

**Superintendência de Políticas de Atenção Integral a Saúde
Gerência de Vigilância Epidemiológica
Coordenação de Doenças Não-Transmissíveis
Área de Alimentação e Nutrição**

HÁBITOS SAUDÁVEIS



O que é Saúde?



DESMISTIFICANDO O CONCEITO DE SAÚDE



- **Lei 8080, 19 set. 1990 - Art. 3º (BRASIL, 1990)**
“A saúde tem como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a **ALIMENTAÇÃO**, a **MORADIA**, o **SANEAMENTO BÁSICO**, o **MEIO AMBIENTE**, o **TRABALHO**, a **RENDA**, a **EDUCAÇÃO**, o **TRANSPORTE**, o **LAZER** e o **ACESSO** aos bens e serviços essenciais.”
- **Guia Alimentar para a População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006)**
“... a saúde pode estar muito mais relacionada ao **modo de viver das pessoas** do que a idéia ... da sua determinação genética e biológica.”

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- **Praticar hábitos saudáveis:**
alimentação saudável, atividade física regular, ingestão adequada de água, lazer
- **Inibir hábitos e práticas prejudiciais a saúde:**
uso de cigarro, consumo de álcool, açúcares simples, sedentarismo



gettyimages®



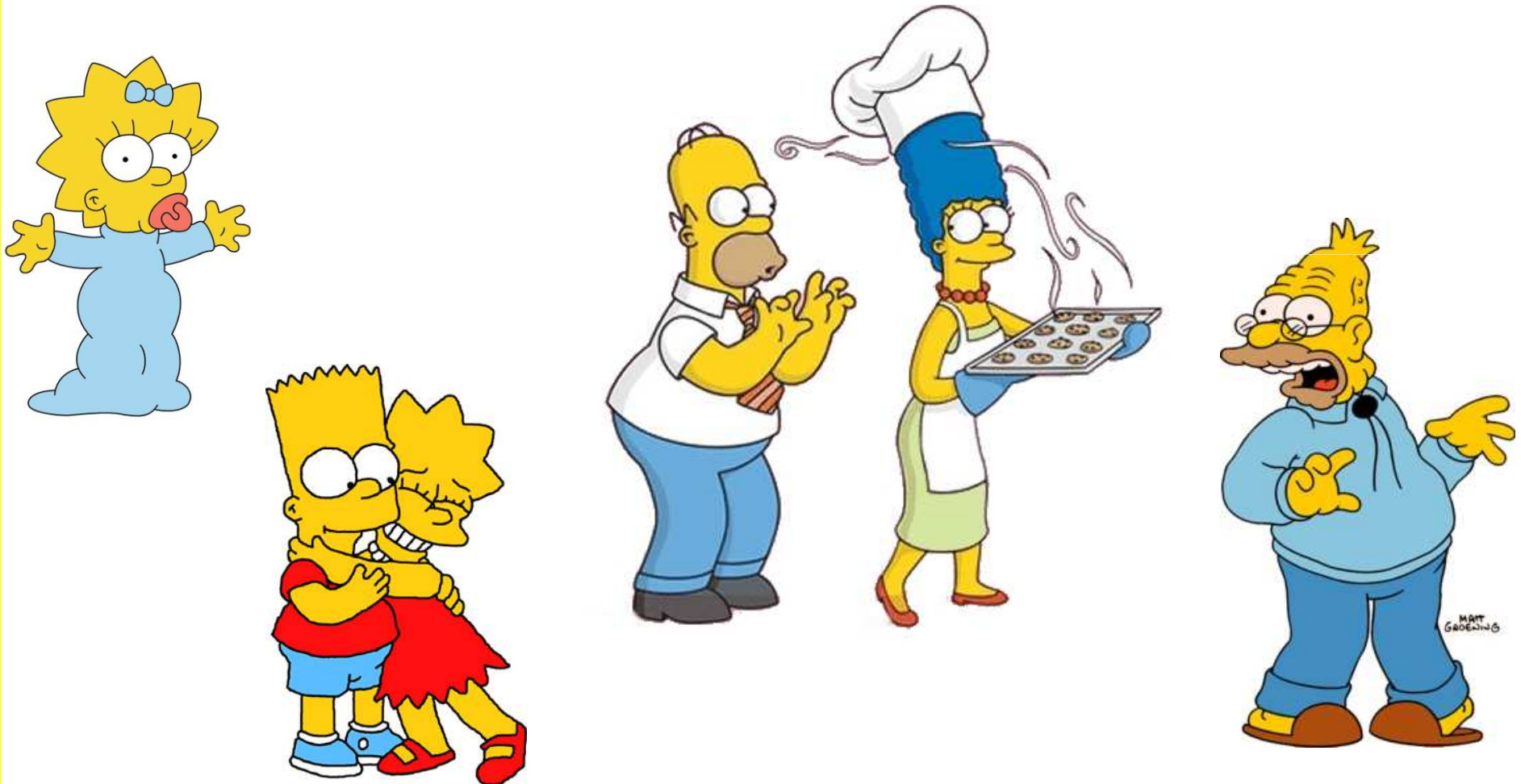
COMO ANDA A SUA ALIMENTAÇÃO?



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Diretriz 1 - Os alimentos saudáveis e as refeições



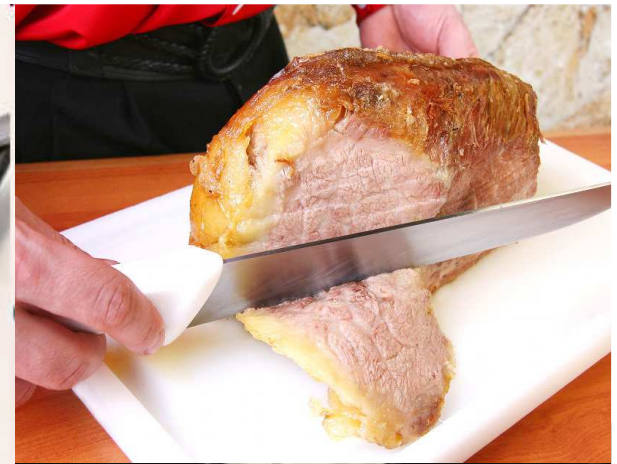
DIARIAMENTE





ALIMENTOS REGIONAIS
SAZONALIDADE
COR E SABOR





Diminuir o consumo de frituras e alimentos com muito açúcar, gordura e sal



Faça pelo menos três refeições diárias intercaladas com lanches saudáveis.



Diretriz 2 - Cereais, Tubérculos e Raízes

- Alimentos: grãos (arroz, milho, trigo), tubérculos (batata) e raízes (mandioca)
- Fonte de Carboidratos
- Informações:
 - compõem a maior parte da alimentação diária;
 - Principais fontes de energia;



Diretriz 2 - Cereais, Tubérculos e Raízes

- Informações:
 - Glicose → combustível;
 - são subdivididos em CHO complexos (amidos) e CHO simples (açúcares);
 - CHO complexos (também são fontes de vitaminas, minerais e ác. graxos essenciais);
 - consumo excessivo de CHO simples está relacionado com o aumento de risco de obesidade, outras DCNT e cáries.

**Preferir CHO complexos
e integrais**



Consumir diariamente

Diretriz 3 - Frutas, Legumes e Verduras

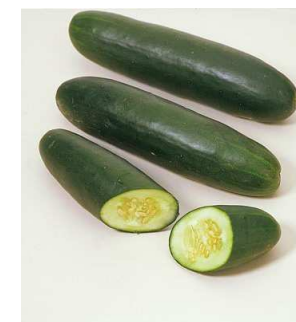
- Fonte de vitaminas, minerais e fibras alimentares

- Alimentos:

- Verduras:



- Legumes:



- Frutas:



**Aumente e varie o consumo
de frutas e hortaliças**



Consumir diariamente

Diretriz 4 - Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteína

- Alimentos:
 - Leguminosas: feijões (preto, caroquinha, verde, branco e outros), soja, grão-de-bico, ervilha, lentilha, fava, etc
 - Oleaginosas: castanhas (do Pará, de caju, nozes, amêndoas, etc) e sementes (de girassol, gergelim, abóbora, melão, etc)



Diretriz 4 - Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteína

- Fonte de proteína vegetal, fibras alimentares, vitaminas e minerais



- Informações:
 - Também são fonte de energia;
 - Importância da combinação arroz com feijão;
 - Para melhor aproveitamento do ferro, consumir junto com alimentos fonte de vitamina C (Ex.: temperar salada com limão).

Diretriz 5 - Leite e derivados, carnes e ovos

- Fonte de proteína animal, vitaminas (B₁₂), minerais (cálcio e ferro) e aminoácidos essenciais



Diretriz 5 - Leite e derivados, carnes e ovos

- Informações:
 - Proteína de alto valor biológico;
 - Peixes são ricos em ácidos graxos essenciais;
 - Ovo: contém colina e biotina;
 - Observar intolerância à lactose e alergia à proteína do leite





CONSUMO DIÁRIO
PREFERIR CARNES MAGRAS
EVITAR EMBUTIDOS



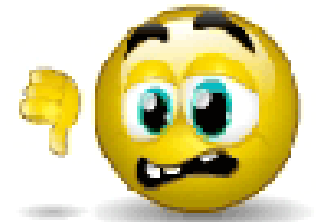
Diretriz 6 - Gorduras, açúcares e sal

- Alimentos:
 - Gorduras animal (banha, leite, manteiga), vegetal (óleos vegetais – soja, algodão, canola, etc; azeite; margarina)
 - Açúcares (açúcar cristal, refinado, mascavo) e doces (balas, chicletes, chocolates, refrigerantes, biscoitos)
 - Sal

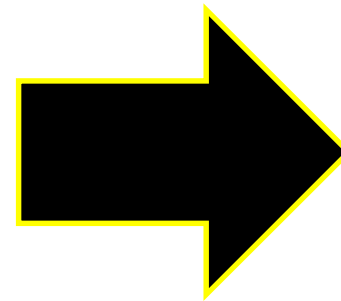
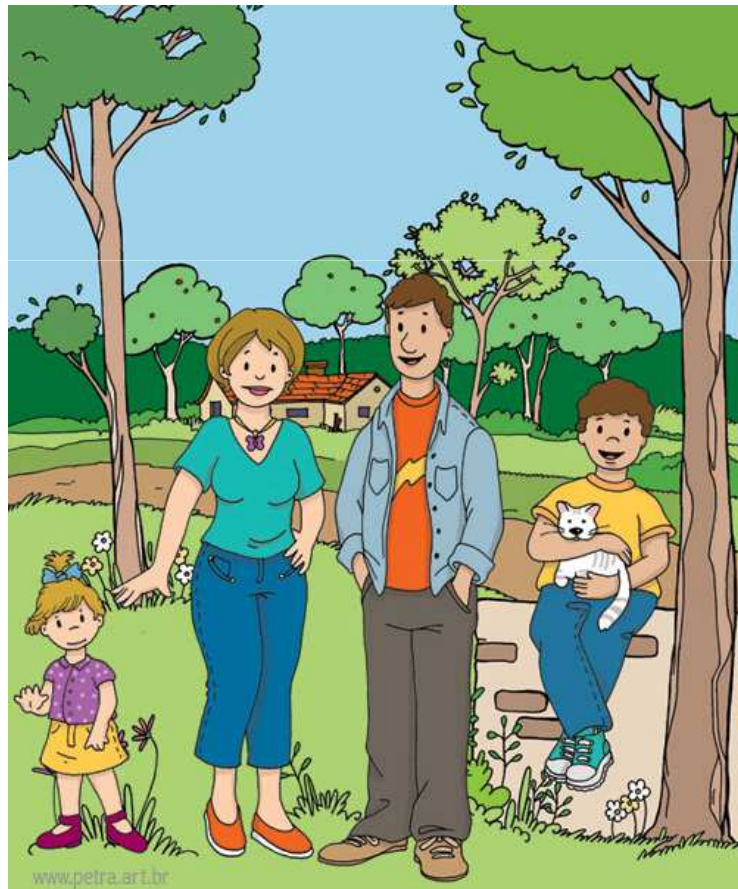


Diretriz 6 - Gorduras, açúcares e sal

- Fonte de energia, sem nutrientes
- Algumas Gorduras: fonte de ác. graxos essenciais e vitaminas lipossolúveis
- Informações:
 - Consumo frequente e em grandes quantidades, aumenta o risco de desenvolvimento de DCNT;
 - Sal sempre iodado;
 - Açúcares podem ser encontrados naturalmente em frutas e mel ou adicionados nas preparações caseiras e industriais



Observe o consumo mensal de óleo da sua casa.



**Prefira preparações assadas,
cozidas, grelhadas e evite
frituras!**



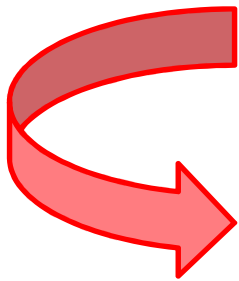
Conheça e valorize o sabor natural dos alimentos;
Para acentuar o sabor dos alimentos, utilize ervas frescas e secas, sucos de frutas e temperos (canela, cominho, açafrão)



La vida en Buenos Aires y afines.....



CUIDADO!!!



Evite o saleiro na mesa.

Os diferentes tipos de gorduras

- Gorduras insaturadas
 - Ácidos graxos monoinsaturados



Créditos: Wikimedia Commons.



- Ácidos graxos polinsaturados



Os diferentes tipos de gorduras

- Gorduras saturadas



- Ácido graxo trans



O que são alimentos diet e light?



Diretriz 7 - Água

- Informações:
 - Indispensável ao funcionamento adequado do organismo;
 - Deve ser tratada, filtrada ou fervida;
 - Alguns alimentos (frutas e vegetais) contém água em sua composição.



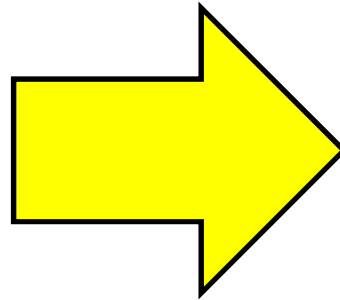
Hidrate-se!



Ingerir no mínimo dois litros de água por dia

Diretriz Especial 1 - Atividade física

**Alimentação
Saudável
+
Atividade física
regular**



**Manutenção do
peso saudável

Redução do risco
de doenças

Melhor qualidade
de vida**

- Procure o profissional de saúde responsável para orientar a supervisionar a atividade física.

Referências

- MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo alimentação saudável.** Brasília, 2006. 210p.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998.** Aprova o regulamento técnico referente a alimentos para fins especiais. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/e-legis/>>. Acesso em: 06 jun. 2010a.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Portaria nº 27, de 13 de janeiro de 1998.** Aprova o regulamento técnico referente a Informação Nutricional Complementar (declarações relacionadas ao conteúdo de nutrientes). Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/e-legis/>>. Acesso em: 06 jun. 2010b.
- BRASIL. **Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990.** Dispões sobre as condições para promoção, proteção, e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8080.htm>. Acesso em: 05 jun. 2010c.



OBRIGADA!