

Os Seis Elementos da Nutrição

Manual do Tutor



Os Seis Elementos da Nutrição

Quais são os seis elementos da nutrição?

Sabemos que, para se ser saudável, precisamos manter uma "dieta equilibrada"; mas que elementos devemos ter na nossa dieta para cuidar da nossa saúde em geral e também para manter um peso saudável? O objetivo deste recurso é apresentar uma visão geral dos seis elementos que precisamos consumir para responder às necessidades nutricionais do nosso corpo. Então, quais são os seis elementos? Eles incluem:

1. Água;
2. Hidratos de carbono;
3. Minerais;
4. Vitaminas;
5. Proteínas;
6. Gorduras.

Através deste manual, faremos uma breve apresentação desses seis elementos e, de seguida, sugerimos o desenvolvimento de uma atividade de planeamento de refeições que pode desenvolver com os membros da sua rede local de saúde.

Água

A água é utilizada para vários fins, não é apenas um meio de saciar a sede. A água é, de facto, um elemento nutricional importante que ajuda a regular a temperatura do corpo, lubrificar as articulações e proteger os principais órgãos e tecidos. A água também ajuda a

transportar substâncias importantes, como oxigénio, por todo o corpo. Procure beber, pelo menos, oito 8 copos de água todos os dias.

Hidratos de Carboano

Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia para o seu corpo. A fibra encontrada nos cereais integrais, frutas e legumes também ajuda a reduzir o risco de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Os especialistas recomendam consumir 45 a 65% de suas calorias diárias através de hidratos de carbono.

Minerais

Os minerais são substâncias que permitem ao seu corpo crescer e se desenvolver adequadamente. Os minerais são divididos em duas classes, com base na quantidade de cada nutriente que o seu corpo precisa. O seu corpo precisa dos principais minerais - sódio, potássio, cálcio, fósforo, magnésio, enxofre e cloreto - em grandes quantidades, enquanto os minerais - cobre, fluoreto, zinco, ferro, cromo, selénio, iodo, molibdénio e manganês - são necessários em pequenas quantidades. A quantidade exata necessária varia de acordo com o mineral.

Proteínas

Encontramos proteínas em todo o corpo, nos músculos, nos ossos e nos fluidos corporais. Estas são necessários ao longo da vida para formar e reparar tecidos, mas principalmente em determinados momentos cruciais, como gravidez, lactação, infância, adolescência etc., nos quais os requisitos são maiores devido ao aumento da formação de tecidos. São encontradas em ovos, carne, peixe, leite e seus derivados e em legumes, cereais e frutos secos.

Vitaminas

As vitaminas são nutrientes essenciais, pois não podem ser sintetizadas no organismo e devem ser ingeridas com a dieta. A sua principal função é regular as reações metabólicas que ocorrem no corpo. São necessários em quantidades muito pequenas, mas seu déficit pode produzir muitas doenças por deficiência.

Gorduras

A gordura desenvolveu uma má reputação ao longo dos anos, mas na verdade é um elemento nutricional importante e um aspeto vital de uma dieta saudável. A gordura ajuda a isolar seu corpo, permitindo que mantenha sua temperatura corporal. A gordura também amortece seus órgãos, o que pode ajudar a protegê-los de traumas. Embora a gordura seja importante, em excesso pode ser

prejudicial à sua saúde. Limite a sua ingestão total de gordura de 20 a 35% de suas calorias diárias. Procure atender às suas necessidades de gordura a partir de gorduras insaturadas, como frutos secos, manteigas, sementes, abacate e azeite.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre os diferentes elementos que devemos incorporar nas nossas dietas para obter uma boa nutrição. Contém as mesmas informações que os membros da rede local de saúde poderão aceder através do recurso digital.

A acompanhar este manual, encontrará uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com sua rede local de saúde para introduzir os diferentes elementos nutricionais. Esta apresentação fornece algumas informações básicas incluídas neste manual. Para usar esse recurso com o seu grupo local, recomendamos que primeiro apresente o vídeo deste tema, discuta os slides em PowerPoint fornecidos e conduza uma discussão em grupo sobre o tema nutrição.

O objetivo deste recurso é mostrar às comunidades e famílias locais os tipos de alimentos que necessitam incorporar nas suas dietas e os suplementos, minerais e vitaminas adicionais necessários para manter uma boa nutrição. Como alguns

membros do grupo podem não estar cientes dos diferentes elementos que compõem uma boa nutrição, desenvolvemos uma breve atividade que pode desenvolver com seu grupo para melhorar a sua compreensão.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre o entendimento deles sobre nutrição. Para isso, peça às pessoas que discutam os diferentes elementos nutricionais apresentados, colocando as seguintes questões:

- O que entende por diferentes elementos nutricionais?
- Incorpora regularmente vitaminas e minerais na sua dieta?
- Controla quanta água você e os seus familiares bebem?

De seguida, deve apresentar aos membros do grupo os dois exemplos incluídos neste manual de planeamento de refeições, um para crianças e outro para adolescentes. Este exemplo foi retirado de *healthline.com*, para mostrar as necessidades de dois jovens e quão diferentes eles são. Ao planear refeições para uma família, geralmente fazemos pequenas porções de refeições para adultos, para crianças e adolescentes, enquanto estes têm diferentes necessidades nutricionais. Para esta atividade, deve mostrar aos membros do

grupo os dois menus de amostra e pedir que trabalhem em pares para identificar os diferentes elementos da nutrição em cada refeição que é apresentada no plano de refeições. Depois, devem partilhar as suas conclusões com o grupo. Como atividade de acompanhamento ou trabalho de casa, peça aos membros do grupo que considerem as necessidades nutricionais das pessoas com quem vivem e escrevam um plano semanal de refeições que incorpore os seis elementos da nutrição, conforme apresentado neste recurso. Os membros do grupo podem levar seus planos de refeições para a sessão de grupo seguinte para discutir e obter a opinião dos outros membros do grupo.

Atividade de Planeamento de Refeições⁹

Adaptado de Healthline.com

Um dia na vida de uma criança de 6 anos Pequeno Almoço:

- 28 gramas de cereais (por exemplo, 1 fatia de pão integral);
- 28 gramas de proteína (por exemplo, 1 colher de sopa de frutos secos ou manteiga de amendoim);
- 1 chávena de leite ou de bebida equivalente a leite (por exemplo, 1 chávena de leite à sua escolha).

Lanche:

- 1 chávena de fruta (por exemplo, uma banana);
- 14 gramas de cereais (por exemplo, 1/2 chávena de cereais à base de aveia).

Almoço:

- 57 gramas de proteína + 1 colher de chá de azeite (por exemplo, 57 gramas de proteína à escolha,

cozidos com 1 colher de chá de azeite);

- 1/2 chávena de legumes + 1 colher de chá de azeite (por exemplo, 1/2 chávena de cenoura assada com 1 colher de chá de azeite);
- 28 gramas de cereais grãos (por exemplo, 1/2 chávena de arroz cozido).

Água

Lanche

- 1/2 chávena de legumes (por exemplo, 1/2 chávena de aipo);
- 28 gramas de proteína (por exemplo, 2 colheres de sopa de húmus).

Água

Jantar:

- 1 chávena de massa cozida;
- 28 gramas de proteína à escolha;
- 1/2 chávena de legumes.

Água

Sobremesa:

- 1 chávena de leite / equivalente de leite (por exemplo, 1 chávena de iogurte de sua preferência);
- 1/2 chávena de fruta (por exemplo, 4 morangos).

Um dia na vida de uma criança de 14 anos

Pequeno Almoço:

- 28 gramas de cereais + 1 chávena de leite/equivalente de leite (por exemplo, aveia: 1/3 de chávena de aveia seca + 1 chávena de leite);
- 28 gramas de proteína (por exemplo, 12 amêndoas);
- 1/2 chávena de fruta (por exemplo, 1/2 maçã);

- 1 chávena de leite / equivalente de leite (por exemplo, 1 xícara de leite à sua escolha).

Lanche:

- 28 gramas de cereais (por exemplo, bolachas integrais);
- 28 gramas de proteína (1 colher de sopa de frutos secos/sementes).

Água

Almoço – Sande + Água:

- 57 gramas de cereais (por exemplo, 2 fatias de 100% de pão integral);
- 57 gramas de proteína à escolha;
- 1 chávena de legumes (por exemplo, tomate, alface, pepino etc.);
- 1/4 chávena de abacate;
- 1 chávena de fruta (por exemplo, uma banana).

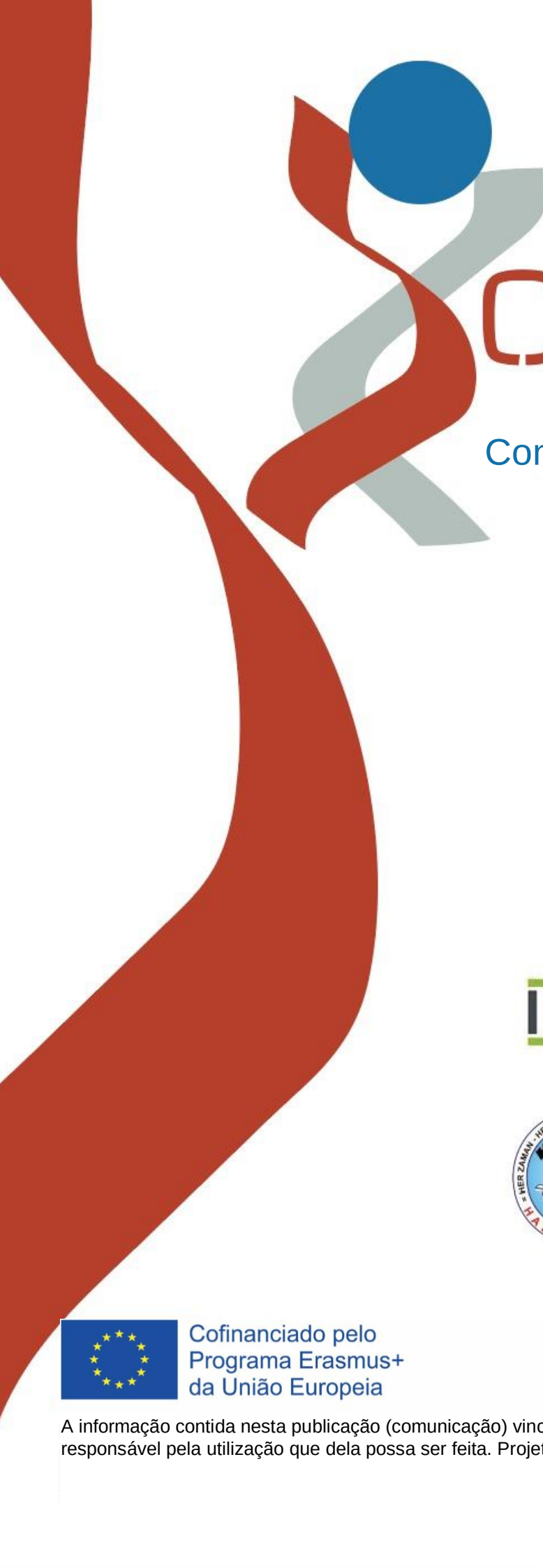
Lanche:

- 1 chávena de leite / equivalente a leite (1 chávena de iogurte).

Jantar:

- Pimentão cozido com uma 1 colher de sopa de azeite;
- 57 gramas de proteína (por exemplo, 1/2 chávena de feijão à sua escolha);
- 1/2 chávena de legumes (por exemplo, 1/2 chávena de pimentão vermelho e verde);
- 1 chávena e meia de legumes (por exemplo, 1/2 chávena de milho, 1/2 chávena de pimentão vermelho e verde, 1/2 chávena de puré de tomate);
- 57 gramas de cereais (por exemplo, 1 fatia grande de pão de milho).

Água



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČSTANOVNA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095