



Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAION

Programa  
*Cuidar*  
TRANSMAIION

## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

**Vem com a gente!**



# Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável é aquela que garante o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo.

Investir em alimentos pouco processados e reduzir o consumo de gorduras, sal e açúcar são algumas das medidas que podem melhorar a sua alimentação.

Além disso, não basta apenas ter cuidado com os alimentos para ter-se uma alimentação saudável, é imprescindível também se alimentar em locais adequados e dedicar um tempo para fazer do ato de comer um momento de prazer.





## O que é uma Alimentação Saudável?

Alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes fundamentais para o funcionamento do nosso corpo, como carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais e vitaminas.

Muitas pessoas acreditam que os carboidratos e lipídios são vilões quando o assunto é uma alimentação adequada, entretanto os carboidratos são uma importante fonte de energia para o nosso corpo, e os lipídios atuam, entre outras funções, na formação de certos hormônios, na proteção contra choques mecânicos e no transporte de vitaminas.

Quanto maior a quantidade de cores em seu prato, maior a quantidade de nutrientes diferentes.

A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio.

Não podemos excluir nenhum dos nutrientes da nossa alimentação, mas devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo de cada um deles.

Não há como compensar a falta de um nutriente ingerindo outro em grande quantidade.



## O que é uma Alimentação Saudável?

Outro ponto importante é investir em variedade. É comum ouvirmos, por exemplo, que um prato colorido indica uma alimentação saudável, pois quanto mais diversa é sua alimentação, maior quantidade de nutrientes diferentes está sendo oferecida ao seu corpo.

É importante estar atento também àqueles produtos que podem causar problemas à nossa saúde.

Alimentos ultraprocessados, por exemplo, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos, geralmente, apresentam grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras e são pobres, por exemplo, em vitaminas. Se nos alimentarmos de grande quantidade desses alimentos, podemos estar causando danos ao nosso organismo.

Você pode melhorar sua alimentação incluindo alimentos que sabidamente fazem bem para a nossa saúde, como verduras, legumes e frutas, que são ricos em vitaminas, fibras e sais minerais, e estão relacionados com a prevenção de várias doenças.

Outra dica importante é comer a tradicional combinação de arroz e feijão, um prato típico brasileiro que fornece uma combinação completa de proteínas ao nosso corpo. Leites e derivados também são importantes, pois fornecem cálcio, um sal mineral importante para o fortalecimento dos nossos ossos.



## Pirâmide Alimentar Brasileira

Existem vários tipos de pirâmides alimentares pelo mundo. Elas, normalmente, apresentam variações, pois cada região possui uma especificidade na dieta.

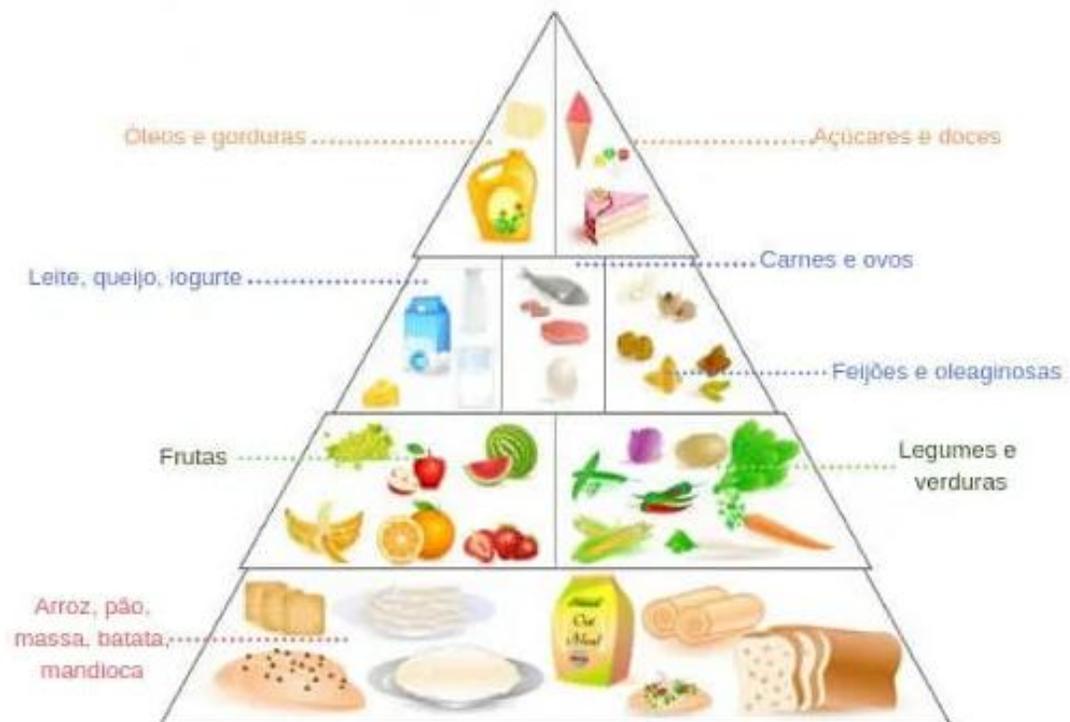
No Brasil, por exemplo, a primeira pirâmide foi desenvolvida em 1999, entretanto, após esse período, ela recebeu reestruturação para se adequar melhor à realidade do nosso país.

Neste texto, consideraremos a pirâmide proposta por Philippi, em 2013, em seu trabalho “Redesenho da pirâmide alimentar brasileira para uma alimentação saudável” (vide a seguir).

Ela é baseada em uma dieta de 2000 quilocalorias e agrupa os alimentos em oito grupos básicos. Esses oito grupos estão dispostos em quatro níveis distintos, sendo eles:

- 1. Primeiro nível (base da pirâmide):** grupo dos cereais, tubérculos, raízes;
- 2. Segundo nível:** grupo das hortaliças e grupo das frutas;
- 3. Terceiro nível:** grupo do leite e produtos lácteos, grupo das carnes e ovos, grupo das leguminosas e oleaginosas;
- 4. Quarto nível (topo da pirâmide):** grupo dos óleos e gorduras, grupo dos açúcares e doces.

# Pirâmide Alimentar



**Pratique atividade física  
Faça seis refeições no dia**



## Benefícios de uma Alimentação Saudável

A alimentação saudável é essencial para o funcionamento do nosso corpo, pois é dela que retiramos os nutrientes de que necessitamos para nossa sobrevivência.

Uma alimentação saudável está relacionada com diversos benefícios para nosso organismo, como a melhora na imunidade, no humor e na qualidade do sono, o aumento da disposição, a regulação do nosso intestino e a manutenção do peso.

Além disso, não podemos esquecer-nos de que uma alimentação desbalanceada pode ajudar a desenvolver problemas como obesidade, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo certos tipos de câncer.

Investir em uma alimentação adequada é, portanto, investir na sua saúde.



## 10 Passos para uma Alimentação Saudável

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



Adote hoje mesmo hábitos para melhorar sua alimentação e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Compartilhem esse conteúdo, assim mais pessoas poderão conferir essas dicas.

Faça a sua parte!

Sites de consulta:

<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>

<https://brasilecola.uol.com.br/saude/piramide-alimentar.htm>



# TRANSMATION

Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)