

**meus  
hábitos  
saudáveis**



# COMPÊNDIO HÁBITOS SAUDÁVEIS

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO PARA PROFESSORES



# INTRODUÇÃO

De acordo com o Professor Malaquias Batista Filho, do Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira em Recife, a alimentação e a nutrição, em si, representam os traços de relação mais fortes da vida humana com o ambiente.

Por meio dessa relação há um estabelecimento de ciclos de trocas com o meio físico, biótico e social, ou seja, o ser humano se alimenta para estabelecer relações e não apenas para se nutrir. Sendo assim, a alimentação é emocional, nutritiva e interativa.

Esse material irá percorrer questões de alimentação saudável, incentivar a prática esportiva.

Tenha uma boa leitura.

# SUMÁRIO



**ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL  
E ATIVIDADE FÍSICA**

**4**

**OBJETIVOS DO  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL**

**31**



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

# HISTÓRIA

Não conseguimos falar sobre alimentação, sem voltar na história e entender como o homem começou a se alimentar desde a pré-história.

Ao nascer já precisamos de alimento, não há nenhum relato histórico comprovado, mas por deduções é possível imaginar que o homem pré-histórico nos primórdios alimentou-se de frutos e raízes imitando os demais animais. Posteriormente comeu carne crua, moluscos in natura e só mais a frente aprendeu a assar e cozinhar, chegando aos dias de hoje com a ciência da nutrição.

De acordo com Luis Câmara Cascudo, autor do livro História da Alimentação no Brasil, é difícil acreditar que o homem pré-histórico era vegetariano, já que frutos e raízes não conseguiriam oferecer todos os nutrientes necessários levando-se em conta o ambiente inóspito em que eles viviam e instintivamente iriam copiar os animais.

Como eles precisavam caçar ou buscar alimentos tinham uma rotina nômade deslocando-se por distâncias muito grandes, dessa forma, eram mais atléticos e mais fortes. Na caça usavam pedras ou pedaços de madeiras.

Na Idade Média a produção de alimentos ainda era pobre e os métodos se mantiveram primitivos, o homem começou a se estabelecer em locais fixos. As invasões na Europa, pelos árabes e sarracenos, levaram arroz para o sul do continente, além de outros alimentos vegetais, frutas, condimentos e a cana de açúcar (GARCIA, 1995; ORNELLAS, 1978; SAVARIN, 1995).

# HISTÓRIA

Na Idade Contemporânea houve um grande salto e descobertas relacionadas a alimentação. Foi nesse período que novos produtos foram introduzidos, houve renovação das técnicas agrícolas e industriais; a descoberta da fermentação; produção de vinhos, cervejas e do queijo em escala industrial; avanços na genética permitiram sua aplicação no cultivo de plantas e criação de animais; melhorias nos processos agrícolas e o desenvolvimento de técnicas para conservação de alimentos contribuíram para uma melhora na segurança alimentar.

Com a descoberta da América, em 1492, houve também o trânsito de vários alimentos entre as Américas e a Europa. De acordo com Lieselotte H. Ornellas, autor do livro *A Alimentação Através dos Tempos*, foi durante esse período que o milho foi introduzido na Europa e era utilizado pelas camadas mais vulneráveis da sociedade, sendo usado em muitas preparações. A batata e o milho são as contribuições mais importantes na ocasião para melhorar a qualidade de alimentação das pessoas menos favorecidas. Já o cacau, a baunilha e o tomate enriqueceram a culinária mais sofisticada durante esse período.

E nos dias atuais a alimentação está ainda mais próxima de questões que estão além da nutrição. Houve uma grande evolução na produção de alimentos que garantem a segurança alimentar da população mundial, porém ainda existe uma parcela da população mundial que não tem acesso a esses alimentos, por questões relacionadas a políticas públicas e má distribuição de renda.

# A EVOLUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO HUMANA



**Viveu entre:**  
3,9 a 3,0 milhões de anos  
**Tempo de vida:**  
900 mil anos  
**Descoberto:**  
em 1970



**Viveu entre:**  
2,1 a 1,5 milhões de anos  
**Tempo de vida:**  
600 mil anos  
**Descoberto:**  
em 1964



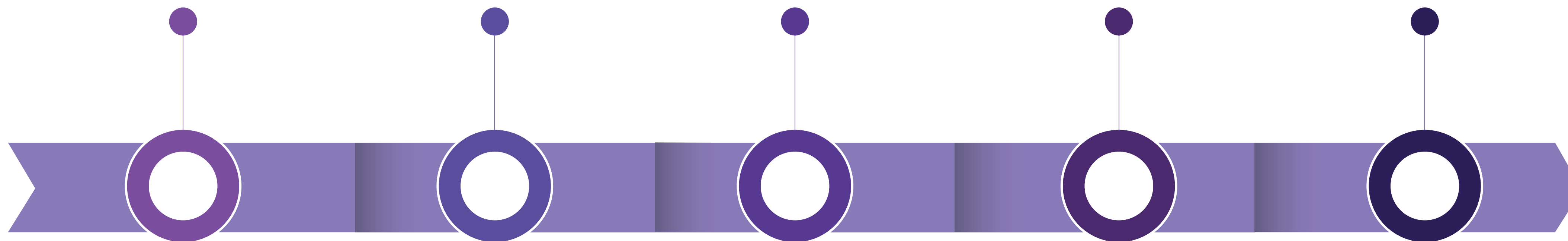
**Viveu de:** 1 milhão e 800 mil até 50 mil anos atrás  
**Tempo de vida:**  
1 milhão e 700 mil anos  
**Descoberto entre:**  
1923 a 1927



**Viveu entre:** 300 mil a 29 mil anos atrás  
**Tempo de vida:**  
271 mil anos  
**Descoberto em:** 1848  
Extinção há 27 mil anos



**Surgiu entre:**  
350 a 200 mil anos



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

# COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

**Não existe um alimento melhor que outro**, cada alimento apresenta uma composição nutricional diferente e, por isso, **é importante comer de tudo um pouco e não exagerar em nada**.

As frutas, verduras e legumes são ricos em nutrientes e devem fazer parte do hábito alimentar. Neles encontramos a maior variedade de vitaminas e minerais essenciais para nosso organismo. Além disso, o consumo regular desses alimentos ajuda a prevenir doenças como as do coração, câncer, diabetes tipo 2 e obesidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de 400 g de frutas, verduras e legumes (FLV) por dia. Para atingir essa recomendação, uma boa sugestão é consumir **duas porções de verduras e legumes**, e **três porções de frutas por dia**. O açúcar natural das frutas é chamado de frutose e ajuda a fornecer energia para o corpo, por isso as frutas e os sucos de frutas também são boas opções para consumir antes da atividade física.





## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

Os alimentos fonte de carboidrato como pães, biscoitos, arroz, massas e bolos são a principal fonte de energia do corpo e, por isso, são os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade no dia. Mas sempre que possível, opte pela versão integral desses alimentos, pois eles contêm maior quantidade de fibras, ajudam a manter a saciedade por mais tempo e também são ótimas opções de alimentos para serem consumidos antes da prática de atividade física.

Dentre os principais alimentos que fornecem proteína ao organismo, temos os de origem animal (carnes, peixes, aves, leite e ovos) e os de origem vegetal (feijão, lentilha, grão de bico, quinoa etc.). A ingestão de proteína é essencial para a reconstrução celular e principalmente para reconstrução muscular. Esses alimentos são boas opções para serem consumidas após atividade física destinada ao ganho de massa muscular.

Os doces também podem fazer parte da alimentação, pois estão relacionados a momentos de prazer. Mas é importante comer de forma consciente e sem exageros. A OMS recomenda que o consumo não exceda 25g de açúcar por dia. Pensando nessa recomendação e nos momentos em que consumimos açúcar durante o dia (no café, na sobremesa, no suco de frutas, no biscoito doce, no cereal etc.), o ideal é não consumir mais do que uma porção de doce por dia. Por exemplo, 4 quadradinhos de chocolate ao leite contêm cerca de 60% da recomendação de açúcar do dia.



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

## MOMENTO DA REFEIÇÃO

Os horários que realizamos as refeições também ajudam a manter uma alimentação saudável. Acostumar o corpo com uma rotina alimentar evita sentir aquela fome em excesso que nos faz comer mais do que precisamos.

Muitas pessoas pensam que comer alguns alimentos a noite engorda mais do que se forem consumidos durante o dia, mas isso não é verdade. A quantidade calórica que o alimento fornece ao corpo não depende do fato de você dormir ou não após consumi-lo. O ganho de peso está relacionado com maior ingestão de calorias, menor gasto energético, com poucas horas de sono e com o nível de estresse do organismo.

As refeições principais são as responsáveis pelo maior fornecimento de energia e nutrientes para o organismo, principalmente o almoço e o jantar. Nessas refeições é importante que o nosso prato seja composto pelos diferentes grupos de alimentos. Mas se atente no momento de montar o seu prato: escolha os alimentos de diferentes grupos alimentares e deixe as frituras para serem consumidas menos vezes na semana.

Além de realizar as refeições principais também é importante realizar pequenos lanches no meio da manhã e no meio da tarde. As frutas são ótimas opções de lanche, além de nutritivas, são fáceis de levar e de comer. Você pode enriquecer sua porção de frutas com ingredientes como aveia, iogurte e castanhas. Outra sugestão é consumir um copo de iogurte natural com cereal, e sempre que possível opte pelas versões de cereal integral e com menos açúcar.

Os biscoitos salgados e até os doces também são opções de lanche. Tente optar pelas versões integrais e sem recheio. As embalagens com porção individual ajudam a controlar a quantidade a ser consumida. Mas se preferir embalagens maiores, atente-se à recomendação de porção indicada pelo fabricante na tabela nutricional.

TABELA NUTRICIONAL	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: Porção 30 g (4 ½ unidades)	
Valor Energético 118 kcal = 496 kJ	(6%VD*)
Carboidratos 19 g	(6%VD*)

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## OS 10 PASSOS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL:

1. Frutas, verduras e legumes são para todos
2. Sal na medida certa
3. Hidrate-se
4. Movimente-se
5. Faça um lanche
6. Mais cores no prato
7. Coma com atenção
8. Cuide do seu
9. Planeje-se
10. Permita-se



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 1. FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES SÃO PARA TODOS

Em 2016, apenas um em cada 3 adultos consumiram frutas e hortaliças em 5 dias da semana (VIGITEL 2016). Isso quer dizer que a maior parte da população não tem o hábito de incluir esses alimentos no dia a dia e está muito longe de atender à recomendação da OMS. A recomendação atual é o consumo de 400 g de frutas, verduras e legumes (FLV) por dia.

### Mas o que isso significa?

Isso significa consumir cerca de 5 porções de frutas, verduras e legumes por dia. Uma porção de fruta é equivalente a 1 maçã ou 1 banana ou 1 fatia de mamão, por exemplo. Já para verduras e legumes, uma porção é equivalente a 1 prato de sobremesa das verduras e legumes de sua preferência.

Uma boa sugestão é tentar consumir duas porções de verduras e legumes por dia, sendo uma na hora do almoço e uma na hora do jantar, e três porções de frutas por dia, podendo ser no café da manhã, nos lanches ou após as refeições.

### Por que essa recomendação existe e qual o benefício?

Frutas, verduras e legumes fornecem uma grande variedade de vitaminas, minerais e fibras, componentes essenciais para o corpo.

Além disso, o consumo regular ajuda a prevenir doenças como as do coração, câncer, diabetes tipo 2 e obesidade. Estudos mostram que ao deixar de consumir FLV, acabamos substituindo por outros alimentos mais calóricos e mais pobres em nutrientes essenciais.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 2. SAL NA MEDIDA CERTA

O sal é um ingrediente que está presente na alimentação humana desde pelo menos 6.000 A.C. quando os chineses começaram a ferver a água do mar para obter os cristais salinos.

Atualmente o sal é usado no preparo de refeições e na indústria de alimentos para desempenhar diversas funções como: atribuir sabor salgado, conservar o alimento, preservar a suculência do alimento e auxiliar na textura das preparações.

### Mas qual a diferença entre sódio e sal?

Cloreto de sódio é o nome químico do sal de cozinha pois ele é formado por dois elementos: o Sódio e o Cloro. Todo sal de cozinha destinado ao consumo humano apresenta essa formulação e é extraído de fontes naturais.

O sódio é um nutriente importante para várias funções no organismo, mas o seu consumo em excesso pode levar a problemas de saúde, como a hipertensão.

### Qual a recomendação de consumo de sódio?

A OMS indica que a população consuma menos de 2000 mg de sódio por dia. Isso equivale a 1 colher (chá) de sal (5 g) por dia.

Publicações sobre o hábito de consumo mostraram que a população brasileira consome cerca de 12 g de sal por dia, mais do que o dobro do recomendado! Esse consumo excessivo está relacionado ao número crescente de brasileiros hipertensos, sendo 25,7% em 2016 (VIGITEL, 2016).



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 3. HIDRATE-SE!

Você sabia que nosso corpo é composto por cerca de 50% de água?

A água é essencial para o transporte de oxigênio, nutrientes, hormônios e resíduos dentro do nosso corpo.

Ao longo do dia, o organismo elimina cerca de 2,5 litros de água por meio da urina, fezes, suor e respiração. É dessa perda diária de água que vem a recomendação de tomarmos de 2 a 3 litros de água por dia. Mas lembre-se, essa recomendação pode variar de acordo com o organismo, condições ambientais e prática de atividade física.

Algumas dicas para inserir na rotina:

- Tenha sempre uma garrafa com água ao alcance das mãos, pode ser na bolsa ou na mesa de trabalho. Assim, fica mais fácil lembrar!
- Estabeleça metas pessoais de ingestão de líquidos. Se você não tem o hábito de consumir água, comece com 2 copos por dia e vá aumentando até chegar a cerca de 4 garrafas de 500 ml por dia.
- A hidratação pode ser saborosa! Bebidas como chás, sucos, refrescos, água de coco e leite também ajudam a hidratar o corpo.
- Atenção aos dias secos e de muito calor! Nesses dias precisamos de uma atenção especial para a ingestão de líquidos.
- Alimentos também hidratam. Os alimentos podem contribuir com 20 a 25% da água ingerida no dia. Principalmente as frutas, legumes, sopas, caldos e cozidos que têm grande quantidade de água em sua composição.
- Idosos precisam de mais cuidado com a hidratação. Os idosos tendem a sentir menos sede e desidratam mais rápido, por isso, precisam de atenção redobrada para consumir a quantidade de líquidos necessária.
- As crianças também precisam de atenção. Lembre a criança sobre a importância da hidratação principalmente enquanto estão brincando ou praticando algum esporte, pois geralmente acabam esquecendo da sede nesses momentos.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 4. QUE TAL UMA PAUSA PARA UM LANCHE?

O hábito de fazer uma pausa para realizar um lanche no meio da manhã e/ou no meio da tarde pode ajudar a manter uma alimentação equilibrada. Os lanches intermediários ajudam a controlar a fome e a evitar o exagero na hora das refeições principais.

Mas é realmente necessário comer de 3 em 3 horas?

Cada metabolismo tem seu ritmo e cada pessoa tem suas individualidades, por isso é importante saber respeitar sua fome. Entender em quais momentos o seu corpo começa a sentir aquela fominha, tentar programar os horários para realizar lanches e ter sempre um alimento saudável disponível para saciar as pequenas fomes, são hábitos que ajudam a manter uma alimentação equilibrada.

Algumas dicas que podem ajudar a organizar a sua rotina alimentar:

- Tenha sempre uma opção de lanchinho por perto para o momento que aparecer aquela fominha no meio da manhã ou da tarde. Isso evita que você fique com muita fome ou que compre algo que não seja uma opção tão boa para o momento.
- Como falamos no primeiro passo “Frutas, verduras e legumes são para todos”, as frutas são ótimas opções de lanches. São fáceis de levar e de comer ;)
- Só uma fruta não mata sua fome? Tente enriquecer esse lanche com outros ingredientes. Uma opção é consumi-la junto com aveia, iogurte, leite ou castanhas.
- Castanhas e frutas secas são alternativas fáceis de levar e de comer. Experimente fazer um mix com diferentes tipos de castanhas e de frutas secas. Coloque em potinhos e leve na bolsa.
- Os sanduíches também são ótimas opções para o lanche. Para quem tem a fome um pouco maior, a dica é fazer um sanduíche variando os tipos de recheio.
- Organize-se para preparar os lanches. Reserve um horário na semana para preparar uma receita que possa ser uma opção de lanche. Brincando ou praticando algum esporte, pois geralmente acabam esquecendo da sede nesses momentos.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 5. MOVIMENTE-SE!

Para uma vida saudável o ideal é alinhar alimentação equilibrada com movimento. Temos muitas razões para ter uma vida sedentária, mas nosso corpo não foi feito para ficar parado! A população está vivendo mais e para envelhecer com saúde é necessário ter atenção redobrada aos hábitos que melhorem a qualidade de vida.

Mas qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

Atividades físicas são as atividades que realizamos no dia a dia e que gastam energia, como: limpar a casa, passar roupa, se deslocar de um local para outro, etc. Já o exercício físico são movimentos repetitivos de maneira planejada com o objetivo de manter ou aumentar a musculatura, melhorar a capacidade respiratória, etc.



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Não é fácil deixar a preguiça de lado e começar a praticar uma atividade física. Mas existem algumas dicas que podem ajudar a incluir mais movimento no seu dia a dia, confira a seguir:

- Dê o primeiro passo! Para o corpo se acostumar, comece com pequenas atividades, como a caminhada. Sair da inércia é difícil, mas depois do primeiro passo fica cada dia mais fácil.
- A caminhada é uma atividade super democrática. Para começar a caminhar, você só precisa de um tênis adequado e roupas confortáveis. Comece com pequenos percursos e vá aumentando a distância conforme melhorar seu condicionamento físico.
- Organize-se! Falta de tempo não pode ser desculpa para sua saúde e bem-estar. Programe sua rotina e tenha um tempinho para se dedicar a você.
- O que te motiva a praticar exercício físico? Quem começa a praticar algum esporte apenas por estética tende a desistir mais rápido. Encontre um exercício que te dê prazer, assim fica muito mais fácil de não desistir ;)
- Encontre o exercício físico que seja ideal para você. O que seria do vôlei se todos gostassem só de futebol? Existe uma infinidade de exercícios e esportes que você pode testar e ver se gosta. Fazer exercício físico com companhia é uma ótima ideia. Chame os amigos e/ou parentes para fazer exercício com você, assim um incentiva o outro.

Movimente-se ao longo do dia. Além dos exercícios físicos programados, inclua mais movimento no seu dia a dia e ajude a sua saúde. Você pode, por exemplo, subir pelas escadas, sempre que possível.

- Idosos precisam de mais cuidado com a hidratação. Os idosos tendem a sentir menos sede e desidratam mais rápido, por isso, precisam de atenção redobrada para consumir a quantidade de líquidos necessária.
- As crianças também precisam de atenção. Lembre a criança sobre a importância da hidratação principalmente enquanto estão brincando ou praticando algum esporte, pois geralmente acabam esquecendo da sede nesses momentos.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 6. MAIS CORES NO PRATO

Com certeza você já ouviu falar que o prato equilibrado tem que ser colorido. Mas por que isso é tão importante?

Geralmente, os alimentos naturalmente coloridos são ricos em diferentes vitaminas e outros nutrientes importantes para a nossa saúde. Além disso, é comum os mesmos nutrientes estarem presentes em alimentos da mesma cor, por exemplo: os alimentos de cor alaranjada geralmente contêm betacaroteno, um antioxidante natural. Por isso, um dos segredos para uma alimentação balanceada e saudável é um prato colorido pois você estará ingerindo diferentes tipos de nutrientes, cada um com sua responsabilidade para manutenção da nossa saúde:

Algumas dicas para inserir na rotina:

- Na próxima refeição que você realizar, conte quantas cores tem no seu prato. Se o seu prato costuma ser sempre composto somente pelas cores marrom e branco, está na hora de adicionar cor!
- Comece adicionando 1 ou 2 cores diferentes do que você está habituado. Que tal algumas fatias de tomate e uma cenoura refogada? Ou então algumas folhinhas verde-escuras?
- Que tal inserir algum alimento colorido em receitas que geralmente são monocromáticas? O arroz preparado com vegetais fica uma delícia! Você pode abusar da criatividade e adicionar o vegetal de sua preferência, como milho, cenoura, abobrinha, brócolis etc.

Com certeza você já ouviu falar que o prato equilibrado tem que ser colorido. Mas por que isso é tão importante?

Geralmente, os alimentos naturalmente coloridos são ricos em diferentes vitaminas e outros nutrientes importantes para a nossa saúde. Além disso, é comum os mesmos nutrientes estarem presentes em alimentos da mesma cor, por exemplo: os alimentos de cor alaranjada geralmente contêm betacaroteno, um antioxidante natural. Por isso, um dos segredos para uma alimentação balanceada e saudável é um prato colorido pois você estará ingerindo diferentes tipos de nutrientes, cada um com sua responsabilidade para manutenção da nossa saúde

- O tempero e o modo de preparo dos legumes e vegetais também podem contribuir para deixá-los ainda mais saborosos! Relembre as dicas para inserir legumes e verduras na alimentação no texto “Frutas, verduras e legumes são para todos”

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 7. COMA COM ATENÇÃO

Uma alimentação equilibrada não contempla apenas os alimentos e nutrientes que comemos. O ambiente, o horário que comemos e as emoções que sentimos também impactam na qualidade da nossa alimentação e no bem-estar.

Para compreender os sinais de saciedade do corpo e aproveitar melhor o sabor dos alimentos, é importante focar a atenção na comida, evitando distrações. Comer com atenção permite sentir os diferentes sabores e texturas presentes na refeição. Comer precisa ser uma ação voluntária que proporcione prazer e saúde.

Por isso, fique atento as seguintes situações do dia a dia:

- Você costuma comer em frente à TV ou olhando para o celular? Quando estamos distraídos tendemos a comer maior quantidade de alimentos, pois passamos a comer por impulso. Por isso é tão importante manter atenção plena na refeição e evitar distrações.
- Você faz pausas para fazer as refeições? Fazer rápidos intervalos durante o dia para realizar pequenas refeições, como os lanches, pode ajudar no equilíbrio do nosso corpo. Evite comer em frente ao computador.
- Você tem o hábito de comer muito rápido? Para sentir os sabores e texturas dos alimentos e permitir que o corpo envie os sinais de saciedade para o cérebro, é importante comer com calma, sem pressa. Além disso, é importante mastigar bem os alimentos para garantir uma boa digestão.
- Você come sempre no mesmo horário? É importante criar uma rotina de alimentação para que o corpo encontre o equilíbrio.
- Você tem o hábito de cozinhar? O simples hábito de preparar a refeição que vai consumir ajuda a criar um vínculo com o alimento e compreensão das sensações que eles despertam no organismo.
- Você consome sempre os mesmos alimentos? Aproveite o momento da refeição para sentir novos sabores, novas texturas e conhecer outros tipos de alimento. Ao comer em restaurantes por quilo, por exemplo, tente pegar pelo menos um novo alimento por dia para fazer essa experiência. E não desista logo na primeira vez.
- Normalmente, precisamos experimentar um novo alimento pelo menos 10 vezes para realmente falar que não gosta. Brincando ou praticando algum esporte, pois geralmente acabam esquecendo da sede nesses momentos.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 8. CUIDE DO SEU CORAÇÃO

30% das mortes no Brasil e no mundo são causadas por doenças do coração, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC), doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, entre muitas outras. Essas doenças geralmente são silenciosas e, por isso, é muito importante prestar atenção aos fatores de risco relacionados à saúde do coração.

Além dos fatores hereditários, muitas atitudes recorrentes no nosso dia a dia, como hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e hábito de fumar, aumentam consideravelmente o risco de doenças cardíacas.

Hipertensão, colesterol elevado, diabetes, obesidade e ingestão de álcool exagerada são fatores de risco para doenças do coração que estão relacionados aos hábitos alimentares. A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que 75% das mortes por doença do coração poderiam ser evitadas com mudanças de estilo de vida.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Por isso, manter uma vida equilibrada ajuda na prevenção dessas doenças. Veja abaixo algumas dicas para cuidar do seu coração:

- Mantenha os exames em dia. É superimportante controlar as taxas de glicemia, colesterol e a pressão arterial, como forma de prevenção.
- Atenção ao peso e a circunferência da cintura. Tão importante quanto manter um peso ideal é controlar a circunferência da cintura, que pode indicar um acúmulo de gordura em local relacionado às doenças do coração.
- Mexa-se! A falta de exercícios pode contribuir para índices de sobrepeso e obesidade, sendo considerado um fator de risco para doenças do coração. O risco de ocorrência de infarto, por exemplo, é 50% maior em indivíduos sedentários.
- Tenha uma alimentação equilibrada e variada. Uma alimentação balanceada, composta por todos os grupos de alimentos de forma diversificada (cereais, legumes, frutas, carnes, gorduras), garante prazer ao paladar e saúde ao seu coração.
- Evite consumir sódio em excesso. O consumo excessivo de sódio pode contribuir para o surgimento da hipertensão. No texto “Sal na medida” você encontra dicas para consumir menos sódio sem abrir mão do sabor.

Controle o estresse. Ele também é considerado fator de risco para doenças do coração, por isso é tão importante identificar a causa e a melhor forma de controlá-lo.

- Atividades de lazer, prática de atividade física e técnicas como ioga e meditação, podem contribuir para o controle do estresse. Além disso, é importante ter e encontrar prazer nas atividades que realiza no trabalho!

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 9. PLANEJE-SE

Realizar o planejamento alimentar ajuda a garantir uma alimentação mais equilibrada. O planejamento alimentar inclui uma série de fatores: pensar nas receitas que irá preparar, nos ingredientes que serão necessários, no tempo que você tem disponível, nas refeições que você realiza em casa ou fora de casa e nos horários em que você costuma se alimentar.

Pode parecer muita coisa, mas é melhor planejar do que deixar para decidir tudo em cima da hora, assim você garante melhores escolhas alimentares. Além disso, planejar o cardápio semanal garante economia de tempo, menos estresse, economia nas compras e menos desperdício de alimentos.

Selecionamos algumas dicas para te ajudar a programar sua alimentação:

- Sabemos que as vezes faltam ideias do que preparar e acabamos preparando sempre a mesma coisa ou optando por refeições prontas.
- As marmitas estão na moda e são uma ótima opção. Se você tem o hábito de levar marmita, planeje uma refeição equilibrada e variada com todos os grupos de alimentos
- Se for comer fora de casa, escolha locais que ofereçam opções de alimentos nutritivos. Os restaurantes por Kg, por exemplo, costumam oferecer uma boa variedade de alimentos. Se preferir os restaurantes a la carte, observe as opções do cardápio e escolha um prato balanceado.
- Planeje o prato antes de se servir. Verifique as opções disponíveis na bancada e decida o que vai querer antes de começar a montar o prato. Assim você evita os excessos e consegue planejar um prato mais equilibrado.
- Tão importante quanto as refeições principais, são os lanches intermediários. Programe-se para ter sempre uma opção de lanche saudável por perto.
- As crianças também precisam de atenção. Lembre a criança sobre a importância da hidratação principalmente enquanto estão brincando ou praticando algum esporte, pois geralmente acabam esquecendo da sede nesses momentos.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 10. PERMITA-SE

A todo momento aparece um alimento na mídia que devemos consumir ou que devemos evitar. Muitas vezes, o mesmo alimento é tratado como vilão e como mocinho:

**LEITE FAZ MAL A SAUDE – ENTENDA O PORQUÊ.**

**Cientistas de Harvard suplicam que paremos consumo do leite**

Pesquisadora afirma que leite de vaca faz mal à saúde

Após o exercício, leite pode ser a melhor opção

**Leite faz bem aos ossos e deixa seus músculos ainda mais fortes**

**Leite: descubra porque ele é a melhor fonte de cálcio**

Mas a verdade é que não existem alimentos ruins ou bons. Se não há questão de saúde envolvida, você pode consumir de tudo um pouco. Cada alimento apresenta uma composição nutricional única e importante para o corpo. O segredo é manter o equilíbrio e evitar os exageros. A exclusão de um tipo de alimento pode gerar ansiedade e estresse ao corpo. Permita-se consumir aqueles que você mais gosta, só não esquecendo da moderação. Uma alimentação equilibrada é composta por todos os tipos de alimento.

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## 10. PERMITA-SE

Doces são permitidos?

Os doces geralmente estão na lista dos alimentos a serem evitados. Mas eles podem sim fazer parte da alimentação! O açúcar está relacionado com a liberação de hormônios que causam prazer e bem-estar.

Mas é importante ficar atento à quantidade de açúcar ingerida, é claro. O ideal é consumir 1 porção de doces por dia. Assim não há exagero na quantidade de açúcar.

Além de alimentos doces, o açúcar está presente em bebidas e muitas vezes não nos atentamos, como no refrigerante, no café e no achocolatado. Você sabe quanto de açúcar adiciona no café? Aqui na Ajinomoto, por exemplo, cada marcação da máquina de café equivale a cerca de 8% da recomendação diária de açúcar. Ou seja, a dosagem padrão das máquinas (3 bolinhas pintadas) entrega cerca de 25% da recomendação diária de açúcar em apenas 1 café. Isso significa que, se você tomar 4 cafezinhos por dia, já não sobra açúcar para nenhum outro tipo de alimento. Por isso, o ideal é começarmos a diminuir, aos poucos, a quantidade de açúcar ingerido.

Diminuir a quantidade de doce parece ser uma tarefa impossível para algumas pessoas que estão acostumadas a consumir muito açúcar, mas a boa notícia é que nosso paladar se acostuma com sua ausência. Diminua a quantidade de açúcar aos poucos e você vai perceber que até os alimentos naturalmente doces, como as frutas, ficarão mais saborosos.

Coma com prazer, sem culpa e sem gula.

Além dos doces, muitos outros alimentos trazem boas sensações ao serem consumidos. Sentir prazer ao comer é uma das felicidades do ser humano, não há nada errado nisso.

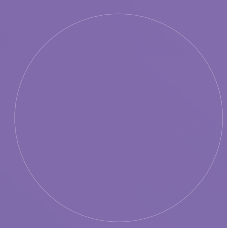
Mas comer com prazer, não significa comer com gula. É importante comer de forma consciente, aproveitando cada mordida e percebendo as diferentes sensações que aquele alimento desperta.

Da próxima vez que for comer algum alimento que você goste muito, coma devagar, sinta o aroma, a textura e a complexidade de sabores daquele alimento. Tenha uma boa relação com a comida.





# OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



## OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

# ODS'S - O FUTURO DO NOSSO PLANETA

**“A AGENDA 2030 É A NOSSA DECLARAÇÃO GLOBAL DE INTERDEPENDÊNCIA.”**

António Gutierrez, Secretário Geral da ONU

A implantação do projeto piloto da Coleta Seletiva, de iniciativa da Prefeitura de Campos Novos, aconteceu no Conjunto Habitacional Morada do Sol e em breve estará atendendo todos os bairros.

Os materiais que podem ser reciclados serão coletados, a partir de agora, pelos membros das associações de catadores de materiais recicláveis para serem separados, enfardados e vendidos para as indústrias recicladoras, resultando na geração de trabalho, renda e melhoria da qualidade de vida para os catadores. O material reciclável é tudo que pode ser reaproveitado, por exemplo: jornais, papelão, revistas, latas, garrafas pets, objetos de cobre e vidros.

“A Coleta Seletiva de material reciclável vai acontecer primeiramente na Morada do Sol, nas segundas, quartas e sextas-feiras, intercalando com os dias em que acontece a coleta de lixo úmido. Lembrando que o material reciclável deve

ser separado e colocado na sacola de cor verde, inicialmente doada pela Prefeitura, facilitando assim a identificação pelos agentes ambientais, e em seguida podendo ser acondicionado em qualquer tipo de sacola,” informa Vitória Néri, diretora de modernização da Prefeitura Municipal e coordenadora do projeto.

O documento adotado na Assembleia Geral da ONU em 2015, “Transformando Nosso Mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável”, é um guia para as ações da comunidade internacional nos próximos anos. E é também um plano de ação para todas as pessoas e o planeta que foi coletivamente criado para colocar o mundo em um caminho mais sustentável e resiliente até 2030.

A Agenda 2030 consiste em uma Declaração, em um quadro de resultados - os 17 ODS e suas 169 metas -, em uma seção sobre meios de implementação e de parcerias globais, bem como de um roteiro para acompanhamento e revisão. Os ODS são o núcleo da Agenda e

deverão ser alcançados até o ano 2030.

Os 17 Objetivos são integrados e indivisíveis, e mesclam, de forma equilibrada, as três dimensões do desenvolvimento sustentável: a econômica, a social e a ambiental. São como uma lista de tarefas a serem cumpridas pelos governos, a sociedade civil, o setor privado e todos cidadãos na jornada coletiva para um 2030 sustentável. Nos próximos anos de implementação da Agenda 2030, os ODS e suas metas irão estimular e apoiar ações em áreas de importância crucial para a humanidade: Pessoas, Planeta, Prosperidade, Paz e Parcerias.

Ao combinar os processos dos Objetivos do Milênio e os processos resultantes da Rio+20, a Agenda 2030 e os ODS inauguram uma nova fase para o desenvolvimento dos países, que busca integrar por completo todos os componentes do desenvolvimento sustentável e engajar todos os países na construção do futuro que queremos.

OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

# LEAVING NO ONE BEHIND NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS

Esse é o lema principal de integração mundial dos 17 ODS, os objetivos visam contemplar 100% da população mundial, apesar de ser uma meta ousada é possível de se atingir desde que todos façamos nossa parte.

O sistema de integração criado (figura ao lado) pela ONU visa instruir e ajudar governos, empresas e pessoas de forma que todos consigam trabalhar em conjunto e de forma sistêmica em prol dos ODS's.

Esse sistema de integração está diretamente relacionada com a PNRS, onde não podemos deixar nenhum de nossos cidadãos sem estar 100% alinhados com essa política, pois se não estiver enquanto sociedade engajados em alcançar os objetivos propostos pela PNRS, não iremos atingir essas metas



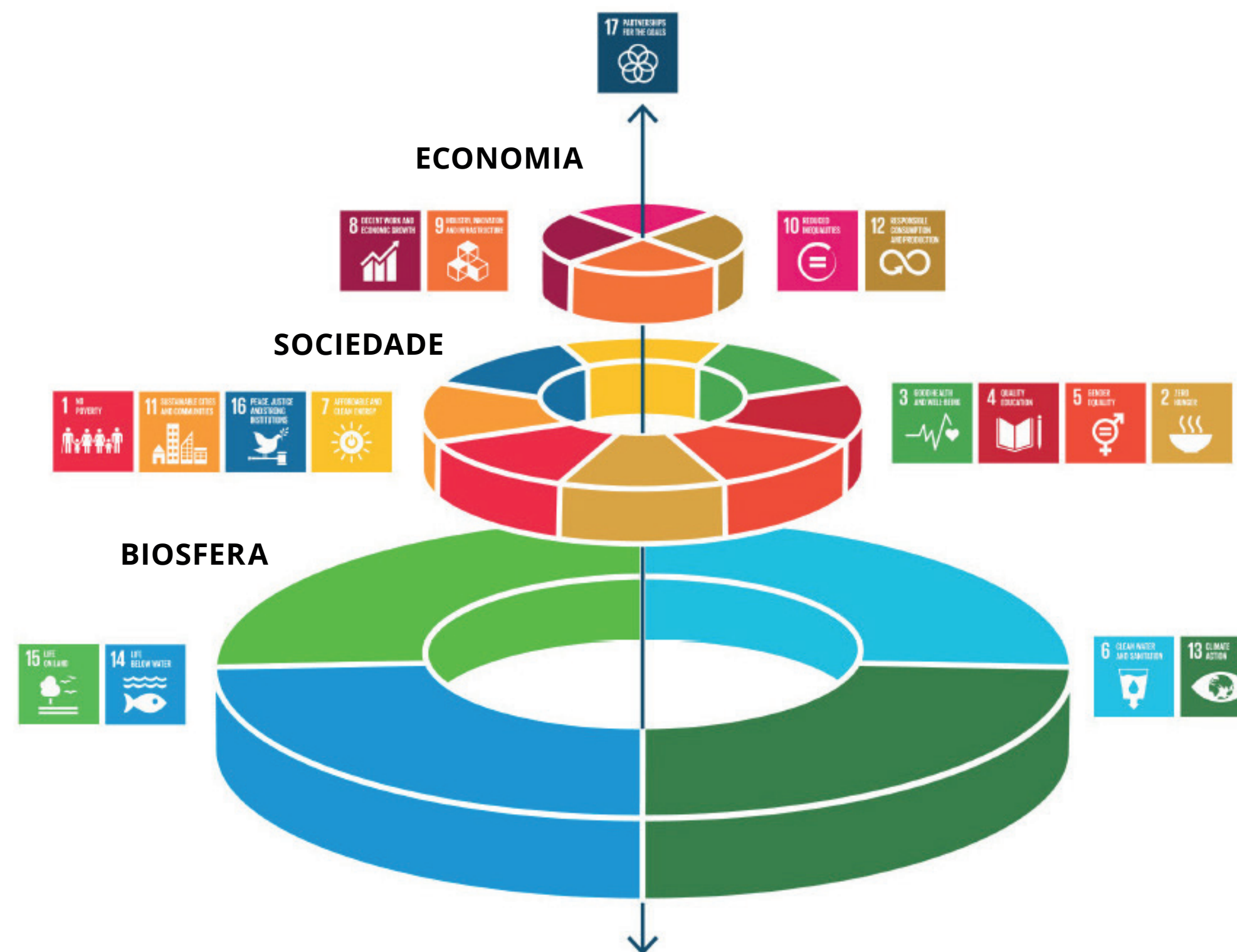
Desde 2015 quando foi lançada a Agenda 2030, o foco central dos objetivos é NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS, com essa frase a ONU visa incluir todos os povos e raças, independentemente de sua cor de pele ou etnia, das suas crenças ou de qualquer diferenças que possam existir entre os seres humanos. O lema LEFT NO ONE BEHIND, mostra que para mais objetivos se desenvolverem, precisamos da inclusão de todas as pessoas, pois somente dessa forma a real mudança irá ocorrer, não podemos mais "fechar nossos olhos" para os problemas dos demais habitantes de nosso planeta, temos que construir um futuro mais equilibrado em que todos os 7 bilhões de seres humanos possam se sentir incluídos nesse processo de transformação que tanto almejamos com os ODS.

OBJETIVOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

# INTERLIGAÇÃO DOS 17 ODS

**ECONOMIA** Os objetivos econômicos são construídos na biosfera e na sociedade e são direcionados diretamente para a indústria, inovação e infraestrutura; redução das desigualdades, consumo responsável e produção, além de trabalho decente e crescimento econômico que está dissociado da degradação ambiental.

**BIOSFERA** É essencial a proteção da biosfera sendo uma pré-condição para uma sociedade mais justa e melhor crescimento econômico. Se não atingirmos os objetivos de água limpa e saneamento, vida aquática, vida terrestre e ação climática o mundo certamente irá falhar em atingir os demais objetivos. (4)



**SOCIEDADE** Os objetivos relativos aos problemas em nossa sociedade nos convocam para acabarmos com a pobreza, a melhoria da justiça, paz e saúde de boa qualidade. Esse crescimento social depende da proteção da biosfera em associação com energia limpa, erradicação da fome, paz e justiça, cidades sustentáveis, educação de qualidade, igualdade de gêneros e saúde de qualidade que formam a fundação para uma economia sólida.

A Biosfera terrestre que é composta por todos os seres que habitam esse planeta é a base de tudo aquilo que precisamos para atingir as metas dos 17 ODS propostas pela ONU. A fim de conseguirmos alcançar objetivos como erradicação da pobreza e fome, igualdade de gêneros etc precisamos nos relacionar de forma racional e harmônica com o meio ambiente, ressignificando os modelos de agricultura, pesca, preservação ambiental para a partir disso conseguirmos o equilíbrio ambiental, evoluindo para o social e econômico.

O esquema ao lado representa essa evolução partindo da biosfera em busca da harmonia completa, que culmina com a inter-relação de todos os povos, com todos os seres que habitam nosso planeta, entendendo que produção e desenvolvimento econômico somente serão eficazes se associados a preservação e consciência ambiental.

# CONHEÇA QUAIS ODS QUE TRABALHAMOS NESSE PROJETO



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cascuto, Luís da Câmara – História da alimentação no Brasil, 2004

Chaudhari N, Pereira E, Roper SD. Taste receptors for umami: the case for multiple receptors. Am J Clin Nutr 2009;90(suppl):738S–42S

Garcia, R.W.D. Notas sobre a origem da culinária: uma abordagem evolutiva. Campinas. Rev. Nutr. PUCCAMP8(2):231-44, 1995.

Ornellas, L.H. A alimentação através dos tempos. Rio de Janeiro, MEC, 1978. (Série Cadernos Didáticos do MEC)

Savarin, B. Fisiologia do gosto. Trad. P. Neves, São Paulo. Ed. Companhia das Letras, 1995.

Batista, Malaquias Filho – Artigo Alimento e Alimentação - professor e pesquisador do Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (Imip) – Recife

Vigitel 2016: [http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/junho/07/vigitel\\_2016\\_jun17.pdf](http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/junho/07/vigitel_2016_jun17.pdf)

OMS: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/releases/pr84/en/>

OMS: [http://www.who.int/elena/titles/sodium\\_cvd\\_adults/en/](http://www.who.int/elena/titles/sodium_cvd_adults/en/)

ABIA: <http://www.abia.org.br/sodio/sodio2.pdf>

Matéria: O sal de todo dia. Revista Alimento e equilíbrio. Dezembro 2016.

Hidratación: Líquidos para la vida. ILSI Nortemamericana/ILSI de México, A. C. 2004. - <http://www.slan.org.ve/publicaciones/monografias/descargas/Monograf%C3%ADa%20ILSI.%20Hidrataci%C3%B3n.pdf>

Matéria: Líquido. Não deixe faltar. Revista Alimento e equilíbrio. Dezembro 2016. Pg. 57.

# meus hábitos saudáveis

