

Nutrição

CST/Direh/Fiocruz



Dia Mundial da Alimentação 16 de Outubro

Número 21—Outubro de 2011

Em todo o mundo milhões de pessoas vivem em situação de **insegurança alimentar**. Isso significa que elas não têm acesso à **alimentação saudável**, de qualidade e em quantidade suficiente.

Segurança alimentar, segundo a Food and Agriculture Organization e a World Health Organization FAO/WHO, consiste em: "garantir o acesso continuado para todas as pessoas a quantidades suficientes de alimentos seguros que lhes assegurem uma dieta adequada; atingir e manter o bem-estar de saúde e nutricional de todas as pessoas; promover um processo de desenvolvimento socialmente e ambientalmente sustentável, que contribua para uma melhoria na nutrição e na saúde, eliminando as epidemias e as mortes pela fome." Em 2011, as comemorações do **Dia Mundial da Alimentação** vão se focar no tema "Preços da Alimentação - Da Crise à Estabilidade".

Influenciadas pelos avanços tecnológicos na indústria de alimentos e na agricultura e pela globalização da economia, as práticas alimentares contemporâneas têm sido objeto de preocupação desde que os estudos científicos passaram a sinalizar estreita relação entre a **dieta atual** (rica em gordura e açúcar) e algumas **doenças crônicas** associadas à alimentação, motivo pelo qual o setor sanitário passou a intervir **mudanças** nos padrões alimentares.



As doenças crônicas não transmissíveis são as principais fontes de carga de doença no Brasil.



Fome x Obesidade



Dados da Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios (Pnad) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE) relativa a 2009 apontam que 11,2 milhões de pessoas passaram **fome** no período. Sabe-se que a má distribuição de renda e a pobreza ampliam o problema da fome. Entretanto, além da fome existe outra situação que deve ser lembrada, como o **excesso de gordura** no

organismo. Atualmente um quarto da população mundial se enquadra nesse cenário. Grande parcela da culpa desse acréscimo de peso no mundo são os **fast-foods**. Hoje o fator tempo se tornou algo escasso e boa parte da população busca a comodidade da comida rápida que acaba tendo altos teores de gordura.



IBGE mostra que a população brasileira está mais gorda: **obesidade é mais frequente em mulheres, sobrepeso é maior entre os homens e o peso das crianças ultrapassa padrão internacional.**



Receitinha !

Pão integral com minas, tomate e orégano

Ingredientes: 1 fatia de pão integral; 2 fatias pequenas de queijo minas; 4 rodelas de tomate sem sementes; 1 colher de chá de orégano.

Corte o pão ao meio e coloque os ingredientes. Leve ao forno ou torradeira para derreter o queijo, se preferir.

Dica:

No trabalho não pare apenas para um cafezinho. Dê um curto intervalo para fazer lanches saudáveis, que favorecem a produtividade.

Hábito alimentar e Trabalho

De acordo com extensas pesquisas, o sobrepeso e a obesidade estão fortemente associados a aumento nos custos de assistência médica e aumento no índice de faltas ao trabalho. Um estudo mostrou aumento de 74% nas faltas acima de 7 dias e 61% nas faltas de 3 a 6 dias, quando comparados os trabalhadores de peso normal e os obesos. Isso devido a associação entre obesidade e doenças cardiovasculares, diabetes e certos tipos de cânceres. Mas, a obesidade, por si própria, pode ser um fator associado a perda de produtividade no trabalho.

A promoção da alimentação saudável constitui-se numa das estratégias de saúde pública de vital importância para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual. O ambiente de trabalho tem se mostrado como um espaço privilegiado para ações de saúde, pois possibilita a realização de programas mais abrangentes, com maior participação, melhor disseminação das informações, acompanhamento dos fatores de risco e apoio para as mudanças comportamentais.



Mudança de hábitos



10 Passos para uma Alimentação Saudável



 1: Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

 2: Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

 3: Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

 4: Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação

completa de proteínas e bom para a saúde.

 5: Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.

 6: Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

 7: Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e

outras guloseimas como regra da alimentação.

 8: Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados, pois possuem alto teor de sódio.

 9: Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

 10: Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.