

Dia da Alimentação – SEDS  
16/10/2015

- Hoje comemoramos o Dia da Alimentação, pois a boa alimentação é a base para um corpo saudável.
- Segundo o Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional Nacional (CONSEA Nacional) 7,2 milhões de brasileiros, incluindo crianças, ainda sofrem com insegurança alimentar grave, ou seja, passam fome.
- Apesar do Brasil ter saído do mapa da fome no mundo, a desnutrição e o desenvolvimento de doenças por carências nutricionais ainda não desapareceram.
- É irônico, saímos do mapa da fome e nos deparamos com o problema oposto: a obesidade.
- O Ministério da Saúde divulgou uma pesquisa alarmante: quase metade da população brasileira está acima do peso (48%).
- Um dos principais vilões é o consumo abusivo de carnes gordurosas. Como diz a piada... Comida gordurosa é romântica... vai direto pro coração”.
- Pelo menos 4 das 10 causas de mortes mais comuns – doença cardíaca, câncer, diabete e acidentes vasculares cerebrais – estão diretamente relacionados ao que comemos.
- É claro que a boa alimentação apenas não é a chave para uma vida longa e saudável, devendo fazer parte de um estilo de vida saudável, que inclui exercícios regulares, evitar o tabagismo e o uso excessivo

de bebidas alcoólicas, administrar o stress, limitar a exposição a ambientes danosos à saúde, entre outros fatores.

- O escasso acesso à alimentos saudáveis, com baixo teor de gordura e alto teor de vitaminas e minerais é o ponto chave deste problema.
- O governo do Estado de São Paulo vem trabalhando com muita dedicação em ações de segurança alimentar e nutricional aos que mais necessitam.
- Os Programas Bom Prato e Viva Leite têm o compromisso de alimentar e, acima de tudo: educar a população do Estado com hábitos mais saudáveis.
- Vivemos na era da informação, todos os produtos que consumimos vem taxados com uma grande lista de informações.
- Normalmente nos preocupamos com as calorias dos alimentos, e deixamos de lado a sua composição nutricional.
- É importante considerar a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras (saturada monoinsaturada ou poli-insaturada), fibras, sódio.
- Disseminar este conhecimento é, também, nossa missão!
- Aproveito para agradecer o compromisso de todos os funcionários do Bom Prato e Viva Leite!