não está bem hidratado.



Você precisa beber mais água pois está desidratado.



Ingestão de álcool

- Ganho de peso
- Surgimento de gastrites, úlceras
- Hepatite, cirrose
- Neuropatias e vício
- Doenças cardiovasculares



E o vinho?

Prós

- Antocianinas
 - Antioxidantes
 - Benéfico à saúde



Contras

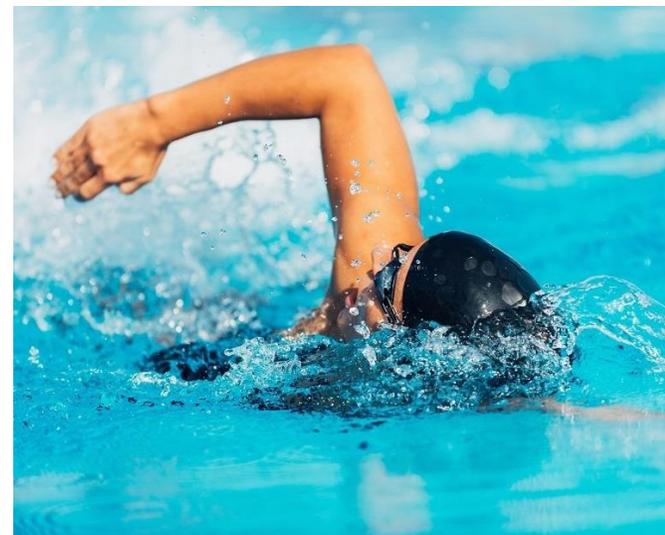
- Álcool
- Alto valor agregado



- + Fibra alimentar
- + Vitaminas e minerais
- + Fitoquímicos (antocianinas, carotenoides, etc.)

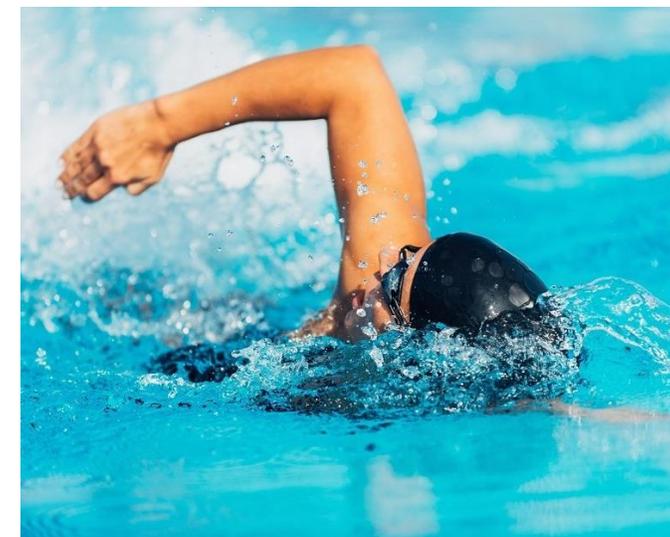
Importância da atividade física!

- Benefícios ao corpo e à mente
 - Desenvolvimento corporal
 - Disciplina
- Aumenta o gasto energético do nosso corpo!
 - Possibilita melhora de perfil bioquímico (colesterol, glicemia, triglicerídeos)





Nós somos os maiores interessados pela nossa saúde.
Isto nos torna os maiores responsáveis por ela.





PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
O SEMEAR DA CIÊNCIA

OBRIGADO A TODOS!

coimbra.nut@gmail.com