



## Alimentação Saudável

Ter uma boa alimentação é sinônimo de vida saudável. Por meio da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, o Governo Federal busca incentivar a população a construir bons hábitos alimentares, além de promover uma conscientização sobre os riscos de doenças causadas pela ingestão prolongada de alguns tipos de produtos.

Muitos componentes da alimentação dos brasileiros são associados ao desenvolvimento de doenças, como o câncer, problemas cardíacos, obesidade e outras enfermidades crônicas, como o diabetes. Por isso, alimentos ricos em gorduras, como carnes vermelhas gordas, frituras, molhos com maionese, bacon, presuntos com capa de gordura, salsichas, lingüiças, mortadelas, entre outros, devem ser ingeridos com moderação.

O tipo de preparo do alimento também influencia no risco de doenças. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas, por exemplo, podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago.

Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, ensopados, guisados, cozidos ou assados.

O Ministério da Saúde lançou o Guia da Alimentação saudável. Na publicação (veja íntegra em <http://www.saude.gov.br/alimentacao>) estão os dez passos para uma alimentação saudável. São eles:

1— Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde.

2— Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma 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.

3— Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

4— Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

5— Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

6— Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

7— Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

8— Faça pelo menos três refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

9— Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos em sua forma mais natural.

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



Você **NÃO** precisa introduzir todos passos de uma só vez e também não é necessário seguir esta ordem numérica.

Escolha aquele que será mais útil para você e procure segui-lo todos os dias.

Caso algum dia você não consiga, não desanime, tente novamente no dia seguinte.

Quando sentir que o passo já faz parte da sua rotina, então comece a tentar outro.

## Programa 5 ao dia



O Programa 5 ao dia é um programa para lembrar você de comer 5 porções de frutas ou hortaliças, todos os dias!

Vários estudos mostram que comer 5 porções diárias de frutas ou hortaliças pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver diversas doenças como o câncer, obesidade e doenças do coração.

Brinque com as cores dos alimentos: quanto mais colorida, mais saudável é sua alimentação!

Lembre-se: cada cor de frutas e hortaliças tem uma diferente composição nutricional e relação com a saúde.

## O Que São Frutas, Legumes e Verduras?

Verduras e legumes são plantas ou partes de plantas que servem para consumo humano. As partes normalmente consumidas são as folhas, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes.

Denomina-se verdura quando a parte comestível do vegetal são as folhas, flores, botões ou hastes. Utiliza-se a denominação legume quando as partes comestíveis são os frutos, sementes ou as partes que se desenvolvem na terra. Fruta é a parte polposa que rodeia a semente de plantas que possui aroma característico, sendo rica em suco, e tem sabor adocicado.

A variedade desse grupo de alimentos é imensa; alguns têm apenas ocorrência local ou regional. Os de cultivo e comercialização mais abrangente incluem, por exemplo:

**Verduras:** acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, repolho, rúcula, salsa e salsaão.

**Legumes:** cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, cebola.

**Frutas:** acerola, laranja, tangerina, banana, maçã, manga, limão, mamão e muitas outras.

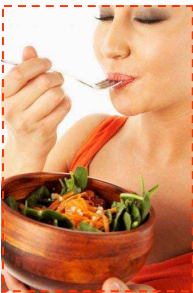
O incentivo ao consumo desses grupos de alimentos concentra-se principalmente em suas formas naturais.



Para mais informações acesse o site:

[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)

## Escolhas inteligentes



### Sanduíche de Ricota com Legumes

Rendimento: 01 porção  
Valor calórico: 191 Kcal

**Ingredientes:**

02 fatias de pão integral ou pão sírio; Pasta de ricota; 02 fatias de blanquet de frango ou peru; 01 colher de sopa de cenoura ralada; 01 colher de sopa de beterraba ralada; 1/2 pepino; azeite e orégano à gosto.

**Modo de Preparo:**

Monte o sanduíche e sirva.

### Panqueca Light

Rendimento: 10 porções  
Valor calórico: 72 Kcal/porção

**Ingredientes:**

02 claras; 01 xícara de chá de farinha de trigo; 01 xícara de chá de cenoura ou beterraba ou espinafre cru; sal e temperos à gosto.

**Modo de Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois doure as panquecas e frigideiras antiaderentes.

Sugestão: Recheie com peito de peru, ricota com ervas, tomate seco, entre outros.

### Sopa em Creme de Verduras Nutritivas

Rendimento: 02 porções  
Valor calórico: 43 Kcal/porção

**Ingredientes:**

02 colheres de sopa de 06 verduras diferentes (abóbora, couve-flor, brócolis, couve, espinafre, repolho, tomate, cenoura, etc.) picadas; 100 mL de leite desnatado; 200 mL de água para cozimento; temperos à gosto.

**Modo de Preparo:**

Cozinhe em fogo brando e bata no liquidificador.

Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fonte: Esse texto foi adaptado tendo como fontes diversas 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.