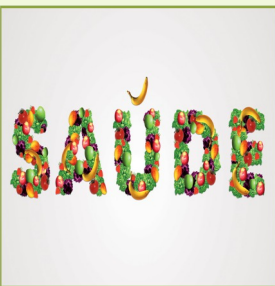




## Saúde e Nutrição em Pauta



### NUTRIÇÃO E SUSTENTABILIDADE

Pequenas modificações sobre a forma como preparamos e selecionamos os alimentos; a maneira em que lidamos com o lixo; economia no consumo de água; consumo moderado de produtos da pecuária, como queijos e carnes; dar valor a alimentos produzidos próximos à sua moradia. Essas atitudes vão auxiliar na preservação do meio ambiente.



No último dia 7 de abril, comemoramos o Dia Mundial da Saúde. Ele foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e possui como objetivos fundamentais: promoção a saúde mundial e alertar para os principais problemas que possam atingir a população. Ter saúde não é apenas não estar doente, é garantir a condição de bem estar das pessoas, envolvendo aspectos físicos, mentais e

sociais. Uma boa higiene, alimentação adequada, fazer exercícios físicos regularmente e dormir bem ajudam a ter uma vida mais saudável.

No Brasil, uma das maiores transformações da sociedade é o envelhecimento populacional que acontece devido à evolução rápida da ciência e tecnologia. Segundo a OMS, em cinco anos o número de adultos com idade superior a 65 anos

excederá o número de crianças abaixo dos cinco anos de idade. Porém, esse aumento da expectativa de vida, não significa qualidade de vida melhor, uma vez que, as doenças crônicas não-transmissíveis, como: obesidade, diabetes, hipertensão arterial, entre outras são responsáveis por 60% da mortalidade mundial, e esta estatística deve aumentar.

### Boa alimentação x Trabalho

Com o corre-corre diário, existe a busca por alimentos práticos e de fácil preparação como: pré - preparados e temperados. E as pessoas que desejam se alimentar da forma adequada, perguntam se é possível conseguir conciliar a questão do tempo com a alimentação e a rotina de trabalho. Um ponto importante para conseguir lidar com essa vida corrida é se preparar e estabelecer uma programação para que a alimentação não fique em segundo plano. Inicie o seu dia com um café da manhã saudável, para ter mais energia e melhor desempenho no trabalho.



## Você sabe o que está comendo?

Um dos males da vida moderna é o consumo excessivo de alimentos industrializados devido à procura por alimentos de fácil preparo como: os refrigerantes, embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, etc). Porém, eles apresentam alto teor de açúcar, sal e gordura.

A alimentação adequada favorece o combate a diversas doenças como: a obesidade, a hipertensão e o diabetes, a redução do estresse, ansiedade e a irritabilidade. Ao mesmo tempo, pode promover melhora no rendimento durante a rotina de trabalho favorecendo o melhor desenvolvimento físico e mental.



## Atenção aos rótulos!

Medida caseira indica a medida utilizada em casa para medir esta porção.

Porção é a quantidade que uma pessoa deve comer por vez para compor uma alimentação saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção ___ g ou ml (medida caseira)	
Quantidade por porção	
Valor energético	... kcal = ... KJ
Carboidratos	g
Proteínas	g
Gorduras totais	g
Gorduras saturadas	g
Gorduras trans	g
Fibra alimentar	g
Sódio	mg

**NUTRIENTES**

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Valor diário indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.

Os valores diários são calculados com base em uma dieta média de 2000 kcal, mas este valor vai depender de cada pessoa e conforme seu peso, idade e altura pode ser maior ou menor. Este valor é calculado pelo nutricionista para compor sua dieta.



Acesse o link e aprenda como calcular a sua ingestão diária de sódio:

[http://nutricao.saude.gov.br/calculo\\_sodio.php](http://nutricao.saude.gov.br/calculo_sodio.php)

### VOCÊ SABIA?!

As papilas gustativas estão localizadas principalmente na língua e são responsáveis pelos sabores. O sabor salgado demora aproximadamente 3 meses para habituar-se a uma dieta reduzida em sal. Por isso, a adaptação a uma dieta saudável e com redução de sódio demora mais tempo.

## Receita Saudável Sustentável

### Bolo de Casca de Banana

Rendimento: 30 porções  
Porção de 50 g (uma fatia pequena)  
Valor Calórico: 192 Kcal

#### Ingredientes:

6 cascas de bananas maduras; xícara (chá) de açúcar; 1 xícara (chá) de trigo; 1 xícara (chá) de óleo; 1 xícara (chá) de fubá; 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Recheio ou Cobertura (opcional): Suco de 4 laranjas; 4 colheres (sopa) de amido de milho; 6 bananas; 2 copos de leite; 1 xícara (chá) de açúcar.

#### Modo de preparo:

Cortar as cascas, bater no liquidificador com óleo, misturar o açúcar a farinha de trigo, o fubá e o fermento. Levar para assar em forno pré-aquecido 250° por 45 minutos.

Recheio ou Cobertura (opcional): Bater as bananas com o suco de laranja e o açúcar, levar ao fogo para engrossar com o amido de milho e o leite. Regar por cima do bolo.

