

MOMENTO SAÚDE IFFAR

EM NOSSA PRIMEIRA EDIÇÃO, AS COLEGAS NUTRICIONISTAS TRAZEM IMPORTANTES DICAS PARA VOCÊ

16 DE OUTUBRO - DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



No dia 16 de outubro é comemorado o Dia Mundial da Alimentação, data escolhida para lembrar a criação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), em 1945. O tema deste ano é “Não deixar ninguém para trás – melhor produção, melhor nutrição, melhor meio ambiente e uma vida melhor”.



Priscila Porta Nova de Oliveira

Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas - UFPel.



Andréia Silva de Oliveira

Especialista em Residência Multiprofissional Integrada em Gestão e Atenção Hospitalar - UFSM. Mestranda em Gerontologia - UFSM.



Fernanda Martini de Andrade

Graduada em Nutrição pela UNIJUI. Especialista em Nutrição Esportiva, Estética e Emagrecimento FATESA. Mestre em Educação Profissional e Tecnológica IFFar.



Fernanda Miranda Conterato

Graduada em Nutrição pela UFN. Especialista em Gestão da Segurança de Alimentos SENAC.



Tânia Terezinha Pinheiro

Graduada em Nutrição pela UNISINOS. Especialista em Saúde Pública pela UNIJUI. Mestranda - Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica IFFar.

Um dos instrumentos para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo é o Guia Alimentar para a População Brasileira. Lançado pelo Ministério da Saúde em 2006, com versão atualizada em 2014, o documento constitui-se como uma ferramenta para subsidiar políticas, programas e ações que visem incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.



SEGUNDO O GUIA, ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL É UM DIREITO HUMANO BÁSICO QUE ENVOLVE A GARANTIA AO ACESSO PERMANENTE E REGULAR DE ALIMENTOS, DE FORMA SOCIALMENTE JUSTA, ADEQUADA AOS ASPECTOS BIOLÓGICOS E SOCIAIS DO INDIVÍDUO, SENDO REFERENCIADA PELA CULTURA ALIMENTAR E PELAS DIMENSÕES DE GÊNERO, RAÇA E ETNIA, ACESSÍVEL DO PONTO DE VISTA FÍSICO E FINANCEIRO, HARMÔNICA EM QUANTIDADE E QUALIDADE É BASEADA EM PRÁTICAS PRODUTIVAS ADEQUADAS E SUSTENTÁVEIS. DESSE MODO, COM OBJETIVO DE ESTIMULAR O CONSUMO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS, O GUIA CLASSIFICA OS ALIMENTOS DE ACORDO COM O TIPO DE PROCESSAMENTO EMPREGADO NA SUA PRODUÇÃO:

1- Alimentos in natura ou minimamente processados: alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza ou aqueles que antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. **São a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.** Incluem frutos, folhas, grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne e leite pasteurizado.

2- Óleos, gorduras, sal e açúcar: produtos extraídos de alimentos in natura utilizados para temperar e cozinhar, criando preparações culinárias variadas e agradáveis ao paladar. **Devem ser utilizados em pequenas quantidades.**

3- Alimentos processados: produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado. Incluem conservas, pães, biscoitos, bolos caseiros, enlatados, geléias, macarrão caseiro. Seu consumo deve ser limitado.



A REGRA DE OURO É: PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS!

Não comece uma dieta, comece um estilo de vida



4- Alimentos ultraprocessados: contêm quantidades mínimas de alimentos in natura/minimamente processados, e elevadas adições de açúcar, gordura e/ou sal, bem como de substâncias químicas de origem não alimentar (aromatizantes e conservantes). Geralmente apresentam no rótulo mais de 5 ingredientes, com destaque para substâncias cujo nome é difícil de ler ou pronunciar. **Devido à composição, seu consumo deve ser evitado, pois estão associados com desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais.**

Dúvidas ou sugestões de temas podem ser enviadas para o e-mail:
saudereitoria@iffarroupilha.edu.br