



CARTILHA EDUCATIVA

Alimentação saudável

Secretaria de
Assistência Social,
Trabalho, Emprego e Renda



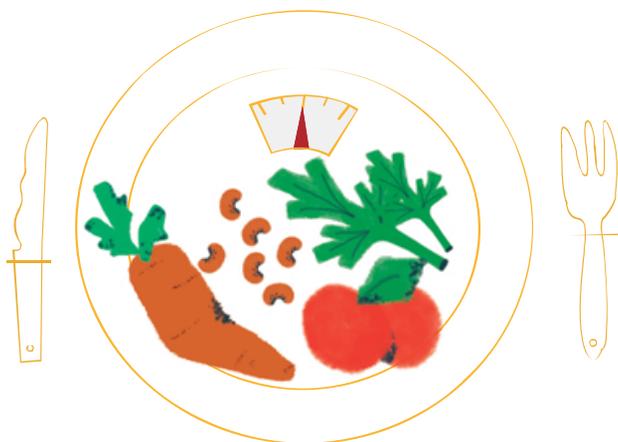


Por que a educação alimentar e nutricional é importante?

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos. Entre seus resultados potenciais identifica-se a **contribuição na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável.**

Compreende-se que a EAN terá maiores resultados se articulada à estratégias de caráter estrutural que abranjam aspectos desde a produção ao consumo dos alimentos, pois sua capacidade de gerar impacto depende de ações articuladas entre as dimensões do que o indivíduo pode definir e alterar com aquelas que o ambiente determina e possibilita.

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.



Insegurança alimentar - INSAN

Pode ser detectada a partir de diferentes tipos de problemas, tais como fome, obesidade, doenças associadas à má alimentação, consumos de alimentos de qualidade duvidosas ou prejudiciais à saúde, estrutura de produção de alimentos predatórios em relação ao ambiente e bens essenciais com preços abusivos e imposições de padrões alimentares que não respeitem a diversidade cultural.



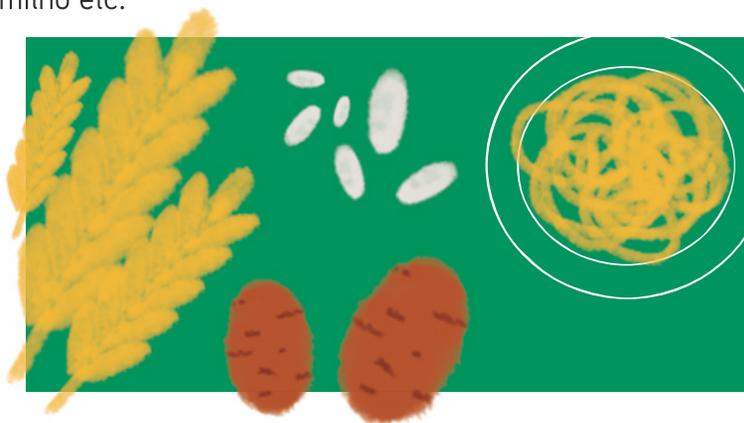
Hábitos de vida saudável

A vida saudável corresponde a um grande conjunto de **ATITUDES** e **HÁBITOS** que levam uma condição de qualidade física e mental. Alimentação saudável é a ingestão de alimentos naturais nas refeições diárias, sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares. A escolha dos alimentos e sua forma de processamento são essenciais para formação de uma vida saudável.

MACRONUTRIENTES

Carboidratos

Principal fonte de energia; aliado do cérebro; proteção muscular; proporcionar saciedade. Exemplos: farinha de trigo, arroz, macarrão, batata, milho etc.



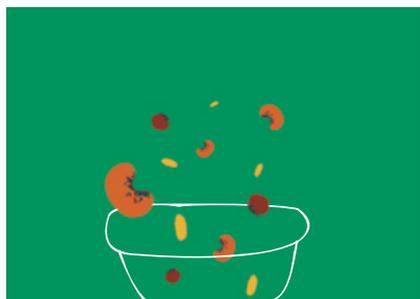
Proteínas

Fornecimento de energia; regulação de processos metabólicos; construção e reparação dos tecidos e músculos; defesa do organismo, na forma de anticorpos; produção de hormônios e neurotransmissores.

Alimentos animal: carne vermelha, frango, peixe, ovo, leite e derivados.



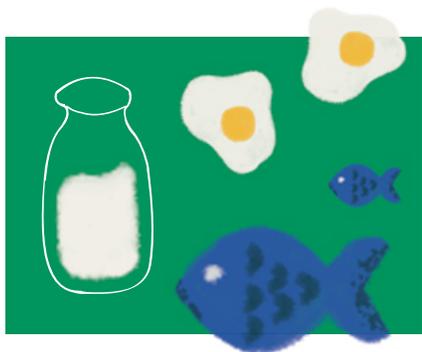
Alimentos vegetal: lentilha, soja, feijão, grão de bico.



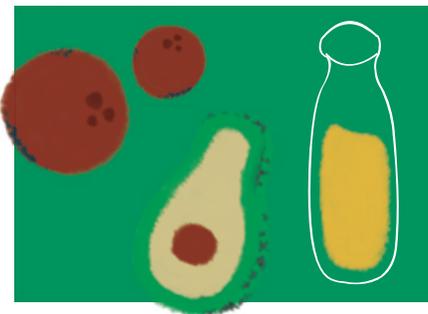
Lipídios (gorduras)

Reserva de energia; manutenção na temperatura corporal; auxiliam a absorção das **vitaminas A, D, E e K** que são lipossolúveis e se dissolvem nos óleos.

Origem animal: carnes vermelhas, peixes, ovos, leite e manteiga.



Origem vegetal: coco, abacate, oleaginosas como castanhas, nozes, amêndoas, gergelim e azeite de oliva.



MICRONUTRIENTES

Minerais

Os principais sais minerais que fazem parte do metabolismo, participando das reações químicas que ocorrem no organismo, são fornecidos ao organismo por meio de uma **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**. Exemplo: cálcio, cloro, cobre, cromo, flúor, iodo, ferro, magnésio, manganês, molibdênio, fósforo, potássio, selênio, sódio e zinco.

Vitaminas

As vitaminas atuam nos processos metabólicos de carboidratos, lipídios e proteínas. São provenientes dos **ALIMENTOS NATURAIS/IN NATURA**. Exemplo: solúveis em gorduras (como as vitaminas A, D, E e K), ou solúveis em água (como as do complexo B e a C).

Exemplo de como deve ser um prato saudável



Os alimentos podem ser classificados em:

Alimentos in natura

São aqueles obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.

Alimentos minimamente processados

São alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

Estes são os mais ideais para uma alimentação adequada e saudável.

Alimentos processados: limitar o consumo

São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.

Alimentos ultraprocessados: evitar o consumo

São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Podem favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.



In natura



Frutas



Processados



Frutas em conserva



Ultra-processados



Alimentos com muito açúcar, contendo conservante e corante na sua formulação



Quando é considerado uma má alimentação? Quando a base dela for esses excessos:

- De sal;
- Açúcares comum;
- Alimentos industrializados;
- Gorduras e frituras;
- Sedentarismo.

Doenças relacionadas a má alimentação:

Obesidade:

É uma doença crônica causada por uma rotina de alimentação não saudável e a falta da prática de exercícios físicos, com fator de risco para DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), sendo estas o tabagismo, uso nocivo de álcool, atividade física insuficiente e alimentação não saudável.

Doenças causadas pela obesidade:

- AVC isquêmico;
- Doença cardíaca;
- Osteoartrite;
- Disfunção erétil;
- Hipertensão;
- Diabetes.

Como saber se está acima do peso?

- Cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal)

$$\text{IMC: } \frac{\text{seu peso}}{\text{altura x altura}}$$

- Até 18,5 > Peso abaixo da média
- 18,5-24,9 > Peso normal
- 25-29,9 > Sobrepeso
- 30 ou mais > Obesidade



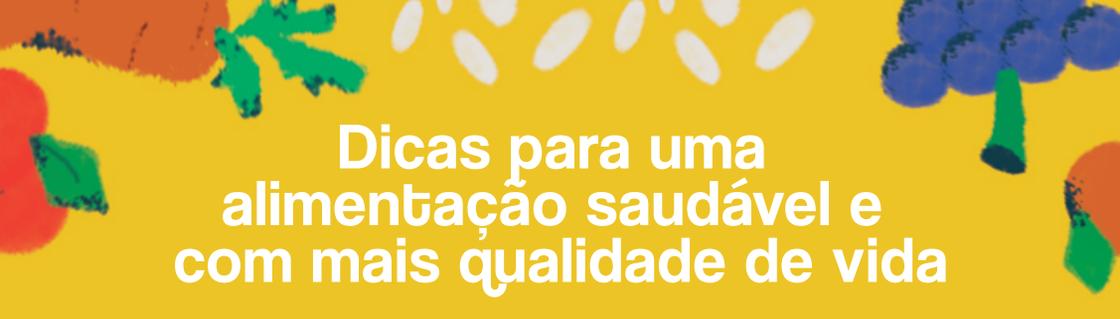
Dê à alimentação a atenção que ela merece

- Se for possível procure fazer as refeições diárias sempre nos mesmos horários;
- Evitar “beliscar” alimentos nos intervalos entre as refeições;
- Comer devagar, sem se envolver em outra atividade;
- Mastigar bem os alimentos;
- Procurar comer em locais limpos e tranquilos. Evitar locais que estimulem o consumo de grande quantidade de alimentos;
- Sempre que possível, realizar as refeições com familiares, amigos, colegas de trabalho ou da escola.

Essas orientações estão associadas a diversos benefícios:

- Melhor digestão dos alimentos;
- Controle mais eficiente das quantidades de alimentos que comemos;
- Maiores oportunidades de convivência com familiares e amigos;
- Maior interação social;
- Mais prazer com a alimentação.





Dicas para uma alimentação saudável e com mais qualidade de vida

1) Use o sal, açúcar e gorduras apenas para preparar o alimento, retire o saleiro da mesa. Consuma o alimento cozido, assado ou grelhado, frituras devem ser a última opção. Prefira temperos naturais como alho, cebola e ervas frescas ou desidratadas. O suco natural não precisa da adição de açúcar. E evite bebidas açucaradas como suco de caixinha, em pó e refrigerantes.

2) Na hora da aquisição de alimentos prefira as feiras locais e comércios pequenos para comprar frutas, legumes e verduras. Escolha legumes e frutas da época, pois são mais em conta e livre de agrotóxicos. Experimente novos sabores e tenha um prato colorido, assim você garante uma maior quantidade de nutrientes.

3) Reduza aos poucos o consumo de produtos que possui prazo de validade muito longo, embalagens chamativas e muitos ingredientes em sua formulação como enlatados, empacotados, engarrafados ou em conserva. Na hora da compra leve uma lista do que precisa, assim você evita o desperdício.

4) A higiene é super importante, a sua e do alimento. Higienize legumes e verduras em água corrente e se possível coloque em uma solução clorada, antes do consumo e de guardá-las. Antes de começar a preparação e o consumo do alimento lave as mãos corretamente, pois elas são as principais vias de contaminação.

5) Mantenha a ida ao médico em dia, assim você evita surpresas. Beba água regularmente pois ela é essencial para o processo de digestão, absorção e transporte de nutrientes. E ainda elimina substâncias indesejadas do organismo. Faça atividade física com regularidade para auxiliar no controle do peso e saúde dos ossos e músculos.



Regra de ouro para uma alimentação saudável e adequada

A escolha por alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias sempre será a melhor do que alimentos ultraprocessados.

Para mais informações:

- Ministério do desenvolvimento social e combate à fome – MDS. LOSAN N° 11.346 de 11 de setembro de 2006, (publicada em: 18/09/2006)
- Ministério da Saúde (05 de novembro de 2014), Guia Alimentar para População Brasileira 2° edição;



Helder Zahluth Barbalho
Governador do Estado do Pará

Inocencio Renato Gasparim
Secretário de Estado de Assistência Social,
Trabalho, Emprego e Renda - SEASTER

Valdo Divino Filho
Secretário Adjunto de
Assistência Social - SEASTER

Miriquinho Batista
Secretário Adjunto de Trabalho
e Emprego - SEASTER

REALIZAÇÃO

**DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL - DISAN**

Diretora
Maria de Nazaré Cardoso da Costa Rocha

Nutricionistas
Camila Prazeres
Sarah Mendes

PRODUÇÃO
Ascom Seaster

Secretaria de
Assistência Social,
Trabalho, Emprego e Renda

