

A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Jaqueline da Silva Rosa

*Nutricionista e coordenadora de políticas públicas e direitos da FADERS
Acessibilidade e Inclusão,*

Considerando a Lei Brasileira de Inclusão (Lei 13.146, de 6 de julho de 2015) que estabelece, em seu artigo 25, que os Estados Partes reconhecem que as pessoas com deficiência têm o direito de gozar o melhor estado de saúde possível, sem discriminação baseada na deficiência e que estes tomarão todas as medidas apropriadas para assegurar às pessoas com deficiência o acesso a serviços de saúde, incluindo os serviços de reabilitação, que levarão em conta as especificidades de gênero, como também o estabelecido na letra f, que prevenirão que se negue, de maneira discriminatória, os serviços de saúde ou de atenção à saúde ou a administração de alimentos sólidos ou líquidos por motivo de deficiência, inteiramos que Indivíduos com deficiência também são mais suscetíveis ao desenvolvimento de comorbidades como obesidade ou alterações endócrinas que requerem intervenções nutricionais.

Maus hábitos alimentares, acesso limitado aos serviços e uso prolongado de múltiplos medicamentos são considerados fatores de risco à saúde, e o acompanhamento nutricional pode promover a manutenção da mesma e a prevenção de complicações nesta população. Portanto, uma alimentação saudável e adequados hábitos alimentares são essenciais para a manutenção da saúde destas pessoas.

De acordo com o Ministério da Saúde, através de seu Guia Alimentar, existem quatro recomendações e uma regra de ouro a serem seguidas para termos uma alimentação saudável e equilibrada:

1. Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados;
4. Evite alimentos ultra processados.

A regra de ouro: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultra processados

Esclarecemos que não há alimentos próprios para o combate específico ao novo coronavírus (COVID-19), mas é muito importante o fortalecimento do nosso sistema imunológico, frente a situação que estamos vivendo de pandemia pelo COVID-19, através de uma dieta saudável e consciente, evitando desperdícios. Por isso, seguem algumas orientações que irão contribuir no fortalecimento de nosso sistema imunológico:

- Aumente o consumo de frutas e legumes, com pelo menos cinco porções por dia. Eles contêm muitas vitaminas A e C, além de antioxidantes, que ajudarão a combater infecções. Coma legumes pelo menos três vezes por semana: são conservados por um longo tempo, são baratos e ajudarão a mantê-lo saudável, porque são ricos em proteínas e ferro;
- Consuma alimentos como semente de abóbora e girassol, leguminosas, como feijão e lentilha, oleaginosas, como amêndoas, amendoim, castanha do Pará, castanha de caju, gérmen de trigo, carne de porco e carne vermelha, estes alimentos são ricos em zinco, mineral que tem ação direta na melhoria de nossa imunidade;
- Beba bastante água, pelo menos dois litros de água por dia para se manter hidratado e apoiar o sistema imunológico;
- Introduza na sua alimentação diária gengibre, própolis, cardamomo, cúrcuma, alecrim e orégano, eles possuem efeitos anti-inflamatórios.

O confinamento em que muitos de nós nos encontramos também é uma oportunidade de cozinhar em casa e introduzir as crianças nessa atividade para que aprendam hábitos alimentares saudáveis desde pequenos.

Fontes:

- Guia alimentar para a população Brasileira – 2014 - Ministério da Saúde
- Organização Mundial da Saúde - OMS