

# NUTRIÇÃO



# NUTRIÇÃO

- Problemas nutricionais associados à pobreza:  
Desnutrição / Hipovitaminose / Bócio
- Problemas nutricionais associados à hábitos alimentares inadequados:  
Dislipidemias / Anemia / Obesidade
- Problemas nutricionais associados ao modo de vida:  
Doenças cardiovasculares / Diabetes / Neoplasias

# PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição)

*Ações:*

- Fornecimento de leite integral e óleo de soja (06 a 23 meses)
- SISVAN – informações epidemiológicas
- Megadoses de vit. A (6 m a 5 anos) – hipovitaminose
- Aleitamento materno – anemia ferropriva
- Atividades educativas e iodação do sal – obrigatória
- Informações sobre alimentação saudável e busca do peso ideal

# NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

**NUTRIÇÃO:** processo pelo qual o organismo recebe e transforma os alimentos, retirando e utilizando as substâncias necessárias à manutenção da vida.

**ALIMENTO:** matéria sólida ou líquida que, levada ao TGI é utilizada para manter e formar tecidos no corpo, regular processos corporais e fornecer energia (caloria), mantendo a vida.

São constituídos por vários nutrientes como:

**PROTEÍNAS, LIPÍDIOS, CARBOIDRATOS,  
MINERAIS, VITAMINAS, ÁGUA**



## ALIMENTOS DIET

É retirado algum nutriente e substituído por outro.

Ex: refrigerante (retira o açúcar e acrescenta adoçante)



## ALIMENTOS LIGHT

Quantidade de nutriente é diminuída.

Ex: Requeijão light (diminui lipídio)



# NUTRIENTES

PROTEÍNAS: estão presentes em todas as células do organismo. (ALIMENTOS CONSTRUTORES)

## Funções:

- Favorecer o crescimento, manutenção e reparação dos tecidos
- Obter energia, quando carboidratos e lípidos são insuficientes
- Proteger o organismo contra infecções, pois produz enzimas e anticorpos
- Transportar substâncias orgânicas

# FONTES DE PROTEÍNAS



## DEFICIÊNCIA

Criança: pode provocar alterações no desenvolvimento e crescimento (desnutrição) até a morte.

Adulto: emagrecimento e perda muscular.



## EXCESSO

Pode sobrecarregar os rins, além de ser armazenada sob a forma de gordura.

# NUTRIENTES

CARBOIDRATOS (glicídios): fonte primária de energia, pois fornece “combustível” rapidamente para o cérebro, medula, nervos e sangue.

(ALIMENTOS ENERGÉTICOS)

Grupos:

Açúcares simples (glicose, frutose e sacarose)

Complexos (amido e glicogênio)

As fibras são carboidratos que não fornecem energia e não se constituem como nutriente, mas são de grande importância para o organismo.

## FUNÇÕES:

- Fornecer energia
- Ajudar a regular a utilização das proteínas e lipídios
- Proporcionar reservas energética (glicogênio no fígado e mm)



# FONTES DE CARBOIDRATOS



# NUTRIENTES

## LIPÍDIOS (ALIMENTOS ENERGÉTICOS)

Óleos

Origem vegetal

G. Insaturada

Baixa o colesterol

Gorduras

Origem animal

G. Saturadas

Aumenta o colesterol

## FUNÇÕES:

- Fornecer maior quantidade de energia
- Transportar vitaminas
- Dar maior sabor aos alimentos
- Participar da síntese de hormônios e formação da membrana celular



# FONTES DE LIPÍDIOS



# NUTRIENTES

VITAMINAS: são substâncias essenciais, necessárias em pequenas quantidades diariamente.

As vitaminas C e B não são armazenadas no organismo.

(ALIMENTOS REGULADORES)

FUNÇÕES:

A – tecido epitelial, ossos e acuidade visual

D – ossos

E – previne lesão de membrana celular, antioxidante

K – coagulação do sangue

Complexo B – utilização de carboid., proteínas e lipídios

C – síntese de colágeno, dentes e ossos



# FONTES DE VITAMINAS





# NUTRIENTES

MINERAIS: auxiliam no equilíbrio da água e reações bioquímicas. São necessárias pequenas quantidades diárias.

(ALIMENTOS REGULADORES)

CÁLCIO, FÓSFORO, POTÁSSIO, SÓDIO, CLORO, FERRO, ZINCO, FLÚOR, COBRE, SELÊNIO, IODO, CROMO, MAGNÉSIO

# ÁGUA

Embora não tenha valor nutricional é essencial à vida, pois está envolvida em todos os processos orgânicos.

## FUNÇÕES:

- Meio de transporte
- Elimina secreções pelas fezes e urina
- Equilibra eletrólitos
- Compões fluidos que lubrificam as articulações
- Participa da regulação térmica

# CUIDADOS NUTRICIONAIS NO HOSPITAL

- Registrar medidas antropométricas
- Conhecer a prescrição da dieta
- Observar aceitação
- Observar alterações funcionais
- Informar importância da dieta prescrita
- Auxiliar na administração da dieta, s/n
- Refeição - momento de prazer

## TIPOS DE REFEIÇÕES FORNECIDAS

Desjejum /Colação /Almoço /Lanche /Jantar /Ceia

# TIPOS DE DIETA NO HOSPITAL

NORMAL: balanceada em nutrientes

ESPECIAL: modificada quanto ao

- sabor,
- temperatura,
- volume,
- consistência,
- quantidade de resíduos,

# TEOR DE NUTRIENTES

- HIPERPROTÉICA: grandes traumas ou desnutrição
- HIPOPROTÉICA: insuficiência renal, doenças hepáticas
- HIPOCALÓRICA: controle e perda de peso, diabetes
- HIPOSSÓDICA: hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, cirrose, ascite, insuficiência renal
- HIPOLIPÍDICA: dislipidemias, doenças hepáticas e de má absorção, controle de peso, diabetes
- HIPOGLICÍDICA: diabetes e hipoglicemia
- COM CONTROLE DE POTÁSSIO: hipopotassemia
- PARA CONTROLE DE DIARRÉIA
- PARA CONTROLE DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

# NUTRIÇÃO NAS DIVERSAS FASES DA VIDA

## ATIVIDADE EM GRUPO

- GESTAÇÃO
- LACTAÇÃO
- INFÂNCIA
- ADOLESCÊNCIA
- ENVELHECIMENTO
  
- DIETA SAUDÁVEL