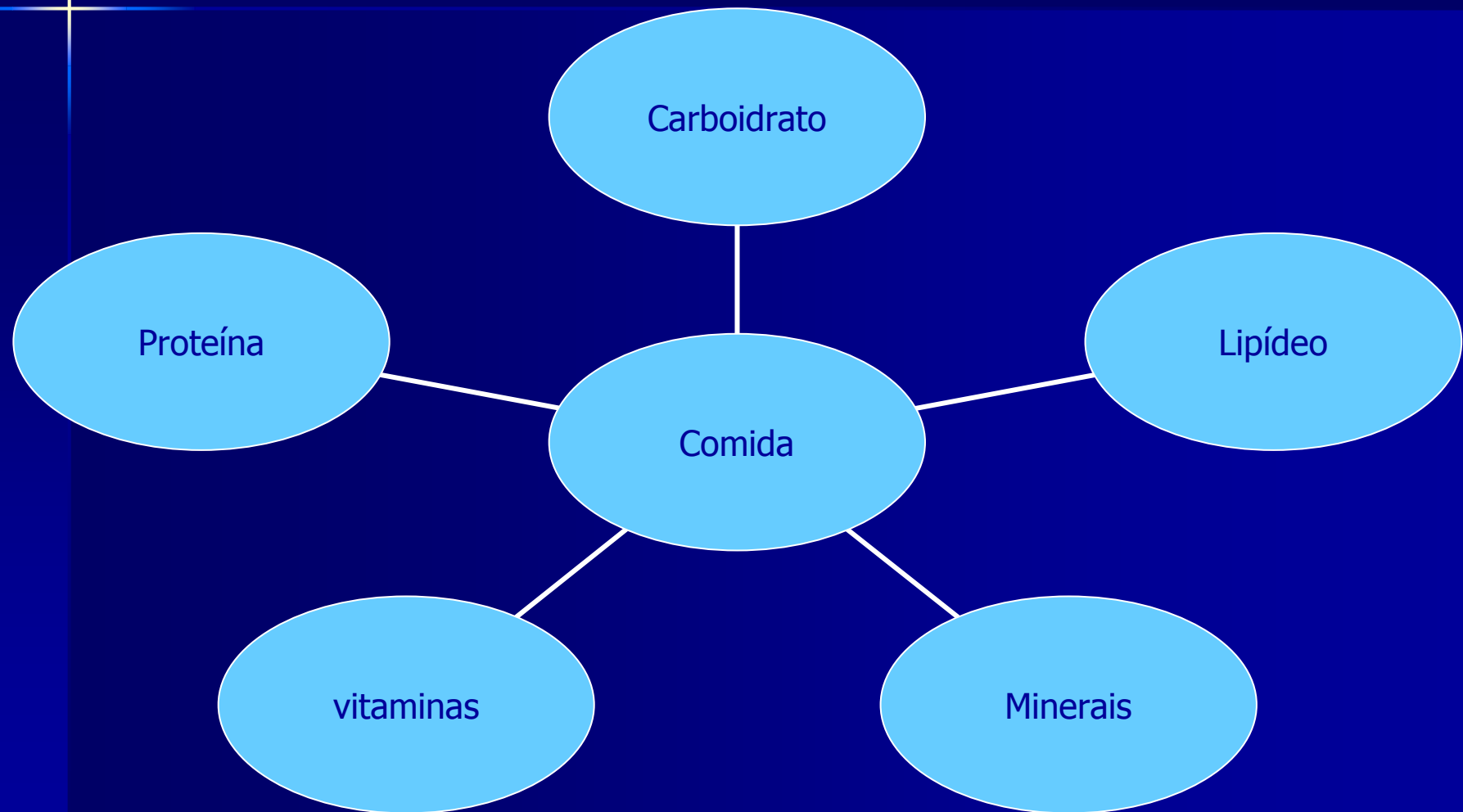


Alimentação X Direção

Gislaine Coelho

Nutricionista - Risotolândia

Nutrientes



Sistema digestório

Função: Recepção → Maceração → transporte das subs. ingeridas → secreção de enzimas digestivas → ácidos → muco → bile e outros materiais → digestão dos alimentos ingeridos → absorção e transporte de produtos da digestão → armazenamento e excreção de produtos metabólicos.

Guyton, 1989

Papel dos nutrientes

Todos os nutrientes são essenciais para a manutenção de um corpo saudável, cada um com funções específicas e complementares para o organismo.

O nosso objetivo é alcançar quantidades ideais e qualidade em nossa alimentação.

RESULTADOS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO

Obesidade

Está associada com um grande número de patologias. Onde um aumento de 20% do peso corpóreo aumenta substancialmente os riscos de hipertensão, coronariopatia, desordens lipídicas e diabetes melito, além de problemas articulares, cálculos biliares, e problemas respiratórios.

Alimentação equilibrada

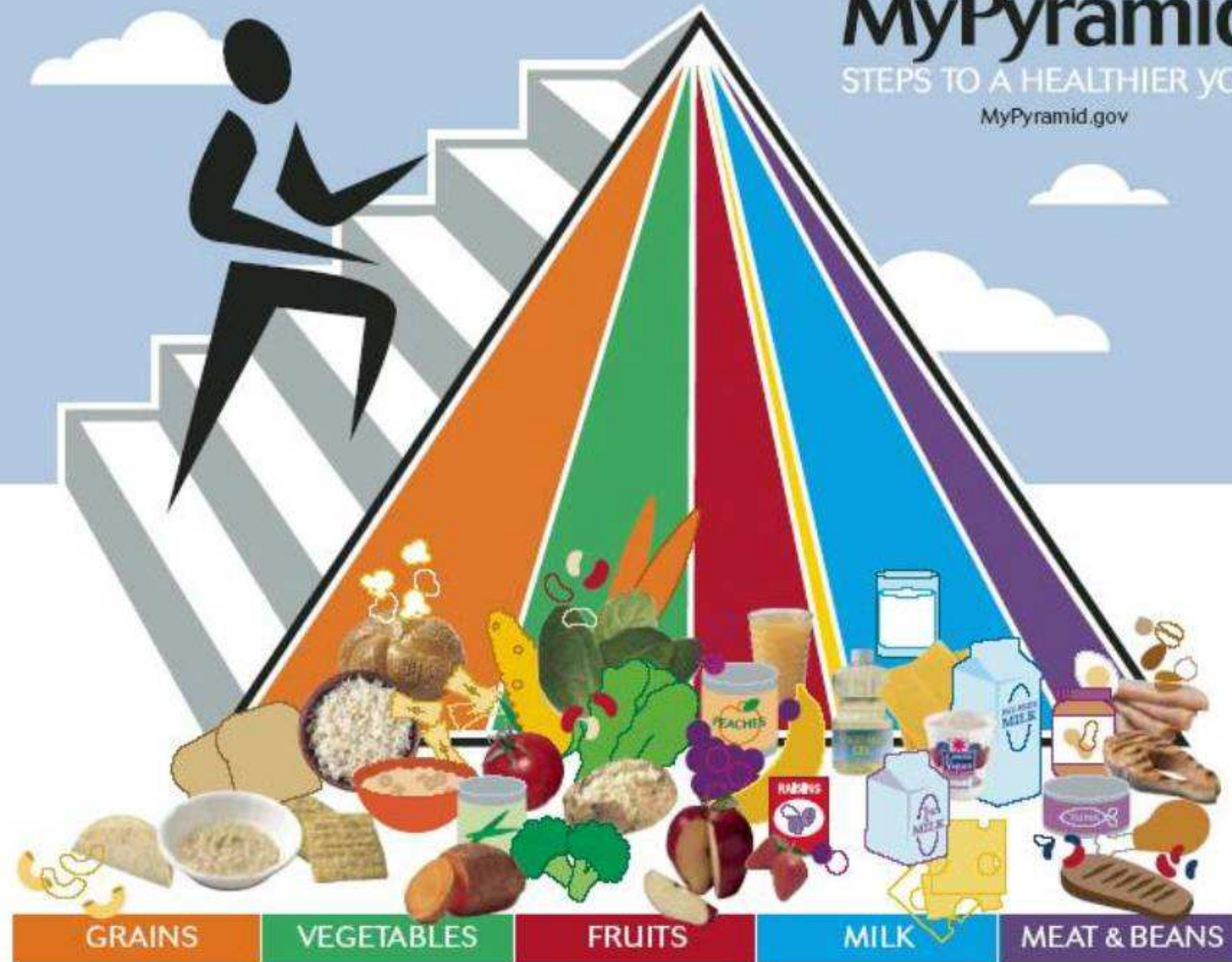
Pirâmide de alimentos

Alimentos funcionais

MyPyramid

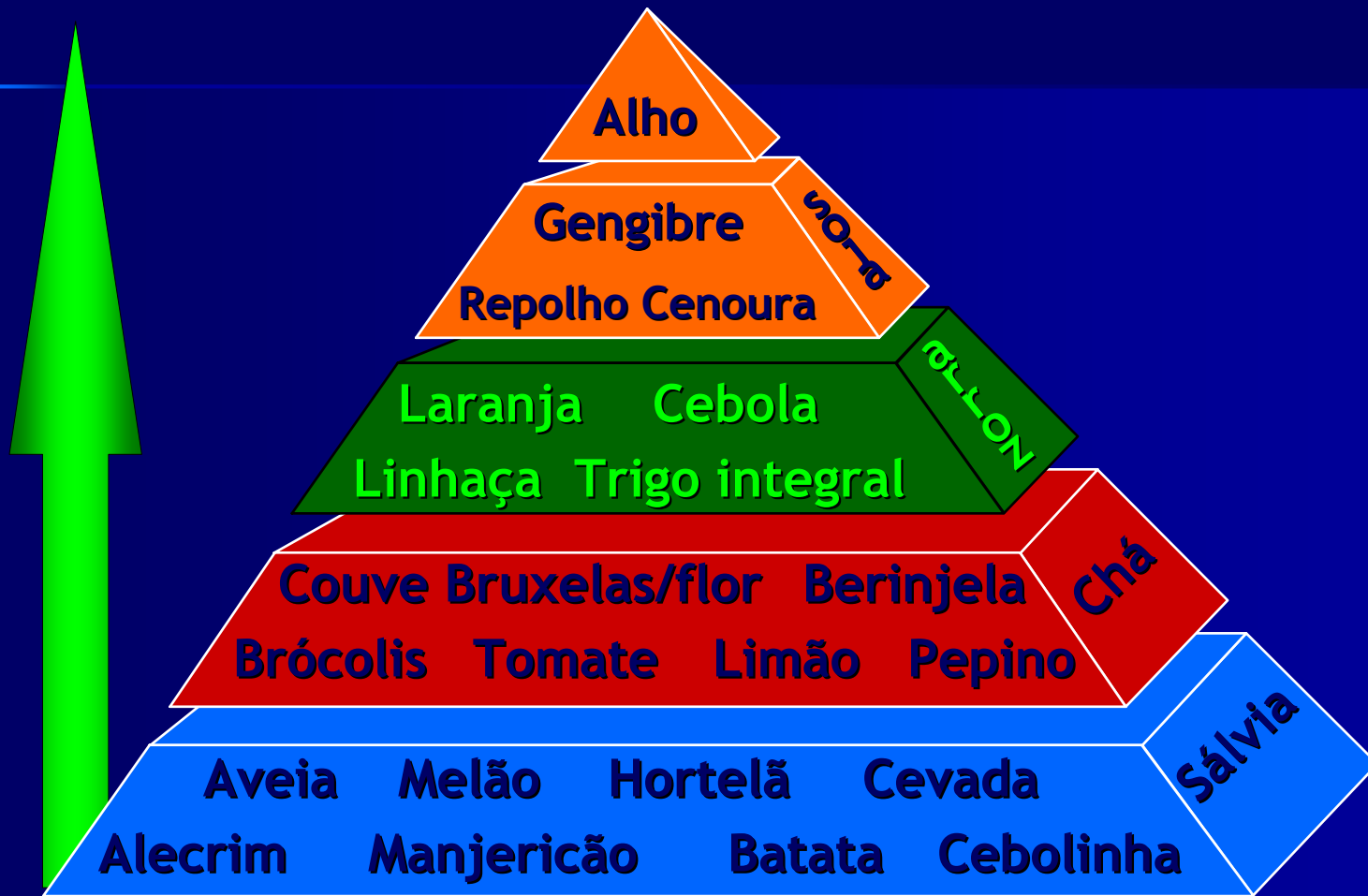
STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov



POSSÍVEIS ALIMENTOS E INGREDIENTES QUE PREVINEM CÂNCER

Escala de Importância



Tempo de digestão dos alimentos

Carnes magras

Saladas

Fibras

Costela

Feijoada

Sonolência

Estômago cheio dificulta a concentração.

Alguns alimentos possuem efeito calmante:

- Alface (talo)
- Ervas: chá de camomila, lúpulo, erva cidreira e hortelã

Sonolência

A qualidade do sono tem um enorme impacto sobre nossa vida diária. Um sono deficiente ou desordenado poderá afetar o trabalho, a concentração e o relacionamento com as outras pessoas

Embora a necessidade de sono varie de uma pessoa para a outra, a média é de 7 a 9 horas ininterruptas.

Você mesmo pode julgar se está dormindo o suficiente avaliando como se sente no dia seguinte – tanto dormir demais como de menos provoca cansaço e irritação.

Intoxicação alimentar

A intoxicação alimentar é causada por alimentos fora de temperatura, mal cozidos, mal higienizados ou quando consumidos em excesso.

Os sintomas mais comuns de intoxicação são: náuseas, vômitos, cólicas, diarreia, dores de cabeça e, às vezes, febre.

Como prevenir:

- Procure consumir suas refeições imediatamente após o preparo para que a temperatura não tenha grandes alterações, pois a partir do momento que o alimento fica exposto em temperatura ambiente a multiplicação de bactérias acontece mais rápido, podendo causar problemas graves à saúde.

Como prevenir:

- Lave bem as frutas;
- Não deixe produtos perecíveis fora de refrigeração;
- No momento de sua refeição realize-a com as mãos limpas, coma devagar, mastigue sem pressa e não deixe os alimentos expostos ao sol ou parados em qualquer superfície.