



BOLETIM INFORMATIVO

Vigilância Alimentar e Nutricional

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM GOIÁS

Julho a Setembro de 2017 – ano V, nº3 1

Nesta edição

- Você sabe escolher bem os alimentos?
- Manteiga X Margarina
- Por que devemos evitar o consumo de alimentos processados?

CVN em ação

- Evento Agro centro-oeste

VOCÊ SABE ESCOLHER BEM OS ALIMENTOS?



✓ **Frutas, legumes e verduras** não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, mofadas ou com coloração e textura alterada.

✓ **Peixes frescos** devem estar sobre refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes.



✓ **Peixes congelados** devem estar devidamente embalados e conservados em temperatura adequada.

✓ Evite adquirir aqueles que apresentam acúmulo de água ou gelo na embalagem, pois podem ter sido descongelados e congelados novamente.



✓ **Carnes vermelhas** devem ser adquiridas quando apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor clara, no caso de aves), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara.

✓ **Alimentos embalados** devem estar dentro do prazo de validade, com embalagem lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas e o conteúdo não deve apresentar alterações de cor e sabor.



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 156p.

Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. César Sebba St. Sul Goiânia - GO

CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com





Manteiga X Margarina



Algumas pessoas ingerem margarina a fim de evitar o colesterol e as gorduras saturadas da manteiga. Porém, as gorduras trans impedem ação de enzimas do fígado, favorecendo a síntese do colesterol. Assim, a margarina também pode propiciar o aumento de colesterol e triglicerídeos e a redução do colesterol bom (HDL-c).

O Guia Alimentar para a População Brasileira destaca o fato positivo da manteiga ser um produto alimentício extraído de alimentos in natura (leite), o que leva a sofrer um menor processamento na industrialização.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília, 2014.

CAVENDISH, T. A. et al. Composição de ácidos graxos de margarinas à base de gordura hidrogenada ou interesterificada. **Ciência e Tecnologia**, v. 30, n. 1, 2010.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE. **Composition of foods raw, processed, prepared USDA National Nutrient Database for Standard Reference**. Beltsville, 2013. Release 26 Documentation and User Guide.

- **Manteiga**: obtida através do batimento da nata do leite, portanto, é rica em colesterol e gorduras saturadas.

- **Margarina**: óleos vegetais hidrogenados em alta temperatura ou interesterificados.

Na hidrogenação, a gordura insaturada dos óleos vegetais transformam em parcialmente saturadas e trans.



LEMBRE-SE: Tanto a manteiga quanto a margarina não devem ser consumidas em excesso, por serem fontes de gordura. O importante é ter equilíbrio!



POR QUE DEVEMOS EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

O QUE SÃO ?

Formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas) e ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais



ALIMENTOS NUTRICIONALMENTE DESBALANCEADOS





Possuem composição nutricional desbalanceada

São ricos em gorduras e açúcares e é comum apresentarem alto teor de sódio, tentem a ser pobres em fibras que são essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer.

Favorecem o consumo excessivo de calorias

Esses alimentos “enganam” os dispositivos situados no sistema digestivo e no cérebro de que nosso organismo dispõe para regular o balanço de calorias.



Esses dispositivos tendem a subestimar as calorias que provêm de alimentos ultraprocessados e, nesta medida, a sinalização de saciedade após a ingestão desses produtos não ocorre ou ocorre tardiamente.

Como consequência, quando consumimos alimentos ultraprocessados, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos; e calorias ingeridas e não gastas inevitavelmente acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura. O resultado é a **obesidade**.

A **elevada quantidade de calorias por grama**, comum à maioria dos alimentos ultraprocessados, é um dos principais mecanismos que desregulam o balanço de energia e aumentam o risco de sobrepeso, podendo chegar a 5kcal/grama, no caso de biscoitos recheados e salgadinhos “de pacote”. Além disso, esses alimentos possuem **hipersabor** para que sejam extremamente saborosos. São em sua maioria formulados para serem consumidos em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e mesas, favorecendo o **consumo sem atenção**. Situação que prejudica a capacidade do organismo “registrar” devidamente as calorias ingeridas.



Em face do baixo custo dos seus ingredientes, é comum que muitos alimentos ultraprocessados sejam comercializados em recipientes ou embalagens gigantes e a preço apenas ligeiramente superior ao de produtos em tamanho regular. Diante da exposição a recipientes ou embalagens gigantes, é maior o risco do consumo involuntário de calorias. No caso de refrigerantes, refrescos e muitos outros produtos prontos para beber, o aumento do risco de obesidade é em função da comprovada menor capacidade que o organismo humano tem de "registrar" calorias provenientes de bebidas adoçadas.



PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a "comida feita na hora" por produtos que dispensam preparação culinária e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 156p.



Feira Agro Centro-Oeste Familiar 2017

Nos dias 7 a 10 de junho de 2017, aconteceu no Campus Samambaia da UFG, a Feira Agro Centro-Oeste Familiar, e a Coordenação de Vigilância Nutricional esteve presente realizando avaliação antropométrica (peso e altura) e orientações nutricionais para o público do evento.

