



**PROMOÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM GOIÁS**

Ministério da
Saúde



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE



Ouvidoria do SUS: 0800 643 3700 • www.saude.go.gov.br

CUIDANDO DA SAÚDE DA SUA FAMÍLIA



COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA NUTRICIONAL
GVEDNT / SUVISA / SES-GO

CUIDANDO DA SAÚDE DA SUA FAMÍLIA

Nome:.....

Endereço:.....

.....

“Sua família é muito preciosa,
cuide dela com muito amor
e carinho!”

GOIÂNIA – 2012

Todos os direitos autorais reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e a autoria, e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

Editoriação
Coordenação de Vigilância Nutricional de Goiás

Governo do Estado de Goiás
Marconi Ferreira Perillo Junior

Secretaria de Estado de Saúde de Goiás
Antonio Faleiros Filho

Superintendência de Vigilância em Saúde
Tânia da Silva Vaz

Gerência de Vigilância Epidemiológica de Doenças Não Transmissíveis
Magna Maria de Carvalho

Coordenação de Vigilância Nutricional
Maria Janaína Cavalcante Nunes (coord.)
Anathany Souza Sartes
Arlita Batista Barbosa Donadon
Rafaela Alves Silva

Autoras:
Beatriz Assis Carvalho
Lana Angélica Braudes Silva
Maria Janaina Cavalcante Nunes
Karine Anusca Martins

Contato:
Coordenação de Vigilância Nutricional
CVN/ GVEDNT/ SUVISA/ SES – GO
Av. Anhanguera n.5195 St. Coimbra
Goiânia – GO
CEP: 74.043 – 011
62 3201 – 4599
cvngoias@gmail.com

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	07
COMO ELABORAR UM CARDÁPIO?.....	08
COMO FAZER COMPRAS.....	09
COMO ORGANIZAR A GELADEIRA.....	10
CUIDADOS AO PREPARAR ALIMENTOS EM CASA.....	11
CUIDADOS AO COMER FORA DE CASA.....	13
CUIDADOS AO LEVAR ALIMENTOS PARA O TRABALHO.....	14
COMO MONTAR A LANCHEIRA DAS CRIANÇAS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15



INTRODUÇÃO

Uma alimentação equilibrada é fundamental para o crescimento e desenvolvimento das pessoas, bem como para melhorar o aprendizado e a produtividade no ambiente de trabalho, um local propício para a promoção da saúde e da alimentação saudável, onde os trabalhadores deverão ser estimulados a fazer escolhas saudáveis (SILVA-JUNIOR, 2005; BANDONI; BRASIL; JAIME, 2006).

Dessa forma, foi criado o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) com o propósito de melhorar as condições de saúde e nutrição dos trabalhadores, objetivando-se a melhoria da qualidade de vida, redução de acidentes de trabalho e aumento da produtividade (BRASIL, 2002). Contudo, para que isso ocorra, deve-se considerar a interação entre os aspectos biológicos e sociais da alimentação, desde a aquisição dos alimentos até o seu consumo (POULAIN; PROENÇA, 2003).

As escolhas alimentares não dependem somente das características nutricionais próprias dos alimentos como também da sua disponibilidade e acesso. O processo de produção e transformação desses alimentos até o ato de se alimentar estão ligados às representações simbólicas de cada cultura, que fazem parte da construção da identidade alimentar (POULAIN; PROENÇA, 2003).

Neste contexto, ressalta-se ainda a importância do controle da qualidade higiênico-sanitária dos alimentos, visto que a falta dele pode comprometer negativamente a saúde das pessoas (SILVA-JUNIOR, 2005).

Assim, o objetivo dessa cartilha é informar e orientar toda a população, principalmente os trabalhadores, sobre alimentação saudável em casa e no trabalho.

• Você é adulto?

Se sim, para detectar se o seu peso está saudável calcule o índice de massa corporal (IMC):

$$IMC = \frac{\text{Peso (em quilos)}}{\text{Altura X Altura (em metros)}}$$

Após o cálculo verifique o resultado:

IMC (kg/m ²)	Resultado
<18,5	Baixo peso
18,5 até 24,99	Adequado (saudável)
25 até 29,99	Sobrepeso
> 30,0	Obesidade

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Você sabe o que é preciso para ter uma alimentação saudável?

Existem algumas dicas interessantes, que se forem seguidas tornarão você uma pessoa mais saudável:



1ª) Realize três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches

2ª) Consumir alimentos variados, realizando uma refeição colorida e saudável que contenha alimentos dos diversos grupos: cereais integrais, feijões, frutas, legumes e verduras, leite e derivados e carnes (prefira as magras e sem gordura aparente), aves (sem pele) ou peixes

3ª) A combinação de arroz com feijão é saudável e completa em proteínas

4ª) Ao consumir alimentos do grupo de cereais (arroz, pães, massas, batata, mandioca), dê preferência aos integrais, pois são ricos em fibras

5ª) Ingerir três porções de frutas e três porções de legumes e verduras por dia, lembrando de variar os alimentos

6ª) No caso de leite e derivados (iogurte, coalhada...) dê preferência para as versões light, desnatado ou semidesnatado. Prefira também os queijos brancos, como o tipo minas frescal e ricota, que são mais magros. Lembre-se! Quanto mais amarelo for o queijo, maior a quantidade de gordura que possui

7ª) Evite consumir alimentos com grandes quantidades de açúcares, como refrigerantes, doces e guloseimas

8ª) Cuidado com o sal! Retire o saleiro da mesa para você sentir o gosto verdadeiro dos alimentos

Além disso, lembre-se que é muito importante se hidratar, consumindo muita água nos intervalos das refeições (mínimo 2 litros/dia). E pratique alguma atividade física de sua preferência diariamente (com orientação e acompanhamento médico), o seu corpo agradece!

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

COMO ELABORAR UM CARDÁPIO?

Cardápio é uma lista de preparações culinárias de uma ou várias refeições. Geralmente, uma refeição é composta por entrada, prato principal, guarnição, acompanhamento e sobremesa.

Entrada

De acordo com nossos hábitos alimentares, a entrada é composta por saladas cruas ou cozidas, e quanto mais coloridas, melhor. Procure escolher alimentos de época para que a variedade seja maior. Tempere-as com azeite (com moderação), ervas e limão, por exemplo. Evite adicionar sal e molhos prontos.

Prato principal

O prato principal é a preparação fonte de proteína da refeição (carnes, peixes, aves e ovos). Evite frituras, retire a pele da ave e couro do peixe antes de prepará-lo.

Guarnição

A guarnição é a preparação que acompanha o prato principal para equilibrar o sabor e a textura da refeição. Em geral, é um vegetal cozido/refogado ou massa.

Acompanhamento

É a preparação responsável pelo maior fornecimento de energia da refeição e consiste, geralmente, no arroz e feijão. O feijão pode ser substituído por outras leguminosas como lentilha, grão-de-bico, soja e ervilha.

Sobremesa

Prefira frutas como sobremesa. Elas são fontes de vitaminas, minerais, fibras e água. No caso de doces, dê preferência para as compotas de frutas (com moderação).

Para elaborar um cardápio, deve-se considerar as quatro “Leis da Alimentação”:

- **Quantidade:** Ingerir alimentos em quantidades necessárias para a manutenção da sua saúde, considerando a fase de vida do indivíduo.
- **Qualidade:** Os alimentos consumidos devem fornecer ao organismo todos os nutrientes necessários para manter a integridade fisiológica: proteínas, carboidratos, lipídios, minerais, vitaminas e fibras. Por isso, não se recomenda alimentação que restringe algum grupo de alimento.
- **Harmonia:** As proporções dos diversos nutrientes dos alimentos devem ser respeitadas para garantir que as necessidades nutricionais de cada indivíduo sejam alcançadas. Está aí a importância de fazer um prato colorido.
- **Adequação:** Os alimentos ingeridos devem estar de acordo com o estado biológico do indivíduo (idade, sexo, situação de saúde), respeitando a cultura, a situação econômica, os hábitos de vida, entre outros. Nessas condições é importante não seguir dietas da moda, pois elas podem não atender de forma adequada as necessidades nutricionais do organismo.

FIQUE ATENTO!

Cuidado com o excesso de gordura na refeição. Evite preparações fritas, pois possuem muitas calorias, e podem causar Doenças Crônicas não Transmissíveis, como a obesidade, diabetes, hipertensão arterial e doenças do coração. Dê preferência aos assados, grelhados e cozidos.

Prefira hortaliças e frutas de safra (da época): são mais fáceis de encontrar, tem provavelmente melhor qualidade, preço mais acessível e permite mais variedade para seu cardápio.

Cuidado com o excesso de alimentos ricos em carboidratos (arroz, batata, macarrão, dentre outros). Isso pode tornar sua alimentação excessivamente calórica, prefira os alimentos integrais.

Atenção na consistência da refeição para que ela não fique muito seca ou muito pastosa. (SILVA; BERNADES, 2008).

COMO FAZER COMPRAS

Faça uma lista de compras antes de ir ao estabelecimento e coloque nela somente os alimentos necessários. Dessa forma há a economia de tempo e evita comprar alimentos que já tem em casa e que não são saudáveis.



Escolha um local limpo, sem cheiros desagradáveis e isento de insetos e animais. Observe, também, se os funcionários possuem hábitos adequados de higiene pessoal e no cuidado com o alimento. Dê preferência.

Não faça compras com fome. Isso pode influenciar negativamente na escolha dos alimentos. Evite passar pelas gôndolas de doces, salgadinhos e guloseimas, que geralmente estão situadas na região central do estabelecimento.

Inicie as compras pelos alimentos que ficam em temperatura ambiente, depois os congelados e, por último, os refrigerados. Assim a temperatura dos refrigerados é mantida.

Confira o rótulo dos produtos. Observe o prazo de validade. Os alimentos de origem animal (carnes, leites e derivados) devem possuir o selo de inspeção do Ministério da Agricultura.

Não compre produtos com sinais de alteração: ovos trincados; alimentos mofados ou com cores estranhas; latas amassadas, com vazamento ou estufadas; conservas em vidro com o líquido turvo, espumoso ou com vazamento; e produtos embalados à vácuo cuja embalagem não esteja aderida ao produto.

Carnes, peixes, leites e derivados devem estar conservados sob refrigeração adequada. Compre esses alimentos por último e leve-os rapidamente para casa!

Após as compras, vá direto para casa. Não deixe os alimentos dentro do veículo ou expostos ao sol. Se os alimentos forem entregues em domicílio, leve consigo os alimentos refrigerados e congelados. Se receber toda a compra em casa, observe se os alimentos estão refrigerados e congelados. Caso não, devolvá-os ao estabelecimento.

Ao chegar em casa, guarde primeiro os alimentos refrigerados, depois os congelados e, em seguida, os de temperatura ambiente. Os produtos de limpeza devem ser guardados separados dos alimentos. Todos os alimentos devem ser armazenados em recipientes limpos e mantidos tampados.

(SENAI, 2007).

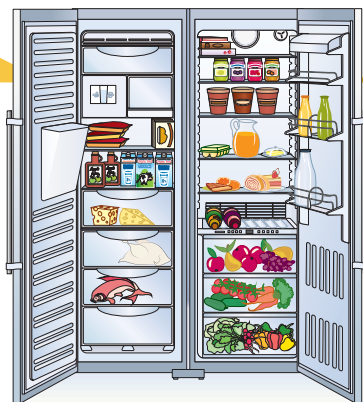
COMO ORGANIZAR A GELADEIRA

Para que o seu alimento não seja contaminado, você deve cuidar do seu armazenamento e, para armazenar o alimento que precisa de refrigeração, é necessário uma geladeira limpa e organizada. Você sabe como mantê-la organizada?

1º PASSO

É importante manter a geladeira limpa, para isso:

- Retire da tomada e deixe descongelar
- Retire as partes removíveis e lave-as
- Limpe a geladeira com detergente neutro e desinfete com solução clorada
- Recoloque as partes removíveis



2º PASSO

É hora de organizar os alimentos na geladeira:

- Prateleiras superiores: alimentos prontos para o consumo
- Prateleira do meio: alimentos semi-prontos e/ou pré-preparados
- Prateleiras inferiores: alimentos crus separados por tipo de produtos

Algumas dicas devem ser seguidas para manter os alimentos com uma qualidade melhor:

- Ao comprar alimentos que necessitam de refrigeração, armazenar o mais rápido possível
- Os alimentos prontos para o consumo ou pré-preparados devem ser cobertos com plástico transparente
- Realize uma pré-lavagem das frutas, verduras e legumes, retirando os resíduos visíveis e as partes estragadas
- Os alimentos enlatados abertos devem ser transferidos para recipientes limpos, tampados e identificados, para serem armazenados sob refrigeração

(SESC, 2003).

CUIDADOS AO PREPARAR ALIMENTOS EM CASA

As Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA's) possuem uma ocorrência muito alta em alimentos preparados em casa, por isso é importante tomar alguns cuidados:

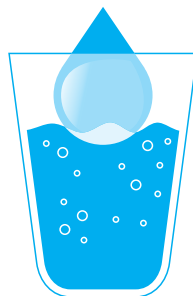
- Manter o ambiente (cozinha) limpo
- Lavar bem os eletrodomésticos/equipamentos e utensílios
- Deixar a esponja de lavar louças sempre limpa, se apresentar alteração ou odores, troque-a, não utilizá-la na lavagem das frutas e verduras

Ao cozinhar você precisa:

- Estar com roupas limpas
- Prender o cabelo e/ou utilizar touca
- Lavar as mãos bem lavadas. Lembre-se de lavar embaixo das unhas
- Evitar falar, gritar, cantar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos

CUIDADOS COM A ÁGUA:

- Utilize somente água tratada (potável). Cuide da limpeza da caixa d'água. Ela deve estar sempre fechada e ser limpa a cada seis meses;
- Se a água não for tratada (poço, cisterna), ela deve ser fervida antes ou receber tratamento com cloro (duas gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% para um litro de água.
- Aguarde 30 minutos para utilizá-la);
- A água utilizada em alimentos que não sofrem aquecimento (refrescos, leite em pó) e gelo deve ser potável!



CUIDADOS COM OS ALIMENTOS:

Os alimentos também precisam de atenção, por isso lembre-se de higienizar bem as frutas e os vegetais. Siga o passo a passo:

1º passo: Lavar os alimentos em água corrente

2º passo: Em um recipiente acrescentar um litro de água e uma colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5%

3º passo: Imergir as frutas e vegetais por 10 a 15 minutos

4º passo: Enxaguar em água corrente

Além disso, não consumir alimentos que apresentem cheiro ruim, cor diferente, textura anormal e/ou mofo.

Para evitar contaminação cruzada, não misturar os objetos e utensílios para manipular alimentos crus e cozidos sem antes terem sido bem higienizados.

(SENAI, 2007).

HIPOCLORITO DE SÓDIO

As Unidades Básicas de Saúde distribuem hipoclorito de sódio a 2,5% para que você possa higienizar seus utensílios, alimentos e tratar a água. Procure a Unidade mais próxima de sua casa!

Lembre-se que é importante obedecer às indicações contidas no frasco do produto!



CUIDADOS Ao COMER FORA DE CASA

Limpeza do estabelecimento:

Escolha um estabelecimento limpo, sem cheiros estranhos, insetos e animais.

Os funcionários devem estar com uniformes limpos, cabelo protegido com touca e unhas cortadas.

Em restaurantes que oferecem autosserviços observe se os alimentos à base de queijo, os embutidos (salame, salsicha, presunto, entre outros) e os vegetais estão mantidos sob refrigeração; e se as preparações quentes estão em balcões capazes de manter a temperatura acima de 60º C. Prefira alimentos que estejam muito quentes ou muito frios.

Não tossir, conversar ou espirrar em cima dos alimentos que estão expostos para consumo.

Cuidado ao ingerir carnes mal passadas, molhos à base de maionese, saladas cruas e ovos. Se for consumi-los, escolha lugares que possuem padrões de higiene e segurança adequados.



CUIDADOS COM A MARMITA

Quando levar marmitas de casa, guarde-as o mais rápido possível na geladeira e retire-as de lá somente na hora de consumir. Evite frituras e outras preparações ricas em sal, açúcar e/ou gordura.

(SENAI, 2007).

CUIDADOS Ao LEVAR ALIMENTOS PARA o TRABALHO

Para levar os alimentos preparados em casa para o trabalho, alguns cuidados precisam ser tomados:

- Para transportar os alimentos utilize recipientes térmicos, que ajudam a manter a temperatura adequada
- Deixe a refeição armazenada na geladeira (abaixo de 5°C)
- No momento que você desejar se alimentar aqueça o alimento a uma temperatura acima de 60°C
- Cuidado com as preparações que contêm alimentos ricos em enxofre, como feijão e ovo, e as que contêm leite e derivados, pois são altamente perecíveis (“perdem” facilmente)

(ABERC, 2003).



COMO MONTAR A LANCHEIRA DAS CRIANÇAS

Fique atento a lancheira das crianças, pois o lanche é uma refeição importante, que contribui para o seu crescimento e desenvolvimento.

Siga estas dicas:

- Lembre-se de higienizar os alimentos e a lancheira diariamente
- Monte um lanche balanceado: uma fonte de carboidrato (pão, biscoito, bolo), uma fonte de proteína (leite, iogurte, queijo) e uma fruta ou suco natural. Transporte-o em lancheira térmica com gelo reciclável
- Dê preferência a frutas inteiras, pois quando picadas se deterioram com facilidade
- Evite os alimentos ricos em açúcar, sal e gordura como doces e guloseimas, bolachas recheadas, refrigerantes, sucos de saquinho, frituras e salgadinhos de pacote
- Alimentos como leite e derivados perdem facilmente, portanto utilize lancheira térmica e gelo reciclável
- Lembre-se de colocar uma garrafinha de água na lancheira, as crianças precisam se hidratar

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS (ABERC). Manual da ABERC de práticas de elaboração e serviço de refeições para coletividades. 8 ed. São Paulo: ABERC, 2003. 288 p.

BANDONI, D. H.; BRASIL, B. G.; JAIME, P. C. Programa de Alimentação do Trabalhador: representações sociais de gestores locais. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 40, n. 5, p. 837 - 842, 2006.

BRASIL. Ministério do Trabalho e do Emprego. Portaria nº 03, de 1º de março de 2002. Baixa instruções sobre a execução do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Brasília, DF: MTE, 2002.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF, 2006. 210 p.

POULAIN, J. P.; PROENÇA, R. P. C. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. Revista de Nutrição, Campinas, v. 16, n. 3, p. 245 - 256, 2003.

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM INDUSTRIAL (SENAI). Manual para uma alimentação segura. 1. Ed. Brasília, DF: SENAI/DN, 2007. 24 p.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC Mesa Brasil). Cartilha Organização e Controle de Almozerifado. 1. ed. Rio de Janeiro, RJ: SESC, 2003. 20 p.

SILVA, S. M. C. S.; BERNARDES, S. M. Cardápio: guia prático para a elaboração. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2008. 196 p.

SILVA JUNIOR, E. A. Manual de controle higiênico-sanitário em serviços de alimentação. 6. ed. São Paulo: Varela, 2005. 623 p.