1000 hortas

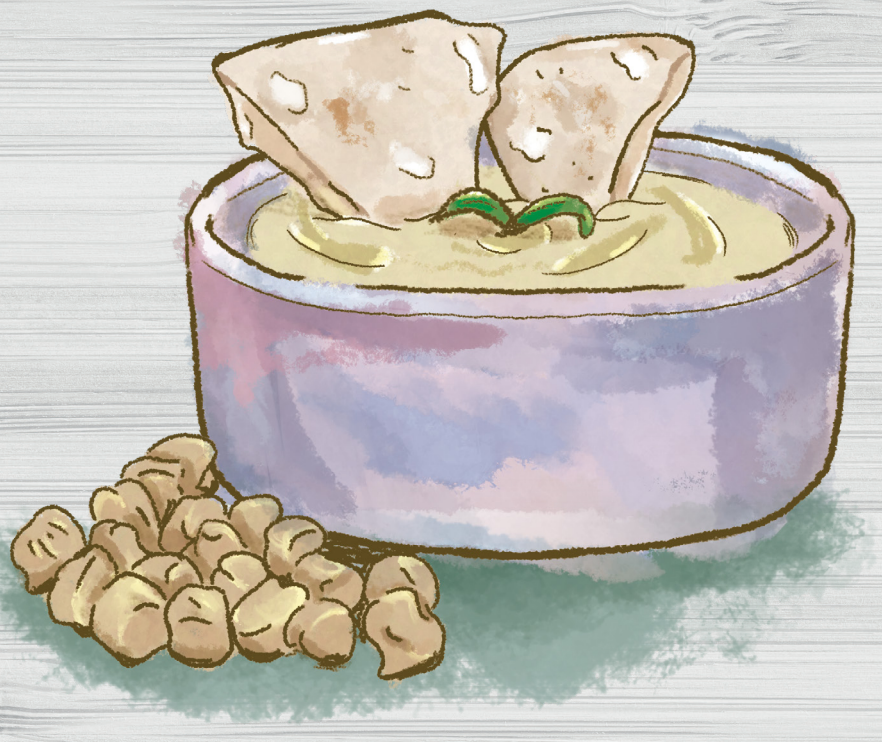
Educação ambiental e alimentação saudável

Cargill

Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Escoteiros do Brasil
São Paulo

O projeto 1000 Hortas – Educação Ambiental e Alimentação Saudável, patrocinado pela Fundação Cargill via edital de seleção em 2018, teve como objetivo tornar os Escoteiros do Brasil – Região de São Paulo representantes da alimentação saudável, por meio de ações práticas nos anos de 2019 e 2020 que impactaram jovens e adultos sobre a produção dos alimentos, o preparo sem desperdícios e a importância da alimentação balanceada e nutritiva.

Foi então produzida uma cartilha que reúne diferentes conhecimentos da área de alimentação focada para o contexto escoteiro, em parceria com o nutricionista Marco Aurélio Penteado Júnior (CRN3 52783). De forma geral, este material tem o intuito de gerar a promoção da alimentação adequada e saudável dentro do ambiente das atividades e do contexto escoteiro, mostrando que é possível unir a praticidade, que a logística deste modo de vida requer, com uma nutrição adequada aos participantes.

A boa alimentação é um direito humano básico, sendo então de extrema importância no contexto escoteiro, pois é através da alimentação/nutrientes que nós conseguimos manter os jovens saudáveis. É importante ressaltar também que ela deve ser socialmente justa, além de uma prática adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo, estando de acordo com as necessidades alimentares especiais.

Esta cartilha abordará diversos temas. Para iniciar, trabalharemos questões de como classificar os diferentes alimentos e entenderemos um pouco sobre as diferentes restrições, alergias, macronutrientes e o que é fator atividade. Pensando no contexto escoteiro, veremos o que as diferentes logísticas acarretam em nossa alimentação. Por fim, passando para uma parte prática, tendo contato com como fazer um planejamento alimentar e um exemplo de substituições.

Sumário

Introdução sobre alimentação 4

Manual de restrição alimentar..... 6

O que são macronutrientes? 8

O que são micronutrientes? 9

Ingestão de água 10

O que é fator atividade? 11

Tipos de atividades X fator atividade 11

Estrutura/preparação..... 12

Lista de substituição 13

Tabela de Medidas 16

Ficha Técnica 18

Introdução sobre alimentação

O intuito desse manual é promover a alimentação adequada e saudável, que é um direito humano básico, de forma socialmente justa, e uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar de acordo com as necessidades alimentares especiais. Nos temas a seguir, nos baseamos no "Guia alimentar para a população brasileira"Edição de 2014.

Abaixo seguem melhores explicações de como fazer boas escolhas:

Alimentos in natura ou minimamente processados:

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais (folhas, frutos, ovos ou leite) e adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Já os alimentos minimamente processados são aqueles que são submetidos a alterações mínimas(grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e turbéculos lavados, cortes de carnes resfriados ou congelados e leites pasteurizados.

Extração de alimentos in natura:

São aqueles alimentos ultilizados para temperar e dar sabor ao cozinhar(óleos, gorduras, sal e açúcar).

Alimentos processados:

São fabricados essencialmente com adição de sal ou açúcar a um alimento em natura ou minimamente processado(legumes em conservas, frutas em calda, queijos e pães).

Alimentos ultraprocessados:

São produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e com muitos igredientes de uso exclusivamente industrial (biscoitos recheados, salgadinhos e macarrão instantâneo.)

A nossa alimentação deve ser baseada sempre em alimentos in natura ou minimamente processados, completando com os processados. Devemos evitar sempre os ultraprocessados, pois, além de favorecerem o consumo excessivo de calorias, não fornecem nutrientes necessários para a saúde.

-Dê preferência à água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados.

Manual de restrição alimentar

Uma restrição alimentar pode ser sintomática - quando o paciente possuí uma intolerância ou alergia a determinado nutriente/alimento - ou por questões de estilo de vida (escolha), como no caso de vegetarianos e veganos, por exemplo. O intuito deste manual é promover um melhor entendimento de casa restrição e juntos promover uma inclusão alimentar dos indivíduos mesmos nas adversidades.

Alergia a proteína do leite de vaca(APLV)

O indivíduo alérgico ao leite de vaca não pode consumir o leite e seus derivados pois a proteína do leite é o que desencadeia a alergia (sintomas comums: placas vermelhas pelo corpo, coceira, inchaço dos lábios e olhos, dentre outros).

Obs: Verificar sempre o grau da alergia, pois alguns alérgicos criam tolerância e podem comer determinados alimentos em pequenas porções.

O que tirar: Leite de vaca, derivados e traços (contaminações do produto, que passou por uma máquina onde foram fabricados ou manuseados produtos com leites e derivados)

Subtituir por: extratos vegetais (leite de arroz, amêndoa, aveia, coco e soja.)

Intolerância a lactose:
O indivíduo intolerante tem uma deficiência na produção da enzima que se chama lactase, dificultando a produção consequentemente fazendo com que o organismo não consiga decompor/absorver este açúcar em especial. A intolerância é dividida em 3 graus (leve, moderado e severo)

Obs: O indivíduo intolerante não cria tolerância, logo ele deve consumir produtos sem lactose ou consumir separadamente a enzima lactase.

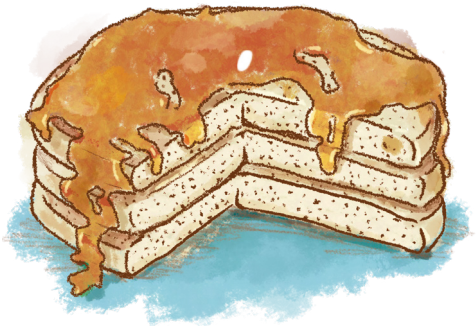
O que tirar: Leite de vaca e derivados

Substituir por: Produtos sem lactose ou enzima lactase.

Doença celíaca:
O indivíduo que possuí essa doença tem uma intolerância a glúten. O glutén é uma proteína encontrada no trigo, na cevada e na aveia. Um doente celíaco, quando consome algum dos alimentos em questão, cria uma infamação no revestimento intestinal pela não absorção do glúten, gerando diarreia, desnutrição, fraqueza e perda de peso.

O que tirar: Todos os alimentos que contêm glúten.

Substituir por: Arroz, milho, mandioca, tapioca, amido de milho, fécula de batata, frutas, verduras, carnes e peixes.



Ovo-lacto-vegetariano/lacto-vegetariano/vegetariano estrito/vegano:

Esses indivíduos excluem alimentos de origem animal de sua alimentação, alguns fazem exclusões de determinados alimentos e outros uma exclusão geral.

Ovo-lacto-vegetariano consomem leite, derivados e ovos, apenas excluindo a carne;
O que retirar: carne.

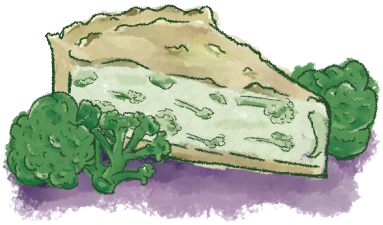
Lacto-vegetariano consomem leite, derivados, mas excluem o ovo e a carne da alimentação;
O que retirar: ovos e carne.

Vegetarianos estritos excluem tudo de origem animal.
O que retirar: tudo de origem animal (derivados do leite, ovos, mel, etc.)

Os Veganos excluem tudo de origem animal, inclusive cosméticos, vestuários, etc.
O que retirar: tudo de origem animal

O que são macronutrientes?

Macronutrientes são componentes presentes em sua alimentação com o objetivo de fornecer sua energia e saúde plena para realizar todas as tarefas do seu dia. Eles são divididos em:



Carboidrato:

- É a nossa principal fonte energética obtida da alimentação e é responsável por funções metabólicas no organismo. Possui baixo custo e é encontrado em raízes, tubérculos e cereais.
- Podem ser carboidratos simples (açúcares, doces, mel) ou complexos (arroz, pães, grãos e tubérculos como batata inglesa/doce, mandioca, mandioquinha).

1g de carboidrato possui 4 kcal.

Proteína

- É um grupo de alimentos considerado construtor. Os aminoácidos presentes nesses alimentos possuem aminoácidos essenciais ou indispensáveis e contribuem para a manutenção de massa muscular, dão saciedade, controlam índice glicêmico e são responsáveis por formar os hormônios, as enzimas, os anticorpos e os componentes estruturais da célula.
- São ofertados de origem animal (carnes, ovos e laticínios e derivados) e de origem vegetal (feijão, soja, grão de bico, lentilha, quinoa e ervilha).

1g de proteína possui 4 kcal.

Gordura

- Tem como função alimentar dar mais sabor aos alimentos, textura e saciedade. São fontes energéticas e no organismo suas funções são: transportar vitaminas lipossolúveis (A,D,E,K), hormônios esteróides, isolante térmico, proteção das vísceras e membrana celular.
- São encontrados em fontes de origem animal (manteiga, creme de leite, banha, óleos) e vegetal (margarina, gordura hidrogenada, azeitona, óleos de soja, canola, girassol, abacate e castanhas).

1g de gordura possui 9 kcal.

O que são micronutrientes?

Micronutrientes são componentes essenciais para a facilitação das reações químicas que ocorrem em nosso corpo. Ajudam no bom funcionamento do metabolismo e na regulação da função celular. São divididos basicamente em vitaminas e minerais.

Encontramos os micronutrientes em verduras, cereais, leguminosas, frutas e carnes.

Ingestão de água:

O consumo de água é de extrema importância, principalmente para nos hidratar e ela auxilia em praticamente todas as funções do nosso corpo. A nossa circulação sanguínea é otimizada, trocas gasosas são facilitadas (o que aumenta oxigenação e a expulsão de toxinas) e é um componente essencial para peles, unhas, cabelos e músculos. Não devemos tomar uma grande quantia de água de uma única vez, mas sim fracionar ao longo do dia. Para auxiliar, podemos fazer um cálculo para ajudar no quanto devemos tomar ou sempre acompanhar a coloração da urina.

Cálculo: PESO X 0,03 = Quantia diária (Litros).
Ex.: 70,00 X 0,03 = 2,1 Litros.

O que é fator atividade?

Quando pensamos em calorias, devemos pensar no quanto é importante consumir para nosso corpo manter as funções vitais, o chamado metabolismo basal, é o primeiro passo para adequar o gasto energético diário. Essas calorias estão presentes nos macronutrientes (tópico acima) e, pensando em um acampamento escoteiro, não devemos nos basear apenas para manter nossas funções vitais, mas considerar o esforço físico que é utilizado em determinados acampamentos. Fazer uma boa ingestão alimentar é de extrema importância, pois assim nosso rendimento será melhor.

Devemos então comer boas fontes de carboidratos e proteínas. A gordura é interessante para dar saciedade e não devemos esquecer do consumo dos micronutrientes (frutas, verduras e legumes) e água.

Tipos de atividades X fator atividade:

- Reuniões, eventos e assembleias: É um dia de atividade leve que demanda um gasto energético leve.

- Acantonamento: é um acampamento que demanda um gasto energético moderado.

- Acampamento de sede: é um acampamento que demanda um gasto energético moderado/alto.

- Acampamento volante: é um acampamento que demanda um gasto energético alto.

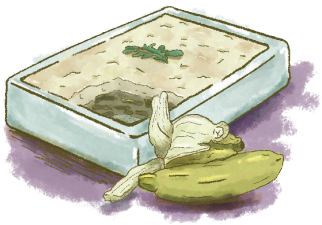
- Atividade de ralo: é um dia de atividade intensa e que demanda um gasto energético alto.

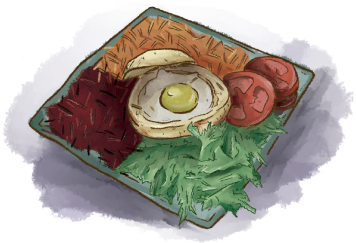
Estrutura/preparação

Quando planejamos um acampamento e a alimentação que ele envolve, devemos pensar na demanda que esse acampamento irá oferecer. Por exemplo, quando temos um acampamento volante, não podemos fazer preparações muito complexas ou que demandam muitos utensílios. Já em um acampamento de sede, temos mais suporte técnico e mais materiais para o preparo.

Então, é de extrema importância planejar o cardápio em cima da realidade e da disponibilidade dos equipamentos.

Exemplo 1:
Temos: Batata inglesa, carne bovina moída, molho de tomate e temperos.
Acampamento sede: Podemos fazer um escondidinho de purê de batata e rechear com a carne bovina e molho.
Acampamento volante: Batata cozida picada refogada com a carne moída e molho.





Exemplo 2:
Temos: Carboidrato, salada, refogado, proteína e leguminosa.
Reunião/assembleia: podemos fazer uma torta utilizando farelo de trigo/aveia, ovos e legumes.
Acantonamento: podemos fazer um prato feito (Arroz, salada, refogado, carne e feijão).

Determinados equipamentos e preparos dependem de uma logística e planejamento!

Lista de substituição

Esta lista de substituição foi criada com o intuito de promover uma diversidade nutricional, de sabores e, caso não tenha um alimento disponível para o momento, opções de variação.

Vamos dividir ela em grupos (carboidrato, saladas cruas/cozidas, frutas, proteínas, leguminosas, gorduras e açúcares).

Carboidratos:
Arroz cozido;
Batata cozida inglesa;
Batata doce inglesa;
Bolacha simples;
Bolo caseiro sem recheio;
Farelo de aveia, farelo de trigo ou granola;
Farinha ou farofa temperada;
Macarrão cozido;
Mandioca ou mandioquinha cozida;
Milho;
Pão de forma branco/integral;
Pão francês;
Pão de leite/hambúrguer/cachorro-quente;
Polenta;
Purê de batatas;
Torradas.

Hortaliças cruas:
Acelga;
Agrião;
Alface;
Almeirão;
Beterraba ralada;
Cebola;
Cenoura ralada;
Chicória;
Couve manteiga;
Pepino;
Pimentão;
Rabanete;
Repolho;
Rúcula;
Tomate.
Hortaliças cozidas:
Abóbora refogada;
Abobrinha refogada;
Acelga refogada;
Agrião refogado;
Berinjela ensopada;
Beterraba cozida;
Brócolis cozido;
Cenoura refogada;
Chicória refogada;
Chuchu refogado;

Couve manteiga refogada;
Couve-flor cozida;
Espinafre refogado;
Jiló refogado;
Maionese de legumes;
Quiabo refogado;
Repolho refogado;
Salada de legumes;
Salpicão de frango;
Sopa de legumes;
Vagem refogada.

Frutas:
Abacate;
Abacaxi;
Banana;
Frutas picadas ou salada de frutas;
Goiaba branca / goiaba vermelha;
Jabuticaba;
Laranja;
Maçã;
Mamão formosa;
Mamão papaia;
Manga;
Melancia;
Morango;
Pêra;
Suco natural de fruta (sem açúcar);
Mexerica.

Leite e derivados:
Coalhada;
Iogurte;
Leite de soja;
Leitedesnatado/semi-desnatado/integral;
Leite em pó;
Leite em pó de soja;
Queijo branco;
Queijo mussarela;
Queijo parmesão;
Queijo prato;
Requeijão.

Proteínas:
Almôndegas;
Atum em água;
Bife grelhado;
Bisteca de porco assada;
Carne bovina assada;
Carne bovina ensopada;
Carne de hambúrguer grelhada;
Carne moída refogada;
Carne seca;
Costelinha de porco cozida;
Coxa de frango s/pele assada ou ensopada;
Filé de frango grelhado;
Filé de peixe assado, grelhado ou ensopado;
Omelete ou ovo cozido;
Pernil ou lombo de porco assado.

Leguminosas (proteínas vegetais):
Ervilha;
Feijão;
Grão de bico;
Lentilha;
Soja.

Gorduras:
Azeite;
Linhaça;
Maionese;
Manteiga/margarina.

Doces/açúcares:
Achocolatado;
Açúcar;
Bombom;
Doces em compotas;
Gelatina;
Geleias;
Mel.

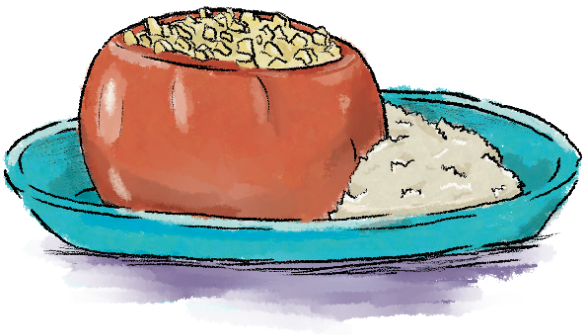


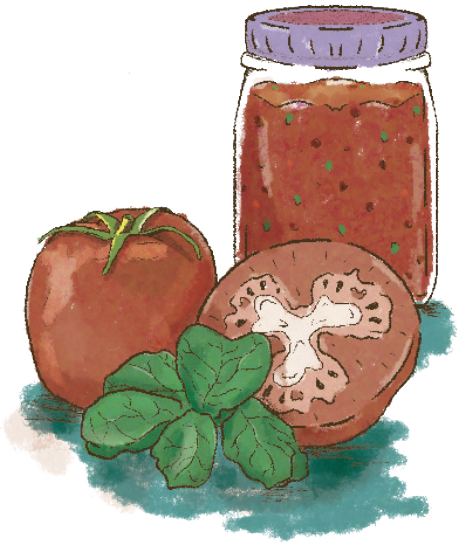
TABELA DE MEDIDAS

Algumas dicas para se conhecer medidas sem a ultilização de balanças

1 Copo americano	250ml		1 Xícara de chá de gordura vegetal	140g
4 Copos Americanos	1 litro		1 Xícara de chá de leite em pó	60g
1 Xícara de chá	100g		1 Xícara de chá de leite	200ml
1 Colher de sopa	20g		1 Xícara de chá de farinha de mandioca	100g
1 Colher de sobremesa	15g		1 Xícara de chá de soja texturizada	50g
1 Colher de chá	10g		1 Xícara de chá de coco ralado	88g
1 Colher de café	5g		1 Xícara de chá de milho de canjica	134g
1 Tigela de merenda de arroz	420g		1 Xícara de chá de araruta	100g
1 Tigela de merenda de açúcar	340g		1 Xícara de chá de queijo ralado	125g
1 Tigela da merenda de farinha da mandioca	260g		1 Xícara de chá de rapadura (raspas)	88g
1 Tigela de merenda de feijão	350g		1 Xícara de chá de acerola	100g
1 Tigela da merenda de óleo	300ml		1 Xícara de chá (rasa) de banha ou margarina	140g
1 Copo americano de açúcar	140g		1 Xícara de chá (rasa) de farinha de trigo	100g
1 Copo americano de feijão	350g		1 Xícara de chá (rasa) de fubá de milho	100g
1 Copo americano de arroz	130g		1 Xícara de chá (rasa) de arroz cru	140g
1 Copo americano de óleo	120ml		1 Xícara de chá (rasa) de beterraba crua	100g
1 Copo americano de leite em pó	90g		1 Colher de sopa (cheia) de chuchu	25g
1 Copo americano de macarrão	100g		1 Colher de sopa (cheia) de cenoura	17g
1 Xícara de chá de farinha de trigo	120g		1 Colher de sopa (cheia) de cebola	19g
1 Xícara de chá de maisena	110g		1 Colher de sopa (cheia) de vagem	15g
1 Xícara de chá de açúcar	130g		1 Colher de sopa (cheia) de mandioca	35g

1 Colher de sopa (cheia) de abobrinha	16g
1 Colher de sopa (cheia) de kabutiá	25g
1 Colher de sopa (cheia) de salsa	6g
1 Colher de sopa (cheia) de cebolinha	6g
1 Colher de sopa (cheia) de mamão	37g
1 Colher de sopa de açúcar	30g
1 Colher de sopa de maisena	25g
1 Colher de sopa de farinha	25g
1 Colher de sopa de margarina	30g
1 Colher de sopa de manteiga com sal	10g
1 Colher de sopa de milho	25g
1 Colher de sopa de soja de cozida	30g
1 Colher de sopa de sopa de extrato	20g
1 Colher de sopa de polvilho	10g
1 Colher de sopa de óleo vegetal	15g
1 Colher de sopa de mel	25g
1 Colher de sopa de melado	25g
1 Colher de sopa de pimentão picado	20g
1 Colher de sopa de (rasa) de fubá de milho	10g
1 Colher de sopa de (rasa) de leite em pó	10g
1 Colher de sopa de (rasa) de canela	6g
1 Colher de sopa de (rasa) de colorau	5g
1 Colher de sopa de (rasa) de achocolatado	15g
1 Colher de sopa de (rasa) de tomate picado	10g
1 Colher de sobremesa de maionese	15g
1 Colher de chá de farinha de mandioca	3g

1 Colher de chá de erva para chá	10g
1 Colher de chá (rasa) de sal	5g
1 Prato (cheio) de couve-flor	200g
1 Prato (cheio) de repolho	100g
1 Maço de cebolinha	57g
1 Maço de (médio) de couve	240g
1 Maço (grande) de coentro	150g
1 unidade (média) de ovo	50g
1 pé de alface	150g
1 repolho (médio)	750g
1 tomate (médio)	65g



Ficha Técnica

Projeto 1000 Hortas:
Artur Almeida Malheiros
Fernando Rosa Ramos
Samira Garcia Silva de Souza

Conteúdo:
Nutricionista Marco Aurélio Penteado Júnior

Revisão:
Fernanda Drumond

Ilustrações:
Victoria Holzapfel

Diagramação:
Marina Kawabata