

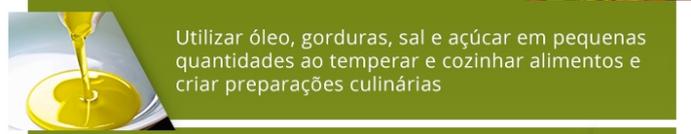
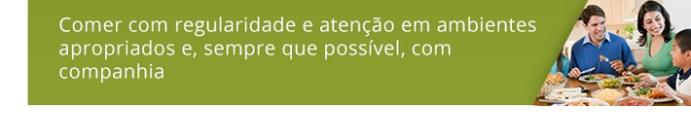
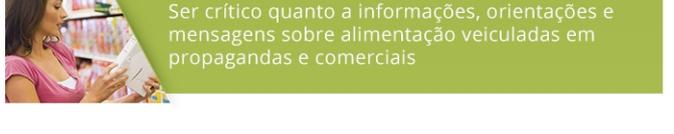
DIA MUNDIAL DO DIABETES – 14 DE NOVEMBRO



O dia 14 de novembro é o Dia Mundial contra Diabetes. Esta data vem sendo utilizada como alerta para o aumento da incidência do diabetes no mundo e para divulgar informações que ajudem na prevenção e controle desta doença.

A Nutricionista Patrícia Jaime, coordenadora da CGAN do Ministério da Saúde, divulgou durante o COMBRAN – CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO, realizado de 17 à 22/09/14, em Vitória – ES, os “10 passos para alimentação saudável”, segundo o novo olhar do guia alimentar para população Brasileira. Nos 10 passos destacam-se a importância da refeição feita em casa (habilidades culinárias), o alerta para o uso abusivo do açúcar, sal, gorduras e principalmente do uso dos produtos processados e ultraprocessados. Os “novos” 10 passos introduzem a proposta da alimentação saudável numa visão social mais crítica e reflexiva, permitindo assim maior difusão do seu conceito na promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas, tal como diabetes.

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

 <p>Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação</p>	 <p>Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados</p>
 <p>Utilizar óleo, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias</p>	 <p>Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias</p>
 <p>Limitar o consumo de alimentos processados</p>	 <p>Planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece</p>
 <p>Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados</p>	 <p>Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora</p>
 <p>Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia</p>	 <p>Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas e comerciais</p>

MAS AFINAL, O QUE SÃO ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS?

Produtos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar a alimentos para torná-los duráveis e mais palatáveis e atraentes. Produtos ultraprocessados são formulações industriais de várias substâncias derivadas de alimentos, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro. A maioria dos ingredientes dos produtos ultraprocessados corresponde a aditivos que têm como função estender a duração dos produtos e dotá-los de propriedades sensoriais (cor, aroma, sabor, textura) extremamente atraente. Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias, além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente.