NUTRINFORMA

Informativo do Colegiado de Nutricionistas da AMMOC
Março - 2016

O governo federal, em parceira com organizações da sociedade e o setor privado, lançou no dia 15 de março, a campanha ***Brasil Saudável e Sustentável,*** um conjunto de iniciativas com objetivo de promover a alimentação saudável e alertar para os riscos da má alimentação. A campanha vai promover o acesso à informação para sensibilizar o consumidor, o mercado privado e o agricultor; disseminar informações para a população a respeito dos benefícios da alimentação saudável.

Serão promovidas ações que estimulem as pessoas a refletir sobre os hábitos de consumo e a optar por escolhas alimentares saudáveis, demonstrando as vantagens do consumo de produtos locais, frescos, vindos da agricultura familiar e da produção orgânica ou agroecológica.

Também no mês de março, dia 31, comemora-se o **Dia Nacional da Saúde e Nutrição**, data para refletir como são feitas nossas escolhas, principalmente quanto a nossa alimentação. Afinal sabe-se que alimentação e saúde estão intimamente ligadas. Quando uma pessoa não se alimenta bem, pode ter como consequência, uma doença. Ter uma boa alimentação é mais do que satisfazer simplesmente a fome, inclui o consumo de nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo humano, aumentando a qualidade de vida.

Para nos auxiliar nas nossas escolhas alimentares o Ministério da Saúde desenvolveu os 10 passos para a alimentação adequada e saudável:



1º Fazer de alimentos *IN NATURA* ou minimamente processados a base da alimentação (obtidos diretamente de plantas ou de animais, como folhas e frutos ou ovos e leite).

2º Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

3º Limitar o consumo de alimentos processados (produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães).

4º Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como refrigerantes, biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote" e "macarrão instantâneo" – são nutricionalmente desbalanceados.



5º Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6º Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *IN NATURA* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente.



7º Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

8º Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

9º Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

10º Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Nutricionistas: Cristiane Milan e Izabela Ansiliero