



## O Programa “5 ao Dia”

Em maio de 2004, foi criado um comitê de mobilização para a implementação da Estratégia Global na cidade.

O comitê elegeu como prioridade de trabalho o consumo de frutas, legumes e verduras e optou por adotar o programa “5 ao Dia” como estratégia de difusão dessa iniciativa, lançando, em dezembro de 2004.

O objetivo do programa “5 ao Dia” é promover o consumo diário de, pelo menos, cinco porções de frutas, legumes e verduras, a fim de contribuir para a prevenção de diversas doenças crônicas associadas à alimentação.

Melhorar a qualidade de vida é uma das estratégias de promoção da saúde desenvolvidas em todo o mundo. Um desafio importante na atualidade é buscar reverter o aumento acelerado do número de casos de doenças principalmente a obesidade, as doenças cardiovasculares, o diabetes mellitus e o câncer.

A alimentação inadequada e a inatividade física são fatores fundamentais para a ocorrência

dessas doenças. As tendências globais observadas em relação a esses dois fatores são: aumento do consumo de gorduras saturadas e hidrogenadas; substituição do consumo de

energeticamente densos e pobres em vitaminas, minerais e fibras; aumento do consumo de alimentos salgados e gordurosos e redução dos níveis de atividade física.



alimentos ricos em nutrientes por alimentos

As escolhas alimentares mais Saudáveis prevêm ações que modifiquem o ambiente de modo a tornar as escolhas saudáveis realmente possíveis.

Para mais informações acesse o site:

[www.5aodia.com.br](http://www.5aodia.com.br)

## Bem - estar



Buscar o balanço energético (equilibrar as calorias ingeridas e gastas pelo organismo) e o peso saudável;



Reduzir o consumo de gorduras totais, substituir o consumo de gorduras

saturadas por insaturadas e buscar eliminar o consumo de gorduras trans;



Aumentar o consumo de frutas, legumes, verduras, cereais integrais e castanhas;



Reduzir o consumo de açúcares livres;



Reduzir o consumo de sal (sódio) de todas as fontes e assegurar que o sal seja iodado;

## Como adotar o “5 ao Dia” ?

“5 ao Dia”:

**DIVULGUE!**

**ESTIMULE!**

**PRATIQUE!**

☞ Incremente suas refeições com frutas, legumes ou verduras. As frutas podem ser usadas para enriquecer e dar um toque diferente nas saladas. Algumas verduras ou legumes



podem ser cozidos juntos com o arroz (ex: brócolis, agrião, tomate), com algum tipo de carne (agrião ou cenoura) ou acrescentados à farofa (couve ou cenoura). Eles conferem cor e sabor às preparações, aumentam o teor de vitaminas e minerais e

permitem maior variedade no cardápio do dia-a-dia.

☞ Varie o tipo de corte e a forma de preparo das frutas, legumes e verduras para estimular o consumo, principalmente entre as crianças.

☞ As frutas frescas ou secas podem ser utilizadas nos lanches, durante reuniões de trabalho, ficam saborosas quando combinadas a iogurte, a sementes torradas, como de abóbora e girassol e a cereais, como granola e aveia.

☞ Troque o refrigerante ou chá gelado por suco de fruta natural.

☞ Dê preferência para os produtos da estação, pois são mais baratos, saborosos e mais ricos em nutrientes.

☞ Leve sempre fruta fresca ou seca com você. Na hora que a fome apertar, em vez de um salgadinho ou um biscoito, você terá uma opção mais saudável.

☞ Invente novas receitas! Experimente frutas e legumes que você não tem o hábito de comer!

☞ Recomenda-se que as pessoas realizem de 4 a 6 refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

## Tabela de Cores

### Vermelhos

Acerola, Cebola Vermelha, Cereja, Ciriguela, Goiaba Vermelha, Grapefruit, Maçã, Melancia, Morango, Pêra Vermelha, Pimenta, Pimentão Vermelho, Rabanete, Romã, Tomate e Uva Vermelha

Fontes de carotenóides, que são precursores da vitamina A. Bom para o coração e para a memória, previnem o câncer e fortalecem olhos e pele. O licopeno, fitoquímico encontrado em alguns alimentos deste grupo, ajuda na prevenção do câncer de próstata.

### Laranjas

Abacaxi, Abóbora, Abiu, Ameixa Amarela, Batata Baroa, Batata Doce, Batata Inglesa, Caju, Carambola, Caqui, Cenoura, Damasco, Gengibre, Kino, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Mexerica, Moranga, Melão, Milho, Nectarina, Pêssego, Pimentão Amarelo, Sapoti e Tangerina.

Assim como os Vermelhos, alimentos da cor Laranja são fontes de carotenóides. Ricos também em vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.

### Roxos

Alcachofra, Almeirão Roxo, Alface Roxa, Alho Roxo, Ameixa Preta, Amora, Azeitona Preta, Batata Roxa, Berinjela, Beterraba, Cebola Roxa, Figo Roxo, Framboesa, Jaboticaba, Jamelão, Lichia, Mirtilo, Repolho Roxo e Uva Roxa.

Contém niacina (vitamina do Complexo B), minerais, potássio e também vitamina C. Mantém a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo e retardam o envelhecimento. Grande parte dos alimentos deste grupo possuem ainda um poderoso antioxidante que previne doenças cardíacas.

### Verdes

Abacate, Abobrinha Verde, Acelga, Almeirão, Alface, Azeitona Verde, Brócolis, Cebolinha, Coentro, Couve, Couve Chinesa, Couve de Bruxelas, Chuchu, Ervilha, Jiló, Kiwi, Limão, Maxixe, Mostarda, Pepino, Pimentão Verde, Quiabo, Repolho, Salsa, Uva Verde e Vagem.

Ricos em cálcio, fósforo e ferro. Promovem o crescimento e ajudam na coagulação do sangue, evitam a fadiga mental, auxiliam na produção de glóbulos vermelhos do sangue, além de fortalecer ossos e dentes.

### Branco

Aipim, Aipo, Alho, Alho Poró, Atemoya, Asparago, Banana, Batata Baroa Branca, Cará, Cebola, Cogumelo, Couve-Flor, Endívia, Graviola, Inhame, Mangostim, Nabo, Pêra e Pinha.

Nos alimentos de cor Branca encontramos as vitaminas do complexo B e os flavonóides, que atuam na proteção das células. Auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação.

**Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!**

Fonte: Esse texto foi adaptado com várias matérias sobre o tema Alimentação Saudável.

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da DIREH.

Caso você não queira mais Receber este informativo envie EXCLUIR no campo assunto.