

Vida Saudável 2018 | Alimentação Adequada

26 de Março de 2018 , 10:20

Atualizado em 19 de Junho de 2018 , 15:24

[Início](#) | [Agroecologia](#) | [Alimentação Adequada](#) | [Atividades Culturais](#) | [Atividade Física](#) | [Tabagismo](#)

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

Entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, ela deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis; livre de contaminantes físicos, químicos, biológicos e de organismos geneticamente modificados.

Dessa forma, escolher o que você come é escolher uma vida saudável. Hoje em dia é muito fácil ir ao supermercado e comprar refrigerantes, biscoitos ou enlatados. Mas será que isso faz bem à saúde? O melhor mesmo é escolher água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, preferir a comida feita na hora e as sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas. Veja os alimentos que fazem bem e os que fazem mal para a sua saúde:

Óleos, gorduras, sal e açúcar: tem que saber usar

Se você quer levar uma vida saudável, saiba que não devemos abusar do uso de óleo, banha, manteiga, margarina, sal e açúcar. Se usados corretamente e na dose certa, esses alimentos deixam a comida mais gostosa e temperada. Mas cuidado! Ingerir esses alimentos em grande quantidade pode ser muito perigoso para o coração e para a pressão arterial.

Alimentos processados: consuma com moderação.

Os alimentos processados são fabricados pelas indústrias com adição de sal, açúcar ou vinagre para que eles durem por mais tempo. Conservas de legumes, doces em calda, carnes temperadas, sardinha e atum em lata, azeitonas, queijos e pães são alguns exemplos desses alimentos.

Alimentos ultraprocessados: fuja deles!

Os alimentos ultraprocessados, que são fabricados pelas grandes indústrias, são os vilões da boa alimentação. Normalmente levam conservantes químicos, sal, açúcar e gorduras. Alguns exemplos desses alimentos são biscoitos, balas, sorvetes, macarrão instantâneo, pizzas, hambúrgueres congelados, salsichas, refrigerantes, empanados, salgadinhos de pacote e refrescos. Como são desbalanceados e pobres em nutrientes, evite ao máximo o consumo desses alimentos. Sua saúde agradece!

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A **Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)** Sustentável envolve a garantia do acesso regular e

permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, com base em práticas alimentares saudáveis, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. O direito humano fundamental à alimentação adequada, objetivo primordial da Política Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável, é direito absoluto, intransmissível, indisponível, irrenunciável, imprescritível e de natureza extrapatrimonial.

O aumento da demanda por alimentos impulsionou avanços no conhecimento e no desenvolvimento de tecnologias de produção agrícola, o que resultou em um intensivo uso de agrotóxicos nas lavouras, para eliminar pragas e vetores e aumentar a produtividade. Essas substâncias, entretanto, podem causar danos graves à saúde humana e ambiental quando utilizados sem as devidas medidas de proteção e controle.

O uso de agrotóxicos é um importante fator de risco para a saúde da população e, especialmente, do trabalhador do campo. Além dos malefícios causados pelos resíduos que ficam nos alimentos, os agrotóxicos provocam danos à saúde de quem tem contato direto com o produto ou materiais contaminados durante o processo produtivo. O principal efeito do agrotóxico sobre a saúde é a intoxicação, que pode ser a curto ou a longo prazo, dependendo da exposição.

A produção sustentável de alimentos deve, portanto, realizar-se com o menor impacto possível à saúde ambiental, do trabalhador e dos consumidores dos produtos agrícolas. Iniciativas agroecológicas e de produção orgânica sustentável estão sendo implementadas em todo o país e, especialmente, no Estado de Minas Gerais. Diversas ações de Vigilância em Saúde de Populações Expostas a Agrotóxicos têm sido desenvolvidas em parceria com a Agricultura com o objetivo de oferecer alimentos mais seguros, com o menor risco possível para a saúde dos trabalhadores da agricultura e para a saúde da população, de forma sustentável.

REPENSE SEU ESTILO DE VIDA

As recomendações gerais para a abordagem do sobrepeso e obesidade incluem mudanças no estilo de vida como: educação alimentar e prática de atividade física. A participação familiar nesse novo processo é essencial para o alcance de resultados positivos.

» [Clique aqui](#) e conheça o **Guia Alimentar para a População Brasileira** do Ministério da Saúde.

» [Clique aqui](#) e conheça o **Material de apoio para profissionais de saúde - Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**.

[Enviar para impressão](#)