



12º Simpósio de Ensino de Graduação

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ALTERNATIVAS SIMPLES PARA OBTER OS NUTRIENTES
ESSENCIAIS NO DIA A DIA**

Autor(es)

LUIZ FERNANDO ALVES DA SILVA

Orientador(es)

MARGARETE DE FÁTIMA COSTA

Resumo Simplificado

Atualmente, a realidade dos moradores das cidades faz com que a alimentação saudável seja deixada em segundo plano, pois os compromissos diários quase sempre utilizam todo o tempo disponível das pessoas. Na maioria das vezes, o que é levado em consideração são apenas as calorias contidas em um tipo de alimento e essa falta de informação faz com que produtos de baixa qualidade nutricional sejam ingeridos diariamente. Alimentos industrializados em geral contêm vários compostos artificiais utilizados para aumentar a vida útil ou realçar o sabor, como corantes, conservantes, aromas e acidulantes, que em excesso podem trazer prejuízos à saúde. Esta revisão bibliográfica teve como objetivo principal trazer informações de forma simples sobre as classes de alimentos disponíveis bem como as principais necessidades de nutrientes do corpo humano (carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e água), comparando refeições que podem ser feitas em diversos locais, como fast foods, restaurantes e em casa. Para isso, foi feita uma pesquisa utilizando livros, artigos científicos e alguns sites com informações detalhadas sobre nutrição humana. Com os valores nutricionais de cada tipo de refeição, foi possível listar quais nutrientes estão em falta e apontar um tipo de alimento para complementar a dieta de forma simples e saudável. Sabe-se também que os nutrientes contidos nos alimentos devem ser ingeridos de forma correta, para que a absorção seja maximizada. Alguns compostos, como vitaminas, por exemplo, podem perder suas funções devido ao preparo inadequado, enquanto outros nutrientes precisam ser ingeridos em conjunto, como por exemplo, o Cálcio que necessita da Vitamina D para ser absorvido de forma eficiente pelo organismo. Neste trabalho também é abordado o custo benefício dos alimentos, colocando em questão os nutrientes contidos em certos alimentos e o preço que é pago por eles. Alguns alimentos são abundantes e de fácil cultivo, que geralmente são alimentos comuns e baratos, outros devem ser cultivados com clima correto, adubos específicos e diversos cuidados especiais, o que faz com que o valor cobrado ao consumidor final também seja alto. Muitas vezes, a propaganda convence os consumidores a pagar um valor maior para ter os benefícios que, a princípio, parecem exclusivos daquele alimento. Existem também alimentos considerados “super alimentos” por possuírem grandes quantidades de nutrientes essenciais que são capazes de suprir algumas necessidades em uma dieta pobre ou então podem ser usados para tratar doenças nutricionais. Por isso, é essencial uma abordagem sobre esses alimentos, e muitas vezes suas propriedades específicas e benéficas se encontram desconhecidas. Por esses motivos, essa revisão bibliográfica se mostrou um importante veículo de informação que visa a utilização correta da alimentação diária, com o objetivo de manter a boa saúde, com escolhas melhores e mais viáveis no dia a dia.