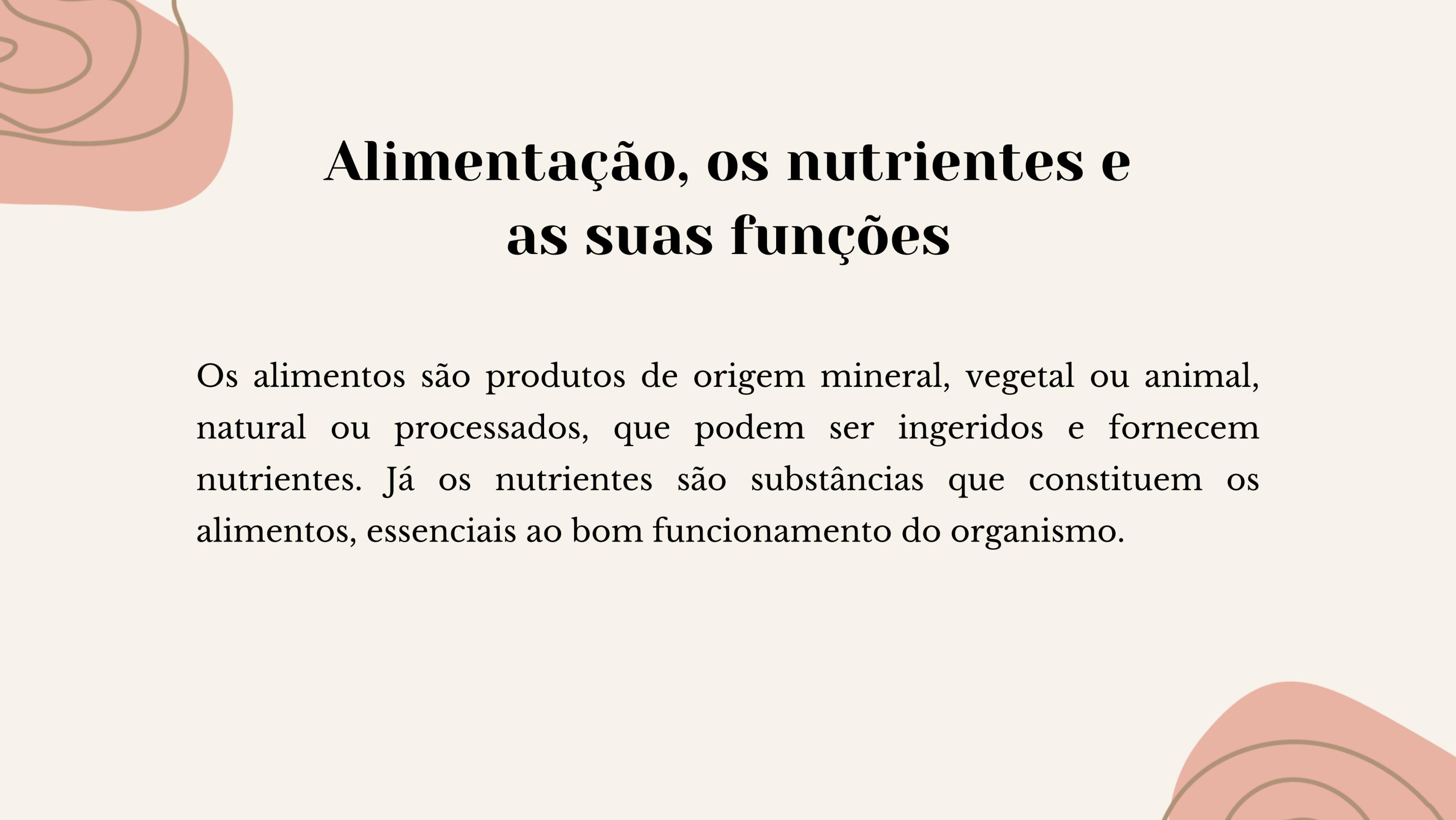


# Alimentação saudável

Trabalho realizado por: Laura Fernandes nº6, Leonor  
Feixeira nº7 e Yara Rodrigues nº15



# **Alimentação, os nutrientes e as suas funções**

Os alimentos são produtos de origem mineral, vegetal ou animal, natural ou processados, que podem ser ingeridos e fornecem nutrientes. Já os nutrientes são substâncias que constituem os alimentos, essenciais ao bom funcionamento do organismo.

Nem todos os alimentos tem os mesmo nutrientes. Existem sete grupos onde se encaixam os prótidos, os lípidos, os glícidos, as fibras, as vitaminas, os minerais e a água.

.Prótidos- função plástica e função reguladora

.Lípidos- função energética e função plástica

.Glícidos- função energética

.Fibras- função reguladora e protetora

.Vitaminas- função reguladora e protetora

.Minerais- função plástica, função reguladora e função protetora

.Água- função plástica, função reguladora e função protetora

# Dieta mediterrânea e os seus 10 princípios

Ao longo da nossa vida, devemos fazer uma alimentação saudável, seja variada e equilibrada e que nos forneça todos os nutrientes nas quantidades adequadas. Atualmente, a dieta mediterrânea é considerada a alimentação mais saudável e sustentável do mundo.

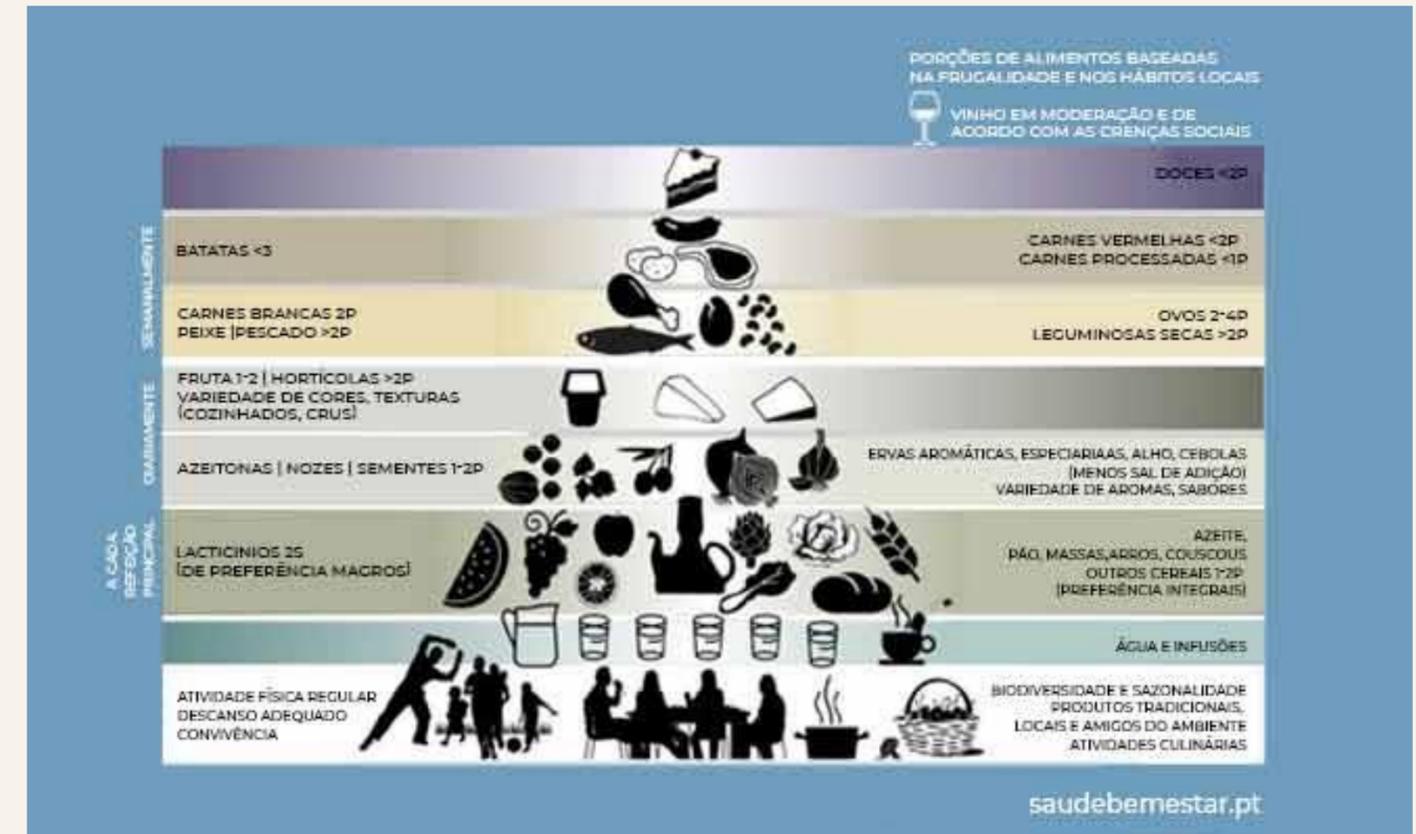


Figura 1 Pirâmide da dieta mediterrânea

# Dieta mediterrânea e os seus 10 princípios

A base da pirâmide alimentar tem os princípios relacionados com o estilo de vida, sustentabilidade, convivência e ingestão de água.

A pirâmide alimentar divide-se tendo em conta a frequência recomendada para cada grupo de alimentos a ingerir:

- Ao longo do dia;
- A todas as refeições principais;
- Diariamente;
- Semanalmente.

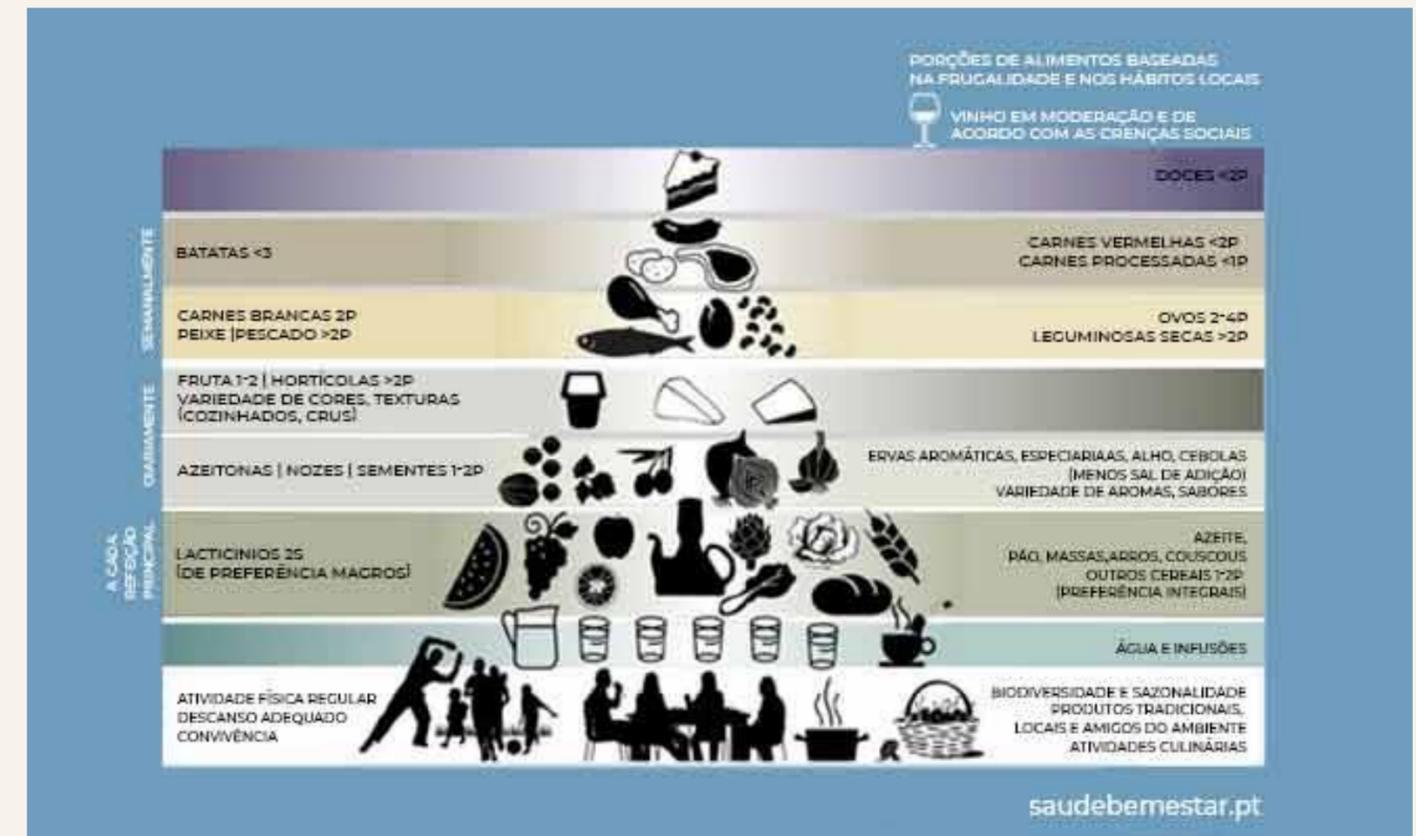


Figura 1 Pirâmide da dieta mediterrânea

# Os seus 10 princípios

- 1-Frugalidade e cozinha simples
- 2-Elevado consumo de produtos vegetais
- 3-Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.
- 4-Consumo de azeite como principal fonte de gorduras.
- 5-Consumo moderado de laticínios
- 6-Utilização de ervas aromáticas
- 7-Consumo moderado de peixe e baixo de carnes vermelhas
- 8-Consumo baixo a moderado de vinho
- 9-Água como principal bebida
- 10-convívio à volta da mesa

# Distúrbios alimentares

Os Distúrbios Alimentares são condições de saúde mental caracterizadas por comportamentos alimentares anormais, que prejudicam a saúde física e emocional da pessoa. Esses distúrbios geralmente envolvem uma obsessão com o peso, forma corporal, comida e exercício físico constante, podendo levar a sérias complicações médicas.



**Figura 2** Transtorno alimentar.



# Causas do Distúrbio Alimentar

Não existe uma causa única para o distúrbio alimentar, mas existem vários fatores que podem causar a doença sendo eles:

- .Fatores Biológicos- Genes, hormonas e químicos
- .Stress e mudanças pessoais- tratamentos pessoais e mudanças pessoais que causam o stress
- .Características pessoais- baixa autoestima, abuso de substâncias (drogas e álcool)
- .Outros fatores emocionais- a depressão e a ansiedade

**Tratamento:** Não existe um tratamento eficaz para os distúrbios alimentares, os planos de tratamento devem ser elaborados de forma individual.

# Bulimia Nervosa

A Bulimia é um distúrbio alimentar, caracteriza-se por ciclos frequentes de ingestão de elevadas quantidades de alimentos, seguida de vômitos provocados. Pode ser acompanhada por jejuns e exercício físico excessivo, com o objetivo de evitar o ganho de peso.



**Figura 3** Bulimia Nervosa



# Bibliografia/Webgrafia

- Cavadas, Bento; Sousa, Bruno e Ribeiro, Nuno; (2023), “ADN-aprende a descobrir a Natureza”, ASA editora.
- Real, Helena, “A Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável”, Sociedade Portuguesa de nutricionistas.
- <https://www.fpcardiologia.pt/a-piramide-da-dieta-mediterranica/>
- <https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/nutricao/dieta-mediterranica/>
- <https://marcelocomparin.com/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-os-transtornos-alimentares/>