

# Princípios de Alimentação Saudável





# Princípios de Alimentação Saudável

- Doutorado em Fitoterapia e Trofoterapia
- Mestrado em Ciências do Movimento Humano
- Formação em Psicanálise Clínica
- Formação em Terapias Holísticas
- Formação em Modulação Intestinal
- Certificação Internacional em Cineantropometria ISAK, Nível I e II
- Especialização em Saúde da Mulher
- Especialização em Nutrição Esportiva
- Graduação em Nutrição



# Aula 1

- Fundamentos da Alimentação Saudável: conceitos e composição dos alimentos
- O que é alimentação saudável
- Composição dos Alimentos e Papel dos Nutrientes

# **Fundamentos da Alimentação Saudável: conceitos e composição dos alimentos**

**Não comece uma dieta restritiva que terminará algum dia. Comece um estilo de vida que durará para sempre.**

Você vai perceber os benefícios e viver com muito mais saúde.

# O que é alimentação saudável

Alimentação Saudável é aquela que atende às necessidades nutricionais do organismo em todas as fases da vida, promovendo o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde.



## **Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, ela deve ser adequada...**

- ✓ Ponto de vista nutricional
- ✓ Culturalmente aceita
- ✓ Acessível do ponto de vista econômico
- ✓ Sustentável e socialmente justa





O Guia destaca que uma alimentação saudável não se baseia apenas na presença de nutrientes, mas também na **forma como os alimentos são combinados, preparados e consumidos.**





- ✓ O ato de se alimentar deve ser valorizado como uma prática social, cultural e afetiva, promovendo o bem-estar físico e emocional.
- ✓ Orienta o consumo prioritário de **alimentos in natura** ou **minimamente processados**, preferencialmente de base vegetal, e a redução de alimentos ultraprocessados.



## Importância da alimentação saudável

A relação entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental é direta e amplamente reconhecida.

Alimentação adequada desempenha um papel essencial tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças.

Hipócrates: **“Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”**.

O equilíbrio nutricional tem sido um dos fatores determinantes para o aumento da longevidade humana nas últimas décadas.

## O que são alimentos?

São substâncias, sólidas ou líquidas, que ao serem ingeridas e processadas pelo sistema digestivo, são transformadas em componentes utilizados pelo organismo para...

- ✓ Construir e manter os tecidos corporais
- ✓ Regular as funções orgânicas
- ✓ Fornecer energia necessária às atividades vitais

## O que são nutrientes?

- ✓ São as substâncias químicas presentes nos alimentos que, após a digestão, são absorvidas pelo organismo e **desempenham funções essenciais para seu funcionamento.**
- ✓ Podemos dizer que os nutrientes são os componentes resultantes da degradação dos alimentos, tornando-se disponíveis para atender às necessidades estruturais, funcionais e energéticas do corpo.



## Diretrizes da OMS, FAO e Dietary Guidelines for Americans

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) também definem a alimentação saudável como **aquela que fornece todos os nutrientes essenciais para o funcionamento do corpo humano**, contribui para DCNTs e respeita as necessidades culturais e regionais das populações.



## **As recomendações internacionais incluem a limitação...**

- ✓ Consumo de gorduras saturadas e trans
- ✓ Açúcares livres e sal

## **Incentiva a ingestão de...**

- ✓ Frutas
- ✓ Hortaliças
- ✓ Cereais integrais
- ✓ Fontes de proteína de qualidade



A Dietary Guidelines for Americans 2020–2025, elaborada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) e pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS), reforça a **importância de padrões alimentares que promovam a saúde e previnam doenças em todas as fases da vida, desde a gestação até a terceira idade.**

### *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025* and Online Materials



The *Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025* provides advice on what to eat and drink to meet nutrient needs, promote health, and help prevent chronic disease. This edition of the *Dietary Guidelines* is the first to provide guidance for healthy dietary patterns by life stage, from birth through older adulthood, including women who are pregnant or lactating.

[Download PDF](#)





- ✓ Essas diretrizes destacam a necessidade de olhar para a alimentação como um padrão contínuo, e não apenas como escolhas alimentares isoladas.
- ✓ **A ênfase é na qualidade global da dieta** e na redução da exposição a alimentos ultraprocessados e hipercalóricos, que contribuem para o aumento da obesidade e outras DCNTs.



## **Classificação dos alimentos: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados**

A classificação NOVA, desenvolvida por pesquisadores da Universidade de São Paulo, categoriza os alimentos com base no grau e finalidade de seu processamento, ao invés de seu perfil nutricional isolado.

# Guia Alimentar 2006

Abordagem focada em grupos alimentares e valor nutricional, com uso da pirâmide alimentar.



## Guia Alimentar 2014

Abordagem mais abrangente, que inclui a classificação NOVA, destaca a importância da culinária e pratos tradicionais, e **ênfatiza a alimentação como um todo**, incluindo aspectos sociais e culturais.



# Alimentos in natura

São obtidos diretamente de plantas ou animais e consumidos sem qualquer alteração após deixarem a natureza.



# Alimentos minimamente processados

Sofrem alterações mínimas, como secagem, moagem, pasteurização ou congelamento, sem adição de substâncias que descaracterizem o alimento.

Exemplos: arroz integral, legumes congelados, castanhas e leite pasteurizado.





# Alimentos processados

São aqueles que passaram por alterações em sua composição original, geralmente com a adição de sal, açúcar ou outros ingredientes industriais para aumentar a durabilidade, sabor ou aparência.

Exemplos: pães, queijos, compotas.





# Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais feitas com pouco ou nenhum alimento in natura, contendo aditivos como corantes, aromatizantes, emulsificantes e conservantes.

Esses produtos têm baixo valor nutricional e são frequentemente ricos em gorduras ruins, açúcares e sódio.





**O consumo excessivo de ultraprocessados está diretamente associado ao aumento da prevalência de...**

- ✓ Obesidade
- ✓ DM2
- ✓ HAS
- ✓ Outras DCNTs



# **Alimentação saudável como base para promoção da saúde e prevenção de doenças**

Uma alimentação saudável é essencial para o funcionamento adequado do metabolismo e do sistema imunológico, sendo reconhecida como fator determinante para a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

A presença de alimentos variados, ricos em fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais está associada a menor risco de doenças cardiovasculares, cânceres, distúrbios gastrointestinais, DM2 e doenças neurodegenerativas.





- ✓ Além dos aspectos físicos, a alimentação saudável influencia a saúde mental e o bem-estar emocional.
- ✓ Estudos recentes apontam que padrões alimentares baseados em alimentos frescos e minimamente processados podem contribuir para a **redução de sintomas depressivos**, graças ao seu impacto sobre a microbiota intestinal e o eixo intestino-cérebro.

## **Alimentação saudável vai além da ingestão de nutrientes...**

Promove vitalidade, qualidade de vida e  
longevidade com autonomia.



# Composição dos Alimentos e Papel dos Nutrientes

A composição dos alimentos determina seu valor nutricional, funcional e terapêutico.

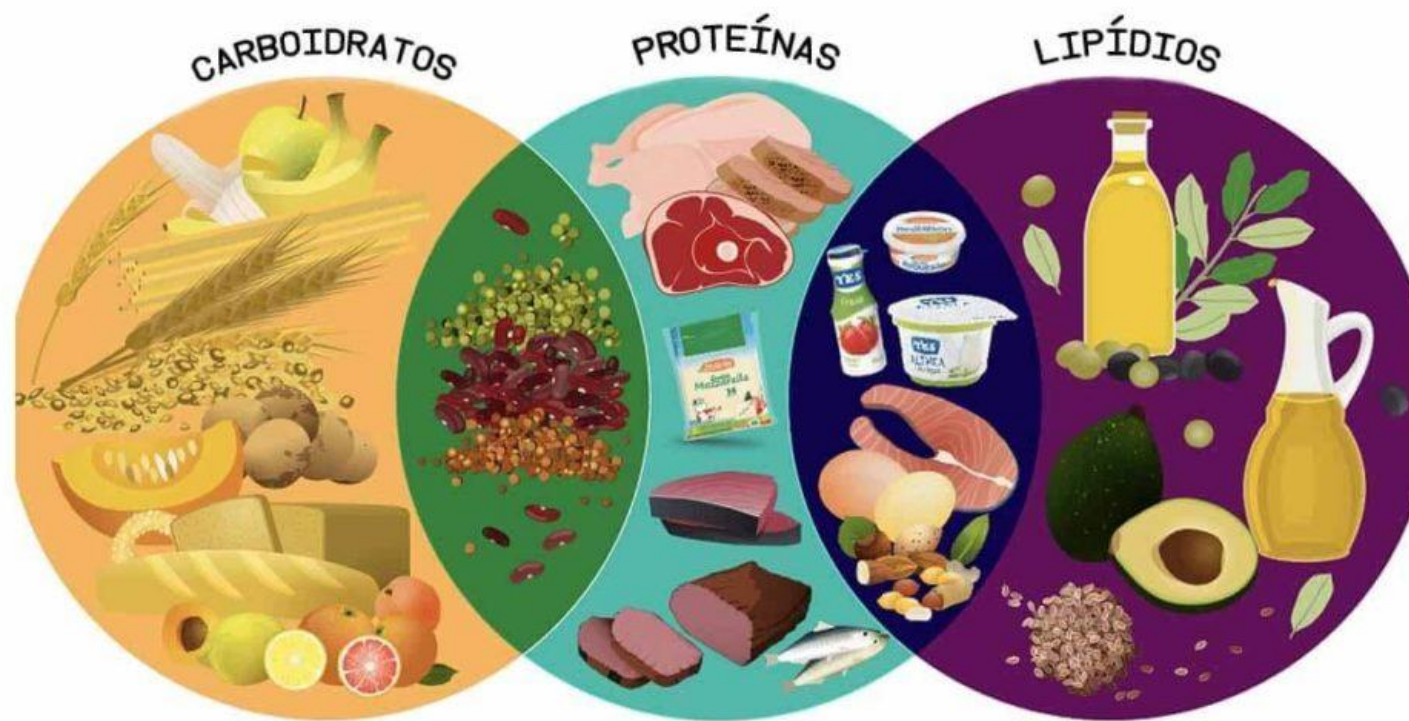
Para compreender como a alimentação interfere na saúde, é essencial conhecer os nutrientes presentes nos alimentos e suas funções no organismo.





- Funcionamento celular
- Crescimento
- Desenvolvimento
- Imunidade
- Homeostase metabólica

# Macronutrientes



# Macronutrientes

São nutrientes  
responsáveis por fornecer  
energia (calorias) ao  
organismo.

## Valor calórico dos nutrientes

- 1 grama de carboidrato 4 calorias
- 1 grama de proteína 4 calorias
- 1 grama de gordura 9 calorias
- 1 grama de álcool 7 calorias



# Carboidratos

Principal fonte energética da dieta. São formados por açúcares simples ou complexos, e sua digestão resulta em glicose, que é utilizada como combustível celular.

**Carboidratos complexos**, como os encontrados nos cereais integrais, leguminosas e vegetais, promovem maior saciedade e mantêm níveis glicêmicos estáveis, ao passo que os **carboidratos simples**, provocam picos glicêmicos e aumentam o risco de RI.





## Lipídios

Desempenham funções estruturais, hormonais e energéticas. São compostos por **ácidos graxos saturados, insaturados e trans**.

**Ácidos graxos mono e poli-insaturados**, como o ômega-3 (EPA e DHA), são considerados protetores cardiovasculares e anti-inflamatórios.

**Ácidos graxos trans**, presentes em produtos industrializados, estão associados ao aumento de LDL e risco cardiovascular.



# Lipídios







# Proteínas

As proteínas são compostas por **aminoácidos essenciais** e **aminoácidos não essenciais**.

Têm na construção de tecidos, síntese de enzimas, hormônios, neurotransmissores e anticorpos.

A deficiência proteica compromete o crescimento, a imunidade e a reparação celular.

Fontes proteicas de alto valor biológico incluem ovos, carnes, leite e leguminosas combinadas.

Aminoácidos essenciais	Aminoácidos não essenciais
Histidina	Alanina
Isoleucina	Arginina
Leucina	Asparagina
Lisina	Ácido aspártico
Metionina	Ácido glutâmico
Fenilalanina	Glutamina
Treonina	Glicina
Triptofano	Prolina
	Serina
	Tirosina

**AA essenciais** - corpo humano não consegue produzir sozinho.

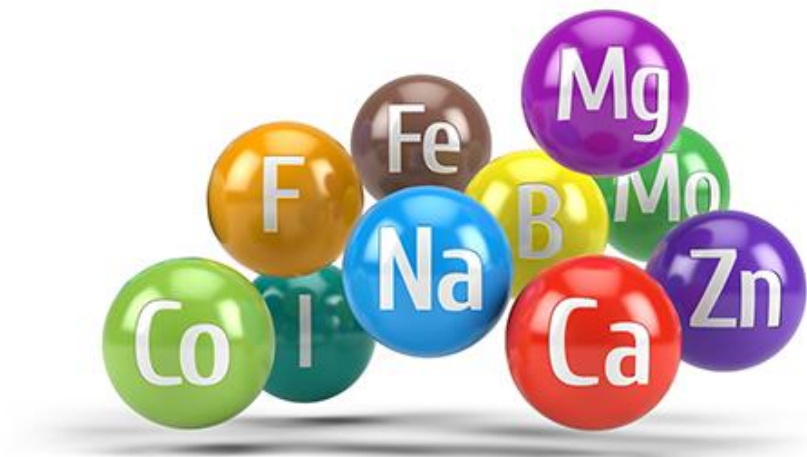
**AA não essenciais**, sintetizados pelo próprio organismo a partir de outras substâncias.

# Proteínas



## **Micronutrientes: vitaminas e minerais**

- ✓ Micronutrientes são necessários em pequenas quantidades. Exercem funções vitais no metabolismo, imunidade, síntese de hormônios e prevenção de doenças.



## Vitaminas

Hidrossolúveis

Lipossolúveis

Complexo B, Vitamina C

A, D, K, E



# VITAMINAS





# Vitaminas

São classificadas em:

## **Hidrossolúveis (B-complexo, C):**

Atuam como coenzimas e antioxidantes.

A deficiência de B12, por exemplo, compromete a produção de glóbulos vermelhos e a integridade neurológica.



# Vitaminas

## Lipossolúveis (A, D, E, K):

Armazenadas no tecido adiposo e fígado, regulam funções como visão (vit. A), metabolismo ósseo (vit. D), defesa antioxidante (vit. E) e coagulação (vit. K).



# Vitamina A ou retinol

## Função

É responsável pela adaptação da visão ao escuro; protege a pele e mucosas; e é essencial para o funcionamento dos órgãos reprodutores.

## Fontes:

Gordura do leite, fígado, gema do ovo, manteiga, vegetais verde-escuros e alaranjados como brócolis, couve, cenoura e abóbora.



# Vitamina D ou Calciferol

## Função

Controla a absorção do cálcio e do fósforo; regula a formação e a reconstituição dos ossos e dentes.

## Fontes:

Fígado, gema de ovo, leite enriquecido. A pessoa deve ficar exposta aos raios solares para que haja produção de vitamina no organismo.

# Vitamina E ou Tocoferol

## Função

Contribui para o bom estado dos tecidos; auxilia na digestão das gorduras; e atua com antioxidante.

## Fontes:

Óleos vegetais, vegetais verde-escuros como espinafre, germe de trigo, gema de ovo, gordura do leite, nozes.

# Vitamina K ou Menadiona

## Função

É fundamental para a coagulação sanguínea e participa do metabolismo de minerais, como cálcio e ferro.

## Fontes:

Fígado, óleos vegetais, vegetais verdes. Também é produzida pelas bactérias do intestino.



# Vitamina C ou Ácido ascórbico

## Função

Auxilia na absorção do ferro; participa da formação de colágeno e do processo de cicatrização; e aumenta a resistência contra certas doenças como a gripe.

## Fontes:

Acerola, limão, laranja, abacaxi, maracujá, morango, verduras.



# **Vitamina B1 ou tiamina**

## **Função**

É importante para o bom funcionamento dos músculos e do cérebro.

## **Fontes:**

Aves, peixes, leite e derivados, cereais, verduras.



# Vitamina B2 ou riboflavina

## Função

Contribui para o bom estado das mucosas e da visão e acelera a cicatrização.

## Fontes:

Leite e derivados, cereais, carnes, fígado.

# Vitamina B3 ou niacina

## Função

Participa do metabolismo dos carboidratos e das proteínas e é essencial nas reações de obtenção de energia.

## Fontes:

Carnes, peixe, amendoim, grãos, ovo, leite, leguminosas como lentilha e feijão.





# Vitamina B5 ou ácido pantotênico

## Função

Ajuda a transformar os nutrientes em energia e é importante para o funcionamento do cérebro.

## Fontes:

Presente em quase todos os alimentos. O termo "panto" tem origem grega e significa "tudo".



# Vitamina B6 ou piridoxina

## Função

Participa do metabolismo das proteínas e dos glóbulos vermelhos (células do sangue).

## Fontes:

Carnes, ovo, leite, fígado.



# **Vitamina B8 ou biotina**

## **Função**

Auxilia na digestão de gorduras e participa de várias reações com a vitamina B5.

## **Fontes:**

Carne, leite, cereais, ovo, nozes e castanhas.



# **Vitamina B9 ou ácido fólico**

## **Função**

Fundamental na divisão celular, especialmente das células do sangue; atua no metabolismo do DNA.

## **Fontes:**

Frutas, fígado, cereais, verduras cruas, carnes.



# **Vitamina B12 ou cianocobalamina**

## **Função**

Ajuda a formar as células vermelhas do sangue e as moléculas de DNA.

## **Fontes:**

Carnes, peixes, leite e derivados.



# Minerais

Essenciais à estrutura óssea, regulação de pressão arterial, atividade enzimática e transmissão neuromuscular.

A **deficiência ou excesso** de micronutrientes pode resultar em diversas doenças, como anemia ferropriva, osteoporose, hipotireoidismo, alterações cognitivas e baixa imunidade.



# **Cálcio**

## **Função:**

É essencial para a constituição de ossos e dentes.

## **Fontes:**

Leite e derivados, sardinha, mariscos.





# Fósforo

## Função:

É componente de todas as células do organismo e de produtos do metabolismo.

## Fontes:

Leite e derivados, gema de ovo, carnes, peixes, aves, cereais integrais, feijões.



# Magnésio

## Função:

Atua em quase todos os processos orgânicos, ativando reações.

## Fontes:

Cereais integrais, carnes, leite, vegetais, chocolate.



# Sódio

## Função:

Responsável por regular os líquidos corporais, a exemplo da pressão sanguínea.

## Fontes:

Sal de cozinha, alimentos do mar, alimentos de origem animal.

A maioria dos alimentos contém sal.



# **Cloro**

## **Função:**

Juntamente com o sódio, regula os líquidos corporais.

Compõe o ácido clorídrico presente no estômago, auxiliando no processo de digestão.

## **Fontes:**

Sal de cozinha, alimentos marinhos e de origem animal.



# Potássio

## Função:

Também atua na regulação dos líquidos corporais. É necessário para o metabolismo de carboidratos e proteínas.

## Fontes:

Frutas, leite, carnes, cereais, vegetais, feijões.



# Enxofre

## Função:

Componente de alguns aminoácidos. Atua como antioxidante.

## Fontes:

Alimentos fontes de proteínas, como carnes, peixes, aves, ovos, leite e derivados, feijões, castanhas.



# Ferro

## Função:

Está presente em componentes do sangue e em enzimas. Auxilia na transferência do oxigênio e na respiração celular, protege o organismo contra algumas infecções e exerce papel na performance cognitiva (atenção, aprendizagem, memória...)

## Fontes:

Carnes, fígado, feijão e lentilha, vegetais verde-escuros, rapadura, melado, camarão, ostras, grãos integrais.





# Zinco

## Função:

É constituinte de diversas enzimas e da insulina. Importante no metabolismo dos ácidos nucleicos.

## Fontes:

Fígado, mariscos, farelo de trigo, leite e derivados, leguminosas como o feijão.



# **Cobre**

## **Função:**

É constituinte de enzimas, de alguns componentes do sangue e dos ácidos nucleicos.

## **Fontes:**

Fígado, mariscos, feijões.



# **Iodo**

## **Função:**

Está relacionado aos processos da glândula tireóide. Participa das reações celulares que envolvem energia, incluindo o metabolismo dos nutrientes.

## **Fontes:**

Sal de cozinha iodado, alimentos do mar.



# Manganês

## Função:

Participa de atividades enzimáticas essenciais.

## Fontes:

Frutas, castanhas, leguminosas como feijões, folhas de beterraba.



# Flúor

## Função:

Constitui ossos e dentes. Reduz as cáries dentárias e a perda óssea.

## Fontes:

Água potável, chá, arroz, soja, espinafre, frutos do mar.



# Molibdênio

## Função:

Ajuda no metabolismo de carboidratos e gorduras. Ajuda ainda a prevenir a anemia.

## Fontes:

Vísceras como o fígado, vegetais verde-escuros como espinafre, cereais integrais, leguminosas como feijões.



# **Cobalto**

## **Função:**

Essencial para o funcionamento normal de todas as células, especialmente as da medula óssea, do sistema nervoso e gastrointestinal.

## **Fontes:**

Vísceras, aves, mariscos, leite e derivados.



# Selênio

## Função:

Associado ao metabolismo das gorduras e da vitamina E.  
Possui propriedades antioxidantes.

## Fontes:

Castanhas, vegetais, carnes, leite e derivados.





# **Cromo**

## **Função:**

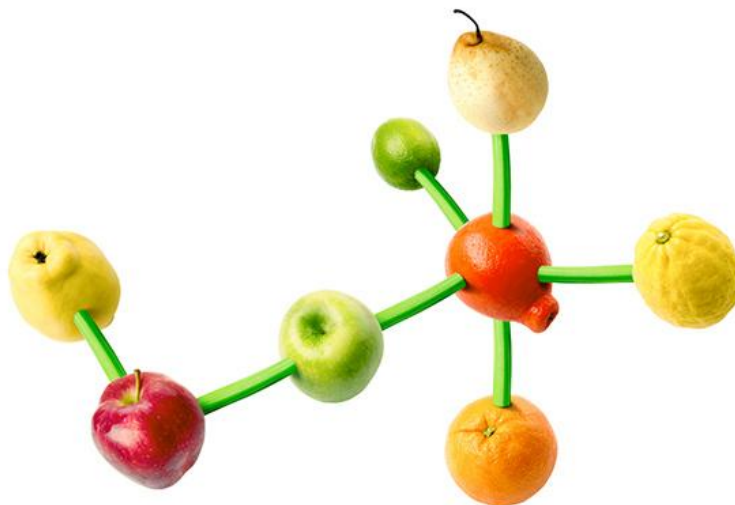
Associado ao metabolismo da glicose (açúcar encontrado no sangue).

## **Fontes:**

Óleo de milho, mariscos, cereais integrais, carnes, água potável.

## **Compostos bioativos: Fibras, fitoquímicos e antioxidantes**

Além dos nutrientes clássicos, os alimentos contêm compostos bioativos com potencial funcional e terapêutico.



# Fibras alimentares

Encontradas em cereais integrais, frutas, legumes e leguminosas, as fibras são divididas em:

**Solúveis:** formam gel no intestino, retardando o esvaziamento gástrico e absorção de glicose e colesterol.

**Insolúveis:** aumentam o bolo fecal e regulam o trânsito intestinal.

Ambas modulam a microbiota intestinal e reduzem o risco de doenças como câncer colorretal e DM2.

# Fitoquímicos

São compostos não nutrientes com ação biológica ativa, presentes em alimentos de origem vegetal:

**Polifenóis** (flavonoides, ácido elágico): antioxidantes, anti-inflamatórios, protetores cardiovasculares.

**Carotenóides** (licopeno, betacaroteno): proteção contra câncer e degeneração macular.

**Glucosinolatos** (brócolis, couve): atuam na detoxificação hepática.

# Antioxidantes

- ✓ Previnem o estresse oxidativo e o dano celular, protegendo contra envelhecimento precoce, câncer e doenças neurodegenerativas.
- ✓ Estão presentes em frutas vermelhas, cacau, chá verde, cúrcuma e uvas.
- ✓ Esses compostos atuam neutralizando os radicais livres e modulando vias inflamatórias, sendo considerados essenciais na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.



## Densidade nutricional e qualidade dos alimentos

Refere-se à **quantidade de nutrientes essenciais** (vitaminas, minerais, fibras, proteínas de alto valor biológico) **em relação ao valor energético (calorias) de um alimento.**

Exemplos incluem hortaliças, frutas, castanhas, sementes, peixes e leguminosas.



**Alimentos ultraprocessados**, como refrigerantes, salgadinhos e produtos de padaria industrial, **apresentam baixa densidade nutricional**, pois são ricos em energia e pobres em nutrientes essenciais, além de conterem aditivos prejudiciais à saúde.



Avaliar a qualidade do alimento é crucial na promoção da saúde.

A escolha deve considerar...

- ✓ Teor de nutrientes
- ✓ Grau de processamento
- ✓ Impacto metabólico

**Preferência por alimentos naturais e  
minimamente processados.**





# **Introdução à alimentação funcional**

O conceito de alimentação funcional refere-se ao uso de alimentos ou ingredientes que oferecem benefícios adicionais à saúde além de suas funções nutricionais básicas.

Esses alimentos podem atuar na prevenção e tratamento de doenças, promovendo o equilíbrio do organismo.



**Os alimentos funcionais contêm compostos bioativos capazes de modular processos fisiológicos, imunológicos e metabólicos.**

Exemplos incluem:

- ✓ **Probióticos:** microrganismos vivos que beneficiam a microbiota intestinal (ex.: Lactobacillus, Bifidobacterium).
- ✓ **Prebióticos:** fibras não digeríveis que estimulam o crescimento de bactérias benéficas (ex.: inulina, FOS).

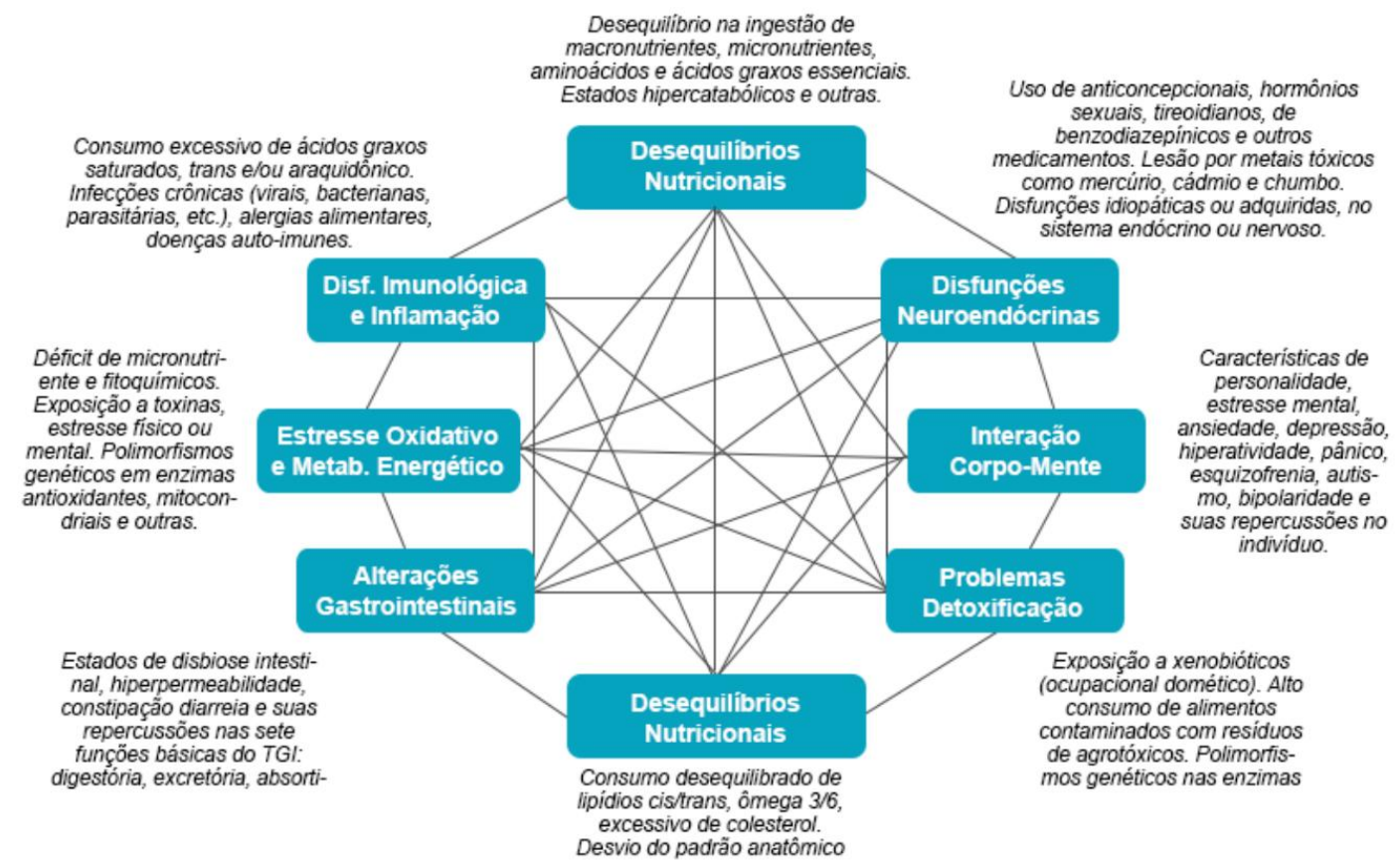


- ✓ **Fitoesteróis:** reduzem a absorção de colesterol intestinal.
- ✓ **Ômega-3:** anti-inflamatório natural, com efeitos protetores cardiovasculares e neurológicos.
- ✓ **Polifenóis:** reduzem o risco de doenças crônicas por sua ação antioxidante.

O Brasil foi um dos pioneiros na regulamentação de alegações funcionais por meio da ANVISA, e o uso clínico da alimentação funcional tem crescido no campo da nutrição integrativa e da trofoterapia sistêmica.



## A Teia de Inter-Relações Metabólicas da Nutrição Funcional



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ✓ Prevenção de doenças
- ✓ Aceleração do metabolismo
- ✓ Ativação de nutrientes



**As recomendações sobre  
alimentação devem estar  
em sintonia com seu tempo**





**Um prato colorido é sempre a  
melhor opção!**







# Obrigada!

@deisefaleiro.psicoterapeuta