



CUIDAR DA SUA ALIMENTAÇÃO É CUIDAR DA SUA SAÚDE

A natureza e a qualidade daquilo que se come e se bebe é de fundamental importância para a nossa saúde, criando as condições necessárias para desfrutar todas as fases da vida de forma produtiva e ativa. A prática de atividade física é igualmente estratégica e importante.

Alimentar-se de maneira adequada e variada, previne as deficiências nutricionais e protege contra doenças, pois essa riqueza de nutrientes melhora a função imunológica. Pessoas bem alimentadas são mais resistentes às infecções.

A alimentação é a base de uma boa saúde.

Uma alimentação saudável contribui também para a proteção contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e potencialmente fatais, como diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, que, em conjunto, estão entre as principais causas de incapacidade e morte no Brasil e em vários outros países.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO AO

consumo
CONSCIENTE
e responsável



Os nutrientes são importantes, mas os alimentos não podem ser resumidos a veículos deles, pois agregam aspectos culturais, comportamentais e afetivos singulares, que jamais podem ser desprezadas. Portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para a promoção da saúde.

O QUE VOCÊ SABE SOBRE A SUA COMIDA?

Uma vez que a alimentação se dá em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma, textura e todos esses componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional.

Parece difícil se alimentar bem? Aqui vão algumas dicas para que sua rotina alimentar seja mais adequada e saudável:

- ☀ **Consuma diariamente** alimentos como cereais integrais, feijões, frutas, legumes e verduras, leite e derivados e carnes magras, aves ou peixes.
- ☀ **Diminua o consumo** de frituras e alimentos que contenham elevada quantidade de açúcares, gorduras e sal.
- ☀ **No caso de mães e gestantes:** alimente a criança somente com leite materno até a idade de 6 meses e depois complemente com outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos ou mais. Procure nos serviços de saúde orientações a respeito da maneira correta de introduzir alimentos complementares e refeições quando a criança completar 6 meses de vida.
- ☀ **Valorize sua cultura alimentar**, lembre-se das receitas da vovó e mantenha seus bons hábitos alimentares.
- ☀ **Saboreie refeições variadas**, ricas em alimentos regionais saudáveis e disponíveis na sua comunidade.
- ☀ **Escolha os alimentos mais saudáveis**, lendo as informações nutricionais dos rótulos dos alimentos. Cuidado com as propagandas, só porque todo mundo compra e aquele produto está em comerciais não quer dizer que seja bom para você!
- ☀ **Escolha alimentos agroecológicos.** Como eles não têm agrotóxicos e adubos químicos, são bons para a sua saúde, para a saúde do agricultor e também da terra.

*Fonte: Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Acesse

boiabacana.cetap.org.br

e saiba mais sobre agroecologia, alimentação saudável, preservação do nosso meio ambiente, redes de abastecimento e muito mais...

Apoio:



Promoção:

