



Na dieta adequada não existem restrições alimentares: ela é composta de alimentos variados e deve suprir todas as necessidades nutricionais do indivíduo. Deve ter aporte calórico adequado e a inclusão de todos os nutrientes em quantidades e proporções adequadas. Um dia alimentar adequado deve ser constituído de, no mínimo, três refeições (café da manhã, almoço e jantar), com ou sem lanches intermediários sendo necessário, ainda, levar em conta o horário das refeições, que deve ser minimamente padronizado.

Além do aporte calórico ser adequado às necessidades do indivíduo, as calorias devem ser proporcionalmente distribuídas entre as refeições. A adequação dos nutrientes deve ser considerada refeição por refeição; devem constar, em cada uma delas, alimentos dos grupos básicos (cereais, frutas e hortaliças, feijões, carnes e produtos lácteos), como ilustrado no Guia da Pirâmide Alimentar. O dia alimentar deve, ainda, resultar em proporções adequadas dos macronutrientes, a saber: 55-65 por cento do valor calórico total da dieta diária devem ser provenientes dos carboidratos; 10-15 por cento das proteínas e 20-30 por cento dos lipídios. Alimentação normal não significa, no entanto, comer apenas alimentos saudáveis. Significa ingerir uma dieta mista e balanceada que contenha nutrientes e calorias suficientes para as necessidades corporais. Um preconceito comum é o de que ingestão exclusiva de alimentos ricos em nutrientes essenciais e pobres em açúcares e gorduras constitui uma “dieta ótima”. Todos outros alimentos são vistos como “não-saudáveis” ou “engordativos”, de forma que sua ingestão causa sentimentos de pânico e culpa. Tal conceito deve estar claro para não haver a frustração de falhar repetidamente e comer de acordo com uma “dieta ótima”, perfeccionista e não realista.

O comer adequadamente não está relacionado apenas com a manutenção da saúde, mas também com um comportamento socialmente aceitável, flexibilidade e satisfação. Uma alimentação saudável é aquela planejada com alimentos de todos os tipos, de procedência conhecida, de preferência naturais e preparados de forma a preservar o valor nutritivo e os aspectos sensoriais. Os alimentos devem ser qualitativa e quantitativamente adequados, do hábito alimentar, consumidos em refeições, em ambientes calmos, visando à satisfação das necessidades nutricionais, emocionais e sociais, para promoção de uma qualidade de vida saudável.

O conceito de refeição, deve ser entendido como um grupo de alimentos consumidos em um determinado horário, que pela sua constituição, forma de preparo e tipo, constituem um momento característico do dia alimentar. A qualidade da refeição é definida como satisfatória quando as escolhas dos alimentos pertencem aos grupos de alimentos básicos (carnes, ovos e laticínios; cereais, massas e grãos; e, vegetais e frutas).

Se um ou mais destes grupos forem freqüentemente evitados, a alimentação é considerada qualitativamente insatisfatória. A divisão de grupos de alimentos está descrita na pirâmide alimentar, criada em 1992 pelo USDA (United States Department of Agriculture), adaptada por PHILIPPI (2000) e utilizada como guia para orientar a alimentação da população.

A pirâmide está dividida em oito grupos, definidos por pães, cereais e tubérculos; hortaliças; frutas; carnes; leite e derivados; leguminosas; óleos e gorduras; açúcares e doces. Entretanto,

é importante que estes grupos alimentares contribuam com uma quantidade calórica diária adequada e distribuída numa proporção de carboidratos (55 por cento), proteína (15 por cento) e gordura (até 30 por cento).