

Saúde lança livro que estimula o consumo de alimentos saudáveis

Em comemoração ao Dia Mundial da Saúde, que este ano tem como tema a alimentação, foi lançado em abril, o livro Alimentos Regionais Brasileiros, com comidas típicas de cada região e dicas de como cozinhar com mais saúde. O principal objetivo é estimular a população para o consumo de uma alimentação saudável capaz de promover saúde e mais qualidade de vida, reduzindo a obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças.

Dados da pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2014) mostram que apenas um quarto da população brasileira (24,1%) consome a quantidade de frutas e hortaliças recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em cinco ou mais dias da semana. Segundo a OMS, a ingestão necessária é de pelo menos 400 gramas desses alimentos diariamente. Esse consumo é ainda menor entre os homens, quando o índice é de 19,3%, e maior entre as mulheres, 28,2%.

Durante a cerimônia de lançamento do livro, o então ministro, ressaltou que, apesar dos resultados da pesquisa, a diversidade culinária e variedade de frutas e hortaliças do Brasil possibilita à população manter uma alimentação saudável.

Desenvolvido como complemento do Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado em novembro de 2014, o Alimentos Regionais Brasileiros pretende incentivar especialmente o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras. A publicação faz parte da premissa principal do Guia Alimentar que é a de a base da alimentação seja feita com alimentos frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processados (arroz, feijão e frutas secas), além de recomendar que sejam evitados os produtos ultraprocessados (como macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e refrigerantes).

Além de orientar sobre o tipo de alimento (características e uso culinário), o Alimentos Regionais traz informações de como comer e preparar a refeição, uma lista de possíveis substituições para as preparações desenvolvidas, ressaltando a diversidade cultural brasileira. A intenção é proporcionar a população o conhecimento das mais variadas espécies de frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais, ervas, entre outros existentes no país.

OFICINAS - Para a edição do livro, que revisa a versão de 2002, foram realizadas seis oficinas culinárias, uma em cada região do país e duas na região Nordeste. O foco foi o preparo de receitas culinárias contendo frutas, verduras e legumes disponíveis nos locais e pratos tradicionais da cultura alimentar dessas regiões, nas quais esses alimentos pudessem ser adicionados sem descaracterizar a comida.

O levantamento, realizado pela Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde em parceria com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), instituições de ensino, pesquisadores e profissionais de saúde, é direcionado às famílias e também as pessoas que trabalham com a promoção da saúde da população – profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores, entre outros. A versão digital já está disponível no portal do Ministério da Saúde.

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/livro_alimentos_regionais_brasileiros.pdf

Além do consumo recomendado de frutas e hortaliças, o Vigitel traz ainda outros dados importantes sobre a alimentação dos brasileiros. O estudo mostra que 29,4% da população ainda consome carne com excesso de gordura, apesar de o índice ter apresentado queda ao longo dos anos – saindo de 32,3% em 2007. Os homens consomem duas vezes mais, com 38,4%, enquanto entre as mulheres o índice cai para 21,7%. A pesquisa apontou também que o brasileiro tem diminuído a ingestão de refrigerante. O consumo desse produto diminuiu 20% nos últimos seis anos. No entanto, mais de 20,8% da população



COMIDA DE VERDADE NO CAMPO E NA CIDADE

faz uso de refrigerantes cinco vezes ou mais na semana (23,9% entre os homens e 18,2% entre as mulheres).

Quando se trata do alimento mais consumido pelos brasileiros, o Vigitel mostrou que o consumo regular de feijão em cinco ou mais dias na semana é de 66%. Neste item, o percentual foi maior entre os homens (73%) e menor entre as mulheres (61%). No Brasil, esse índice não tem se alterado ao longo dos anos.

CAMPANHA PUBLICITÁRIA – Além do lançamento do livro, o Ministério da Saúde apresenta também a campanha “Da Saúde se Cuida Todos os Dias”. Com foco na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), o objetivo é incentivar mudanças individuais e de comportamento, reconhecendo que a saúde não é fruto apenas da vontade própria, mas também dos contextos social, econômico, político e cultural em que estão inseridos. Ao longo do ano, oito temas serão abordados, iniciando com o Incentivo à Alimentação Saudável. Além das peças (cartaz, folder, post para redes sociais, banner de internet), também será lançado o portal www.saude.gov.br/promocao/da-saude, com a versão digital do Guia Alimentar para a População Brasileira e do Guia de Alimentos Regionais Brasileiros.

<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/secretarias/svs/noticias-svs/17305-saude-lanca-livro-que-estimula-o-consumo-de-alimentos-saudaveis>

Serviço

5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Dias: 3 a 6 de novembro de 2015

Local: Centro de Convenções Ulysses Guimarães, em Brasília

Assessoria de Imprensa Ministério da Saúde

Gabrielle Kopko

gabrielle.kopko@saude.gov.br

(61) 3315-2918 / 3580 / 2351

A 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, ocorrerá de 3 a 6 de novembro, em Brasília/DF, sob o lema “Comida de verdade no campo e na cidade: por direitos e soberania alimentar”. Trata-se de evento estratégico onde estarão em debate questões como alimentação saudável, o uso de agrotóxicos, os alimentos transgênicos, sobrepeso/obesidade, o acesso à terra e à água, entre tantos outros assuntos relacionados ao tema central.

Informações: <http://www4.planalto.gov.br/consea/eventos/conferencias/5a-conferencia-nacional-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>