

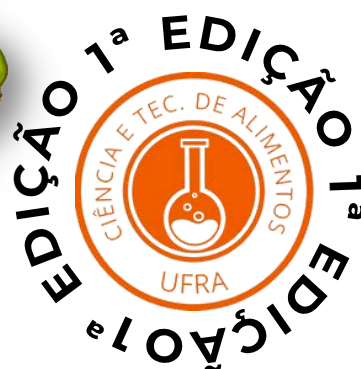
**Cartilha de Alimentos Funcionais:
A Ciência No Seu Prato
Volume 4**



FIBRAS ALIMENTARES: DESCUBRA OS SEGREDOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Belém - PA
2024**





EQUIPE EDITORIAL

COORDENADORA DO PRODUTO DE EXTENSÃO

Profª Luciana Silva Ribeiro Martins (CTA / UFRA)

CORPO EDITORIAL

CAMILA MANOELLE PENANTE DE FIGUEIREDO

GABRIEL DAVI HENRIQUES SILVA

JULIANA ANTONIA ABREU DE FARIAS

COLABORAÇÃO

Profª Sabrina Alves da Silva

Prof. Osnan Lennon Lameira Silva

APOIO

Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos - UFRA

Pró-Reitoria de Extensão - PROEX

Reitora: Herdjanía Veras de Lima

Vice-Reitor: Jaime Viana de Sousa

Pró-reitora de Extensão: Antônia Benedita da Silva Bronze

Direção Instituto da Saúde e Produção Animal (ISPA):

Michele Velasco Oliveira da Silva e José Ledamir Sindeaux Neto

Coordenação do Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos (CTA):

Carissa Michelle Goltara Bichara e Luiza Helena da Silva Martins

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Ficha Catalográfica
Biblioteca Universitária Lourenço José Tavares Vieira da Silva

U58 Universidade Federal Rural da Amazônia. Pró-reitoria de Extensão

Cartilha de Alimentos Funcionais: A Ciência no seu Prato Volume 4: Fibras alimentares: descubra os segredos de uma alimentação saudável / Universidade Federal Rural da Amazônia. Pró-reitoria de Extensão. Coordenadora do Produto de Extensão: Luciana Silva Ribeiro Martins. – Belém/PA, 2024.

25 p. : il. color

1. Alimentos funcionais. 2. Fibras alimentares. I. Título

CDD: 664

Bibliotecário-Documentalista: Jean Pereira Corrêa CRB-2/1566

SUMÁRIO

1. Apresentação_____	04
2. Introdução_____	05
3. Qual a importância de uma alimentação saudável_____	07
4. O que são alimentos funcionais_____	08
5. Pirâmide Alimentar_____	09
6. O que a Anvisa diz_____	10
7. Fibras Alimentares_____	11
8. Benefícios para saúde_____	13
9. Como incorporar mais fibras na dieta_____	14
10. Dicas Importantes_____	15
11. Curiosidades_____	16
12. Receitas_____	17
13. Considerações finais_____	22
14. Referências Bibliográficas_____	23
15. CONTATO_____	25

APRESENTAÇÃO

A **Cartilha de Alimentos Funcionais: A Ciência no seu Prato** é um produto de extensão acadêmica desenvolvido no âmbito do curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos. Esta iniciativa visa disseminar conhecimentos científicos sobre alimentos funcionais, promovendo uma abordagem educativa e acessível para o público em geral.

A primeira edição da cartilha abordam temas essenciais relacionados a alimentos funcionais que foram tratados na disciplina (turma de 2023.2), proporcionando informações sobre seus benefícios à saúde. Cada volume se concentra em um componente específico, destacando a importância das **carotenoides, isoflavonas, compostos fenólicos e flavonoides, fibras alimentares, ácidos graxos essenciais e probióticos e prebióticos**.

Fibras alimentares explora a importância destas na dieta, discutindo seus benefícios para a saúde digestiva, controle de peso e prevenção de doenças intestinais e ainda traz algumas receitas valiosas.

Cada edição será cuidadosamente elaborada, utilizando uma linguagem acessível, ilustrações explicativas e informações embasadas cientificamente. A Cartilha de Alimentos Funcionais é uma fonte confiável de conhecimento, incentivando práticas alimentares saudáveis e conscientes.

Desejamos uma boa leitura,

Professora Luciana S. R. Martins

INTRODUÇÃO

Em meio ao estilo de vida moderno e à disponibilidade de uma ampla variedade de alimentos processados e industrializados, a importância da alimentação saudável nunca foi tão evidente. A alimentação promover a saúde e prevenir uma série de doenças crônicas.

Consumir uma dieta equilibrada, composta por alimentos frescos e nutritivos, não só fornece ao corpo os nutrientes essenciais para funcionar adequadamente, mas também fortalece o sistema imunológico, melhora o humor e a energia, e contribui para uma vida longa e saudável.



linhaça



chia

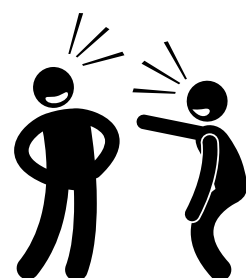


aveia



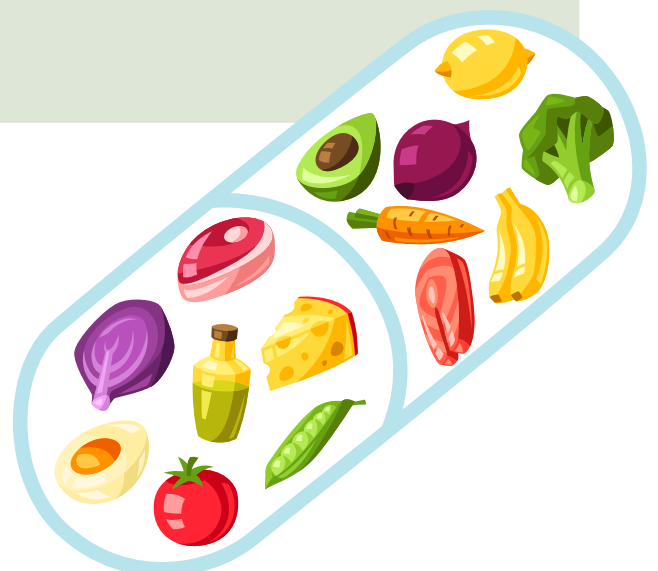
QUAL É A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

- Uma alimentação saudável fornece ao corpo os nutrientes necessários para o funcionamento adequado de todos os sistemas, incluindo vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis.
- Ajuda a prevenir uma série de doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas, obesidade e certos tipos de câncer.
- Promove um peso saudável e contribui para a manutenção da energia e vitalidade ao longo da vida.
- Melhora a saúde mental e emocional, proporcionando estabilidade de humor e reduzindo o risco de depressão e ansiedade.



O QUE SÃO ALIMENTOS FUNCIONAIS?

- Alimentos funcionais são aqueles que, além de fornecer nutrientes básicos, contêm compostos biologicamente ativos que oferecem benefícios adicionais à saúde.
- Esses alimentos podem auxiliar na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar, graças aos seus componentes específicos, como antioxidantes, fibras, probióticos e fitoquímicos.
- Exemplos de alimentos funcionais incluem frutas como as berries, legumes como a linhaça, grãos integrais como a aveia, peixes ricos em ômega-3, iogurtes probióticos, entre outros.



PIRÂMIDE ALIMENTAR



Grupo dos Pães, Cereais, Massas e Vegetais: Fontes de energia e fibras, como arroz, trigo e massas integrais, essenciais para o metabolismo energético e saúde digestiva.

Grupo dos Vegetais e Grupo das Frutas: Rica fonte de vitaminas, minerais e fibras, contribuem para o bom funcionamento intestinal e fortalecimento do sistema imunológico.

Grupo do Leite e Derivados: Importantes para a saúde óssea e muscular devido ao cálcio, proteínas e vitaminas D e B12.

Grupo das Carnes, Feijões, Ovos e Nozes: Fornecem proteínas de qualidade, ferro e outros nutrientes essenciais para a construção e reparação dos tecidos, enquanto feijões, lentilhas e grão-de-bico oferecem proteínas vegetais, fibras e vitaminas. Nozes e sementes são fontes de gorduras saudáveis e nutrientes essenciais.

Grupo dos Açúcares e Gorduras: Gorduras saudáveis, como óleos vegetais e abacate, fornecem ácidos graxos essenciais e devem ser consumidas com moderação, enquanto os açúcares e doces devem ser consumidos com parcimônia devido ao risco de problemas de saúde.

A pirâmide alimentar pode variar segundo as necessidades nutricionais específicas de diferentes faixas etárias, como crianças, adultos e idosos.

O QUE A ANVISA DIZ?



As fibras alimentares são consideradas alimentos com propriedades funcionais devido ao seu papel no suporte à saúde intestinal, conforme as diretrizes da ANVISA, é destacado que “As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.

As fibras contribuem para o bom funcionamento intestinal, prevenção de constipação, controle do colesterol e glicemia, além de promoverem a sensação de saciedade, auxiliando no controle do peso.

Destaca a importância de variar as fontes de fibras na dieta, incluindo alimentos como frutas, vegetais, leguminosas e grãos integrais, para garantir uma ingestão equilibrada de diferentes tipos de fibras.



FIBRAS ALIMENTARES

Incluir uma variedade de alimentos ricos em fibras na sua dieta diária é uma forma simples e eficaz de promover a sua saúde digestiva e bem-estar geral.

Consumir fibras contribui para o controle do peso e previne diversas condições de saúde.

A quantidade ideal de fibras pode variar de acordo com idade, sexo e necessidades individuais, mas, em geral, adultos devem procurar consumir entre 25 e 38 gramas por dia. Fazer escolhas conscientes e incluir uma variedade de alimentos ricos em fibras na rotina alimentar é um investimento no bem-estar a longo prazo.



FIBRAS ALIMENTARES

As principais duas categorias que elas se dividem são solúveis e insolúveis

Solúveis

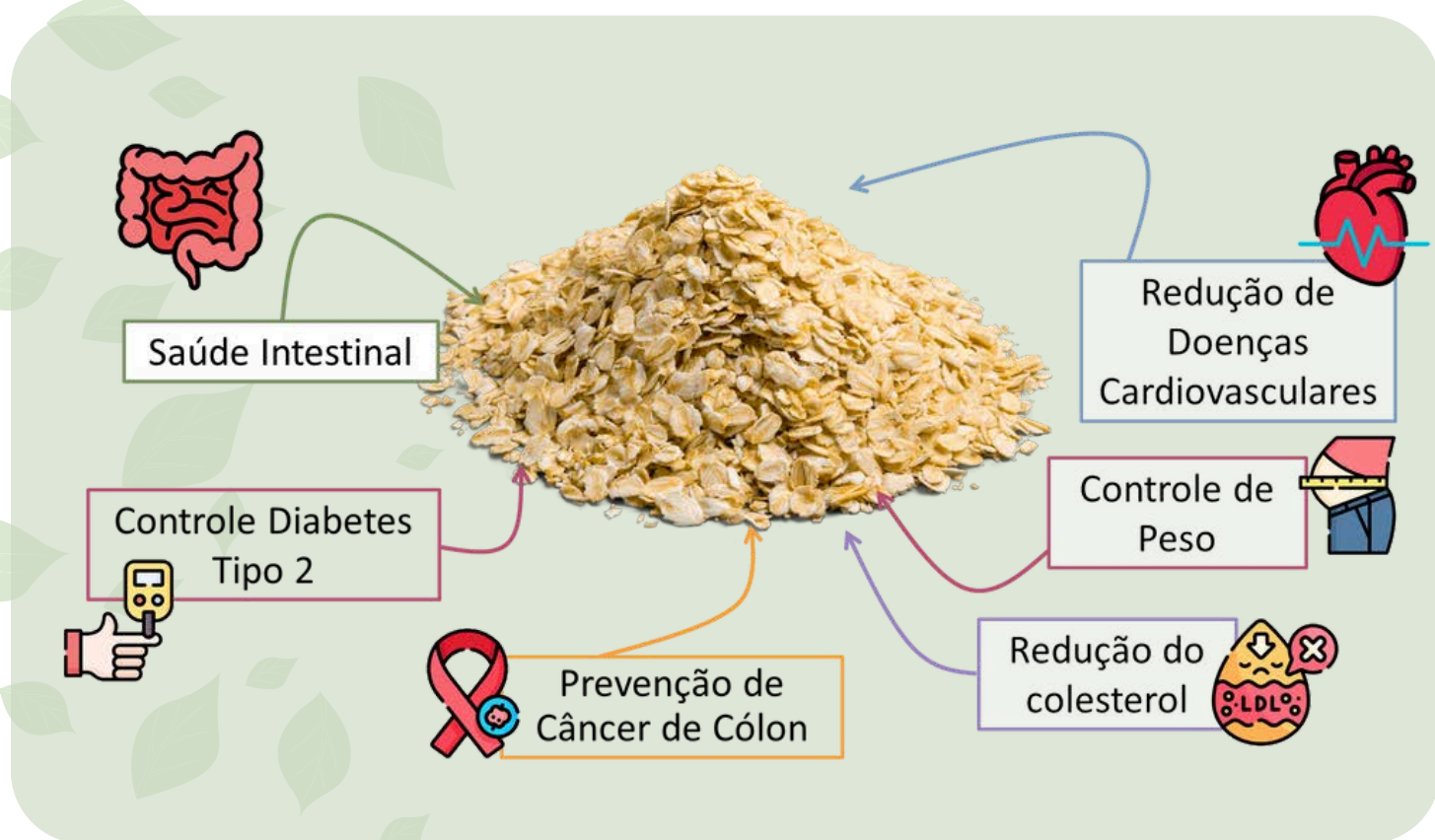
- Encontradas em alimentos como grãos integrais, frutas, legumes e verduras, são digeridas por bactérias intestinais e retardam a conversão de carboidratos complexos em glicose, o que pode reduzir os níveis de açúcar e colesterol no sangue.
- Fontes de fibras solúveis: grãos integrais (aveia, linhaça, gergelim, etc.) Frutas, Legumes, Verduras, Feijões.

Insolúveis

- Presentes em alimentos como pão integral e cereais matinais integrais, contribuem para o bom funcionamento intestinal, facilitando a passagem das fezes e prevenindo a constipação.
- Fontes de fibras Insolúveis: Pão integral, cereais matinais integrais, bolachas e torradas, Arroz integral, Farelo de trigo.

Ambas as formas de fibras são benéficas à saúde, porém seus benefícios são diferentes e a maioria dos alimentos ricos em fibras vão conter uma certa quantidade dos dois tipos de fibra, porém uma dieta balanceada que inclua uma variedade de alimentos ricos em fibras pode melhorar a saúde gastrointestinal e cardíaca.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE



Saúde Digestiva:

- Melhoram a regularidade intestinal.
- Contribuem para a prevenção de problemas digestivos.

Controle do Peso:

- Auxiliam na sensação de saciedade.
- Podem contribuir para a manutenção ou perda de peso.

Saúde Cardiovascular:

- Reduzem os níveis de colesterol.
- Mantêm a pressão arterial equilibrada.

Controle da Glicose:

- Regulam os níveis de açúcar no sangue.

COMO INCORPORAR MAIS FIBRAS NA DIETA:

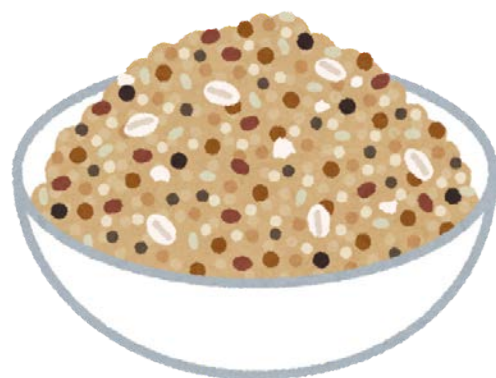


Variedade de Frutas e Vegetais:

- Consuma diferentes cores e tipos para obter diversos nutrientes.

Escolha Grãos Integrais:

- Opte por pães, massas e arroz integrais em suas refeições.



Adicione Leguminosas à Rotina:

- Experimente receitas saborosas com feijões, lentilhas e grão-de-bico.

Lanches Saudáveis:

- Prefira snacks ricos em fibras, como frutas e oleaginosas.



DICAS IMPORTANTES

Hidratação:

- Beba água para auxiliar na eficácia das fibras.

Aumente Gradualmente:

- Integre fibras à sua dieta gradualmente para evitar desconfortos.

Combine com Atividade Física:

- Mantenha-se ativo para potencializar os benefícios das fibras.

Converse com seu nutricionista:

- Muito provavelmente você não deve estar consumindo a quantidade necessária diariamente, converse sobre com seu nutricionista.

Evite constipações:

- é necessária uma boa quantidade de água com o consumo de fibras insolúveis pois elas necessitam de água para melhorar seu trânsito intestinal.

Dose diária necessária:

- A Associação Dietética Americana (ADA) diz que a quantidade ideal de fibras diárias de um adulto é de 20 a 35 gramas.



CURIOSIDADES

Fibras Alimentares Prebióticas:

As fibras prebióticas, encontradas em alimentos como alho, cebola e alcachofra, não são digeridas pelas enzimas gastrointestinais, que são fermentadas e servem de alimento para as bactérias benéficas, na flora intestinal.

Fibras podem melhorar o seu humor:

As alterações de humor muitas vezes são causadas por picos de glicose no sangue, as fibras podem ajudar a modular esses picos de glicose e ajustar consequentemente o seu humor, evitando variações de humor.

Fibras podem melhorar a absorção de outros nutrientes:

Algumas pesquisas indicam que fibras podem auxiliar o corpo a absorver alguns nutrientes como, por exemplo, o cálcio, esse nutriente é extremamente importante para manutenção do corpo e é responsável pela força dos ossos.

RECETAS





AVEIA COM FRUTAS

Benefícios

Esta receita é uma ótima maneira de começar o dia com uma dose saudável de fibras, ajudando na digestão e promovendo a saciedade ao longo da manhã.

Ingredientes

- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 xícaras de água ou leite de amêndoas
- 1 banana madura
- 1 maçã picada
- 1/2 xícara de morangos fatiados
- 2 colheres de sopa de sementes de chia ou linhaça.

Modo de preparo:

Cozinhe a aveia em água ou leite de amêndoas até ficar macia. Divida a aveia cozida entre duas tigelas e cubra com as frutas picadas e as sementes.

Rendimento:

2 porções.



BARRINHA CASEIRA

Benefícios:

Esta receita é uma opção saudável e conveniente para um lanche rico em fibras, fornecendo nutrientes essenciais para o corpo.

As fibras presentes na aveia, nozes, sementes de chia e maçã secas ajudam na saúde digestiva, promovendo a regularidade intestinal e a saciedade.

Ingredientes :

- 200g de aveia em flocos
- 100g de nozes picadas
- 50g de sementes de chia
- 50g de maçã desidratada
- 100g de manteiga de amendoim
- 100ml de mel

Modo de Preparo:

Misture os ingredientes secos em uma tigela grande. Em seguida, adicione a manteiga de amendoim e o mel, misturando bem. Espalhe a mistura em uma assadeira forrada e compacte. Asse no forno a 180°C por cerca de 20-25 minutos, até dourar. Deixe esfriar, corte em barrinhas e armazene.

Rendimento:

10 porções



ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM MOLHO DE TOMATE

Benefícios:

Este prato substitui o tradicional espaguete por uma opção mais leve e rica em fibras, ajudando na digestão e promovendo a saciedade.

Ingredientes:

- 4 abobrinhas
- 2 xícaras de molho de tomate
- queijo parmesão ralado (opcional).

Modo de preparo:

Use um espiralizador para fazer espaguete de abobrinha. Cozinhe o espaguete de abobrinha em água fervente por alguns minutos. Aqueça o molho de tomate em uma panela e sirva sobre o espaguete de abobrinha. Polvilhe com queijo parmesão ralado, se desejar.

Rendimento:

4 porções



VITAMINA VERDE:

Benefícios das fibras:

Esta vitamina verde é uma maneira refrescante e saudável de aumentar a ingestão de fibras. As folhas verdes, como espinafre ou couve, são ricas em fibras, vitaminas e minerais essenciais para a saúde. As frutas, como banana e abacaxi, adicionam sabor e doçura natural, além de mais fibras e nutrientes. As sementes de chia ou linhaça são uma excelente fonte de fibras e ácidos graxos ômega-3, promovendo a saúde cardiovascular e digestiva.

Ingredientes:

2 xícaras de folhas verdes (espinafre ou couve)
1 banana madura
1 xícara de abacaxi picado
2 colheres de sopa de chia ou linhaça
1 xícara de água ou leite vegetal

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as folhas verdes, frutas e sementes com água, leite vegetal ou iogurte natural até obter uma consistência cremosa.

Rendimento:

2 porções.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cartilha apresenta uma visão abrangente sobre a importância da alimentação saudável, destacando os benefícios dos alimentos funcionais e das fibras na promoção da saúde e prevenção de doenças. Ao fornecer informações sobre a pirâmide alimentar, grupos de alimentos essenciais e exemplos de receitas ricas em nutrientes e fibras, ela tem em vista capacitar as pessoas a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas.

Ao adotar hábitos alimentares saudáveis e incluir uma variedade de alimentos nutritivos em sua dieta, é possível fortalecer o sistema imunológico, promover a saúde digestiva e reduzir o risco de doenças crônicas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida a longo prazo.



ATENÇÃO!!!



É sempre recomendável buscar a orientação de um nutricionista ou médico especialista na área para obter um melhor direcionamento. Se você estiver lidando com alguma condição médica, é importante consultar seu médico para receber orientações específicas sobre o consumo desses alimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. Guia Alimentar para a População Brasileira. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para crianças: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2011.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Políticas de Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2006.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

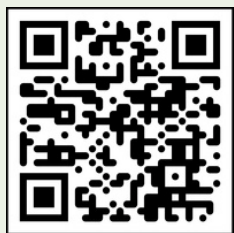
Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2008.

Silva, Simone Feliciano da; Queiroz, Maria Ivone de Souza de. A pirâmide alimentar como instrumento de avaliação da qualidade da dieta de adolescentes de uma escola estadual em Manaus, AM, Brasil. Rev. Panam. Salud Pública [online]. 2007, vol.21, n.4, pp. 260-267.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. Departamento de Nutrologia, 2006.



Conheça o nosso curso:



**NOSSO
INSTAGRAM**



@cienciaetecalimentos



NOSSO SITE



<https://cgcta.ufra.edu.br/>



Nota 5 no MEC



cienetecdealimentos@gmail.com



*Ciência e Tecnologia de
Alimentos Ufra*