

# GUIA NUTRICIONAL NECESSÁRIA À BOA SAÚDE



**ABEDNEGO CHIVINDA (NUTRICIONISTA)**

# GUIA NUTRICIONAL NECESSÁRIA À BOA SAÚDE



AUTOR: ABEDNEGO CHIVINDA  
(Nutricionista)

***Ficha Técnica:***

**Título:** Guia Nutricional  
Necessária à Boa Saúde

**Autor:** Abednego Chivinda

**Editora Digital:** "**ÁGUA PRECIOSA**"

**Texto:** Palatino Linotype 12

**Capa:** Mukereng Cardoso

**Revisão dos Textos:** Mille Tavares

## AGRADECIMENTOS:

Ao Deus Jeová pela vida e saúde;

À minha querida esposa, Vilma Chivinda;

Ao Mecenaz "**AGUA PRECIOSA**", não esquecendo a \*ASA

HUÍLA\*, ACADEMIA DE AUTORES DA HUÍLA / LUBANGO /  
ANGOLA.



## PREFÁCIO

O guia de orientação nutricional necessária à boa saúde, contextualiza a necessidade de se pautar por uma alimentação saudável, para se obter uma vida saudável, apesar das dificuldades existentes, escassez e má distribuição dos alimentos. O autor faz um percurso pela diversidade das dietas alimentares ao redor do mundo, com orientações nutricionais para prevenção e manutenção de uma vida saudável.

De acordo com os pratos típicos de cada zona, no globo pode-se criar uma dieta alimentar saudável para todas as idades.

Recomenda-se nesta publicação a orientação nutricional desde à nascença à vida idosa, para se evitar doenças costumeiras pela falta de uma alimentação saudável durante a vida.

Espero que seja de grande utilidade as informações aqui contidas.

Boa leitura!



# ÍNDICE

AGRADECIMENTOS: .....	4
PREFÁCIO .....	6
1-INTRODUÇÃO .....	10
2-ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL .....	12
NECESSÁRIA À BOA SAÚDE .....	12
3-FAZ DIFERENÇA O QUE VOCÊ COME? .....	14
4-SÓ DINHEIRO NÃO BASTA.....	18
4.1-QUAIS OS PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE RELACIONADOS COM A NUTRIÇÃO NOS PAÍSES INDUSTRIALIZADOS? .....	20
5-QUE PROBLEMAS SÃO FREQUENTES NA NUTRIÇÃO INFANTIL? .....	22
5.1-QUAL É A ÉPOCA CERTA PARA DESMAMAR O BEBÉ?.....	23
5.2-RECOMENDA-SE A AMAMENTAÇÃO AO PEITO .....	24
5.3-BENEFÍCIOS PARA O BEBÉ E PARA A MÃE.....	25
5.4-QUE DIZER DAS CRIANÇAS MAIS VELHAS?.....	26
5.5-TÊM OS ADULTOS QUAISQUER PROBLEMAS NUTRICIONAIS ESPECÍFICOS? .....	30
5.6-MUDAM AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS COM A IDADE? .....	32
6-RECOMENDAÇÕES ÀS DONAS DE CASA PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SALUTAR .....	36
7-ESCOLHA ALIMENTOS SAUDÁVEIS .....	38
7.1-OS FUNDAMENTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .....	38
8-O SEGREDO DO SUCESSO.....	42



8.1-AO COMER FORA .....	44
8.2-UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TODOS .....	45
8.3-PREPARE OS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA .....	48
9-POR QUE DIVERSIFICAR A DIETA?.....	50
10-SUGESTÕES PARA AJUDAR SEUS FILHOS A TER BONS HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO .....	54
10.1-SEPRE OS ALIMENTOS CRUS DOS COZIDOS. ....	56
10.2-CERTIFIQUE-SE DE QUE OS ALIMENTOS ESTEJAM BEM COZIDOS. ....	57
10.3-MANTENHA O ALIMENTO NUMA TEMPERATURA SEGURA. ....	58
11-MITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO .....	60
12-SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA (ESCASSEZ DE ALIMENTOS).....	62
13-BIBLIOGRAFIA: .....	66
AUTO-BIOGRAFIA.....	68

# 1-INTRODUÇÃO

Costuma fazer três refeições por dia? Então, quando chegar aos 70 anos, você terá consumido mais de 75.000 refeições.

O que você come vai ter um efeito na sua saúde. Por um lado, se tiver uma dieta saudável e cuidar para que o seu alimento esteja seguro para o consumo, pode melhorar muito a sua saúde. Por outro lado, assim como um combustível de má qualidade pode causar problemas no seu carro, não ter uma alimentação saudável e não cozinhar e armazenar de forma segura os alimentos pode levar a sérios problemas de saúde. Pode ser que os problemas não apareçam imediatamente, mas eles *virão*.

*Você provavelmente sabe que não ter uma boa alimentação pode estragar sua saúde. E, muitas vezes, jovens que não cuidam da saúde acabam tendo problemas de saúde na vida adulta. Então, a melhor hora de você começar a ter uma alimentação saudável é agora.*



## 2-ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

### NECESSÁRIA À BOA SAÚDE

Você pode morrer pela boca.

“Você está com uma artéria coronária bem entupida; a obstrução é de uns 95% . . . Você é um sério candidato a ter um ataque cardíaco.”

JOE, de trinta e dois anos, mal podia acreditar nas palavras do cardiologista que o examinou para determinar a causa de suas dores no peito. Quase a metade dos que morrerão de ataque cardíaco nem desconfiam que têm o problema.

O que provocou a doença de Joe? ‘Por 32 anos tive uma alimentação tipicamente americana, com muita “carne e laticínios”’, lamenta Joe. ‘Sempre soube que a comida americana faz mal para a saúde, mas não sei por que não liguei muito para isso.’

O que havia de errado com a alimentação de Joe? Basicamente era carregada de colesterol e gordura, em especial a gordura saturada. Desde pequeno, praticamente cada bocado de alimento o tornava propenso a ter doenças coronárias no futuro. De facto, a alimentação rica em gordura está relacionada com cinco das dez causas principais de morte nos Estados Unidos. No alto da lista acham-se as doenças coronárias.

A relação entre alimentação e doenças cardíacas ficou evidente num estudo feito em sete países, com uns 12.000 homens na faixa entre 40 e 49 anos. A comparação entre os extremos diz muito. O estudo mostrou que os finlandeses — que comem 20% de suas calorias em forma de gordura saturada — tinham elevados níveis de colesterol no sangue, ao passo que os japoneses — que comem apenas 5% de suas calorias em forma de gordura saturada — tinham baixos níveis de colesterol no sangue. E os finlandeses tinham um índice de ataques cardíacos seis vezes maior do que os japoneses!

Contudo, a doença coronária deixou de ser rara no Japão. Nos últimos anos, à medida que os *fast foods* no estilo ocidental se tornaram populares naquele país, o consumo de gordura animal subiu 800%. Agora, os rapazes japoneses apresentam níveis de colesterol até mesmo mais elevados do que os rapazes americanos da mesma idade! Torna-se claro que a gordura e o colesterol presentes na alimentação, contribuem para doenças potencialmente fatais, em especial as doenças cardíacas.

### 3-FAZ DIFERENÇA O QUE VOCÊ COME?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que “todos os países do mundo são afectados por uma ou mais formas de má nutrição”. O termo “má nutrição” inclui tanto a desnutrição, quanto outras condições, como o sobrepeso e a obesidade. O consumo frequente de alimentos que não são saudáveis aumenta o risco de doença cardiovascular, derrame, diabetes e câncer.

De acordo com uma pesquisa, a má nutrição causou a morte de pelo menos 11 milhões de pessoas no ano de 2017. Uma estimativa da OMS diz que alimentos contaminados matam mais de mil pessoas todos os dias e causam problemas de saúde a centenas de milhões de pessoas.

A Bíblia mostra que devemos levar a sério esse assunto. Ela nos ensina que Deus é “a fonte da vida”. ([Salmo 36:9](#)) A vida é um presente, e quando cuidamos da nossa saúde e da saúde da nossa família mostramos que damos valor a esse presente. Veja como você pode fazer isso.

Como você escolhe os seus alimentos? Ao comprá-los, que factores o influenciam? Será a vistosa embalagem? O preço? O preparo fácil? A propaganda persuasiva? Ou simplesmente a aparência e o sabor dos alimentos? A escolha correcta poderá determinar se a sua alimentação será de alto ou de baixo valor nutritivo, se fará bem ou mal à sua saúde.

A POBREZA é uma das causas principais da desnutrição. Ao passo que para muitos, a alimentação farta é corriqueira, milhões de outros raramente têm uma refeição nutritiva.

“Aqui em casa a gente come o que dá”, disse um pedreiro angolano, pai de seis filhos. Isto em geral significa pão dormido e café ralo, ou funge e lombi (folhas de feijão ou de abóbora).

De facto, segundo um relatório da Organização de Alimentação e Agricultura das Nações Unidas, 20% da população mundial passa fome. Embora exista ampla fome em alguns países africanos, o número de famintos é maior na Ásia. Mesmo nos Estados Unidos, alegadamente 12% da população, ou 30 milhões de pessoas não têm o suficiente para comer.

A desnutrição não só é nociva como também pode matar. “A desnutrição causada por práticas de alimentação infantil deficiente ceifa 10 vezes mais vidas do que a própria fome”, afirma o pesquisador William Chandler. “Conjugada com a desidratação por diarreia, a desnutrição é o principal assassino no mundo”. Diz a UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância): “Nenhuma epidemia, nenhuma inundação, nenhum terremoto ou guerra jamais roubou a vida de 250 mil crianças em apenas uma semana.” Mas este é o número de crianças no mundo que morrem de desnutrição e resultantes doenças, segundo esse órgão da ONU. De facto, o dano causado pela desnutrição é incalculável: diminui a capacidade de aprendizado, debilita a força de trabalho, cai a produção e a qualidade no trabalho.

No entanto, a alimentação correcta pode vencer a desnutrição e os efeitos colaterais como a anemia e outros males.

Ajuda governamental em forma de merenda escolar e distribuição de sopa para os pobres pode abrandar a desnutrição em algumas

regiões, mas, segundo funcionários da UNICEF, são necessários 25 bilhões de dólares anuais para reduzir o número de mortes de crianças causadas por diarreia, pneumonia e sarampo. 'Muito dinheiro', alguns talvez digam. Mas isto, segundo consta, é o que os americanos gastam em calçados desportivos e os europeus, em vinho, em apenas um ano. Outro desafio é reduzir o desperdício.

Embora existam grandes problemas na agricultura, na irrigação, na armazenagem e no transporte de alimentos em muitas nações, a Terra ainda consegue suprir a todos com fartura. Portanto, como se pode vencer o desafio de alimentar bem a família?





## 4-SÓ DINHEIRO NÃO BASTA

Nos países em desenvolvimento, muitas pessoas dependem de dois ou três empregos para poder alimentar a sua família. No mundo inteiro, sete milhões e meio de pessoas anualmente deixam a família ou os amigos para migrar para cidades grandes em busca de trabalho e comida. Embora a saúde dependa até certo ponto do que a pessoa come, boa parte de seu orçamento vai para roupa, moradia e transporte.

Felizmente, alimentos comuns como arroz, feijão, milho, batata, mandioca e banana, suplementada por algum tipo de carne, são as principais fontes de nutrição das famílias em todo o mundo. O nutricionista brasileiro José Eduardo de Oliveira Dutra declarou: “Feijão e arroz é uma combinação de altíssimo valor nutritivo. Com essa dieta simples e barata é possível acabar com a fome.” Realmente, é provável que existam alimentos baratos e nutritivos na região em que você vive. Ou talvez você possa até mesmo produzir parte de seus alimentos.

Embora talvez tenha dinheiro suficiente, tem gastado o mesmo com alimentos nutritivos para a sua família? Ou será que a astuta e insistente propaganda o influencia a preferir doces ou outros alimentos de pouco valor nutritivo, negligenciando assim a necessidade de proteínas, minerais e vitaminas? O sabor o atrai mais do que o valor nutritivo? Diz a *The World Book Encyclopedia*: “Para conseguir e preservar boa saúde, as pessoas precisam de conhecimentos básicos a respeito do corpo humano e seu funcionamento. Só assim poderão determinar o que será bom para a saúde e o que será mau. Aprender noções de saúde deve fazer parte da educação de toda pessoa.”

É verdade que não vivemos apenas para comer, mas a alimentação é parte essencial da vida. A Bíblia refere-se a comer bem como recompensa pelo trabalho diligente, dizendo: “Que todo homem coma e deves beba, e veja o que é bom por todo o seu trabalho árduo. É a dádiva de Deus.” ([Eclesiastes 3:13](#)).

Desnutrição é uma palavra amiúde associada com a fome e com a inanição, especialmente nos países em desenvolvimento. Mas outra forma de desnutrição, ou de subnutrição predomina em países europeus, norte das américas e em áreas de similar dieta alimentar. Trata-se da desnutrição causada pela má selecção de alimentos e pela ingestão excessiva de comida.

## **4.1-QUAIS OS PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE RELACIONADOS COM A NUTRIÇÃO NOS PAÍSES INDUSTRIALIZADOS?**

O problema mais comum relacionado com a nutrição seria a cárie dentária, que atinge toda faixa etária. A obesidade, ou peso excessivo viria em segundo lugar, e a anemia ferropriva, que ainda predomina nas mulheres, em adolescentes e em crianças. No entanto, de grande preocupação são várias doenças ou quadros clínicos crônicos, tais como a hipertensão arterial, a arteriosclerose, e os problemas gastrointestinais, directamente relacionados com o consumo excessivo de alimento de altas calorias, de gorduras, e de sal, bem como a ingestão insuficiente de fibras. Estes quadros estão todos relacionados com as muitas mudanças em nosso estilo de vida e em nossos padrões de ingestão e de preparação de alimentos.

A obesidade é um dos principais problemas de saúde pública em todas as faixas etárias em muitas nações industrializadas. Contribuem para isto as mudanças de estilo de vida e a maior disponibilidade de alimentos. Entre as crianças em idade escolar, nota-se isto especialmente da primeira até a terceira série, e, notadamente, nas áreas urbanas, em que com, frequência são limitadas as oportunidades de exercitar-se. Quando uma pessoa apresenta mais de 20 por cento acima de seu peso normal, diz-se que ela é obesa.

O bebé superalimentado pode facilmente transformar-se numa criança obesa, e, então, se não forem dados passos para corrigir seus hábitos alimentares, a criança obesa torna-se num adulto obeso — com o risco de hipertensão arterial, diabetes, ataques cardíacos e de apoplexia.

## 5-QUE PROBLEMAS SÃO FREQUENTES NA NUTRIÇÃO INFANTIL?

Com frequência verificamos que muitas mães desmamam seus filhinhos cedo demais, e introduzem precocemente alimentos sólidos. Também tendem a dar mais alimento do que é realmente necessário para a saúde da criança.

Muitas mães, pressionadas pela família e pelos amigos, não raro, tentam desmamar seu bebê com três meses. Visto que a língua dos bebês está condicionada a sugar líquidos e não a empurrar devidamente para trás os alimentos sólidos a fim de engoli-los, o bebê amiúde, cospe a maior parte dos alimentos. Frustradas com isto, as mães preparam uma espécie de *milkshake* alimentar para o bebê por diluir o alimento. Daí, ministram isto ao bebê por meio duma mamadeira, depois de alargar o buraco na chupeta. Além do risco de sufocamento do bebê, este tipo de alimentação amplia a tendência para um bebê obeso, e também tem sido relacionado com mais alta incidência de infecções auditivas.

## 5.1-QUAL É A ÉPOCA CERTA PARA DESMAMAR O BEBÉ?

Todos os bebés não precisam de alimentos sólidos antes de atingir os seis meses, e mesmo então, não se lhes deve ministrar de imediato alimentos de alto teor protéico. Seu sistema gastrointestinal muitas vezes não consegue assimilar a proteína, de modo que talvez haja leve sangramento intestinal, que a mãe nem sequer nota. Isto pode manifestar-se sob a forma de anemia. Talvez também haja o problema do aparecimento de alergias e de problemas de pele.

A Academia Americana de Pediatria recomenda que, ao desmamar o bebé, nos primeiros dois ou três dias lhe seja ministrado algo de fácil digestão, tal como mingau de farinha de arroz. E sempre que novos cereais forem dados ao bebé, sugere-se que apenas aquele cereal lhe seja ministrado por três dias seguidos, para determinar se ele apresenta quaisquer alergias ao mesmo.

## 5.2-RECOMENDA-SE A AMAMENTAÇÃO AO PEITO



O leite natural contém não só os nutrientes necessários, nas quantidades apropriadas para os bebés, mas também anticorpos, que impedem muitas das infecções comuns à infância. Os bebés amamentados ao peito raramente se tornam obesos e, em geral, apresentam menos alergias e distúrbios gastrointestinais. Infelizmente, algumas mulheres ainda têm a ideia errónea de que, se puder dar-se ao luxo de comprar, as fórmulas com leite em pó são melhores. Embora fórmulas com leite em pó sejam nutricionalmente adequadas, não fornecem os anticorpos nem o equilíbrio perfeito de nutrientes que se pode encontrar no leite materno.



## 5.3-BENEFÍCIOS PARA O BEBÉ E PARA A MÃE

- Alimento mais completo até aos 6 meses de vida do bebé, para o seu crescimento saudável
- Mais adaptado ao “estômago” do bebé;
- Melhora as defesas do bebé contra doenças - ex: febres, diarreia;
- Mais benéfico que o leite de farmácia;
- Maior segurança alimentar - livre de contaminações e sempre na temperatura certa;
- Mais económico - a própria mãe produz;
- Mais conveniente e disponível - está sempre pronto;
- Mais sustentável - mais amigo do meio ambiente, não é produzido em fábricas nem tem embalagem.
- Favorece o desenvolvimento social da comunidade.
- Menor risco de infecções;
- Menor risco de doenças crónicas;
- Menor risco de morte infantil;
- Melhor desenvolvimento cognitivo/cérebro;
- Peso e crescimento mais saudável;
- Completo para as necessidades do bebé.
- Menor risco de doenças - cancro da mama
- Melhor recuperação pós-parto - diminui hemorragias e menor risco de infecções;
- Maior ligação afectiva entre mãe-filho.

## 5.4-QUE DIZER DAS CRIANÇAS MAIS VELHAS?



Os primeiros mil dias de vida da criança, desde à concepção até aos 2 anos de idade, compõe a “janela de oportunidades”, na qual os hábitos e atitudes tanto da alimentação materna, quanto da alimentação infantil irão influenciar hábitos e atitudes futuramente na vida da criança. Um exemplo disso é que uma alimentação inadequada na primeira infância está associada a doenças crónicas ao longo da vida.

A introdução deve ser gradual para possibilitar a identificação de possíveis alergias da criança a algum alimento. Além disso, a introdução precoce de alimentos inadequados como café, açúcar,

bolachas, leite de vaca, produtos processados e outros, molda o paladar da criança de forma negativa, influenciando suas preferências alimentares e possíveis vícios e colaborando para que ela desenvolva futuros problemas relacionados à alimentação.

Vemos um problema duplo relacionado com as crianças pequenas. Primeiro, não raro, são alimentadas demais, e, em segundo lugar, não se lhes ensina a ingerir uma variedade de alimentos.

Os bebês precisam ser alimentados várias vezes por dia, e, por vezes, as mães conservam tal rotina à medida que seus filhos crescem. As crianças pequenas, porém, não precisam de tanto alimento para cada quilo de peso como precisam os bebezinhos, e não se lhes deve obrigar a comer todo o tempo.

Adicionalmente, as crianças pequenas não raro, exageram em certos alimentos, preferindo apenas um ou dois alimentos todo o tempo. Isto pode criar problemas se não for cuidado devidamente. As crianças talvez tenham dificuldades de adotar, mais tarde, uma dieta alimentar bem-equilibrada. Por exemplo, grande parte dos alimentos nutritivos incorporados nos programas de merenda escolar é jogada fora porque as crianças jamais receberam alguns destes alimentos antes de irem para a escola. Assim, é mister incentivar as crianças a mostrar-se abertas a novos pratos. Incentivar as crianças a escolher, a preparar, e até mesmo a cultivar alimentos, são meios de tornar tais alimentos interessantes e divertidos. Os pais também precisam servir como modelos nesse sentido.

Algumas criancinhas não têm oportunidade de alimentar-se sozinhas. A fim de reduzir o tempo das refeições, ou porque as mães acham que este é seu papel, muitas vezes dá-se de comer à criança na boquinha, em vez de deixá-las aprender a comer por si mesmas.

Dez passos da Alimentação Saudável para Crianças Menores de 2 Anos recomendados pela OMS:

Passo 1 – Dar somente leite materno até aos 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

Passo 2 – Ao completar 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até aos dois anos de idade ou mais.

Passo 3 – Ao completar 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) três vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno.

Passo 4 – A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.

Passo 5 – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; iniciar com a consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

Passo 6 – Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

Passo 7 – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

Passo 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

Passo 9 – Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.

Passo 10 – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

## 5.5-TÊM OS ADULTOS QUAISQUER PROBLEMAS NUTRICIONAIS ESPECÍFICOS?

Os estudos demonstram que os adultos, dentre a diversidade dos grupos de renda, consomem gorduras e sódio (sal) demais e não suficientes fibras. A ingestão excessiva de gorduras amiúde reflecte-se num quadro de obesidade, ou na arteriosclerose, no caso de alguns. A preferência por alta ingestão de carne, que também é rica em gordura, e comer lanches baseados em alimentos com muitas calorias, mas sem nenhum valor nutritivo, contribuem para esses quadros, assim como faz a falta de exercícios adequados. Por um lado, a ingestão de sódio é elevada em virtude da alta dependência de alimentos industrializados que as pessoas, devido ao actual estilo de vida, acham muito conveniente utilizar. O consumo de fibras, por outro lado, é baixo porque as pessoas comem menos dos alimentos em que elas existem, incluindo legumes (feijões, ervilhas, lentilhas) frutas, hortaliças e cereais integrais.

Os americanos, em especial, comem maiores porções de carne do que realmente precisam. Para satisfazer as necessidades diárias que o corpo tem de proteínas, precisamos apenas de cerca de uns 57 a 85 gramas de carne. Mas é comum ver pessoas consumirem uns 170 a 230 gramas de carne somente no jantar. Isto em adição às proteínas comidas no presunto, no *bacon* e nas linguiças de seu café da manhã, e em seu cachorro-quente ou hambúrguer do almoço, e das proteínas existentes em todos os demais alimentos ingeridos.

A pessoa que se senta e come meia galinha, por exemplo, está ingerindo realmente quatro vezes a quota de proteínas exigida para aquele dia, e muito mais calorias do que precisa. Por aumentarmos nossas fontes de proteína de produtos de origem animal, também aumentamos nossa ingestão de gorduras, visto que quase todos são ricos em gorduras e colesterol. Quanto mais produtos de origem animal forem consumidos, tanto mais serão as calorias e as gorduras. Às vezes as pessoas que desejam perder peso cortam todos os demais alimentos e comem somente carne, não compreendendo que a carne possui muito mais calorias do que as massas, o arroz ou funge.

## 5.6-MUDAM AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS COM A IDADE?

Sim, todos precisamos dos mesmos nutrientes, não importa qual seja nossa idade, mas precisamos deles em quantidades diferentes. Ao envelhecermos, precisamos de menos calorias. Isto porque a energia necessária para manter nosso corpo diminui com a idade, embora as actividades e a saúde possam permanecer constantes. Caso a pessoa se torne menos activa, então, precisará de ainda menos calorias. Assim, os idosos precisam ingerir menos calorias e exercitar-se mais, ou se tornarão obesos. Açúcares, gorduras, óleos e álcool devem ser limitados, uma vez que têm alto teor calórico e carecem dos nutrientes essenciais.

Nossas necessidades nutricionais também se alteram nos períodos de crescimento — a infância, a adolescência, e a gravidez — e depois duma doença ou duma cirurgia.

Nessas ocasiões, temos de aumentar a disponibilidade de nutrientes para nosso corpo por ingerir alimentos que fornecem mais calorias e nutrientes.

O problema nutricional mais comum nas mulheres ainda continua sendo o da deficiência de ferro. A tendência entre muitas mulheres é reduzir as calorias, o que pode ser bom para seu peso, mas, visto que é difícil obter-se ferro dos alimentos, e uma vez que só se apresenta em dosagens limitadas e em certos alimentos, reduz-se ainda mais a quantidade de ferro disponível.



A suplementação de ferro amíúde é recomendada como medida de segurança.

Outro crescente problema, especialmente nas mulheres mais idosas, é a osteoporose, causada pela perda de cálcio nos ossos. Cerca de 40 por cento de todas as mulheres que atingem os 80 anos apresentam tal quadro clínico. Esta perda de cálcio é, na realidade, parte normal do envelhecimento, mas, visto que as mulheres não possuem, em geral, boa reserva de cálcio em seu corpo — em virtude da dieta alimentar pobre em cálcio, e a decrescente actividade no decorrer da vida — o que seria normal torna-se, em vez disso, um grave problema. À medida que os ossos registam a perda de cálcio, eles tornam-se cada vez menos densos e, muitas vezes, a pessoa encolhe, parecendo bem menor. A espinha curvada torna-se comum, junto com fraturas dos ossos da bacia e da espinha dorsal. É por este motivo que alimentos ricos em cálcio deviam ser parte da dieta por toda a vida.

**Uma alimentação equilibrada inclui vários tipos de alimentos.** Alguns desses alimentos incluem laticínios, proteínas, frutas, verduras, legumes e grãos. Algumas pessoas param de comer um ou mais desses alimentos, achando que fazer isso vai ajudá-las a perder peso. Mas na verdade isso pode fazer com que seu corpo fique sem os nutrientes de que precisa.

**Tente o seguinte:** Faça pesquisa ou pergunte para o seu médico sobre a importância de certos nutrientes encontrados nos alimentos.

Por exemplo: Os carboidratos dão-nos energia. As proteínas ajudam nosso corpo a combater infecções e a formar e reconstruir tecidos. Certos tipos de gorduras — na quantidade certa — diminuem o risco de doenças cardíacas e também nos dão energia.



*Uma alimentação sem os nutrientes necessários é como uma cadeira com uma perna faltando*

- **Uma alimentação saudável significa evitar extremos.** Esses extremos incluem não comer o suficiente, ficar muito tempo sem comer para depois comer demais ou não se permitir de vez em quando comer sua sobremesa favorita.
- **Tente o seguinte:** Durante um mês, preste atenção aos seus hábitos alimentares. Será que você costuma ir a extremos? Que ajustes você poderia fazer para ter uma alimentação mais equilibrada?
- **Planifique o que vai comer.** Prepare suas próprias refeições em casa e leve com você, em vez de comer qualquer coisa na rua.

- **Escolha alimentos saudáveis.** Coma um lanche saudável em vez de um pacote de batata frita e refrigerante.
- **Seja razoável nas suas expectativas.** Não se compare com outros.

## **6-RECOMENDAÇÕES ÀS DONAS DE CASA PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SALUTAR**

Além de se fazer o que já foi mencionado, incentivamos as pessoas a ingerir uma variedade de alimentos para certificar-se de obter todos os nutrientes necessários. Também, visto que actualmente parece existir um padrão de abrir latas e pacotes, e comer alimentos congelados de rápido preparo, instamos com as pessoas a que olhem em sua volta e seleccionem alimentos frescos dentre a grande variedade existente nos supermercados (e feiras) e então aprendam a preparar tais alimentos de forma a preservar os nutrientes, o paladar e a cor, refogar, cozinhar no vapor, e assar são métodos de preparar alimentos que ajudam nesse sentido, e são preferíveis à fervura e à fritura. É surpreendente o número de pessoas que não aprenderam a cozinhar bem, ou simplesmente acham que não têm tempo para isso.

Tentamos ajudar as pessoas a entender que podem controlar melhor o que comem por prepararem sua própria comida. Em vez de recorrer, digamos, a um frango pronto, congelado, que tem uma camada preservativa, aditivos e gordura extra, a dona de casa pode comprar uma galinha recém-abatida, ou porções congeladas de galinha, prepará-la, adicionar os ingredientes apreciados pela família, e servi-la de modo atraente para a satisfação de todos.

Também incentivamos as donas de casa a limitar seu uso de misturas comercialmente preparadas, tais como sopas em pó, caldos de carne, e misturas prontas para bolo.

Estes não raro, contêm altas dosagens de sal e de outros ingredientes que talvez não sejam os mais indicados para sua saúde.

Uma dona de casa pode preparar ela mesma algumas destas misturas e estocá-las para seu uso posterior. Isto poupará tempo e dinheiro, e dá margem à criatividade de quem cozinha. Desta forma, a dona de casa também poderá controlar o que entra nos alimentos que ela ministra à família, e pode limitar as gorduras e o sal, caso o deseje. Isto é quase que impossível caso empregue misturas preparadas.

Instamos, também, com as donas de casa, a que se esclareçam sobre quais são os nutrientes necessários para a boa saúde, e sejam consumidoras informadas, por verificarem os ingredientes que constam dos rótulos dos produtos, antes de os comprarem. Visto que, nos veículos noticiosos, todo dia fornecem-se informações sobre novos produtos alimentares e sobre nutrição, as donas de casa deviam também obter conselhos de fontes nutricionais de boa reputação. Tais fontes de boa reputação incluem os profissionais de saúde nas agências governamentais, nos hospitais, e nas agências de saúde locais. As escolas deveriam ter nutricionistas para orientar na preparação da merenda escolar. Por último, mas de igual importância a todas as demais sugestões que possamos dar, também aconselhamos as pessoas a examinar outros aspectos de seu estilo de vida. A nutrição é um componente importantíssimo para se permanecer saudável, mas não pode funcionar à parte. O exercício e outros bons hábitos salutarres andam de braços dados com ela para nos fazer sentir bem.

## **7-ESCOLHA ALIMENTOS SAUDÁVEIS**

EMBORA os médicos hoje tenham-se especializado no tratamento de doenças, certo médico disse: “A saúde, por mais estranho que pareça, não é nossa área. A saúde é responsabilidade de cada um.”

Joe, mencionado no início deste artigo, aceitou essa responsabilidade depois de ter-se submetido a uma cirurgia para desobstruir uma artéria gravemente comprometida. Ele fez as mudanças necessárias nos hábitos alimentares, com excelentes resultados. “Você teve uma regressão coronária, Joe”, disse o médico, satisfeito. “Sua dieta funcionou.”

Que tipo de ajustes podemos fazer na alimentação? Como podemos assumir a responsabilidade pela nossa saúde e comer de uma maneira que possa melhorá-la?

### **7.1-OS FUNDAMENTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

O segredo de uma alimentação saudável consiste simplesmente em fazer boas escolhas entre os alimentos disponíveis. Para ajudá-lo a fazer escolhas saudáveis, recomenda-se uma pirâmide dividida em quatro categorias de alimentos.



Na base da pirâmide acham-se os carboidratos complexos, que incluem cereais como pão, cereais matinais (de aveia, de trigo, etc.), arroz e massas. Esses alimentos são a base de uma alimentação saudável. A segunda categoria divide-se em duas partes de igual importância — hortaliças e frutas — que também são carboidratos complexos. A maior parte da alimentação diária deve ser seleccionada desses três grupos.

A terceira camada da pirâmide tem dois grupos menores: um que inclui leite, iogurte e queijo; e o outro que inclui carne vermelha, aves, peixe, leguminosas, ovos e nozes.

Coma apenas quantidades moderadas desses grupos. Por quê? Porque a maior parte desses alimentos é rica em colesterol e gorduras saturadas, que podem aumentar o risco de doenças coronárias e câncer.

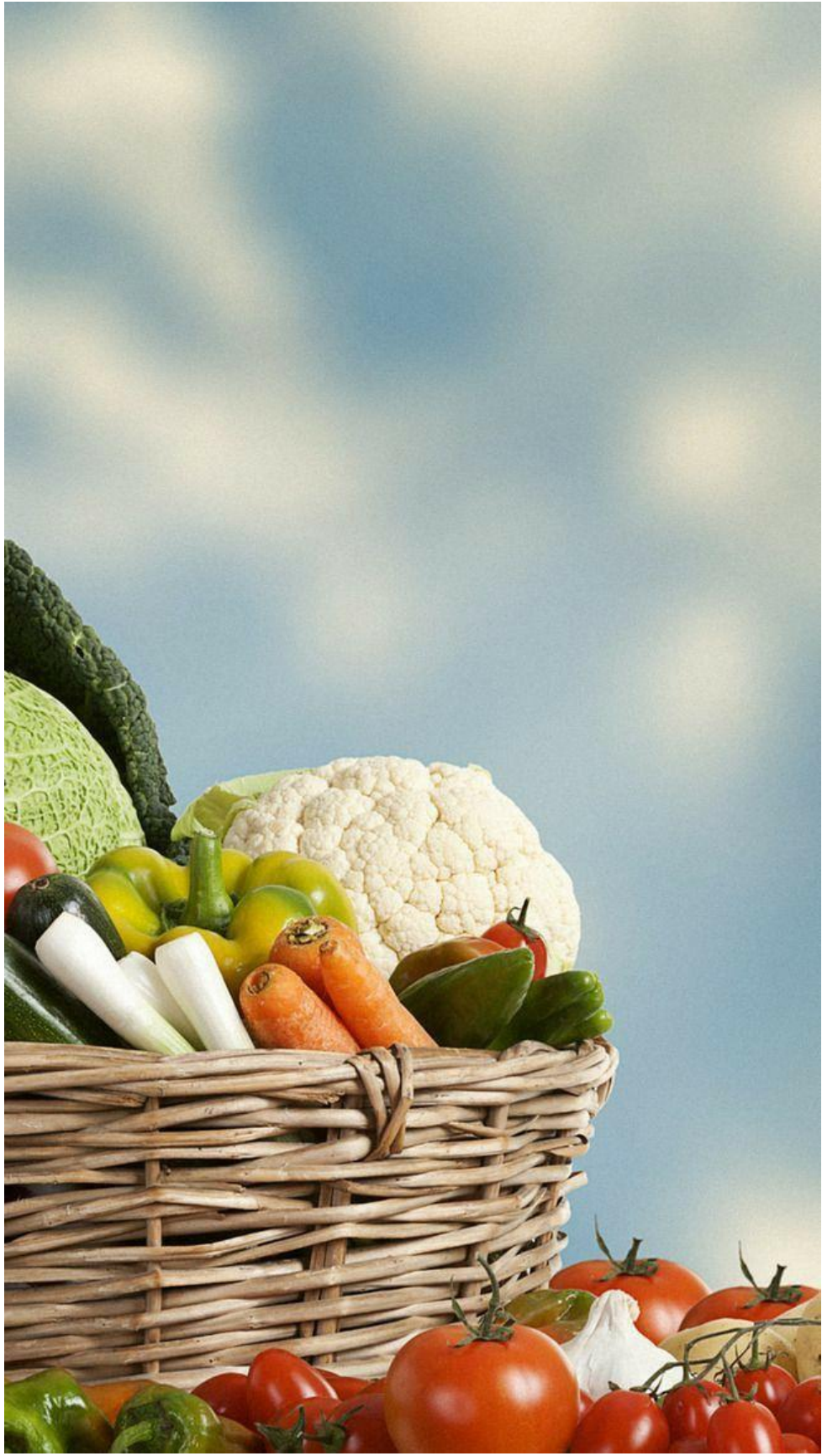
Por fim, o topo da pirâmide é uma pequena área que inclui gorduras, óleos e doces. Esses alimentos contêm pouquíssimos nutrientes e devem ser consumidos com moderação. Escolha mais alimentos da base da pirâmide e menos do topo.

Porém, não coma sempre os mesmos alimentos da parte inferior da pirâmide; é bom variar. Isso porque cada alimento contém uma combinação diferente de nutrientes e fibras. Algumas hortaliças e frutas, por exemplo, são ótimas fontes de vitaminas A e C, enquanto outras são ricas em ácido fólico, cálcio e ferro.

Não é de surpreender que as dietas vegetarianas estejam-se tornando cada vez mais populares. “Há forte evidência no sentido de que os vegetarianos são menos propensos à obesidade, . . . à prisão de ventre, ao câncer pulmonar e ao alcoolismo”, diz a nutricionista Johanna Dwyer, na revista *FDA Consumer*. E, contrário ao que alguns pensam, quando bem planejadas até mesmo uma alimentação que não inclui carne “pode fornecer os nutrientes recomendados”, segundo as orientações nutricionais.

Um factor importante que todos devem ter em mente é manter o consumo de gordura abaixo de 30% do total de calorias e a gordura saturada abaixo de 10%. Você pode fazer isso sem se tornar vegetariano e sem sacrificar indevidamente o prazer de comer. Como?





## 8-O SEGREDO DO SUCESSO

“O segredo está na substituição”, diz o Dr. Peter O. Kwiterovich, da Escola de Medicina da Universidade de Johns Hopkins. “Substitua os alimentos com alto teor de gordura e colesterol por alimentos com baixo teor desses elementos.” Use óleo vegetal e margarina cremosa em lugar de gordura animal, banha ou *ghee* (manteiga comum na Índia). Evite usar óleos vegetais como azeite de dendê e óleo de coco, que são ricos em gordura saturada. E reduza drasticamente o consumo de doces e massas industrializados — com bolos, biscoitos e tortas — visto que em geral contêm gordura saturada.

Além disso, use leite desnatado ou magro (com 1% de gordura) em vez de leite integral, margarina em vez de manteiga, e prefira queijos magros. Ademais, substitua o sorvete por gelados preparados com leite desnatado, sorvete de iogurte desnatado. Outra maneira de diminuir o colesterol na alimentação é limitar o consumo de gema de ovo para uma ou duas por semana; quando a receita pede ovos, use claras ou substitutos de ovo.

Na pirâmide da alimentação saudável, a carne vermelha pertence ao mesmo grupo que as aves e os peixes. Contudo, o peixe, o frango e o peru costumam ter menos gordura por porção do que a carne de vaca, de cabrito e de porco, dependendo do corte e do método de preparo. Hambúrgueres, cachorros-quentes, *bacon* e embutidos (como linguiças e salsichas) em geral são especialmente ricos em gordura saturada.

Muitos nutricionistas recomendam limitar o consumo diário de carne magra, peixe e aves a não mais do que 170 gramas. Embora os miúdos, como fígado, possam ser nutritivos, deve-se lembrar que costumam ter muito colesterol.

Entre as refeições, muita gente gosta de tomar um lanchinho, que com frequência consiste em batatas fritas, amendoim, castanhas de caju, biscoitos, chocolates, e assim por diante. Os que reconhecem o valor de uma alimentação saudável substituem-nos por lanches com pouca gordura, que incluem pipoca sem adição de manteiga ou sal, frutas frescas e hortaliças cruas, como cenoura, aipo e brócolis.

Ter uma alimentação rica em carboidratos complexos em vez de em alimentos com alto teor de gordura apresenta muitas vantagens. Poderá até perder peso se estiver com excesso. Quanto mais hortaliças, cereais e leguminosas você comer em lugar de carne, menos gordura estará acumulando no corpo.

## 8.1-AO COMER FORA

As lanchonetes do tipo *fast food* tornaram-se muito populares. Mas convém ter cuidado, porque os lanches servidos costumam estar recheados de gordura saturada e calorias. Um hambúrguer grande ou duplo, por exemplo, contém entre 525 e 980 calorias, grande parte em forma de gordura. E os lanches rápidos com frequência incluem fritura, sendo servidos com queijos gordos, acompanhados de molhos e guarnições hipercalóricas. Comer tal tipo de alimento com muita probabilidade acabará prejudicando sua saúde.

Se você mora num país em que os restaurantes servem grandes porções, precisa ficar de olho na quantidade que come. Se não conseguir comer tudo, peça para levar para casa o que não comeu. Algumas pessoas que cuidam da alimentação pedem apenas um tira-gosto, que é menor do que uma entrada. Há casais que pedem só uma entrada para os dois, mais uma porção adicional de salada. Convém ter cuidado com restaurantes tipo rodízio que servem muita comida a um preço moderado. Esses lugares podem ser um convite à gula!

## 8.2-UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TODOS

Enquanto as pessoas em países ocidentais lutam contra a obesidade e fazem cirurgia de ponte de safena, quimioterapia, radioterapia e tratamentos médicos caros, grande parte da humanidade nem tem o suficiente ou até morre de fome. No novo mundo que Deus promete, contudo, os problemas de alimento e nutrição serão coisas do passado. A Bíblia promete: “Virá a haver bastante cereal na terra; no cume dos montes haverá superabundância.” ([Salmo 72:16](#)) A humanidade irá, então, saborear a fartura de alimentos de maneira saudável, pois a Bíblia nos garante: “Nenhum residente dirá: ‘Estou doente.’” — [Isaías 33:24](#).

Esse tempo de saúde perfeita está perto. Por enquanto, podemos tentar conservar certa medida de saúde fazendo escolhas saudáveis entre os alimentos disponíveis.

**Coma alimentos frescos.** Substitua os modernos alimentos processados por comida “de verdade”: produtos integrais e frescos, que as pessoas têm comido há milênios. Alimentos pré-cozidos industrializados e o chamado *fast-food* servido em lanchonetes geralmente contêm níveis altos de açúcar, sal e gordura, que contribuem para problemas cardíacos, derrame, câncer e outras doenças graves. Em vez de fritar, experimente cozinhar a vapor, assar ou grelhar. Diminua a quantidade de sal e compense isso com ervas e outros temperos. Coma apenas carne bem cozida e nunca ingira alimentos estragados.

**Não coma demais.** A Organização Mundial da Saúde (OMS) registra um perigoso aumento no mundo inteiro de pessoas que estão acima do peso e obesas em geral, porque comem demais. Uma pesquisa constatou que em partes da África “há mais crianças com desnutrição. Crianças obesas correm risco de desenvolver, a curto ou a longo prazo, problemas de saúde, como o diabetes. Pais, dêem um bom exemplo aos filhos por comerem com moderação.

**Coma principalmente vegetais.** Numa refeição balanceada, a proporção de frutas, legumes, verduras e grãos integrais deve ser maior que a de carne e carboidratos. Tente substituir carne vermelha por peixe uma ou duas vezes por semana. Diminua a quantidade de alimentos refinados, como pão e arroz brancos e macarrão, que perdem muito de seu valor nutricional no processo de refinação. Mas evite dietas da moda, que podem ser perigosas. Pais, protejam a saúde de seus filhos por ensiná-los a gostar de alimentos saudáveis. Por exemplo, nos intervalos entre as refeições, em vez de salgadinhos e doces, dêem a eles nozes, castanhas, frutas e legumes frescos e bem lavados.

**Ingira bastante líquido.** Adultos e crianças precisam beber todo dia bastante água e outros líquidos não adoçados. Isso é ainda mais necessário em dias quentes e durante actividade física intensa. Esses líquidos eliminam as toxinas do corpo, melhoram a pele e ajudam a digestão e a perda de peso. Você terá uma sensação de bem-estar e sua aparência vai melhorar. Evite o excesso de bebidas alcoólicas ou adoçadas. Uma lata de refrigerante por dia pode adicionar quase 7 quilos por ano ao seu peso.

Em alguns países, conseguir água potável é difícil e caro. Mas ela é vital. Água não potável precisa ser fervida ou tratada quimicamente. Acredita-se que água contaminada seja mais mortífera que guerras ou terremotos. Segundo estatísticas, 4 mil crianças morrem por dia por causa de água suja. Para os bebês, a OMS recomenda apenas o uso de leite materno nos primeiros seis meses de vida. Daí, outros alimentos podem ser acrescentados, mas a amamentação deve continuar no mínimo até os 2 anos.

## 8.3-PREPARE OS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA

Por que isso é importante? Água e alimentos contaminados contêm germes perigosos que podem entrar no seu corpo e fazer você ficar doente.

O que os especialistas dizem:

- Antes de preparar os alimentos, lave as mãos com água e sabão. Esfregue as mãos por pelo menos 20 segundos, limpando as costas das mãos, entre os dedos e embaixo das unhas. Enxague e seque bem as mãos.
- Use água e sabão para lavar louças, tábuas de cortar e qualquer outra coisa que for entrar em contacto com o alimento. Além disso, procure usar tábuas diferentes para preparar os alimentos que serão cozidos e os alimentos que não serão cozidos.
- Lave todas as frutas, as verduras e os legumes. Pode ser necessário também desinfetar-los, caso você more numa região em que as plantações podem ter sido irrigadas com água contaminada com fezes.





## 9-POR QUE DIVERSIFICAR A DIETA?

A criança precisa de alimentos ricos em proteínas para se desenvolver física e mentalmente. A má nutrição dificulta o desenvolvimento mental da criança na escola, e ela talvez se torne apática e exausta, incapaz de prestar muita atenção ou de lembrar-se do que é ensinado. Pelo menos 25 diferentes deficiências resultam da falta de um só dos vários nutrientes básicos — proteínas, vitaminas, gorduras essenciais, ou outros.

Considere o caso de Joaquim: “A nossa família era pobre”, diz ele. “Mas nós tínhamos terra e cultivávamos quase tudo o que comíamos. Em todas as refeições comíamos pão de milho e de centeio integrais, o que contribuía para uma boa nutrição. Quase diariamente minha mãe preparava sopa, com uma variedade de hortaliças, incluindo feijão, e isso supria muitas das nossas necessidades nutricionais. Não comíamos muita carne, a não ser muito peixe, em geral sardinhas e carapau.” Ele acrescenta: “Minha mãe teve 5 filhos, e não me lembro de um de nós pegar uma doença, a não ser resfriado ou gripe. Acho que a nossa alimentação bem balanceada contribuiu para isso.” Certa mãe de sete filhos explica: “Tínhamos de arranjar alimentos nutritivos a baixo custo. Assim, cultivamos uma horta, que, embora pequena, atendia às nossas necessidades.” E acrescenta: “Nossos filhos jamais tiveram uma doença grave e sempre se saíram muito bem na escola.”

O nosso organismo exige como nutrientes 22 dos 103 elementos químicos oficialmente reconhecidos. Embora seja impossível fixar a quantidade exacta de vitaminas, minerais e proteínas necessárias individualmente, uma alimentação bem balanceada suprirá suas necessidades. Como disse certo especialista: “A chave da boa nutrição é uma dieta variada que inclua todo tipo de nutriente.”

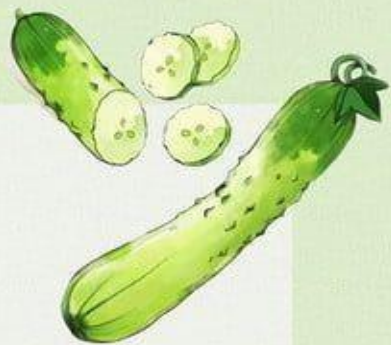
Que dizer se seus filhos não gostam de certos alimentos como verduras de sabor amargo? Segundo certo cozinheiro experiente, os pais devem servir “todos os tipos de hortaliças disponíveis na sua região. Muitos adultos não comem hortaliças, porque não foram acostumados a isso quando eram crianças. Visto que as hortaliças fornecem fibras e muitas das vitaminas de que necessitamos, e em geral não são caras, os pais devem sempre tê-las à disposição de seus filhos.” Assim, por que não aprender novas receitas à base de hortaliças e frutas frescas, talvez servidas em forma de um delicioso guisado? A respeito das chamadas calorias vazias, ele sugere: “Os pais não devem ter doces ou bombons em casa, a não ser em ocasiões especiais. Não os tendo [os filhos], não os comerão.”

Embora comer uma quantidade adequada de bons alimentos minimize o perigo da desnutrição, alguns criam problemas para si por comer demais. O consumo excessivo de calorias além das necessidades do organismo pode levar à obesidade, que está relacionada com diabetes e problemas do coração. Visto que nem os remédios nem a actividade física podem substituir os bons hábitos de alimentação, uma boa sugestão é reduzir o consumo de gordura, doces, sal e álcool.

Também, como diz certa enciclopédia, “devem-se tomar medidas para minimizar a fome, a solidão, a depressão, o tédio, a ira e a fadiga, cada uma das quais podendo provocar um acesso de comilança.”

Isso se aplica também aos pobres que vivem em países em desenvolvimento. Eles também podem melhorar os hábitos alimentares. Como? Escolhendo alimentos nutritivos, variados e aprendendo a combiná-los. Um exemplo é combinar cereais com leguminosas secas. Outra maneira é por usar pequenas quantidades de carne ou de ovos, apenas para aumentar o valor nutritivo de um prato. E também por aproveitar as verduras que crescem na região e as frutas da época.

O nosso Criador faz ‘alimento sair da terra’ para o benefício da humanidade. ([Salmo 104:14](#)) A Bíblia, em [Eclesiastes 9:7](#), diz: “Vai, come o teu alimento com alegria.” E de uma coisa podemos ter certeza: com uma dieta balanceada e evitando excessos, poderemos nos beneficiar dos alimentos deliciosos e nutritivos que o Criador tornou disponível para nós.



## **10-SUGESTÕES PARA AJUDAR SEUS FILHOS A TER BONS HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO**

- Dê bom exemplo.
- Não permita que seus filhos comam só o que querem.
- Evite ter em casa doces ou bombons ou outros alimentos de pouco valor nutritivo.
- Ensine os filhos a gostar de diferentes tipos de alimento.
- Mantenha um horário fixo para as refeições, incluindo o café da manhã.
- Não permita que a propaganda na TV influencie o que você come.
- Não permita aos filhos livre acesso à geladeira.
- Ensine os filhos a ajudar na preparação dos alimentos.
- Cultive gratidão pelas provisões diárias.



## 10.1-SEPARE OS ALIMENTOS CRUS DOS COZIDOS.

Por que isso é importante? Alimentos crus, como a carne e seus sucos contêm germes que vão contaminar outros alimentos.

O que os especialistas dizem:

- Separe todos os alimentos crus — especialmente as carnes — dos alimentos prontos para o consumo. Isso vale tanto no trajeto do mercado para casa quanto na hora de guardá-los.
- Após cortar carne crua, lave bem as mãos, a faca e a tábua de cortar antes de preparar qualquer outro alimento.





## 10.2-CERTIFIQUE-SE DE QUE OS ALIMENTOS ESTEJAM BEM COZIDOS.

Por que isso é importante? Germes que fazem mal à saúde só serão eliminados se atingirem altas temperaturas.

O que os especialistas dizem:

- Cozinhe o alimento até ele ficar *bem* quente. O alimento deve atingir 70°C por pelo menos 30 segundos. Isso inclui a parte interna da carne.
- Alimentos como sopas e cozidos devem chegar ao ponto de fervura.
- Antes de comer um alimento que já tenha sido cozido, aqueça-o até ficar bem quente a ponto de soltar fumaça.

## 10.3-MANTENHA O ALIMENTO NUMA TEMPERATURA SEGURA.

Por que isso é importante? Se o alimento ficar numa temperatura entre 5 e 60°C por apenas 20 minutos, o número de bactérias pode dobrar. Além disso, se a carne crua não for mantida numa temperatura segura, algumas bactérias podem produzir toxinas que não serão destruídas durante o cozimento.

O que os especialistas dizem:

- Para diminuir ou impedir a multiplicação de germes, mantenha o alimento quente ou frio, nunca morno.
- Nunca deixe o alimento em temperatura ambiente por mais de duas horas, ou por mais de uma hora se a temperatura do ambiente estiver acima de 32°C.
- Mantenha os alimentos cozidos bem quentes até a hora de servir.



## 11-MITOS SOBRE ALIMENTAÇÃO

**Mito:** Se a aparência, o cheiro e o gosto do alimento estiverem bons, ele pode ser consumido.

**Verdade:** São necessárias mais de 10 bilhões de bactérias para fazer com que 1 litro de água pareça turvo, mas bastam apenas 15 a 20 bactérias perigosas para fazer você ficar doente. Para ter certeza de que alimentos e bebidas estejam seguros para o consumo, é importante que eles sejam preparados, servidos e armazenados de acordo com os limites de tempo e temperatura recomendados.

**Mito:** Moscas não contaminam os alimentos.

**Verdade:** As moscas alimentam-se e reproduzem-se em meio à sujeira, como por exemplo, nas fezes. Por isso, muitas vezes elas carregam nas patas milhões de germes que causam doenças. Cubra completamente o alimento que foi preparado para protegê-lo da contaminação por moscas.

**Mito:** “Já tem tanto tempo que eu como alimentos que não são saudáveis que, mesmo se eu fizer mudanças agora, não vai fazer diferença nenhuma.”

**Verdade:** Pesquisadores descobriram que ter uma alimentação mais saudável reduz o risco de morte prematura e que quanto mais tempo você mantém uma dieta saudável, mais benefícios você vai ter.



## 12-SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA (ESCASSEZ DE ALIMENTOS)

Caso assolem as fomes preditas, talvez seja importante saber as coisas em nossa volta que possam ser comidas de modo seguro e benéfico.

Algumas pessoas perdidas num deserto morreram de fome, conforme se sabe, ao passo que por toda a volta delas havia uma despensa cheia de alimento sustentador da vida. A grande pergunta, porém, é: O que pode ser comido?

O que pode ajudar uma pessoa é observar o que as aves e os animais comem. Via de regra, poderá comer o que eles comem. Mas nem sempre. Assim, se tiver dúvidas quanto a se algo é ou não venenoso, mastigue um pouquinho e o detenha na boca. Quando há ardência, um gosto nauseante ou amargo, cuspa-o fora. Uma planta venenosa provada desta forma provavelmente não lhe será mortífera.

Os esquimós assaltam as tocas dos camundongos, tirando delas suas reservas de raízes, nozes e verduras, para adicionar alguns legumes à dieta deles. Sabem que podem confiar no camundongo quando a este ajuntar itens comestíveis. Cuidadosamente colocam peixes no lugar do que tiram, de modo que os camundongos possam sobreviver e juntar legumes para o próximo inverno.

As árvores e arbustos também podem fornecer boa comida. Seus brotos e raminhos tenros podem ser comestíveis. A casca interna ou madeira de seiva de várias árvores, também, pode ser valiosa como alimento.

Há pessoas que ressecaram-na e a moeram para usá-la como farinha para mingau e pão. Exploradores ocidentais das regiões árticas, segundo se afirma, sobreviveram por comer tais coisas. Quase todos os animais, se forem saudáveis, podem servir como alimento para os humanos. Muitos hesitam comer certos animais, tais como ursos, carcajus, cães, raposas, gatos, cobras e esquilos e outros roedores. No entanto, alguns deles são considerados iguarias em certos lugares.

Praticamente todas as aves também são comestíveis, inclusive os corvos, gaivotas e cisnes. Seus ovos também podem ser colhidos como alimento de emergência. Em aditamento, há os insectos. Gafanhotos, grilos formigas e cupins, há muito servem como alimento para alguns povos.

Muitas aves e outros animais vivem de larvas, lagartas e vermes, e os humanos podem fazê-lo, se necessário. Há, realmente, rica variedade de alimentos que sustentam a vida entre estas diminutas coisas rastejantes ao redor de nós. Talvez pareça repulsivo comê-las, mas não só são nutritivas, mas às vezes também são deliciosas. As lesmas, por exemplo, são consideradas uma verdadeira iguaria na mesa.

Há realmente muito que podemos fazer para enfrentar a agravante escassez de alimentos. Podemos reduzir o consumo de carne, se for uma parte principal de nossa dieta. Podemos granjear conhecimento dos valores nutritivos dos alimentos, e comer os que forem melhores para nós. Podemos também aprender a preservar o valor nutritivo dos alimentos quando os preparamos e cozinhamos.

E podemos familiarizar-nos com as plantas e os animais ao redor de nós que podemos comer, caso a atual escassez de alimentos se torne uma fome em plena escala.

De fato, comer não é apenas uma necessidade; é um dos maiores prazeres da vida.

“VAI, come o teu alimento com alegria”, diz a Bíblia em [Eclesiastes 9:7](#).





## 13-BIBLIOGRAFIA:

1-Despertaí 1985(publicada pela Testemunhas de Jeová)

2-UNICEF, 2010. Nutrição Durante a Gravidez e Amamentação (brochura), Pacote Comunitário de Aconselhamento e Alimentação para Bebés e Crianças Pequenas, Fevereiro de 2010.

3-UNICEF. 2012. Folheto de Mensagens Chave, Pacote Comunitário de Aconselhamento e Alimentação para Bebés e Crianças Pequenas, Setembro de 2012.  
[http://www.unicef.org/nutrition/index\\_58362.html](http://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html).

4-PAHO e OMS. 2004. Princípios Orientadores para a Alimentação Complementar da Criança Amamentada,no portal <http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/a85622.pdf>.

5-The World Book Encyclopedia.

6-Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde do Brasil-  
[www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs) [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs) 2014.



## AUTO-BIOGRAFIA



Endereço: Comuna da Palanca, município da Humpata, Huila-Angola.

Data de Nascimento:29/08/1980 Nacionalidade: Angolana

Naturalidade: Lubango Estado civil: Casado.

2009- Licenciado em Nutrição (Universidade Sul Africana de Medicina e Saúde Natural

Cidade do Cabo -África do Sul); ⌘ Membro da Associação Angolana de Nutricionistas (AAN); ⌘ Presidente da Assembleia Fiscal da Associação de Autores da Huila desde 2019 até ao momento; ⌘ Coordenador de Nutrição Médicos Com África (CUAMM);

**GUIA NUTRICIONAL  
NECESSÁRIA À BOA SAÚDE**

**EDITORA DIGITAL**

**"ÁGUA PRECIOSA"**

Telefone: 00 244 923 407 949

**Projecto gráfico**

Mukereng Cardoso



TODOS OS DIREITOS DESTA OBRA RESERVADOS

**ABEDNEGO CHIVINDA**

Esta obra está protegido por

Leis de direitos autorais na "CPLP", "SADC" e "PALOP"



"CPLP" COMUNIDADE DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA

"SADC" COMUNIDADE DOS PAÍSES DA ÁFRICA AUSTRAL

"PALOP" PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA OFICIAL PORTUGUESA

Esta obra está sob uma Licença Commons.

Você pode copiar, distribuir, exibir, desde que

Seja dado crédito aos autores originais –

*Não é permitido modificar esta obra.*

*Não pode fazer uso comercial desta obra.*

*Não pode criar obras derivadas.*

A responsabilidade

Pelos textos, músicas e imagens

É exclusivamente do Autor.

