

CURSO DE CAPACITAÇÃO EM PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

19 E 26 DE AGOSTO DE 2009

Local: CEFOR - Centro de Formação para recursos humanos para o SUS

ALIMENTAÇÃO COMO FATOR DE RISCO E PROTEÇÃO

Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde

<http://www.opas.org.br/>

Prof^a. Dr^a. Africa Isabel C.P. Neumann
Nutricionista

***Divisão de Doenças Crônicas Não Transmissíveis do Centro de Vigilância Epidemiológica
da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES/CVE/DDCNT)***



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

*sua importância para a saúde...
... e na prevenção de
doenças crônicas
não transmissíveis*

OS ALIMENTOS...

Os alimentos/preparações que causam ao organismo efeitos nocivos são vários,

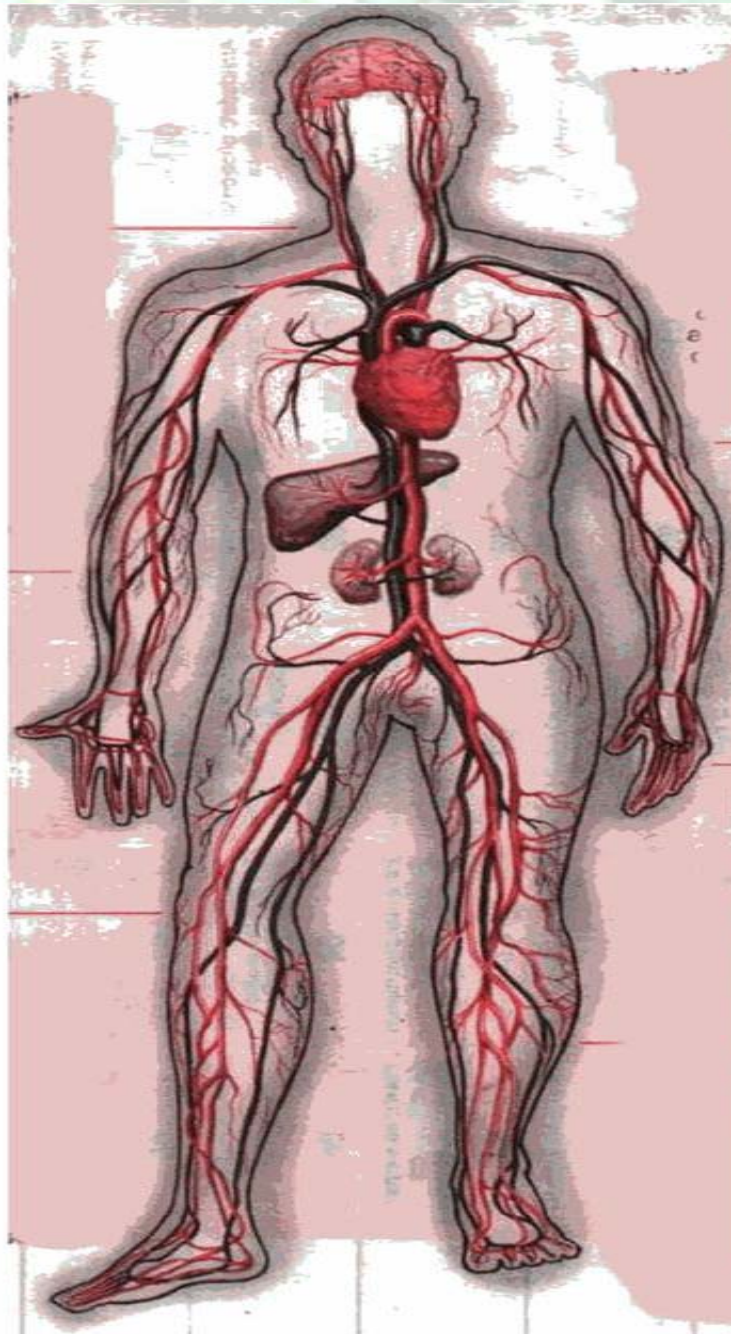
quando consumidos em grande quantidade e diariamente,

- **colesterol** e outros **ácidos graxos saturados** - abundante nos produtos de origem animal, como os lácteos, as carnes e os ovos;
- **ácidos graxos-trans** - encontrados em margarinas duras e algumas cremosas, creme vegetal, gordura vegetal hidrogenada, biscoitos, sorvetes, alguns pães, batatas fritas (*fast food*), pastelarias, bolos, massas, entre outros;
- **sódio, nitrosaminas, nitratos, nitritos**, entre outros...

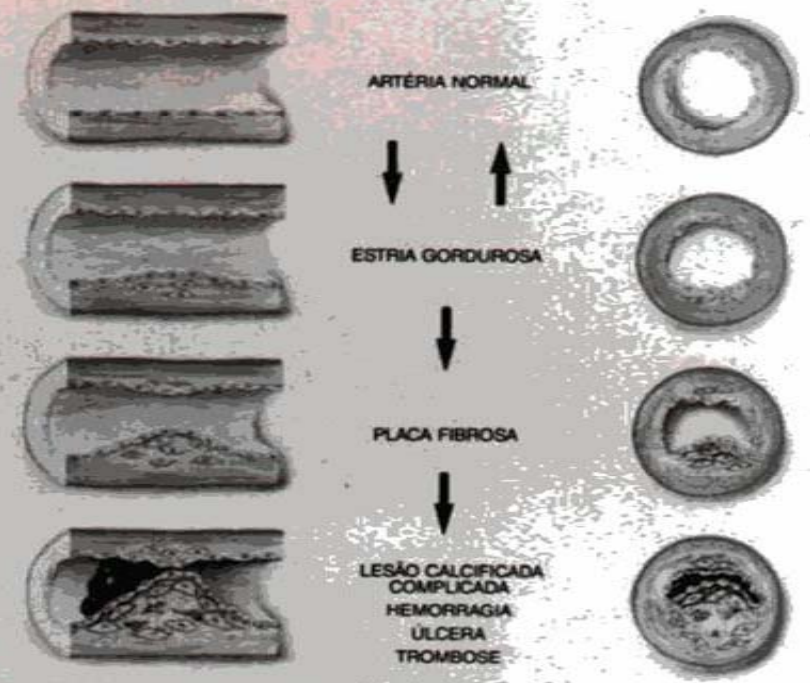
(WILLETT, 1998; DE ANGELIS, 1999; KATAN, 1999; OMS, 2003).

FATORES LIGADOS À ALIMENTAÇÃO QUE **AUMENTAM O RISCO** DE DCNT

COMPONENTE	ALIMENTO	RISCO
<i>Gorduras Saturadas e colesterol, gorduras trans</i>	Gordura vegetal hidrogenada, Carnes gordas, embutidos, queijos amarelos, frutos do mar, miúdos, gema de ovo	Ca. Mama, cólon, próstata, AVC, aterosclerose
<i>Sal (sódio)</i>	Preparo dos alimentos, enlatados, embutidos, temperos prontos	Ca estômago, HAS, DCV
<i>Nitrosaminas/ Nitritos e nitratos Alcatrão/ Sulfito</i>	Defumados, churrascos sucos de fruta em garrafas	Ca trato digestivo (estômago, cólon)
<i>Aflatoxinas (fungo/armazenado)</i>	Alimentos mofados (amendoim e outros grãos)	Ca fígado
<i>Álcool</i>	Pinga, cerveja, uísque, vodka	Ca fígado, boca, esôfago, laringe, HAS, AVC



Progressão da Aterosclerose



Consequências clínicas da aterosclerose:



Brasil perde US\$ 49 bi em 10 anos por doenças crônicas.

Rogério Wassermann

- 05 de outubro, 2005.

http://www.bbc.co.uk/portuguese/reporterbbc/story/2005/10/051004_omsrw.shtml

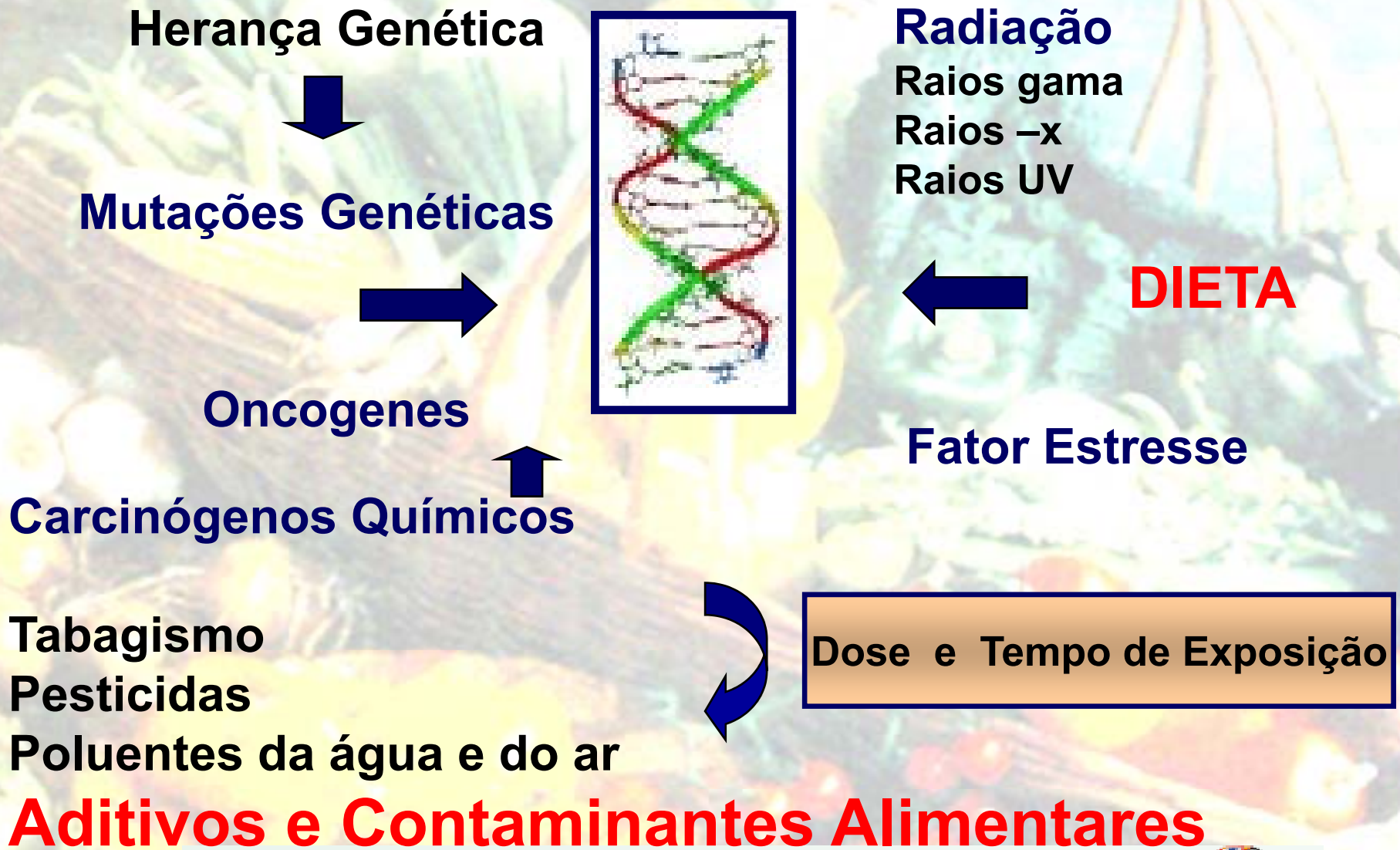
Consumo de gordura é o principal fator de risco, segundo a OMS.

O Brasil pode perder até US\$ 49,2 bilhões (cerca de R\$ 111 bilhões) nos próximos dez anos em razão de mortes prematuras provocadas por doenças crônicas como problemas cardíacos, câncer, derrames e

diabetes.



FISIOPATOLOGIA - CÂNCER

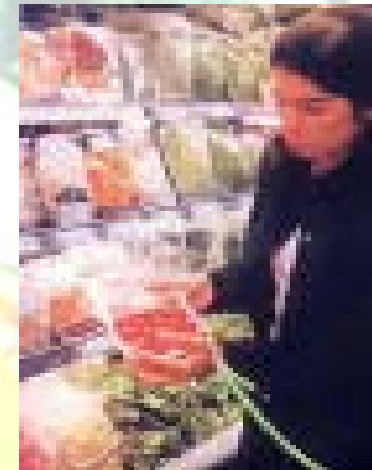


ADITIVOS E CONTAMINANTES ALIMENTARES

❖ ADITIVOS ALIMENTARES:

Aditivos Diretos – nitratos e nitritos, adoçantes artificiais, conservantes, antioxidantes sintéticos e corantes – carnes, pães, gorduras e óleos.

Aditivos Indiretos – Acrilonitrila e cloreto de vinila – Embalagens de alimentos.



Neoplasia gástrica, esofágica, pulmonar e hepática

ADITIVOS E CONTAMINANTES ALIMENTARES

- ❖ PESTICIDAS, METAIS TÓXICOS,
- ❖ HIDROCARBONETOS AROMÁTICOS

Alimentos defumados, peixes contaminados, frutos do mar, enlatados e água contaminada



Neoplasia gástrica, hepática, pele e pulmonar.



Augusto et al, 2002

NEOPLASIAS E FATORES DE RISCO POTENCIAIS

Oral - Tabagismo, álcool e ↓ consumo frutas/verduras.

Esôfago - Tabagismo, álcool e ↓ consumo frutas/verduras e temperatura elevada.

Estômago - Tabagismo, álcool e ↓ consumo frutas/verduras.

Cólon e reto - ↓ consumo frutas/verduras, dieta hipercalórica/Hiperlipídica, ↓ consumo de fibras, obesidade e sedentarismo.

NEOPLASIAS E FATORES DE RISCO POTENCIAIS

Mama - Obesidade, sedentarismo, álcool, ↑ consumo de gordura saturada.

Próstata - Obesidade, sedentarismo, álcool, consumo de gordura saturada, ↓ consumo de licopenos.

Pulmão – Tabagismo e ↓ consumo frutas/verduras.

Augusto et al, 2002; WHO, 2003; WCRF, 2007

OS ALIMENTOS...

☺ **COMO FATOR DE PROTEÇÃO À SAÚDE!**

- **óleos vegetais** – soja, milho, algodão, oliva, entre outros
- **peixes** – sardinha, salmão, cavala, atum, entre outros
(**ácidos graxos insaturados: poliinsaturados - ômega-3, ômega-6 e os monoinsaturados - ômega 9**)
- **alimentos vegetais** – cereais integrais, leguminosas, frutas em geral, verduras e legumes
(**fibras alimentares, algumas vitaminas, substâncias antioxidantes, fitoquímicos – licopeno, pigmentos, flavonóides, etc.**)

... podem reduzir os riscos para várias doenças.

(WILLETT, 1998; HALLIWELL, 1997; CRAIG, 1997; DE ANGELIS, 1999; SILVA, 1999; KATAN, 1999; OMS, 2003).

FATORES LIGADOS AOS ALIMENTOS QUE PROTEGEM DAS DCNT

COMPONENTE	ALIMENTO	PROTEÇÃO
VITAMINA A <i>(Beta Caroteno)</i>	Vegetais e frutas amarelo-alaranjados e Vegetais de folha verde-escuros	Ca pulmão, laringe, próstata, estômago
VITAMINA C	Laranja, limão, cajú, kiwi, morango	Ca estômago, boca, pulmão, DIC
VITAMINA E	Óleos vegetais, abacate, nozes, alho, cebola	Ca pulmão, boca, DIC
Selênio	Castanha do pará, aves, peixes	Ca trato digestivo, pulmão, glândulas, próstata
Fibras	Frutas e verduras, cereais integrais	Ca colon, DIC , baixo colesterol e controle glicemia
Gordura Monoinsaturada e Ác. Graxos ômega 3	Azeite de Oliva peixes	↓ DCV, ↓ LDL ↑ HDL
FITOQUÍMICOS Flavonóides	Alimento de origem vegetal (alho, cebola, uva, berinjela, etc)	DCV

Pesquisas demonstram que
Cereais integrais, frutas, verduras e legumes desempenham papel protetor no surgimento dessas mesmas doenças.

De acordo com o Fundo Mundial para a Pesquisa do Câncer (WCRF), uma dieta com uma grande quantidade e variedade de frutas, legumes e verduras pode prevenir 20% ou mais dos casos de câncer (WCRF, 2002).

- **O Relatório Mundial sobre Saúde (2002) da OMS estima que o baixo consumo desses alimentos está associado a**
 - ~ **31%** das doenças isquêmicas do coração e
 - ~ **11%** dos casos de derrame no mundo.
- **Acredita-se que a redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares se dá pela combinação de *micronutrientes, antioxidantes, substâncias fitoquímicas e fibras presentes nestes alimentos* (RIMM, 1996).**

A **dieta moderna**, produto da intervenção humana, concentrou nutrientes de alta absorção (inclusive elementos “não naturais”, como o açúcar e a farinha de trigo refinados) e com quantidade cada vez menor de fibras e resíduos.

Esses nutrientes processados, na verdade, sofreram uma “digestão externa” para serem produzidos. O calor do fogo e o cozimento quebram ligações estruturais e tornam o alimento mais facilmente digerível.

O refinamento remove as fibras que revestem os nutrientes nos alimentos vegetais.

- Podemos criar artificialmente uma refeição que nossos instintos mais procuram: nutrientes livres de partes não nutritivas.
 - Esta refeição “pré-digerida” pode ser absorvida de modo eficaz nas porções mais iniciais do intestino, criando picos de absorção de nutrientes e também um

“intestino distal vazio”

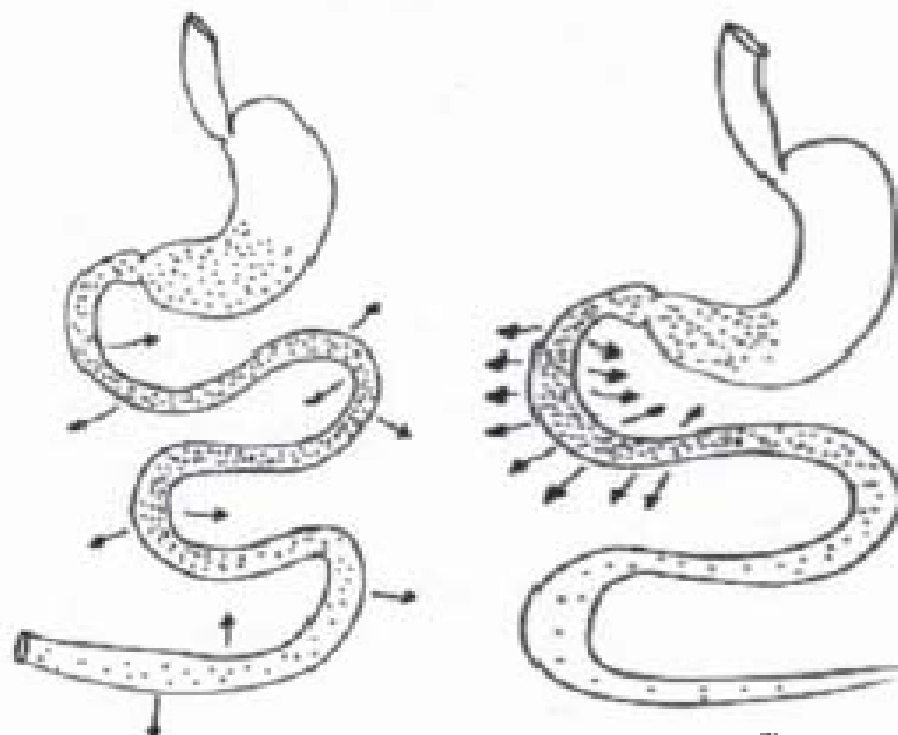


Figura 1 – O efeito da dieta moderna nos padrões de absorção (dieta moderna, figura à direita)

SUMARIO - NÍVEIS DE EVIDÊNCIA SOBRE FATORES LIGADOS AO ESTILO DE VIDA E RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

EVIDÊNCIAS	DIMINUIÇÃO DE RISCO	S/ RELAÇÃO	AUMENTO DO RISCO
CONVINCENTE	<p>Prática de atividade física regular</p> <p>Ácido linolêico</p> <p>Peixes e óleo de peixe</p> <p>Frutas e vegetais</p> <p>Potássio</p> <p>Baixo/moderado consumo de álcool</p>	<p>Vitamina E - suplemento</p>	<p>Ácidos mirístico e palmítico</p> <p>Ácidos graxos trans</p> <p>Elevado consumo de sódio</p> <p>Sobrepeso</p> <p>Elevado consumo de álcool</p>
PROVÁVEL	<p>Ácido α-linolênico</p> <p>Ácido oléico</p> <p>Fibra dietética</p> <p>Cereais integrais</p> <p>Nozes (sem sal)</p> <p>Fitosteróis e Folato</p>	<p>Acido esteárico</p>	<p>Colesterol dietético</p> <p>Café não coado</p>
POSSÍVEL	<p>Flavonóides</p> <p>Produtos da soja</p>		<p>Gorduras ricas em ácido laurítico</p> <p>Desnutrição fetal</p> <p>β caroteno-supl.</p>
INSUFICIENTE	<p>Cálcio</p> <p>Magnésio</p> <p>Vitamina C</p>		<p>Carboidratos</p> <p>Ferro</p>

Tabela 1. Sumário - força de evidências em fatores do estilo de vida e do risco de desenvolver o câncer

FONTES: WHO, 2003

Evidências	Diminui o risco de câncer	Aumenta o risco de câncer
<p>Convincentes</p> <p>Elaboração: MAYARA S. BERGER e STÉFANI C. DELBONI, acadêmicas Curso Nutrição - UniAnchieta</p>	<p>Atividade física (cólon)</p> 	<p>Sobrepeso e obesidade (esôfago, cólon retal, mama e menopausa precoce em mulheres, endométrio, rim);</p> <p>Álcool (cavidade oral, faringe, laringe, esôfago, fígado, mama);</p> <p>Aflatoxina (fígado);</p> <p>Estilo de vida sedentário (nasofaringe)</p> 
<p>Prováveis</p>	<p>Frutas e vegetais (cavidade oral, esôfago, estômago, cólon retal);</p> <p>Atividade física (mama)</p> 	<p>Carnes conservadas, embutidos (cólon retal);</p> <p>Comidas conservadas e salgadas (estômago);</p> <p>Bebidas e comidas muito quentes (cavidade oral, faringe, esôfago).</p>
<p>Possíveis/ Insuficientes</p>	<p>Fibra, Soja, Peixe, ácidos graxos ômega – 3, Carotenóides, Vitaminas B6, folato, B12, C, D, E; Cálcio, Zinco e Selênio; Flavonóides, isoflavonas.</p> 	<p>Animais gordos</p> <p>Aminas heterocíclicas em carnes cozidas</p> <p>Hidrocarbonetos Policíclicos Aromáticos</p> <p>Nitrosaminas: carnes - churrasco.</p>

Como está a alimentação do brasileiro ???

População brasileira – mudança de hábitos alimentares... **mudança para pior!**

↑ *consumo de alimentos com alto teor de açúcar*

Ex.: doces, refrigerantes, massas, bolachas

↓ consumo de arroz, feijão, frutas e verduras

Portanto... a qualidade da alimentação do brasileiro está se tornando ***inadequada.***

POF 2002/3 (FIBGE, 2005)

Transição alimentar no Brasil

favorável - do ponto de vista dos problemas associados à ***subnutrição***

(aumento na disponibilidade de calorias per capita e aumento da participação de alimentos de origem animal e açúcar na alimentação)

desfavorável - no que se refere à ***obesidade*** e às demais ***DCNT***

(diminuição no consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes)

(BARRETO e col. 2005).

Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde

<http://www.opas.org.br/>

O que é ?

- ***Documento que propõem ações de prevenção e controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs);***
- ***Aprovado em Maio de 2004 – 57º Assembléia Mundial da Saúde – Organização Mundial da Saúde;***
- ***Ações empreendidas conjuntamente, em nível local, nacional e mundial buscando a prevenção e controle de DCNTs.***

Objetivos

- ✓ **Reduzir** fatores de risco de doenças não transmissíveis associadas a alimentação não saudável e a falta de atividade física;
- ✓ **Promover** a conscientização e conhecimento da população da importância da alimentação saudável e da atividade física para saúde;
- ✓ **Fomentar, fortalecer e implantar** políticas de alimentação e nutrição;
- ✓ **Informar e instrumentalizar** os profissionais da saúde.

Principais Ações da Estratégia Global

- ✓ **Sensibilização e Mobilização Social:** agenda política, fóruns, movimentos sociais
- ✓ **Informação e Educação:** campanhas, programas de educação na área de saúde e educação
- ✓ **Política Alimentar e Agrícola:** programas de alimentação, regulamentação da propaganda de alimentos; cantinas escolares
- ✓ **Políticas de preços e subvenções:** políticas fiscais favoráveis

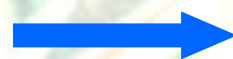
Principais Ações da Estratégia Global

- ✓ **Otimização dos serviços de saúde:** educação e estímulo aos projetos de saúde
- ✓ **Incentivo ao setor privado – promoção e prevenção:** aproximação com empresas do ramo da alimentação
- ✓ **Participação dos órgãos representativos das profissões e associação de consumidores:** parceria de órgãos e associações de moradores
- ✓ **Investir em Sistemas de Vigilância:** monitoramento dos fatores de risco.

TRABALHADORES ÁREA DA SAÚDE e outros profissionais

Médicos, Nutricionistas, Enfermeiros,
Prof ed física, Assistentes Sociais

e demais profissionais



PROMOTORES

Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde

CONTEXTO SOCIAL

POLÍTICO

TÉCNICO

Para a alimentação, o documento recomenda:

-Limitar o consumo de energia através da gordura e trocar gorduras saturadas e ácidos graxos trans por gorduras insaturadas;

-Aumentar o consumo de frutas e vegetais assim como legumes, grãos integrais e sementes;

-Limitar o consumo de açúcares “livres”; Limitar o consumo de sal (sódio) através de todas as fontes e assegurar que o sal é adicionado de iodo;

- Alcançar o balanço energético para o controle de peso corporal.

INTERVENÇÕES EFICAZES

- **Governo + indústria de alimentos e bebidas: redução de 25% o teor de sal nos alimentos (Reino Unido);**
- **Campanhas governamentais para redução da ingestão de sal + tratamento da Hipertensão arterial: redução em 70% no nº de AVC (Japão);**
- **Esforço governamental para redução do teor de colesterol:**
 - **troca do óleo de dendê por óleo de soja (Ilhas Maurício);**
 - **diminuição do uso da manteiga (Finlândia): queda acentuada na mortalidade por cardiopatia e AVC;**



Produce for Better Health Foundation

INDUSTRY | EDUCATORS | CONSUMERS | PRESS | KIDS | MEMBERS ONLY | CATALOG



5 A Day
Eat a Variety of Colorful
Fruits and Vegetables
Every Day

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5aday/index.htm>



SECRETARIA DA SAÚDE



ESTRATÉGIA BRASILEIRA

1 - Iniciativa de incentivo ao consumo de L,V&F

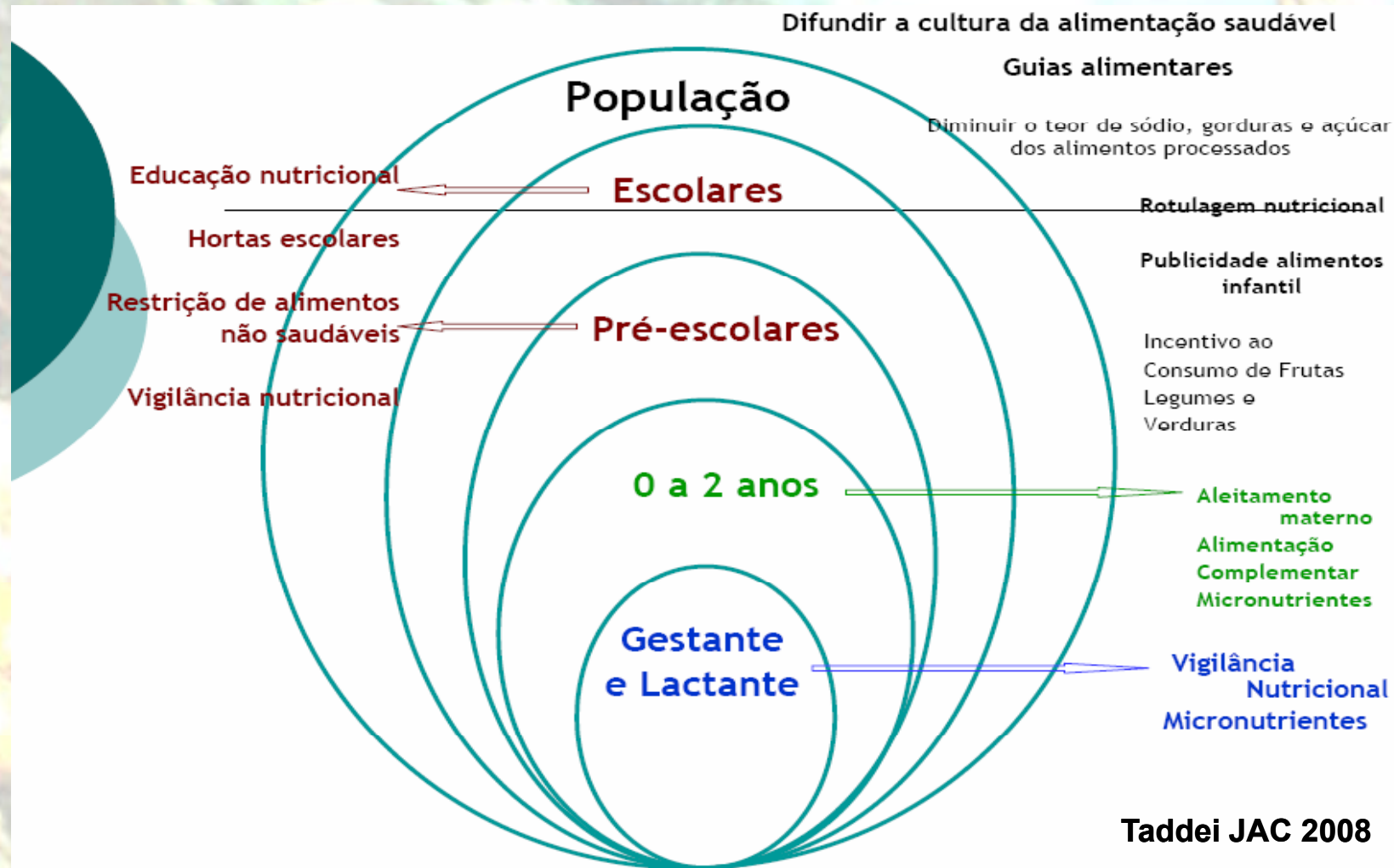
- ações através do SUS – atenção básica
- incentivo e financiamento para pequenos produtores; campanhas de mídia; apoio técnico à produção e distribuição para reduzir custos das L,V & F;
- “5 ao dia”

2 - Promoção da alimentação saudável para escolares

3 - Regulamentação:

- publicidade em alimentos industrializados, principalmente para o público infantil
- comercialização de alimentos em cantinas escolares

Estratégias – PNAN, MS/Brasil



Taddei JAC 2008

<http://www.iea.usp.br/iea/online/midiateca/oficinaestrategiasnilson.pdf>

O que fazer, recomendar:

- ✓ **Manter peso saudável;**
- ✓ **Não fumar;**
- ✓ **Atividade física de, pelo menos 30 min/dia;**
- ✓ **Evitar excesso de alimentos salgados e açucarados;**
- ✓ **Substituir gorduras saturadas por gorduras insaturadas;**
- ✓ **Consumir frutas, verduras, cereais integrais e poucos alimentos feitos com farinha refinada;**
- ✓ **Aumentar consumo de alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3 (peixes e óleos vegetais).**
- ✓ **Políticas e programas econômicos e educacionais devem ser dirigidos a toda a população, visando a promoção do citado acima.**

Principais recomendações sobre alimentação

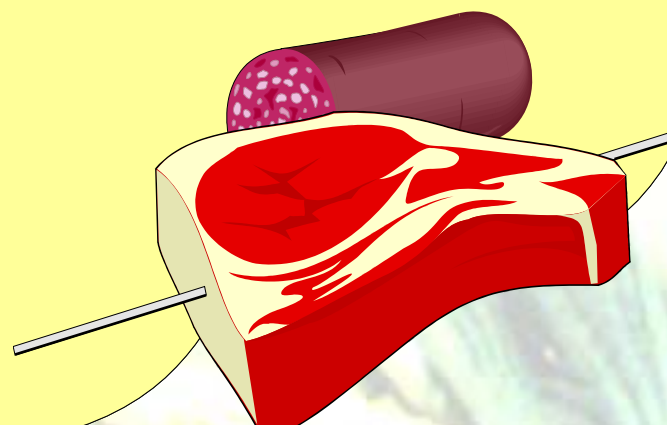
- ✓ Alcançar balanço energético e peso saudável
- ✓ Aumentar o consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais
- ✓ Reduzir o consumo de gorduras saturadas e trans e substituí-lo por gorduras insaturadas
- ✓ Reduzir o consumo de açúcares livres
- ✓ Reduzir o consumo de sal e que este seja iodado

Principais recomendações sobre Alimentação

- ✓ Informar consumidor para a seleção de alimentos saudáveis
- ✓ Reduzir a comercialização intensiva de alimentos ricos em gorduras e/ou açúcares
- ✓ Estimular o aleitamento materno exclusivo até o 6º mês, introdução de alimentos adequados ao lactente compatibilizando com o aleitamento até o 2º ano de vida

PREFIRA:

- * **Frutas, verduras e legumes** - 5 PORÇÕES POR DIA (utilizar alimentos da época, porém lave-os muito bem)
- prefira a fruta ao invés do suco;
- * **Leite desnatado** e seus derivados (queijo branco fresco e ricota);
- * **Carnes magras** (coxão duro, patinho, coxão mole, alcatra), frango, peru e peixes - sem gordura e sem pele, preparados em forma de assados, ensopados ou cozidos;
- * **Temperos naturais** como: alho, cebola, limão, orégano, vinagre, manjericão, noz moscada, hortelã, páprica, manjerona, coentro, cominho...;
- * Substituir a quantidade de arroz e feijão quando comer macarrão ou outro tipo de massa,...



- **nitrito** (*salsichas, presunto, mortadela, linguiça, etc.*)

- **alcatrão** (*defumados, churrascos*)

Evitar...

- **muito sal** (*enlatados, embutidos, tempero pronto...*)

**Alimentos
que**

- **muita gordura animal** (*carnes, embutidos, gema de ovo, miúdos*)

contém...

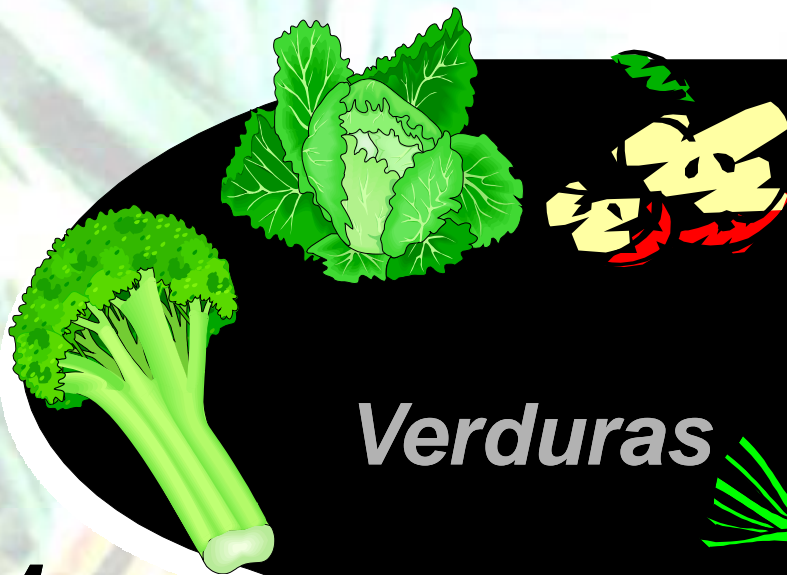
- **bolor** (*alimento mofado*)

DEVEM SER EVITADOS...

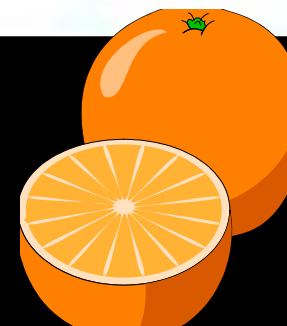
alimentos com grande quantidade de gordura e açúcar:

- **Carnes gordas** (costela, picanha, acém, etc.), tocinho, bacon, miúdos (coração, fígado, bucho, etc.), frutos do mar (camarão, mexilhão, ostra, ...);
- **Alimentos embutidos:** presunto, linguiça, salsicha, salame, mortadela, etc;
- **Leite e iogurtes integrais**, creme de leite, queijos gordurosos, amarelos e duros (mussarela, parmesão, catupiry, requeijão), manteiga, maionese e margarina;
- **“Salgadinhos de pacote”** como batata, “cheetos”, amendoim e outros petiscos;
- **Massas** (lasanha, pizza, esfiha), frituras (coxinha, pastel, risoles, bife ou frango à milanesa, batata, beringela, couve-flor), feijoadas e churrascos
- ↓ **Açúcar e doces de qualquer tipo** (bolos, pavês, tortas, pudins, doces em calda, bolachas recheadas, sorvetes, etc.), chocolates, sorvetes de massa, bolos “incrementados” e recheados, chantily;

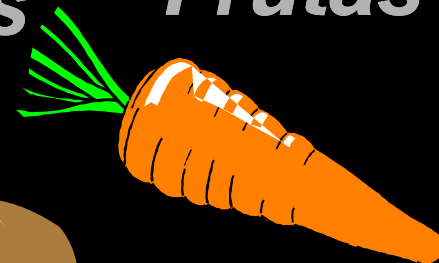
*Alimentos
que
PROTEGEM
contra o câncer
e doenças do
coração*



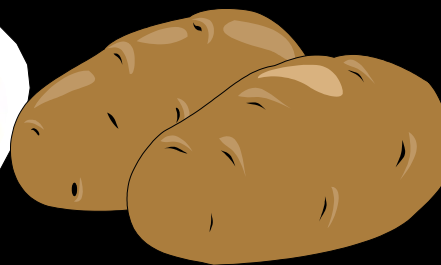
Verduras



Frutas



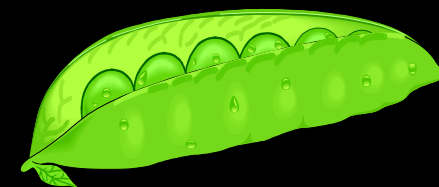
Legumes



Cereais



Peixes



feijão

2.3 FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Os hábitos alimentares são formados por meio de complexa rede de influências genéticas e ambientais. Por esse motivo, considera-se a mudança de comportamento alimentar um desafio para os profissionais de saúde. Parece que os sabores e aromas de alimentos consumidos pelas nutrizes têm uma via pelo leite materno e acabam sendo transmitidos para o lactente. O leite materno oferece diferentes experiências de sabores e aromas que vão refletir os hábitos alimentares maternos e a cultura alimentar (MENNELLA, 1995). Assim, crianças que mamam no peito aceitam melhor a introdução da alimentação complementar (SULLIVAN; BIRCH, 1994).

<http://nutricao.saude.gov.br/>

- **Estratégia Nacional de Promoção da Alimentação Complementar Saudável**

em parceria com a Rede Internacional em Defesa do Direito de Amamentar –
IBFAN Brasil

- Finalidade: formação de profissionais de saúde da atenção básica e da Equipe de Saúde da Família
 - impulsionar a orientação alimentar como atividade de rotina nos serviços de saúde
 - Contemplar formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância,
 - introdução da alimentação complementar em tempo oportuno e de qualidade, respeitando a identidade cultural e alimentar das diversas regiões brasileiras.

**Proposto pelo
Comitê Estadual para a
promoção da alimentação
saudável e a prevenção de
doenças crônicas não
transmissíveis (DCNT) no
estado de São Paulo***

**ZÉ GOTINHA
APRESENTA**



**TURMA
da SAÚDE**

Já vacinou seu filho?

**Agora vamos cuidar
da alimentação dele**

SECRETARIA
DA SAÚDE

GOVERNO DE
SÃO PAULO

* O Comitê Estadual para a promoção da alimentação saudável e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no estado de São Paulo foi criado pela resolução SS-313, de 16/10/2007 – D.O.E. nº 196 de 17 de outubro de 2007, junto à Coordenadoria de Controle de Doenças (CCD) da Secretaria de Estado da Saúde, por iniciativa da Divisão de Doenças Crônicas Não Transmissíveis do Centro de Vigilância Epidemiológica. Tem por objetivos promover articulação intra e intersectorial visando à promoção da alimentação saudável no Estado de São Paulo; incentivar pacto-compromisso social com diferentes setores (Poder Legislativo, Setor Produtivo, Órgãos Governamentais e Não Governamentais, Organismos Internacionais, Setor de Comunicação e Outros), para a implantação das estratégias definidas pelo Comitê e implementar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis entre a população, com ênfase no aumento do consumo de frutas, verduras, legumes, cereais e derivados integrais.



Abacaxi
Abóbora
Caju
Cenoura
Laranja
Mamão
Manga
Melão
Melancia
Pêssego...

Laranja

Passa a viver com mais intensidade.

Mantém a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.

Vermelho

Viva a vida com fortes emoções.

Excelentes para o coração e para memória, além de fortalecer olhos e pele, auxiliam na saúde do trato urinário e atuam também na prevenção de cânceres.



Amora
Açorda
Cereja
Mirtilo
Melancia
Melão
Morango
Pêssego
Pimenta Vermelha
Rabanete
Tomate
Uva Vermelha...



Nos primeiros anos de vida da criança use sal com moderação e evite açúcar, café, enlatados, frituras, chocolates, refrigerantes, balas, salgadinhos, e outras guloseimas.

Esses alimentos não devem ser dados para a criança porque não são saudáveis. Ou seja, além de tirar o apetite da criança, irá competir com os alimentos nutritivos.

Ofereça alimentos fresquinhos sem adição de açúcar. Ou seja, prefira frutas que não precisam ser adoçadas como: laranja, caju, maçã, pêra, mamão, banana, melancia, goiaba, manga, ou legumes, como cenoura ou tomate.

Antes de comprar os alimentos industrializados leia sempre o rótulo que está na embalagem, para evitar oferecer à criança alimentos que contenham aditivos e conservantes artificiais.



A TURMA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SECRETARIA DA SAÚDE GOVERNO DE SÃO PAULO



Mão

A alimentação correta do seu filho começa por você. Durante a gravidez é essencial que você tenha uma dieta variada, incluindo muitos legumes, verduras e frutas que irão ajudar na formação do bebê.

A amamentação dá carinho, alimenta e protege...

Logo depois vem a escolha dos alimentos. Seu papel é ensinar que, comer frutas, legumes e verduras todos os dias auxilia a crescer forte e saudável, além de prevenir contra várias doenças.

Veja seguir como misturar as cores dos alimentos no seu dia a dia de um jeito bem gostoso.



Roxo

Seus momentos vão ficar inesquecíveis.

Diminuem os riscos de câncer, mantêm a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo.

Alcachofra
Alface Roxa
Amêijoas Pretas
Berinjela
Beterraba
Cebola Roxa
Figo Roxo
Lúcia
Repolho Roxo
Uva Roxa...

Branco

Você merece viver com paz e tranquilidade.

Controlar o colesterol e a saúde do coração são alguns dos benefícios que os alimentos de cor branca trazem. Neles encontramos vitaminas do complexo B e os flavonóides, que atuam na proteção das células.



Alho
Alho-Poró
Amendoim
Ameixa
Cebola Branca
Creme de Leite
Gervão
Mela
Pêra...

Verde

Encare todos os desafios da vida.

São excelentes para os ossos, dentes e para a saúde dos olhos, promovem o crescimento e diminuem a fadiga mental.



Abacate
Abacate Verde
Agrião
Beldroega
Couve
Chuchu
Kiwi
Lentilha
Quinoa
Pepino...



SECRETARIA DA SAÚDE GOVERNO DE SÃO PAULO

Obrigada pela atenção!

CAPACITAÇÃO EM PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

19 E 26 DE AGOSTO DE 2009

*Prof^a Dr^a Africa Isabel C.P. Neumann
Nutricionista*



aneumann@cve.saude.sp.gov.br



**Comer mais frutas, legumes
e verduras é mais saudável.
E mais saboroso também!**