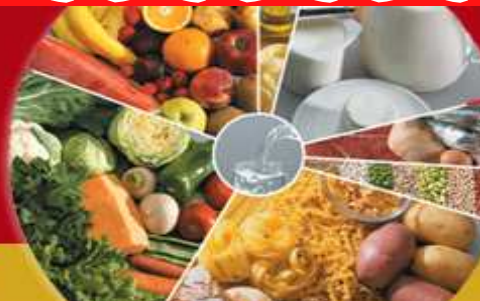


Nutrição

CST/Direh/Fiocruz



Número 07 - Março de 2011



Boletim comemorativo ao Dia da Saúde e Nutrição(31/03) e Dia Mundial da Saúde (7/04).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), "saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social dos indivíduos".

A alimentação constitui uma das atividades humanas mais importantes, não só sob o ponto de vista biológico, mas também por envolver aspectos sociais, psicológicos e econômicos essenciais na evolução das sociedades.

Você sabia?

A Promoção da Alimentação Saudável (PAS) é uma das linhas de trabalho da Coordenação Geral da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e tem como objetivo apoiar os estados e municípios brasileiros no desenvolvimento de ações e abordagens para a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e nutrição, tais como anemia, hipovitaminose A, distúrbios por deficiência de iodo (DDIs), desnutrição, obesidade, diabetes, hipertensão, câncer, entre outras.

Com o objetivo de orientar o brasileiro para a adoção de uma alimentação mais saudável, foi elaborado o Guia Alimentar para a População Brasileira, instrumento oficial que contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais acerca dos hábitos alimentares saudáveis para a nossa população.



Uma alimentação saudável deve incluir os carboidratos complexos e fibras alimentares em maior quantidade do que os carboidratos simples. Na sua forma integral, a maioria dos alimentos vegetais como grãos, tubérculos e raízes, as frutas, verduras e legumes contêm fibras, as quais são benéficas para a função intestinal, reduzem o risco de doenças cardíacas, entre outros diversos benefícios.



Um cardápio com mais frutas, legumes e verduras e menos produtos industrializados já ajudaria na prevenção de problemas de saúde como a obesidade e a hipertensão.



Conhecendo os alimentos:

Leguminosas:

Na sua composição química encontram-se proteínas, poucos lipídios, carboidratos (principalmente amido) e fibras, além de substâncias com ação antioxidante associadas à redução do risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer. Com relação aos nutrientes, as leguminosas são consideradas fontes de folato (formação e maturação das células) e fósforo (crescimento, manutenção e reparo dos tecidos).

Fontes: feijão, lentilhas, ervilhas, soja, grão-de-bico.

Oleaginosas:

São fontes de lipídios, principalmente gorduras insaturadas, proteínas, fibras, vitaminas (principalmente vitamina E), minerais e substâncias anti-oxidantes.

Fontes: castanha-de-cajú, nozes, amêndoas, semente de linhaça, gergelim.

Fique atento!

Níveis elevados de colesterol estão associados com aterosclerose e doenças coronarianas. As recomendações dietéticas habituais são para uma ingestão diária de colesterol inferior 300 mg ou 1 ovo (225 mg).

Importância das carnes

As carnes possuem proteínas de alto valor nutritivo devido a presença de aminoácidos essenciais (importantes para a formação de músculo pelo organismo). As proteínas de boa qualidade são aquelas prontamente digeríveis e que contêm todos os aminoácidos essenciais em quantidades correspondentes às necessidades do ser humano.

Leve uma vida mais saudável!

Segundo dados do Ministério da Saúde, anualmente cerca de 260 mil brasileiros perdem a vida em decorrência de doenças relacionadas a uma alimentação inadequada. O problema pode ter como origem tanto a falta de nutrientes como o excesso de substâncias como sal, açúcar e gordura.

Pratique atividade física!

Sedentarismo é um dos principais fatores de riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como problemas cardiovasculares, cânceres e diabetes. Segundo dados do Ministério da Saúde, a inatividade física é responsável por 54% dos riscos de morte por distúrbios cardiovasculares e 37% dos riscos de casos de câncer.

Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado a partir de diversas matérias sobre o tema abordado.