

# BEM-ESTAR: A boa alimentação é um alerta para escolhas mais conscientes



*Uma alimentação saudável e equilibrada influencia positivamente na saúde e no bem-estar do indivíduo, além de evitar diversas doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, câncer e doenças do coração.*

O Dia Mundial da Alimentação, celebrado em (16/10), reforça a importância da conscientização de mães, pais e responsáveis por crianças menores de 10 anos de se fazerem escolhas alimentares mais saudáveis.

Segundo a referência técnica da coordenação de Promoção da Alimentação Saudável e Adequada e Atividade Física da SES-MG, Nathália Ribeiro Mota Beltrão, uma alimentação saudável e equilibrada é capaz de fornecer a quantidade certa de nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, que influenciam positivamente na saúde e no bem-estar do indivíduo, e evitar doenças crônicas.

*“A alimentação saudável é crucial para a saúde. O equilíbrio alimentar ajuda a garantir o funcionamento adequado do sistema imunológico, além de prevenir deficiências de micronutrientes e a ocorrência de obesidade e doenças crônicas, como diabetes, doenças do coração e câncer”, explica.*

De acordo com ela, no Brasil, assim como em outros países, nota-se que o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem enfraquecendo e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos, o que favorece o maior consumo de alimentos ultraprocessados. Por isso, é importante incentivar o desenvolvimento de habilidades culinárias e a partilha com as pessoas com quem se convive, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero.

Ainda de acordo com a referência técnica, o desafio é lidar com a abundância de informações não confiáveis e a introdução precoce de alimentos inadequados na rotina de alimentação dessas crianças. *“A má alimentação está associada a diversas doenças crônicas não transmissíveis. A obesidade é um problema crescente, especialmente entre crianças e adolescentes, que pode ser favorecida pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, biscoitos, achocolatados, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo etc.”* alerta.

*“Muito comuns na alimentação de crianças e adultos, esses alimentos devem ser evitados, pois contêm elevado teor de sal, açúcar, gordura, conservantes, adoçantes e outros aditivos”, salienta.*

## **Obesidade**

Segundo dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan), do Ministério da Saúde, dentre a população avaliada nas unidades de atenção primária à saúde de todo o estado, de janeiro a setembro de 2023, apresentaram obesidade 743.306 adultos (31,41%), 30.800 crianças menores de 5 anos (5,19%), 71.042 crianças entre 5 e 10 anos (14,26%) e 78.521 adolescentes (12,65%).

Como ações para o enfrentamento à obesidade, a SES-MG segue o que preconiza o Guia Alimentar da População Brasileira, publicado em 2014, pelo Ministério da Saúde, um instrumento que visa apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.

Além disso, destacam-se os seguintes programas, políticas e ações estratégicas, desenvolvidas pela SES-MG, com o objetivo de deter o avanço da obesidade, ampliar os níveis de saúde e de qualidade de vida da população: o Programa Academia da Saúde, Estratégia Nacional de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (Proteja), Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB), Programa Saúde na Escola e Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN).

## **Vilões da alimentação saudável**

### **Confira alguns alimentos ultraprocessados e por que devem ser evitados:**

- Biscoitos e bolachas doces e salgados, simples ou com recheio contêm muito açúcar, sal, gordura e aditivos químicos.
- Cereais matinais açucarados contêm muito açúcar e aditivos químicos.
- Iogurtes com sabores e tipo petit suisse podem conter mais de 15 ingredientes, sendo muitos deles aditivos, como corantes, conservantes, adoçantes e estabilizantes.
- Empanado de frango tipo nugget contém aproximadamente 18 ingredientes e quantidades excessivas de sódio.
- Macarrão instantâneo contém quantidades excessivas de calorias, gordura e sódio.
- Sorvetes industrializados contêm mais de 15 ingredientes, dentre eles gordura vegetal, estabilizantes, emulsificantes e aromatizantes, além de açúcar em grande quantidade.
- Açoalados são compostos praticamente de açúcar puro.

Foto: Divulgação