

# GUIA DE ALIMENTAÇÃO

ORGANIZADO PELO  
INSTITUTO DE NUTRIÇÃO  
DA  
UNIVERSIDADE DO BRASIL  
PARA A  
CAMPAÑA DE EDUCAÇÃO DE ADULTOS

Ministério da Educação e Cultura

74  
387  
a. Ali.

26 Rev. 972  
C. 387  
San. Ali

## PREFÁCIO



UMA Campanha de Educação de Adultos, racionalmente planejada, não podia limitar os seus objetivos à simples alfabetização, mas visar o ensinamento e a propagação de noções básicas indispensáveis à perfeita integração do homem nos quadros geográficos brasileiros. Dessas noções básicas sobressaem, por sua relevância na defesa da saúde e do bem-estar coletivos, as de higiene alimentar. Este GUIA DE ALIMENTAÇÃO, elaborado pelo Instituto de Nutrição da Universidade do Brasil, por solicitação do Departamento Nacional de Educação, destina-se exatamente a servir de exercício de leitura ao homem alfabetizado pela Campanha promovida pelo Ministério da Educação e Cultura, inculcando-lhe no espírito noções elementares acerca do valor da alimentação e dos princípios gerais que norteiam a moderna higiene alimentar. Estas noções são apresentadas sob a forma de exposição simples e visam a despertar no espírito de nossa gente um interesse sadio pelos problemas de alimentação e de nutrição — problemas sobre os quais repousam em grande parte o futuro de nossa raça, a saúde de nosso povo, as esperanças de nossa Pátria.

JOSUÉ DE CASTRO



*e*

## ALIMENTAÇÃO E SAÚDE



VIDA depende da alimentação. Sem alimentação não há vida. Se uma pessoa se alimentar bem, viverá muitos anos, terá sempre vontade de trabalhar, será um bom cidadão de sua Pátria, gozará boa saúde e seus filhos serão fortes e alegres.

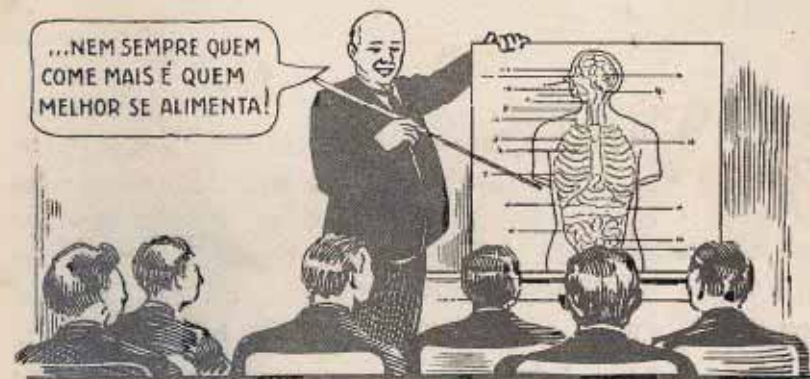
Quem se alimenta bem tem bom sangue, faces rosadas, dentes fortes, músculos desenvolvidos e resistentes. Raramente adoece e, quando adoece, logo fica bom.

Se uma pessoa se alimentar mal, viverá doente e morrerá cedo; não trabalhará bem e será considerada preguiçosa; seus filhos serão doentes e muitos deles nem chegarão a se criar; também não poderá ser um bom cidadão, porque sendo fraco e sem saúde não poderá servir a sua Pátria.

Quando o Brasil entrou na guerra para dar combate aos seus inimigos, muitos brasileiros não puderam defender a sua Pátria por falta de capacidade física; e isso era devido ao fato de se alimentarem mal.

A Pátria precisa de bons soldados e de bons trabalhadores. Quem se alimenta mal não pode ser bom soldado nem bom trabalhador.

## A BOA ALIMENTAÇÃO



Muitas pessoas pensam que estão bem alimentadas porque comem muito. Em certos casos, estão pensando errado. Nem sempre quem come mais é quem melhor se alimenta.

Comer muito, com exagêro, prejudica tanto a saúde, quanto comer pouco. Há os que morrem de indigestão, como há os que morrem de fome. O principal problema da alimentação não está na quantidade, mas na qualidade. O essencial é saber comer.

E para saber comer é necessário conhecer os alimentos, o valor de cada um, a maneira de prepará-los, a forma de utilizá-los.

Sabe comer, não quem come mais, porém quem faz uso dos melhores alimentos.



## QUE SÃO ALIMENTOS?

Alimentos são substâncias que comemos para viver.

Nem toda substância que podemos comer é alimento. Pode-se comer papel ou algodão, mas nem por isso o papel e o algodão são alimentos. Também se pode beber álcool, mas sendo o álcool um veneno para o organismo, não se pode dizer que ele seja alimento.

Que é, então, um alimento?

É toda substância que, depois de ingerida, vai fazer bem ao organismo.



## PARA QUE SERVEM OS ALIMENTOS?

### OS ALIMENTOS SERVEM PARA AS SEGUINTEs FUNÇÕES:

- 1.<sup>a</sup> { Formam toda a matéria do organismo — a pele, os ossos, o sangue, os dentes, as unhas, o cabelo etc.
- 2.<sup>a</sup> { Ajudam o crescimento do organismo e dão força para o trabalho.
- 3.<sup>a</sup> { Asseguram a reprodução do organismo.
- 4.<sup>a</sup> { *Defendem o organismo contra as doenças.*



## VALOR DOS ALIMENTOS

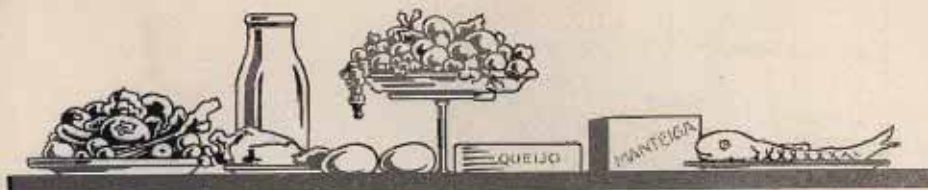
Os alimentos não têm o mesmo valor. Uns valem mais do que outros.

Existem alimentos que só servem para dar calor ao organismo. São uma espécie de combustível do organismo, como a lenha, o carvão, o óleo ou a gasolina são combustíveis da máquina.

Se faltar combustível, a máquina deixará de trabalhar, mas não ficará desmantelada. Ficará parada, mas continuará boa.

A mesma coisa acontece ao homem quando ele não usa certos alimentos, como as gorduras, os doces e os farináceos: emagrece, perde energia, trabalha menos, mas não é pela falta desses alimentos que ele adocece.

Ele adocece quando deixa de usar alimentos muito mais completos, que são os que protegem o organismo contra as doenças e que por isso são chamados "alimentos protetores".



## QUAIS SÃO OS ALIMENTOS PROTETORES?

"Alimentos protetores" são as carnes, os peixes, os ovos, o leite, o queijo, a manteiga, as frutas, as verduras e os legumes porque contêm em sua composição substâncias da maior importância para a saúde do homem: as proteínas, as vitaminas e os sais minerais.

Os "alimentos protetores" são os melhores alimentos. Sem eles não há boa saúde do adulto, nem bom crescimento da criança, nem boa gravidez da mulher. *Sem eles há sempre o perigo da doença.*

Por isso, devemos fazer todos os esforços para que eles diariamente não faltem à nossa mesa. Nunca devemos terminar o dia sem ter ingerido "alimentos protetores". Não sendo possível todos, pelos menos alguns.



## LEITE

O leite é o primeiro e é também o melhor alimento que o homem ingere.

Criança alimentada com leite materno é criança que se desenvolve bem e raramente adocece. Adulto que toma leite todos os dias goza saúde e vence as doenças.

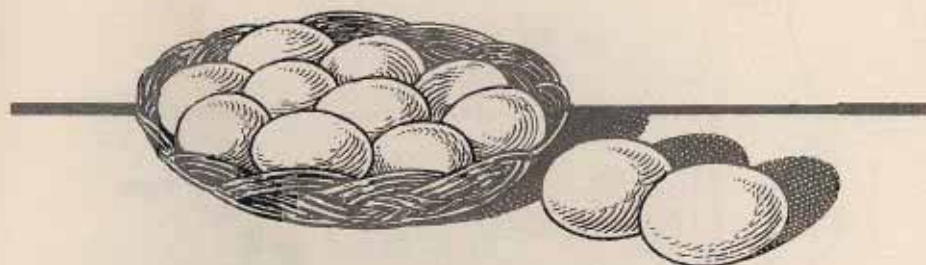
O leite é o principal alimento para a formação e a conservação dos dentes e dos ossos.

Geralmente o leite que se bebe no Brasil é o de vaca. É bom leite. Mas o de cabra e o de ovelha são também muito bons leites.

Onde não seja possível criar vacas, deve-se tentar a criação de cabras e de ovelhas, para que não falte leite na alimentação.

Se o leite de cabra ou de ovelha não agradar, tomado puro, poderá ser aproveitado nas sopas, papas, mingaus, pirões, bolos e doces, nos quais o gosto não é notado.

Os leites de vaca, de cabra e de ovelha servem também para o fabrico, em casa, de manteiga, queijos e requeijões, que são alimentos muito gostosos e de grande valor para a saúde.



## OVOS

Pode-se dizer que o ovo é o segundo alimento que a criança deve experimentar. Logo aos seis meses de idade a criança pode tomar duas a três colherinhas de gema de ovo por semana; com um ano, um ovo inteiro, duas a três vezes por semana.

O ovo é um ótimo alimento. Os meninos devem comer um ovo por dia e os adultos dois.

Tanto faz o ovo da galinha, como o da pata, da perua, da tartaruga e do tracajá. Todos são bons e devem ser consumidos bem frescos.

As crianças precisam comer ovos. Não deixe que as crianças troquem os ovos do quintal pelos biscoitos e bombons da mercearia. Quem ganha na troca é o dono da mercearia; quem perde é a criança.



## CARNE

A carne é outro muito bom alimento, tanto para os adultos como para as crianças. Depois de um ano de idade a criança deve comer carne diariamente.

Tôdas as carnes são iguais; apenas umas são mais gordas ou tenras do que outras. A carne de porco, por exemplo, é mais gorda do que a carne de boi. Mas ambas alimentam da mesma maneira.

Assim também as carnes de galinha, de pato, de peru, de cabra, de carneiro, de coelho, de veado e de outras caças: têm o mesmo valor e podem ser preparadas como a carne de boi.

Não havendo carne de boi, deve-se criar galinhas, patos, perus, porcos, cabras, carneiros, coelhos, para que não falte carne fresca na alimentação diária.

O peixe é tão bom quanto a carne, apenas tem menos sangue do que a carne.

A carne fresca, comida todos os dias, faz a pessoa ficar com os músculos fortes e a pele corada.



## FRUTAS

E' bom hábito começar o dia comendo frutas. Deve-se comer fruta três vêzes ao dia: de manhã, de tarde e de noite. A melhor sobremesa é a de frutas.

Muitas pessoas pensam que não se deve misturar frutas com leite. Essas pessoas estão enganadas. Podem experimentar comer frutas e beber leite na mesma ocasião, e não de ver que nada acontece.

Aos três meses de idade a criança deve começar a tomar, todos os dias, uma colherinha de suco de tomate, de laranja ou de lima. À medida que fôr crescendo, a dose deverá ser aumentada e outras frutas lhe deverão ser dadas.

As crianças precisam se acostumar a comer frutas, porque as frutas são boas para a saúde.

É muito melhor que as crianças comam frutas do que biscoitos e bombons.



## VERDURAS E LEGUMES

E' erro pensar que verduras e legumes não alimentam. Alimentam, sim, e muito.

De que se alimentam certos animais, senão de ervas? E vivem bem, crescem, trabalham, são fortes, auxiliam o homem em muitos trabalhos e ainda dão carne e leite para êle se alimentar.

Se as verduras e os legumes não alimentassem, êsses animais não poderiam viver nem trabalhar: logo adoeceriam e morreriam.

O homem precisa também de verduras na sua alimentação. Tanto verduras cruas como cozidas.

A alface, a cenoura, o agrião, o pepino, o repólho e o tomate devem ser comidos de preferência crus, depois de bem lavados e limpos.

A couve, a berinjela, a abóbora, o maxixe, o caruru, a bertalha, o chuchu e a vagem são comidos cozidos.

No almoço e no jantar deve haver muita verdura. As verduras servem para preparar muitos pratos gostosos.

Há homens que só comem verduras e frutas: são chamados "vegetarianos".



## AS REFEIÇÕES

Em geral, os adultos fazem três refeições: café, almoço e jantar. As crianças fazem ainda merenda, no meio da manhã e no

meio da tarde. E' aconselhável que a merenda das crianças seja sempre de frutas ou de leite.

As refeições devem ser feitas a horas certas, reunindo-se a família em tórno à mesa, evitando-se brigas, discussões e contrariedades. É um momento sagrado em que todos precisam estar satisfeitos por se encontrarem reunidos e por terem em sua mesa alimentos que representam o resultado de um trabalho honesto.

Um cuidado que a dona da casa precisa ter é o de variar a alimentação: não repetir no jantar os alimentos do almoço. Boa alimentação é a alimentação variada, é a alimentação que fornece todos os dias carnes, leite, ovos, verduras, legumes, frutas e cereais, preparados de diversas maneiras.

A bebida nas refeições deve ser água ou suco de frutas ou leite, na quantidade de um copo por pessoa em cada refeição. De maneira alguma se deve tomar qualquer bebida alcoólica nas refeições, por mais fraca que seja, pois as bebidas alcoólicas embarracam a digestão e prejudicam a saúde.

Antes das refeições, lavar as mãos; durante as refeições, mastigar bem os alimentos; depois das refeições, repousar um pouco.

## ALIMENTAÇÃO E TRABALHO



A quantidade de alimentos que uma pessoa deve comer depende do esforço que essa pessoa realiza. É natural que quem trabalhe muito precise de maior quantidade de alimentos do que quem trabalhe pouco.

Quem faz mais esforço no seu trabalho: um cabeleireiro ou um rachador de lenha? Ora, nem se discute: é o rachador de lenha!

Começa porque o instrumento de trabalho do rachador de lenha, o machado, é mais pesado do que a tesoura, que é o instrumento de trabalho do cabeleireiro. E depois, porque a madeira para ser cortada requer muito mais esforço do que o cabelo.



Portanto, é lógico que o rachador de lenha tenha necessidade de mais alimentos do que o cabeleireiro.

Quanto mais pesado fôr o trabalho, mais abundante deverá ser a alimentação.

## ALIMENTAÇÃO E CRESCIMENTO

O período da infância e adolescência não é importante apenas por ser o de desenvolvimento e crescimento do organismo, mas também por ser o período em que se adquirem hábitos e conhecimentos que ficam gravados para toda a vida.

Por isso, alimentar bem a criança é fazê-la sadia e também garantir a sua saúde na idade adulta. Os hábitos alimentares adquiridos na infância serão os hábitos mantidos na idade adulta. E os erros alimentares cometidos na infância irão, por sua vez, repercutir no organismo adulto, não mais podendo ser reparados.

A criança, por estar crescendo e se desenvolvendo, por estar construindo os seus ossos, mudando os seus dentes, fortalecendo o seu sangue e os seus músculos, mais do que ninguém tem necessidade de bons alimentos.

Os "alimentos protetores", que são as carnes, os ovos, o leite, o queijo, a manteiga, as frutas e as verduras, são os alimentos mais indicados nesta fase da vida. Os pais devem ficar atentos para que os filhos comam todos os dias esses alimentos. Não sendo possível todos, pelo menos alguns. Sem eles, a criança não pode ter boa saúde.





...NA GRAVIDEZ, A MULHER TEM DE COMER PARA SI MESMA E PARA O FILHO QUE ESTÁ GERANDO.

## ALIMENTAÇÃO E GRAVIDEZ

Normalmente a mulher come menos do que o homem. O organismo feminino gasta menos energia do que o masculino. É um organismo econômico.

Mas quando a mulher está grávida, precisa comer mais do que quando não está, porque na gravidez ela tem de comer para si mesma e para o filho que está gerando. Durante a gravidez a criança que está no ventre materno se alimenta do sangue da mãe.

Ora, se o sangue fôr forte, é natural que a criança que com êle se alimentou seja forte ao nascer; se o sangue fôr fraco, também é natural que a criança seja fraca.

E como se poderá tornar forte o sangue da mulher grávida? Muito facilmente: — dando-lhe bons alimentos!

Os bons alimentos durante a gravidez são as carnes, os peixes e as frutas frescas, as verduras cruas e cozidas, os ovos, o leite, o queijo e a manteiga.



## ALIMENTAÇÃO DA MULHER QUE AMAMENTA O FILHO

A mulher que se alimentou bem durante a gravidez, com certeza terá bom leite depois do parto. Uma das causas de falta de leite na mulher é a má alimentação durante a gravidez.

A mulher que amamenta precisa alimentar-se tão bem quanto a mulher em estado de gravidez. O valor do seu leite depende do valor da sua alimentação. Uma alimentação fraca produz um leite fraco; uma alimentação forte produz um leite forte.

O que a mulher que está amamentando come, passa para o leite. Por isso, ela deve ter muito cuidado com a sua alimentação quando amamenta.

De preferência deve comer ovos, carnes e peixes frescos, verduras, frutas, queijo, manteiga, e beber muito leite. Não deve nunca tomar álcool.



## ALIMENTAÇÃO E TUBERCULOSE

A boa alimentação mantém o organismo forte e sadio, defendendo-o das doenças que constantemente o ameaçam.

Assim como as sementes só se desenvolvem quando encontram terreno preparado para recebê-las, também algumas doenças só se desenvolvem quando encontram no organismo terreno favorável.

A tuberculose por exemplo, a terrível peste branca que rouba diariamente ao País um número impressionante de vidas, é uma doença que só ataca e mata os organismos sem resistência, organismos enfraquecidos. A fraqueza é, na maioria das vezes, consequência de uma alimentação defeituosa. O organismo bem alimentado resiste facilmente ao ataque da tuberculose e acaba sempre por vencê-la e dominá-la. É um terreno onde a tuberculose não se pode desenvolver.

Usar boa alimentação é a maneira mais eficaz de defender o organismo dos perigos da tuberculose.

## COMO COMPRAR ALIMENTOS

Comprar alimentos, todos compram: uns mais, outros menos, conforme os recursos e as necessidades de cada um. No entanto, só os que conhecem o valor real dos alimentos estão em condições de fazer boas compras para o preparo de uma alimentação adequada.

A melhor maneira de gastar acertadamente o dinheiro que se destina à alimentação é dividi-lo em cinco partes iguais, empregando cada uma delas em um dos cinco seguintes grupos de alimentos: 1° — uma parte para carnes, peixes e ovos; 2° — uma parte para leite, queijo e manteiga; 3° — uma parte para frutas, verduras e legumes; 4° — uma parte para pão, farinhas e cereais; 5° — uma parte para gorduras, doces e outros alimentos.

CARNES  
PEIXES  
OVOS

LEITE  
QUEIJO  
MANTEIGA

FRUTAS  
VERDURAS  
LEGUMES

PÃO  
FARINHAS  
CEREAIS

GORDURAS  
DOCES E  
OUTROS  
ALIMENTOS



## A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS

Os alimentos são produzidos por uma parte da população que se dedica exclusivamente a essa tarefa.

Em todos os países os governos cuidam da produção geral de alimentos para alimentar as coletividades. É a produção que se realiza nos campos, nas grandes plantações e criações, e que se vende nos mercados, nas feiras, nas ruas e nas casas comerciais.

Ao lado dessa produção, porém, existe uma outra que se pode chamar de produção doméstica, que se realiza no terreno da casa e que se destina ao consumo da família. Um quintal bem trabalhado pode fornecer quase todos os alimentos de que necessita uma família para o seu sustento.

Plantar e criar no quintal é uma distração agradável para todos, útil à saúde como exercício e também um auxílio de valor na economia da família.

Muitos dos alimentos aqui tratados podem ser facilmente produzidos no quintal de uma casa de família. Para isso, bastará que o quintal tenha um certo tamanho e que a família tenha disposição para cultivá-lo.

## A QUALIDADE DO TERRENO



VALOR da planta depende do terreno. Se a terra fôr boa, produzirá bons alimentos; se fôr má, produzirá alimentos fracos, de pouco valor.

A terra do Brasil é boa. Mas, como tôda terra, precisa ser tratada para poder produzir bem e continuamente.

Terra que não é sempre revolvida, adubada e molhada, é terra que logo se cansa e se esgota. Não produz nada. Pode-se dizer que está morta.

A água e o adubo são os alimentos da terra; fazem a terra viver.





## PREPARO DO TERRENO

Para o preparo do terreno, proceda-se, antes de tudo, a uma limpeza, retirando-se os troncos de árvores, as pedras e as ervas daninhas. Se houver muita água, faça-se a drenagem por meio de regos não muito largos.

As formigas e as saúvas devem ser combatidas sem descanso, pois são os maiores inimigos do plantador. Em alguns lugares os homens e as mulheres se reúnem para combater as formigas e as saúvas e só terminam a luta quando conseguem liquidar com êsses terríveis inimigos.

Se não acabarmos com as formigas e as saúvas elas comerão os alimentos que plantarmos e nós não teremos o que comer.

As autoridades e os professôres do lugar podem ensinar e ajudar a combater da melhor maneira as formigas e as saúvas.

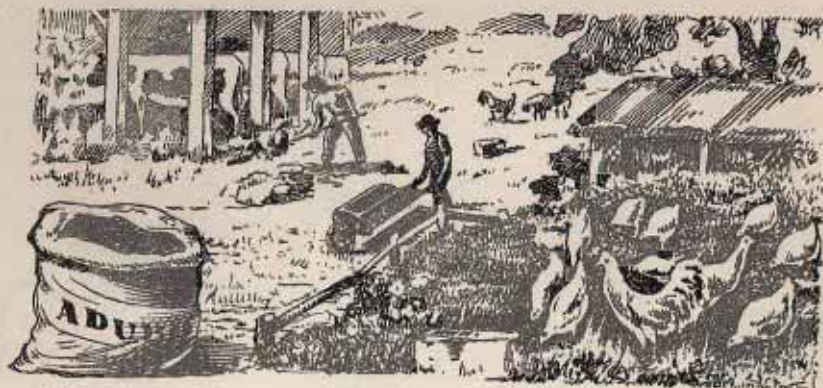


## PREPARO DOS CANTEIROS

Limpo o terreno e escorrida a água, deve-se revolver bem a terra e depois preparar os canteiros.

O comprimento de cada canteiro varia com o tamanho do terreno. A largura deve ser de quatro palmos e a altura de um palmo. No inverno, por causa das chuvas, e também nos terrenos alagadiços, a altura dos canteiros deverá ser de palmo e meio a dois palmos.

A distância entre um e outro canteiro deve ser de quatro palmos.



## ADUBOS

Depois de prontos, os canteiros precisam ser bem adubados. Sem bons adubos a terra não produz bem.

O estêrco das galinhas, das vacas, das cabras, dos carneiros e dos cavalos é muito bom adubo. Também as cinzas de madeira e o pó de casca de ovo. Os restos de comida devem ser enterrados nos canteiros.

O salitre do Chile, dissolvido em água, é bom adubo para hortaliças. Basta usar o salitre uma vez por mês, de manhã bem cedo ou à tardinha, para evitar o sol quente.



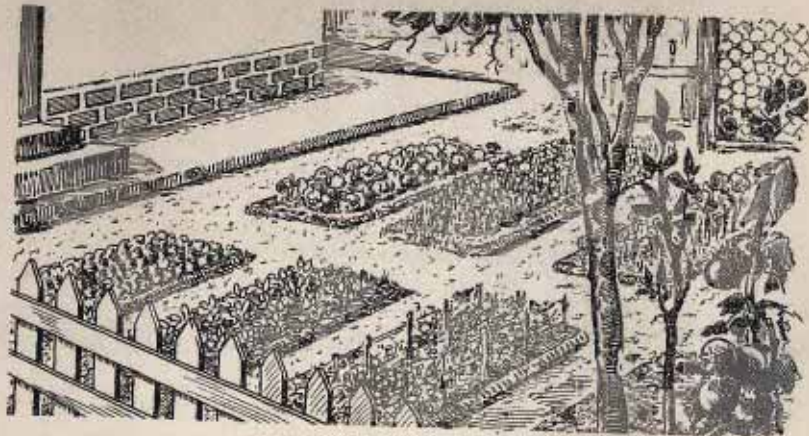
## SEMEADURA

Uma vez preparados os canteiros, chega o momento de semear. Nessa ocasião a terra deve estar bem fôfa, para receber a semente.

A semente precisa ser nova e de boa qualidade. Semente velha produz pouco e às vezes não produz nada. Usar sementes de má qualidade é perder metade do trabalho.

Algumas plantas são semeadas diretamente no canteiro; outras são semeadas primeiro em caixas ou vasos e depois passadas para os canteiros.

As autoridades e os professôres do lugar podem ajudar a conseguir boas sementes.



## O QUE SE PODE PLANTAR NUM QUINTAL

A plantação dependerá, naturalmente, do tamanho do quintal. Nos quintais muito grandes pode-se plantar até mesmo milho e mandioca para farinha. Nos quintais pequenos é preciso aproveitar bem todo pedaço de terra e plantar o que fôr mais fácil.

O ideal será que todo quintal tenha plantação de verduras e legumes, como alface, agrião, couve, caruru, pepino, repólho, cenoura, maxixe, quiabo, tomate, abóbora, feijão verde e muitas outras espécies.

O quintal, por menor que seja, deve ter suas fruteiras. As frutas são a melhor sobremesa. Com pouco trabalho se pode ter no quintal laranja, tangerina, lima, caju, abacaxi, mamão, para a sobremesa da família. O limoeiro é uma árvore que não deve faltar em nenhum quintal. Quando se molha sempre o limoeiro, êle produz o ano todo.



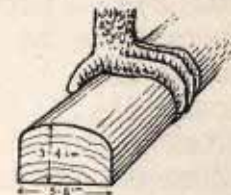
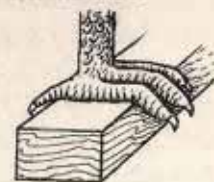
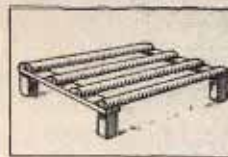
## CRIAÇÃO DE GALINHAS

Uma parte do quintal deve ser reservada para as galinhas. Além de carne elas dão ainda ovos, que são ótimos alimentos para os adultos e para as crianças.

O galinheiro deve ser colocado em terreno sêco para evitar doenças nas galinhas. É bom que o galinheiro receba o sol da manhã. O poleiro deve ficar no fundo do galinheiro e deve ter dois palmos e meio de altura. O poleiro em forma de escada não é muito bom, porque as galinhas que chegam primeiro procuram ficar em cima e brigam com as que chegam depois, por quererem estas tomar-lhes os lugares.

O poleiro, por isso, deve ter uma só altura.

Os poleiros roliços e quadrados não prestam; os melhores são os abaulados.



## PALAVRAS FINAIS

Se você, leitor amigo, que leu com atenção êste livrinho, quiser ter saúde e ver fortes as suas pessoas queridas, mulher, filhos, parentes e amigos, procure seguir, sempre que possível, os conselhos que aqui lhe foram dados.

Estamos certos de que se assim fizer, você será feliz, trabalhará melhor, produzirá mais e engrandecerá o Brasil.



Este GUIA DE ALIMENTAÇÃO foi organizado pelo Instituto de Nutrição da Universidade do Brasil, e editado pela primeira vez pelo Departamento Nacional de Educação, Rio de Janeiro, 1947.

Dêste GUIA foram tiradas, pelo Departamento Nacional de Educação, quatro edições: no ano de 1947, uma de 200 000 exemplares, no ano de 1954, outra de 200 000 exemplares, a terceira no ano de 1956 de 200 000 exemplares e a quarta, no ano de 1960, de 250 000 exemplares. Total: 850 000 exemplares.

(Ilustrações de WALDOMIRO G. CHRISTINO)



---

---

CAMPANHA DE EDUCAÇÃO DE ADOLESCENTES E ADULTOS ANAL  
PROMOVIDA PELO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA,  
COOPERAÇÃO DOS ESTADOS, TERRITÓRIOS E DISTRITO

Distribuição  
gratuita

DEPARTAMENTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO  
RIO DE JANEIRO, BRASIL, 1960

Quantidade  
250 000