



Capítulo 12

Nutrição: A importância das fibras

Objetivos de aprendizagem:

- Discutir como as fibras podem melhorar a sua saúde
- Descobrir se você está consumindo fibra suficiente todos os dias
- Definir um plano de ação para aumentar a quantidade de fibra que você consome

O que são as fibras e por que são boas para quem tem doenças cardíacas?

- As fibras só são encontradas em alimentos à base de plantas. São a parte da planta que o corpo não consegue digerir (como as cascas), ou seja, passam pelo corpo sem ser digeridas. Por isso, são muito boas para sua saúde.

Existem dois tipos de fibras: “solúveis” e “insolúveis”. Os dois tipos promovem a saúde e podem ajudar a prevenir problemas como doenças cardíacas, diabetes, obesidade e prisão de ventre (não conseguir fazer cocô com frequência).

1. Fibras solúveis:

- As fibras solúveis absorvem água, que faz a fibra inchar, engrossar e ficar parecida com um gel pegajoso. Por causa desse processo, seu corpo demora mais para digerir alimentos com fibras solúveis do que outros tipos de alimento. Como aumentam o tempo que o estômago leva para digerir e se esvaziar, as fibras solúveis proporcionam três benefícios:
 - Redução do colesterol ruim: as fibras solúveis podem ajudar a reduzir o LDL (*low density lipoprotein* – lipoproteína de baixa densidade, o colesterol ruim) do sangue porque podem dificultar a absorção de colesterol pelo corpo.

- Controle de peso: alimentos com fibras solúveis ajudam a aumentar a saciedade por mais tempo e a controlar o peso.
- Controle do diabetes: como o estômago leva mais tempo para se esvaziar com fibras solúveis, isso pode afetar os níveis de açúcar no sangue e ajudar com a sensibilidade à insulina.
- Alguns alimentos com fibras solúveis: aveia, leguminosas (grãos de vagens, como feijões, lentilhas, ervilhas, etc.), cevada, frutas ricas em pectina (maçã, pera, frutas vermelhas, frutas cítricas, como laranja), berinjela, abóbora do tipo *squash*, cenoura, psyllium e linhaça.

2. Fibras insolúveis:

- As fibras insolúveis não absorvem água, então passam pelo trato gastrointestinal (estômago e intestinos) praticamente intactas (não digeridas). Por causa desse processo, seu corpo digere alimentos com fibras insolúveis mais rapidamente. Como as fibras insolúveis aceleram a passagem de alimentos e resíduos (fezes e urina) pelo corpo, ajudam a prevenir a prisão de ventre.
- Alguns alimentos com fibras insolúveis: trigo integral, grãos integrais, farelo de trigo, farelo de milho, sementes, frutos secos (nozes, amêndoas, etc.), cevada, cuscuz, arroz integral, trigo, abobrinha, aipo, brócolis, repolho, cebola, tomate, cenoura, pepino, feijão verde, hortaliças com folhas escudas, passa, uva, frutas e casca de tubérculos (raízes).

Por que as fibras são importantes?

- As fibras ajudam a manter a saúde do sistema digestivo (intestinos).
- Conforme passam pelo sistema digestivo, as fibras se ligam à gordura e à glicose, reduzindo a velocidade com que o corpo absorve açúcares e ajudando a controlar o diabetes.
- As fibras também ajudam a reduzir a quantidade de colesterol produzido pelo fígado.
- Como você não consegue digerir as fibras, se sente saciado por mais tempo.

Qual a quantidade de fibras que você precisa por dia?

Você precisa de 25–50 gramas de fibra por dia. Para consumir essa quantidade de fibra, consulte “Quanta fibra os alimentos têm” na seção de recursos ou clique nas imagens dos alimentos para ver quanta fibra cada porção contém.

100 gramas alface = 2,3 gramas de fibras

100 gramas de banana= 3,8 gramas de fibras

100 gramas de farinha de mandioca = 6,4 gramas de fibras

Quantidade de fibra nos alimentos

Alimento	Tamanho da porção	Fibras totais (g)
Legumes e verduras		
Alcachofra cozida	média	4,7
Aspargos cozidos	6 talos	1,8
Vagem cozida	125 ml (1/2 xícara)	5,6
Beterraba sem casca	125 ml (1/2 xícara)	1,8
Brócolis cozido	125 ml (1/2 xícara)	2,0
Couve-de-bruxelas cozida	125 ml (1/2 xícara)	3,0
Cenoura cozida	125 ml (1/2 xícara)	2,2
Cenoura crua	1 média	1,5
Couve-manteiga cozida	125 ml (1/2 xícara)	2,8
Milho	125 ml (1/2 xícara)	1,6
Berinjela	125 ml (1/2 xícara)	1,3
Couve cozida	125 ml (1/2 xícara)	1,4
Quiabo cozido	125 ml (1/2 xícara)	2,1
Ervilha cozida	125 ml (1/2 xícara)	5,6
Pimentão verde ou vermelho	médio	1,1
Batata branca assada com casca	1 pequena	3,8
Talos e folhas de nabo (<i>rapini</i>) cozidos	1/2 xícara	1,8
Espinafre cozido	1/2 xícara	2,3
Espinafre cru	1 xícara	0,7
Batata-doce cozida sem casca	125 ml (1/2 xícara)	1,7
Nabo cozido	125 ml (1/2 xícara)	1,6
Frutas		
Maçã com casca	1 média	2,6
Damasco cru com casca	3	2,1
Damasco seco	60 ml (1/4 xícara)	1,2
Abacate hass (de tamanho relativamente pequeno, casca escura e rugosa)	1/2 fruta	6,7
Banana	1 média	2,0
Figo seco	2	1,6
Figo fresco	2	2,9
Manga	1/2 fruta	1,9
Nectarina crua com casca	1 média	2,3
Laranja	1 média	2,3

Alimento	Tamanho da porção	Fibras totais (g)
Pêssego cru com casca	1 médio	1,9
Pera com casca	1 média	5,0
Abacaxi	125 ml (1/2 xícara)	1,1
Ameixa seca	3	1,8
Ameixa fresca com casca	1 média	1,1
Framboesa	125 ml (1/2 xícara)	4,2
Morango	125 ml (1/2 xícara)	3,0
Grãos e cereais		
Pão integral	30 g (1 fatia)	2,6
Arroz integral cozido	125 ml (1/2 xícara)	1,1
Pão centeio	35 g (1 fatia)	1,2
Cereal de farelo (não em flocos)	30 g (1/2 xícara)	10,1
Torrada integral	6 unidades	1,5
Farelo de aveia cozido	175 ml (3/4 xícara)	5,1
Aveia cozida	175 g (3/4 xícara)	3,5
Macarrão integral cozido	125 ml (1/2 xícara)	2,1
Quinoa cozida	125 ml (1/2 xícara)	2,0
Alternativas à carne – proteínas vegetais		
Amêndoas	24 g (1/4 xícara)	2,5
Feijão preto cozido	250 ml (1 xícara)	5,2
Grão-de-bico cozido	250 ml (1 xícara)	4,0
Castanha de caju	33 g (1/4 xícara)	1,1
Edamame cozido (soja em vagem)	125 ml (1/2 xícara)	4,0
Linhaça, moída/triturada	15 ml (1 colher de sopa)	2,0
Feijão Carioca	250 ml (1 xícara)	8,5
Lentilha cozida	250 ml (1 xícara)	8,9
Soja cozida	250 ml (1 xícara)	11,4
Semente de girassol torrada	60 ml (1/4 xícara)	3,0
Tofu frito em pedaços	175 ml (3/4 xícara)	3,9
Amendoim	60 ml (1/4 xícara)	2,9

Fonte: "Canadian Nutrient File 2010". <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php> [acessado em 23 de março de 2013; revisado em 27 de fevereiro de 2015].

Aumente a quantidade de fibras que você ingere todo dia.

Você pode aumentar essa quantidade aos poucos, com o tempo. Coma pequenas quantidades de fibra ao longo do dia, até atingir a meta de 25–50 gramas diários. Beba mais água quando aumentar a quantidade de fibras para ajudar a prevenir gases e inchaço.

Dicas para aumentar a quantidade de fibras ingeridas:

- Comece o dia com um cereal rico em fibras. Como por exemplo a aveia, linhaça, chia ou quinoa Acrescente frutas.
- Adicione cereais ricos em fibras aos alimentos. Use-os para cozinhar artigos de panificação.
- Planeje suas refeições e lanches de modo que sempre incluem frutas, legumes e verduras frescos ou congelados.
- O ideal é ter legumes e verduras em metade do prato. Quanto mais colorido, melhor.
- Inclua leguminosas (grãos de vagens, como feijões, lentilhas, ervilhas, etc.) nos pratos. Coloque feijão ou grão-de-bico em saladas ou pratos com arroz. Adicione lentilha ou feijão preto a sopas.

Dicas para cozinhar leguminosas

Passo 1 – Como comprar e guardar leguminosas/feijões

Armazenamento: Leguminosas/feijões podem ser consumidos até um ano depois da compra. Guarde leguminosas/feijões cozidos na geladeira por 1–3 dias ou no freezer por alguns meses.

Leguminosas/feijões enlatados	Leguminosas/feijões secos
<ul style="list-style-type: none"> Convenientes e prontos para usar (não precisa deixar de molho). Procure as opções com pouco sódio ou sem adição de sal. Lave em água corrente e escorra bem as leguminosas enlatadas para reduzir o consumo de sal. 	<ul style="list-style-type: none"> A preparação exige tempo. Encontrados em atacadistas ou supermercados (geralmente embalados em sacos transparentes, ao lado dos feijões enlatados). Armazene em um recipiente bem tampado, em local fresco e escuro.

Passo 2 – Como lavar e deixar leguminosas/feijões secos de molho

- Lave em água corrente todos os feijões, lentilhas e leguminosas secos antes de deixar de molho.
- Jogue fora a água do molho e lave mais uma vez os feijões em água corrente fria. A lavagem ajuda a eliminar a parte do feijão que causa gases.
- Quais leguminosas, lentilhas ou feijões precisam ser deixados de molho antes de cozinhar?

Precisam ficar de molho	Não precisam ficar de molho (apenas lavar)
➤ Feijão seco, ervilha inteira, grão-de-bico	➤ Lentilha seca, ervilha partida

Passo 3 – Como cozinhar leguminosas secas

- Cozinhe lentilhas, leguminosas e feijões secos no fogão, micro-ondas, *slow cooker* ou panela de pressão.

- Use 3 xícaras (750 ml) de água para cada xícara (250 ml) do grão (medido depois que foi deixado de molho).

Para cozinhar no fogão:

- Em uma panela, junte os grãos (depois de lavados e deixados de molho) com água e leve ao fogo até levantar fervura.
- Reduza o fogo e deixe cozinhar.
- Para saber se está pronto, experimente e veja se está macio como desejado.

Leguminosas, feijões, lentilhas	Tempo de cozimento
Feijão	45–60 minutos
Ervilha <ul style="list-style-type: none"> - Inteira - Partida 	1–1 1/2 hora 40–45 minutos
Lentilha <ul style="list-style-type: none"> - Verde, inteira - Vermelha, partida 	30–45 minutos 10–15 minutos
Grão-de-bico	1–1 1/2 hora

(Fonte: Pulse Canada, 2012)

Exemplo de cardápio com um total de 30 gramas de fibras

Café da manhã	Quantidade de fibra (g)
Aveia picada cozida, 3/4 xícara	4,0
Bebida à base de soja (leite de soja), 1 xícara	0
Amêndoas fatiadas, 1 colher de sopa	0,5
Sementes de cânhamo, 1 colher de sopa	1,0
Total do café da manhã	7,5
Almoço	
Salada de espinafre, 3 xícaras	0,5
Grão-de-bico enlatado com baixo teor de sódio, 1 xícara	7,0
Tomates-cereja, 15	1,0
Banana	2,0
Pão integral, 1 fatia	3,0
Molho caseiro, azeite de oliva e vinagre balsâmico	0
Água	0
Total do almoço	13,5
Jantar	
Salmão grelhado, 120 g (4 oz)	0
Talos e folhas de nabo cozidos (<i>rapini</i>), 1 xícara	3,7
Quinoa cozida, 1,5 xícara	6,0
Água	0
Total do jantar	9,7
TOTAL DE FIBRAS do dia	30,7

Defina um plano de ação para aumentar a quantidade de fibras que você ingere.

O objetivo é consumir 25–50 gramas de fibras por dia.

Etapa 1: Anote na tabela abaixo, na coluna da esquerda, os alimentos que você consome em um dia.

Etapa 2: Procure a quantidade de fibras na embalagem do alimento ou no recurso “Quanta fibra os alimentos têm”. Compare o tamanho da porção do rótulo e da tabela com a quantidade que você realmente comeu.

Etapa 3: Some a quantidade de fibras de todos os alimentos para obter o total diário.

Alimento consumido	Quantidade de fibra (g)
TOTAL do dia	

Meu plano de ação

Etapa 1: Que mudança (apenas UMA) eu farei para aumentar a quantidade de fibras na minha dieta?

Meu plano de ação para aumentar a quantidade de fibras:

Etapa 2: Meu nível de confiança para conseguir isso, em uma escala de 1 a 10:

1

5

10

Nada confiante

Muito confiante

Se a nota para sua confiança foi menor que 7, você precisa tomar uma das seguintes providências:

- escolher outra maneira de aumentar a quantidade de fibras na sua dieta, ou
- descobrir por que acha que não consegue fazer a mudança (por exemplo, você planeja adicionar linhaça moída ao cereal todo dia, mas não sabe onde comprá-la). Da próxima vez que for ao supermercado, pergunte. Ou, se você não fizer as compras, peça para seu parceiro perguntar.

Suas atividades de aprendizagem



1. Avaliação de sua ingestão de fibras

- I. Quantas porções de fruta você come por dia? Uma porção de fruta corresponde a uma fruta média, mais ou menos do tamanho de uma bola de tênis, ou 1/2 xícara (125 ml).
 - a. 0–2 porções/dia
 - b. 3–4 porções/dia
 - c. 5–7 porções/dia
 - d. Mais de 7 porções/dia
- II. Quantas porções de legumes e verduras você consome por dia? Uma porção corresponde a 1/2 xícara (125 ml) para legumes e verduras cozidos e a 1 xícara de alface ou espinafre cru.
 - a. 0–2 porções/dia
 - b. 3–4 porções/dia
 - c. 5–7 porções/dia
 - d. Mais de 7 porções/dia
- III. Quantas vezes por semana você come leguminosas (feijão ou lentilha seca ou enlatada, por exemplo)? Inclua também pastas à base de leguminosas, como hummus. Não inclua feijão pronto enlatado.
 - a. 0–1 vez por semana
 - b. 2–3 vezes por semana
 - c. 4–5 vezes por semana
 - d. Diariamente

IV. Você consome produtos integrais, como pães e cereais integrais?

- a. Não, nunca
- b. Quase sempre
- c. Sim, sempre

V. Você come frutos secos (nozes, amêndoas, etc.) e/ou sementes?

- a. Não, nunca
- b. Quase sempre
- c. Sim, sempre

Seus recursos



Sites:

Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde

<http://portalsaudesaude.saude.gov.br>

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO):

<http://www.unicamp.br/nepa/taco/>