



CAMPANHA DE NUTRIÇÃO E SAÚDE

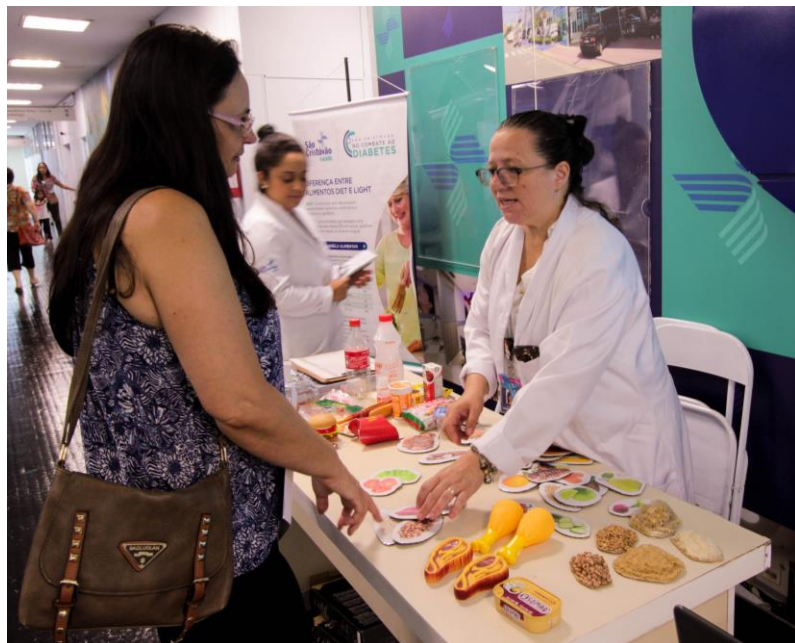


Segundo a Organização Mundial de Saúde, a alimentação saudável é indispensável para o funcionamento adequado do nosso organismo. Por isso, o Grupo São Cristóvão promoveu, entre os dias 17 e 21 de fevereiro, a Campanha de Nutrição e Saúde.

A ação gratuita foi realizada nas sete Unidades dos Centros Ambulatoriais Américo Ventura, abrangendo a região da Mooca e Itaquera, e no próprio CAIS, situado na Avenida Paes de Barros, 1815. Através de equipe multidisciplinar, beneficiários e comunidade em geral receberam orientações importantes sobre como montar um prato adequado, incluindo alimentos essenciais para o corpo, bem como os alimentos que não fazem parte de uma dieta balanceada e que devem



ser evitados.



A campanha também contou com balanças de bioimpedância mostrando informações mais detalhadas dos beneficiários e comunidade em geral, como índice de massa corporal (IMC), gordura visceral, massa muscular, entre outros. Na ocasião, um folder com o tema central foi distribuído durante a semana, contendo informações sobre a pirâmide alimentar, os benefícios

para manutenção da saúde e os horários adequados para cada refeição.

De acordo com a nutricionista do CAIS, Natália Penteado, é necessário buscar o equilíbrio variando os alimentos e ingerindo a quantidade certa. A profissional também esclareceu a diferença entre produtos diet, light e zero, e ressaltou que ler e interpretar os rótulos é a melhor forma de avaliar qual o produto é indicado para cada caso.

Sobre como montar uma refeição saudável, a Dra. Viviane Federici reforça que o prato deve conter 50% de saladas, 25% de carboidrato (massa, arroz, batata) e os outros 25% de proteína (carnes vermelhas, frango, ovo, peixe), lembrando que devemos escolher um tipo de carboidrato e um tipo de proteína para inserir na refeição. Assim, conseguimos elaborar uma alimentação equilibrada e diversificada.

Já a fonoaudióloga, Marcia Aragute, focou a importância da mastigação: “Quando mastigamos sem prestar atenção, mastigamos menos. Quando estamos em frente à televisão, por exemplo, não percebemos que já ingerimos toda a refeição. O ideal é mastigarmos os alimentos entre 25 e 30

vezes, com pausas entre a deglutição, em um ambiente tranquilo, sentado, relaxado, mastigando devagar e várias vezes”.

Outra dica relevante dada pelo médico do Plano de Saúde São Cristóvão, Dr. Rivadavia Amaral, é sobre o impacto da alimentação inadequada na saúde. De acordo com o profissional, anualmente, 11 milhões de pessoas morrem por ingestão indevida de alimentos. Para se ter uma ideia, um copo de refrigerante traz a necessidade orgânica de ingestão de 32 copos de água para que se restabeleça o equilíbrio dessa acidez exagerada. “Portanto, vamos prestar atenção para aquilo que ingerimos. É muito importante”, finaliza.

