



A ALIMENTAÇÃO E A NUTRIÇÃO

Antonio Carlos Pinto Jachinoski

A alimentação é uma das maiores preocupações de pais e responsáveis por crianças de todas as faixas etárias. Há uma grande procura por parte dessas pessoas por informações quanto à quantidade, qualidade, e em contrapartida há uma enorme exposição de informações em todos os tipos de mídia, veiculadas por anunciantes e fabricantes, nem sempre preocupados com a sua veracidade.

O objetivo deste texto é esclarecer e desmitificar algumas das dúvidas mais frequentes com relação à alimentação e à nutrição, porém sem ter a pretensão de esgotar este assunto, que é muito amplo e complexo. Talvez um dos primeiros pontos que deva ser abordado é que é muito mais fácil a formação de hábitos em crianças, principalmente por meio de bons exemplos, manutenção de horários e incentivos à manutenção destes bons hábitos.

É bastante comum pais cobrarem que os filhos comam determinados tipos de alimentos, mas eles mesmos não os consomem; se na família não existe o hábito, dificilmente a criança irá desenvolvê-lo. Exemplos típicos são os pais que exigem que os filhos comam salada, legumes, mas eles não o fazem; ou aqueles que dizem para os filhos que poderiam trocar doces por frutas, mas não facilitam o acesso das crianças às frutas.

Aproveitando ainda este tema, é importante na atualidade salientar que também devemos nos preocupar, dentro da formação desses hábitos, com a inclusão de ideias como a escolha de alimentos “in natura”, sazonais¹ e de produção regional. Isso porque, além de terem preços mais

acessíveis, diminuem de forma considerável o impacto sobre nosso planeta. Por exemplo, todo alimento que não necessita ser cozido antes do consumo, além de manter suas propriedades nutricionais reduz a emissão de carbono na atmosfera, seja pela queima de gás de cozinha, seja pela queima de lenha, ainda tão comum nas áreas rurais. Quando utilizamos alimentos sazonais evitamos o gasto de energia utilizada para manter tais alimentos até o consumo. A valorização de alimentos produzidos na região, além de favorecer seus produtores, dando condições de sua permanência na atividade rural, evita a necessidade de transporte destes alimentos, reduzindo também a emissão de poluentes na atmosfera.

Devemos ter em mente que se desejamos ter filhos saudáveis, devemos deixar o comodismo de lado e trabalhar diariamente na construção de hábitos saudáveis em nossas crianças. É importante nos conscientizarmos de que um pacote de salgadinhos e um refrigerante não substituem uma refeição, que quem pode decidir sobre o que é bom ou não comer não é a criança, mas sim seus responsáveis. Isso pode ser trabalhoso, mas é o que trará os resultados que buscamos para a saúde de nossos filhos.

Não deixe para tentar desenvolver em seus filhos esses hábitos somente quando eles já tiverem vontade própria. Uma criança que desde a mais tenra idade tem uma alimentação saudável e bem balanceada com toda a certeza levará esses benefícios para o resto de sua vida. E não pense que uma alimentação saudável está na dependência de condição financeira. Nem sempre caros biscoitos recheados são mais saudáveis que uma fatia de pão coberto com um doce caseiro, ou achocolatados substituem uma boa xícara de café com leite.

Os alimentos que são submetidos a processamento industrial de uma maneira geral são mais pobres do ponto de vista nutricional do que os naturais, e geram mais danos ao nosso planeta, seja pela emissão de carbono durante a produção, seja pela poluição formada pelos seus resíduos, transporte e até pelo lixo gerado pelas embalagens após o consumo. Não pretendemos ser contra a indústria e o progresso, mas talvez resgatar antigos hábitos de alimentação mais saudável, que prestigiando uma alimentação mais natural, evita, por exemplo, o consumo exagerado de conservantes, já sabidamente tão deletérios² a nossa saúde.

A predileção por alimentos orgânicos³ animais ou vegetais além de serem mais saudáveis e seguros, já que são isentos de hormônios e defensivos, causam menos impacto na natureza.

A nutrição humana tem muitos componentes. Os macronutrientes⁴ são as proteínas⁵, os carboidratos⁶ e as gorduras⁷. Os micronutrientes⁸ são todos os demais componentes, inclusive vitaminas⁹, eletrólitos e oligoelementos. Todos eles são vitais, e, sendo assim, a ausência de qualquer um dos nutrientes¹⁰ será prejudicial e pode até mesmo causar grandes problemas.

PROTEÍNAS

As proteínas são o material de construção da estrutura corpórea. Elas são formadas por partes menores, os aminoácidos¹¹, e estes, por sua vez, são a base da síntese corporal, ou seja, formam ossos, músculos, pele e o cérebro. São também os responsáveis pelo nosso código genético, já que são os formadores dos ácidos nucleicos – o DNA e o RNA –, bem como as moléculas que são responsáveis pelo armazenamento de energia em nosso corpo. Somos basicamente feitos de proteínas.

A proteína é o menos disponível e o mais dispendioso dos macronutrientes. Pelo alto custo, as populações de regiões mais pobres normalmente não têm a quantidade suficiente de proteínas em suas dietas, e o baixo teor de proteínas na alimentação resulta, por exemplo, em crianças com baixo desenvolvimento, sendo conseqüentemente mais frágeis e suscetíveis a doenças.

As fontes de proteínas mais conhecidas são carnes, peixes, ovos, leite e queijo. As melhores fontes vegetais são as leguminosas como feijão, amendoim, ervilhas e derivados de soja. Muitos cereais contêm proteínas, e as frutas e verduras são fontes moderadas. Algumas dessas fontes são complementares; por exemplo, os cereais não possuem proteínas de alta qualidade, mas quando adicionamos leite, as proteínas deste complementam as dos cereais, ou seja, o cereal com leite é uma fonte muito melhor de proteína que o cereal sozinho.

Como alguns aminoácidos não podem ser produzidos pelo nosso corpo, eles necessariamente tem de ser obtidos a partir da nossa alimentação. Esses aminoácidos são chamados de essenciais, ou seja, não podemos viver sem eles, e esse é um dos motivos para não privar as crianças de nenhuma fonte de proteínas, isto é, não se pode somente oferecer uma dieta vegetariana para crianças, pois estaríamos correndo risco de que essa criança fosse privada de alguns tipos de aminoácidos que são encontrados apenas na carne, comprometendo seu desenvolvimento normal.

Um ponto fundamental, portanto, é que não podemos substituir alimentos sem que tenhamos certeza absoluta de que essa troca realmente é eficaz.

CARBOIDRATOS

Mais conhecidos como açúcares, os carboidratos são a principal fonte de energia da dieta humana. Dentre eles, o mais abundante encontrado na natureza é a glicose¹², que por sua vez é o principal combustível para a manutenção da vida na maioria das espécies. Os açúcares estão normalmente na forma de monossacarídeos¹³ (glicose, frutose¹⁴ e galactose¹⁵) ou dissacarídeos¹⁶ – dois monossacarídeos reunidos, como a sacarose¹⁷ (açúcar de mesa), a maltose¹⁸ e a lactose¹⁹.

Na natureza, a maioria dos carboidratos encontra-se na forma de polissacarídeos²⁰, que são, na realidade, uma união de vários monossacarídeos – essa união recebe o nome de polímero²¹.

O amido²² é a forma de depósito polimérico da glicose encontrada nas plantas; nos animais, a glicose é armazenada como glicogênio²³. Os carboidratos são um importante combustível dos seres vivos, mas para serem utilizados devem ser quebrados por nosso organismo da sua forma de depósito polissacarídeo (amido e glicogênio) em açúcares mais simples (monossacarídeos).

Na maioria das dietas ocidentais, mesmo aquelas consideradas ricas em gorduras, os carboidratos compreendem de 50% a 60% das calorias totais. O restante é fornecido pelas gorduras (30% a 40%) e proteínas (10% a 20%). Em algumas culturas agrárias, como na Ásia e na África, 80% da energia total da dieta é fornecida por carboidratos. Por ser uma fonte rápida de energia, é muito importante principalmente para crianças, que têm uma necessidade energética muito grande, tanto pelo fato de serem extremamente ativas como pelo seu crescimento. Porém, devemos selecionar o tipo de carboidrato que iremos oferecer aos nossos filhos, para que seu desenvolvimento seja normal e não haja problemas como obesidade²⁴ juvenil e cáries. Muitas frutas são excelentes fontes de carboidratos, então podemos incentivar o consumo de frutas ao invés de doces industrializados, ricos em sacarose (açúcar de mesa), que é mais prejudicial para o nosso organismo.

GORDURAS E LIPÍDIOS

Os lipídios²⁵ constituem uma classe grande de compostos que incluem as gorduras, os óleos e as ceras, além de uma variedade de outros compostos como o colesterol²⁶, os fosfolipídios²⁷ e as lipoproteínas²⁸. As suas propriedades comuns são a insolubilidade em água, a solubilidade em solventes orgânicos e a capacidade de utilização pelos organismos vivos.

As gorduras podem ser definidas de três modos diferentes. Comumente, uma gordura é qualquer substância oleosa ao toque e insolúvel em água. Quimicamente, as gorduras são ácidos graxos, a maioria na forma de triglicérides, mas também são encontradas como monoglicérides, diglicérides, triacilgliceróis e ácidos graxos livres. Por razões nutricionais, as gorduras incluem outros lipídios que são nutricionalmente importantes, quais sejam: compostos lipídicos, como os fosfolipídios e os glicolipídios²⁹; os esteróis, como o colesterol; e os lipídios sintéticos, que incluem triglicérides de cadeia média, lipídios estruturados e substitutos das gorduras. Apesar de a nomenclatura ser bastante complexa, conhecê-los e familiarizar-se com eles é fundamental para futuras pesquisas e aprofundamentos sobre o assunto. Existem ácidos graxos saturados e

insaturados, mas os poliinsaturados são os de nosso maior interesse, pois dois deles, e felizmente os mais comuns, são essenciais para nossa dieta e não podem ser formados pelo nosso organismo: o ácido linoléico e o ácido α -linoléico. Temos de necessariamente obtê-los de alguma fonte externa, como óleo de milho, soja, canola, nas nozes, gérmen de trigo etc. Sem eles, o corpo irá sofrer deficiência de ácidos graxos essenciais. A partir deles, o corpo pode sintetizar os ácidos graxos biologicamente ativos e os eicosanóides ou prostaglandinas. Eicosanóides são hormônios lipídicos que afetam a pressão sanguínea, a reatividade vascular, a coagulação sanguínea e o sistema imunológico. Com isso, é possível afirmar que não se pode retirar totalmente as gorduras de nossa dieta, pois isso traria problemas ao funcionamento normal de vários sistemas de nosso organismo, e também explicar por que dietas para perda de peso que são radicais na exclusão de certos grupos de alimento podem ser consideradas como suicídio. Muitos lipídios são importantes no controle da quantidade de outros lipídios, como o bom colesterol (HDL), que ajuda a controlar o mau colesterol (LDL), e, ao contrário do que se pensa, ambos são muito importantes para o funcionamento de nosso organismo e não podem ser totalmente eliminados de nossa dieta. Assim como os chamados ácidos graxos ω -3 e ω -6, que são encontrados nos óleos de peixes e são cardioprotetores, ou seja, protegem nosso coração de várias doenças. Existem as lipoproteínas, que são importantes por fazer com que gorduras, que são insolúveis, se tornem solúveis em água, permitindo que nosso organismo possa melhor utilizá-las ou até excretá-las. Ou, ainda, os fosfolipídios e os glicolipídios, que são compostos presentes nas paredes de nossas células, fazendo a união entre elas.

As gorduras devem perfazer menos de 30% das calorias de nossa dieta, e, embora isso seja claramente uma boa ideia, devem ser feitas algumas advertências. Somente reduzir a porcentagem de gorduras não é muito eficaz, a não ser que a ingestão de calorias totais seja adequadamente controlada, ou seja, uma pessoa pode tornar-se tão obesa com arroz integral quanto com batatas fritas; falando claramente, é preciso ter bom senso: uma travessa de arroz integral é muito mais calórica do que uma porção pequena de batatas fritas. E, sempre que possível, substituir alimentos gordurosos por outras fontes de lipídios mais saudáveis, como frituras por saladas temperadas com azeite de oliva.

VITAMINAS

Vitaminas são nutrientes essenciais para a manutenção do funcionamento normal de nosso organismo, inclusive para a formação do sangue e de suas células de defesa. Nosso organismo não pode sintetizá-las, portanto precisamos buscá-las em variadas fontes que necessariamente

devem ser incluídas em nossa dieta. Elas funcionam como cofatores nas reações enzimáticas, ou seja, são necessárias para que outras substâncias (as enzimas³⁰) possam cumprir seu papel no funcionamento de nosso organismo. Como exemplo, podemos citar os mecanismos de respiração celular, cicatrização e reparação de nossos tecidos, transporte e utilização de energia e oxigênio pelas células, absorção de minerais e eletrólitos etc.

Suas fontes são muito variadas, e as dosagens necessárias dependem de vários fatores, como a idade, por exemplo, já que algumas são mais importantes na infância e outras na maturidade.

A deficiência crônica de diversas vitaminas tem sido associada com câncer, doenças cardiovasculares, catarata, artrite, distúrbios do sistema nervoso e fotossensibilidade (sensibilidade à luz). As pessoas muito jovens, as muito velhas, os estressados e os doentes crônicos apresentam um maior risco de deficiências vitamínicas.

Dê preferência a fontes naturais de vitaminas, como frutas, verduras, castanhas e cereais, pois além de facilitar sua absorção pelo nosso organismo, a quantidade de que precisamos é pequena, e nas fontes naturais podemos obtê-las com facilidade. Deixe as reposições artificiais ou farmacológicas para tratamentos acompanhados e orientados por médicos.

OLIGOELEMENTOS

Inúmeros elementos estão presentes no organismo em pequenas quantidades, mas são essenciais para o funcionamento do corpo. Ao contrário dos macrominerais como o sódio e o potássio, as necessidades de oligoelementos são inferiores a 100mg/dia. A maioria dos oligoelementos, mas não todos, é formada por metais. Eles são frequentemente, componentes das enzimas.

Muitos são os componentes essenciais na dieta humana, e como são necessários em pequenas quantidades, dificilmente é caracterizado um estado de deficiência; outros, como o iodo e o ferro, são tão importantes que sua deficiência não só é notada de pronto, como sua falta causa sérios danos em nosso organismo. Isso é tão sério que, por lei, na composição do sal de cozinha deve ser acrescentado iodo para evitar uma doença chamada bócio nos adultos e retardo mental (cretinismo) em crianças, causados justamente pela falta de iodo na dieta. Já a carência de ferro está diretamente ligada a um componente do sangue, a hemoglobina³¹, e sua falta causa um tipo de anemia que é muito prejudicial à nossa saúde e ao desenvolvimento normal das crianças.

Atualmente, os oligoelementos essenciais são ferro, zinco, cobre, manganês, cromo, cobalto, molibdênio, selênio, flúor e iodo. As doses diárias recomendadas não foram ainda estabelecidas

para todos eles. Alguns dos oligoelementos que antes se desconheciam como essenciais agora são reconhecidos como importantes na dieta humana. Boas fontes de ferro são fígado, ostras, mariscos, carnes, aves e peixes; cereais integrais e vagens secas são boas fontes vegetais.

MINERAIS E ELETRÓLITOS

Os nutrientes estão divididos em macronutrientes e micronutrientes. Os oligoelementos. Os minerais são considerados substâncias para as quais a necessidade é maior do que 100 mg/dia. A maioria dos minerais é encontrada nos líquidos corporais como soluções eletrolíticas.

Os principais são o sódio e o potássio, responsáveis pelo equilíbrio dos líquidos em nosso corpo; participam na contração muscular, no equilíbrio ácido-básico, na permeabilidade³² celular, no metabolismo³³ de carboidratos etc. Portanto, esses sais têm inúmeras funções no funcionamento das variadas partes de nosso organismo, sendo essenciais para nossa vida.

Tanto a falta como o excesso de qualquer um dos dois podem levar a inúmeros problemas e até mesmo à morte.

Outros minerais têm funções específicas. É o caso do cloro, o principal componente do suco gástrico, que é obtido do cloreto de sódio, o sal de cozinha.

O cálcio é essencial para nossos ossos e dentes, bem como para funções vitais como os impulsos eletroquímicos às membranas, a condução dos impulsos nervosos e a coagulação sanguínea.

O cálcio é encontrado em laticínios, vegetais folhosos, legumes, nozes e cereais integrais. A quantidade de cálcio que deve ser ingerida diariamente é de 400mg a 1.200mg. As mulheres precisam de mais cálcio do que os homens. Parece provável que a osteoporose, bastante prevalente em mulheres de mais idade, possa ser prevenida pela administração de suplementos de cálcio durante os anos férteis e após a menopausa. O cálcio sempre deve estar presente na dieta de mulheres grávidas e lactentes.

O magnésio está intimamente relacionado com o cálcio. Ele age como um componente do osso e é importante na contração muscular e na propagação do impulso nervoso. É um cofator em mais de 300 reações enzimáticas.

O magnésio é amplamente encontrado, especialmente em alimentos não processados, como vegetais e nozes; a quantidade que deve ser ingerida diariamente é de 250mg a 300mg.

O fósforo está presente em nosso organismo na forma de fosfato.

Ele entra na formação do nosso esqueleto combinado com o cálcio na forma de fosfato de cálcio; é encontrado no leite, nas carnes, no peixe e nos cereais.

FIBRAS

Fibra é um material da parede celular das plantas que é resistente à digestão por enzimas do intestino delgado humano. As da dieta promovem uma função normal do intestino, pois estimulam a sua movimentação; já as insolúveis aumentam o tempo de trânsito e o volume do bolo fecal, tendo, assim, um efeito laxativo. Porém, é importante salientar que a ingestão de fibras com aumento do consumo de água pode resultar em constipação³⁴ em pacientes com longa história de constipação crônica. Um aumento de fibras na dieta pode ajudar a prevenir doenças cardíacas e o câncer³⁵, particularmente o de intestino (cólon).

Foi comprovado que a ingestão de fibras em maior quantidade aumenta o controle glicêmico e a sensibilidade à insulina³⁶, em pacientes portadores de diabete melito, permitindo assim, uma redução na medicação. Para o tratamento da obesidade, uma dieta rica em fibras fornece uma sensação de plenitude gástrica e pode auxiliar no manejo do peso em longo prazo. A adição de fibras como a aveia (de 2/3 a 1 xícara) na dieta pode reduzir as lipoproteínas de baixa densidade (LDL) em 10% a 20% no sangue para pacientes com altos níveis de colesterol.

Para uma dieta rica em fibras, basta incentivar alguns hábitos como o de comer pelo menos cinco frutas e vegetais ao dia, preferir pães e cereais integrais, ingerir cereais com farelo de trigo e comer feijão pelo menos duas vezes por semana. Sempre que aumentamos o consumo de fibras em nossa dieta, devemos aumentar a ingestão de água em um mínimo de dois copos por dia.

Conhecendo todos os componentes principais que devem fazer parte da dieta de um ser humano, como desenvolver uma fórmula para uma alimentação correta? Existem vários métodos e autores que tentaram descrever uma maneira correta e ideal de se alimentar. Por exemplo, a pirâmide alimentar. Ela é um recurso educacional que mostra as diretrizes dietéticas em uma forma gráfica facilmente compreensível, e tem sido utilizada para orientar a quantidade e os diferentes tipos de alimentos a serem incluídos na dieta diária. A pirâmide alimentar foi desenvolvida para ser utilizada por uma população saudável, com a finalidade de ensinar conceitos de variedade, moderação, além da inclusão de tipos de alimentos em proporções adequadas na dieta total. Ela deve ser modificada para diferentes idades e grupos étnicos, sendo, assim, adequada a diferentes realidades e costumes. Por isso, necessitamos de um grande conhecimento em nutrição para podermos utilizá-la com eficiência.

Então, como proceder para nutrir adequadamente nossas crianças?

Qual método ou fórmula utilizar para alimentá-las de forma ideal?

Quase tudo em nossas vidas mostra que qualquer tipo de excesso é prejudicial, então devemos ter uma dieta constituída de um cardápio variado, pois ingerindo uma variedade de

alimentos dificilmente teremos deficiência de algum componente essencial. Ao invés de nos fartarmos de um único tipo de alimento, o ideal é nos alimentarmos de pequenas porções de vários tipos de alimentos.

A quantidade de alimento ou calorias que se ingere deve ser equilibrada com a quantidade de atividade física, pois dessa maneira podemos manter ou equilibrar o nosso peso.

Escolha uma dieta pobre em gorduras saturadas e colesterol, moderada em açúcares, sal e sódio, porém com bastantes grãos, vegetais e frutas. Se você ingere bebidas alcoólicas, faça-o moderadamente.

Talvez a melhor maneira de ensinarmos nossas crianças seja por meio da formação de hábitos, desde a mais tenra idade, com bons exemplos, pois as crianças espelham-se nos adultos. Manter horário de alimentação, reunir sempre que possível toda a família nas refeições e aproveitar esse tempo para ensinar as vantagens de bem alimentar-se, valorizar os alimentos e o quanto são importantes para uma vida saudável e um crescimento normal.

Muitas crianças são levadas a consumir alimentos de baixo valor nutritivo por modismo criado pelas propagandas veiculadas na mídia ou por comodismo dos pais que preferem não se aborrecer com esses assuntos desde que seu filho coma “alguma coisa”, mesmo que isso leve a algum tipo de deficiência ou desnutrição. Não permita substituições de alimentos sem ter a certeza de que realmente a troca tem o mesmo valor nutricional. Evite permitir alimentação entre as refeições principais, pois essa é uma das principais causas de “não estou com fome!, não quero comer nada disto!, não gosto de nada que tem aqui!”. Uma criança que se alimenta nos horários corretos sempre se alimentará bem e dificilmente terá problemas de obesidade.

Procure sempre lembrar que nossas crianças nos manipulam facilmente, seja com manhas e choros, seja com sorrisos e rostinhos meigos. Porém, quem pode definir um futuro melhor para elas somos nós. Não troque a saúde de seu filho por um pouco de sossego, incentive-o a bem alimentar-se para ser uma pessoa mais forte e inteligente, e evite sequelas que a desnutrição pode causar, pois os danos durante o desenvolvimento de uma criança na grande maioria das vezes são irreversíveis. O uso de artifícios como contar “boas” mentiras pode ajudar – uma mãe certa vez contou-me que sua filha, hoje uma linda moça, adquiriu o hábito de comer saladas verdes por acreditar que assim teria mais chances de ter olhos bem verdinhos –, bem como incentivar a comer determinado alimento porque o atleta de sucesso só ficou assim porque também possuía esse hábito.

Devemos ainda valorizar a nossa Cultura, com a manutenção de receitas típicas de cada região, explorar as diferenças gastronômicas de nosso país continental em detrimento de modismos tão frequentemente impostos pela mídia globalizada. Por que dar preferência

a salgadinhos e refrigerantes industrializados, cheios de conservantes e sem valor nutricional algum, se podemos optar por alimentos puros e cheios de energia viva, muitas vezes produzidos em nossos próprios quintais? Temos de aprender a não ser manipulados por propagandas enganosas que apenas visam ao consumo exagerado e inescrupuloso, buscando apenas lucros em suas vendas e não a saúde de nossos filhos.

Use sua criatividade e permita que nossas crianças sejam saudáveis e bem desenvolvidas. Incentive as atividades físicas em substituição ao videogame e ao computador, e não correremos o risco de sermos chamados de pais de Primeiro Mundo, cujas crianças não passam fome, mas são desnutridas por substituir alimentos saudáveis por salgadinhos e têm problemas graves de obesidade infantil por falta de atividades físicas.

Hoje podemos encontrar com facilidade inúmeras fontes de aproveitamento integral dos alimentos, como cascas, sementes, talos e folhas, que anteriormente eram descartadas ou no máximo utilizadas para alimentação de animais de criação. Um exemplo são as folhas da beterraba, a casca do maracujá etc.

Portanto, uma receita infalível para um crescimento sadio é formar bons hábitos, preparar e oferecer uma dieta rica e variada, incentivar atividades físicas e, principalmente, envolver-se com o desenvolvimento mental e corporal, dando atenção e carinho, que são também componentes essenciais para o crescimento de nossas crianças.

REFERÊNCIAS

Programa Agrinho 97. Leitura de Bases Teóricas

WAY III, C. W. V. Segredos em nutrição: respostas necessárias ao dia-a-dia: em rounds, na clínica, em exames orais e escritos/ Charles W. Van Way III; Trad. Jussara N.T. Burnier. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Política de Saúde. Organização Pan Americana da Saúde. Guia alimentar para crianças menores de dois anos / Secretaria de Políticas de Saúde, Organização Pan Americana da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 p. (Mesa Brasil SESC- Segurança Alimentar e Nutricional). **Programa Alimentos Seguros**. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

DEFINIÇÕES E NOTAS EXPLICATIVAS

- 1 Sazonais – Relativos a estações do ano.
- 2 Deletérios – Insalubres, prejudiciais.



- 3 Alimentos orgânicos – Alimentos produzidos sem o emprego de meios artificiais, fertilizantes e defensivos industriais.
- 4 Macronutrientes – Substância nutriente constituído por moléculas de grande tamanho.
- 5 Proteínas – Cada uma das substâncias de elevada massa molecular, composta de carbono, hidrogênio e nitrogênio, e às vezes também enxofre e fósforo, e que são os elementos essenciais de todas as células dos seres vivos. São encontradas nos reinos vegetal e animal.
- 6 Carboidratos – Qualquer composto orgânico com uma fórmula $C_n(H_2)_n$; hidrato de carbono. Var.: glicídio, glucídio.
- 7 Gorduras – Designação das substâncias constituídas de ácidos esteáricos encontradas nos tecidos adiposos dos animais, e em diversos óleos vegetais.
- 8 Micronutrientes – Substância nutriente constituído por moléculas de pequeno tamanho.
- 9 Vitaminas – Cada um dos compostos orgânicos do reino animal e vegetal, que atuam em pequeníssimas quantidades, favorecendo o metabolismo, servindo de base para os mais importantes fermentos, influenciando sobre os hormônios.
- 10 Nutrientes – Substâncias responsáveis pela nutrição.
- 11 Aminoácidos – Ácido orgânico em que parte do hidrogênio não ácido foi substituída por um ou mais radicais aminados (NH_2).
- 12 Glicose – Açúcar que existe nas uvas, noutros frutos açucarados, no mel, no sangue, no suco de alguns vegetais etc.
- 13 Monossacarídeos – Cada um de uma classe de açúcares simples, que consistem em um carboidrato não hidrolizável.
- 14 Frutose – Açúcar das frutas.
- 15 Galactose – Açúcar cristalino, encontrado nos vegetais e no leite.
- 16 Dissacarídeos – União de dois monossacarídeos.
- 17 Sacarose – Açúcar comum, de cana ou beterraba.
- 18 Maltose – Sacarídeo cristalino que se obtém pela decomposição enzimática do amido.
- 19 Lactose – Açúcar encontrado no leite dos mamíferos, branco, pulverulento, cristalino.
- 20 Polissacarídeos – Carboidrato decomponível por hidrólise em duas ou mais moléculas de monossacárides (como glicose) ou seus derivados.
- 21 Polímero – Diz-se dos compostos cuja molécula é constituída pela associação de diversas moléculas de outro composto mais simples.
- 22 Amido – Substância branca e insípida, existente na natureza nos órgãos vegetais subterrâneos (tubérculos de batatas) e nos grãos (albume do trigo), constituindo o principal elemento da alimentação humana.
- 23 Glicogênio – Polissacáride amorfo, branco, insípido, que constitui a forma principal na qual um carboidrato é armazenado no tecido animal.

- 24 Obesidade – Acumulação excessiva de gordura no corpo.
- 25 Lipídios – Substâncias insolúveis em água, gorduras.
- 26 Colesterol – Substância existente nas células do corpo e nas gorduras animais responsável pela aterosclerose.
- 27 Fosfolipídios – Combinado ou misturado com fósforo ou um composto de fósforo e um lipídio.
- 28 Lipoproteínas – Combinado de lipídio e proteína.
- 29 Glicolipídios – Combinação de glicose e lipídio.
- 30 Enzimas – Catalisador de ação específica.
- 31 Hemoglobina – Pigmento proteínico ferruginoso que ocorre nas células vermelhas do sangue de vertebrados e que fixa o oxigênio do ar, levando-o aos tecidos.
- 32 Permeabilidade – Qualidade de permeável.
- 33 Metabolismo – Conjunto dos processos fisiológicos e químicos pelos quais se mantém a vida no organismo.
- 34 Constipação – Prisão de ventre.
- 35 Câncer – Nome genérico dado aos tumores malignos.
- 36 Insulina – Hormônio pancreático proteínico, segregado pelas ilhotas de Langerhans.