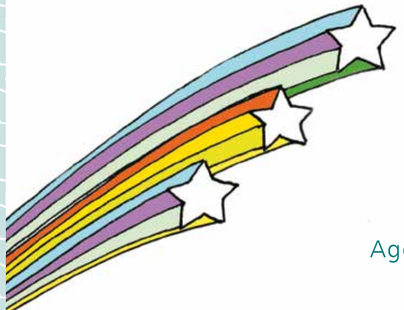
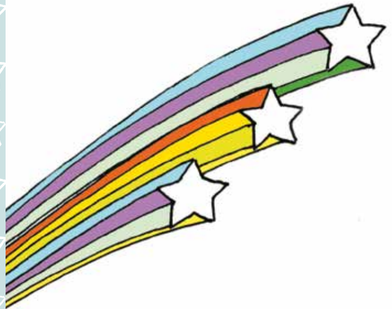
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: FIQUE ESPERTO!

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: FIQUE ESPERTO!



Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa



Copyright © 2018. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)
Anvisa

Diretor-presidente
William Dib

Diretores
Alessandra Bastos
Fernando Mendes Garcia Neto
Renato Alencar Porto

Texto
Alice Alves de Souza, Danilo da Silva Molina, Kelly Dias Botelho, Luiz Roberto, Ferreira Júnior, Renata de Araujo Ferreira, Rosaura Maria da Costa Hexsel

Revisão
Luiz Roberto Silva Júnior, Renata de Araujo Ferreira, Rosaura Maria da Costa Hexsel

Revisão Técnica
Equipe técnica da Gerência-Geral de Alimentos

Projeto Gráfico
Camila Burns

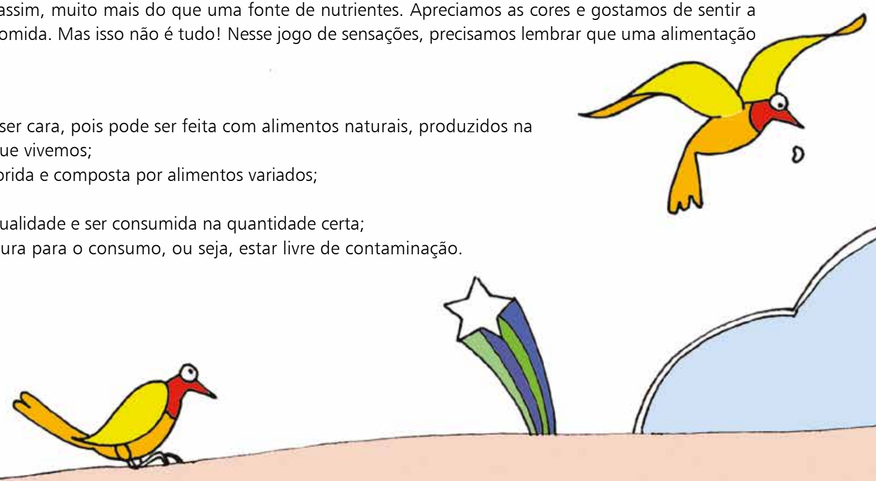
Ilustrações
Manuel Ribeiro

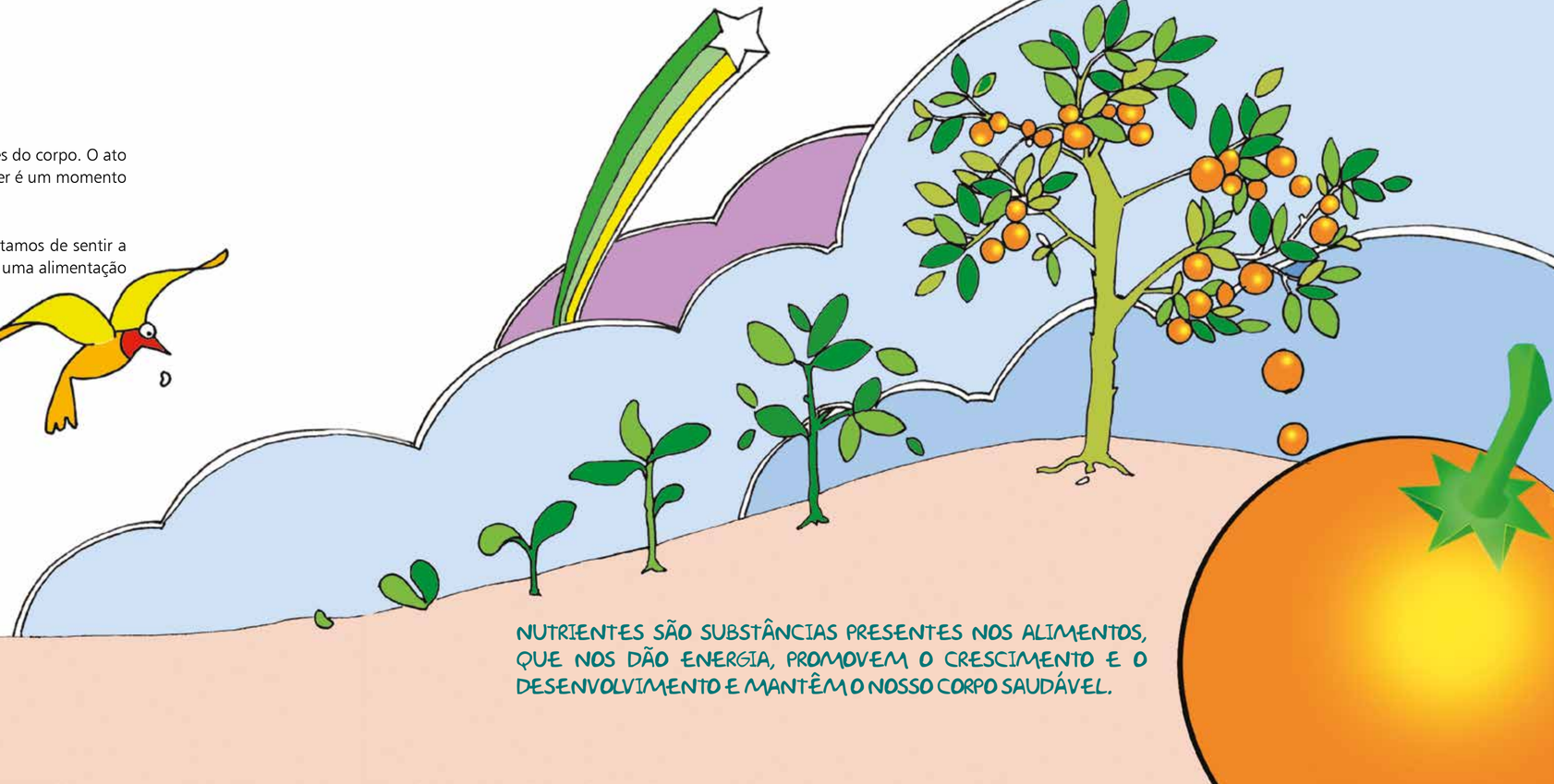
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação para os seres humanos possui significado maior do que apenas garantir as necessidades do corpo. O ato de comer está relacionado a valores sociais, culturais, afetivos e sensoriais. Na maioria das vezes, comer é um momento de prazer e confraternização com nossos amigos e familiares.

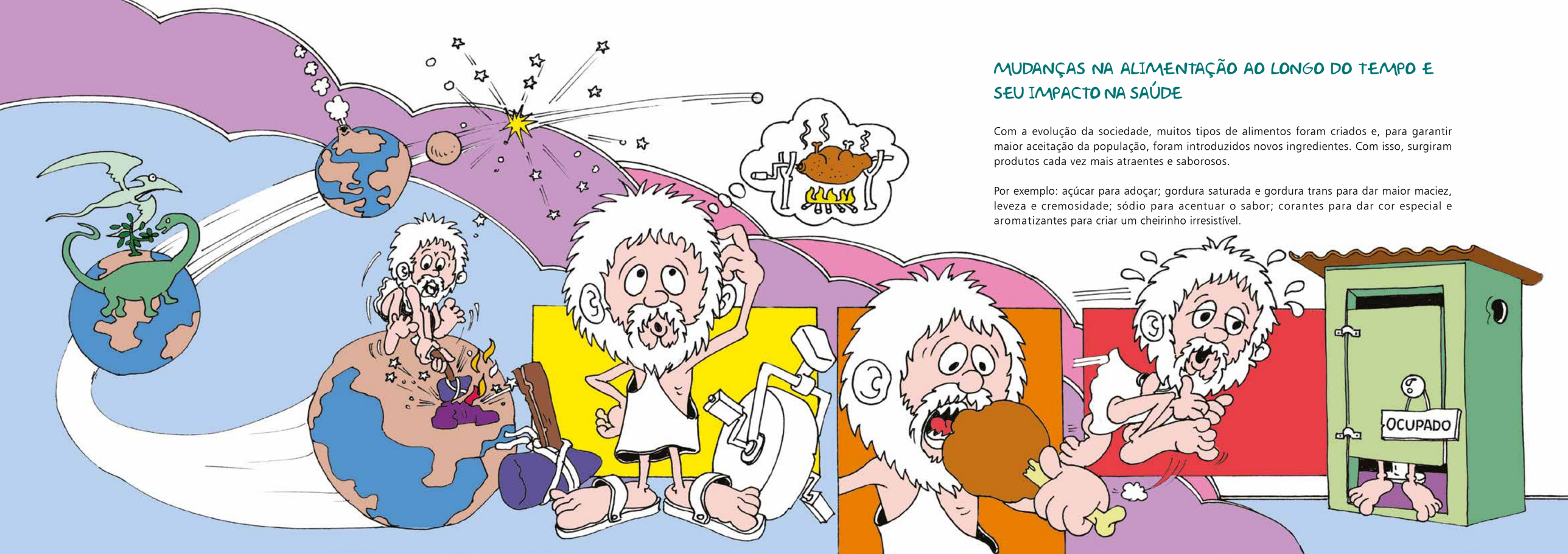
O alimento torna-se, assim, muito mais do que uma fonte de nutrientes. Apreciamos as cores e gostamos de sentir a textura e o sabor da comida. Mas isso não é tudo! Nesse jogo de sensações, precisamos lembrar que uma alimentação saudável:

- não precisa ser cara, pois pode ser feita com alimentos naturais, produzidos na região em que vivemos;
- deve ser colorida e composta por alimentos variados;
- é saborosa;
- precisa ter qualidade e ser consumida na quantidade certa;
- deve ser segura para o consumo, ou seja, estar livre de contaminação.





NUTRIENTES SÃO SUBSTÂNCIAS PRESENTES NOS ALIMENTOS, QUE NOS DÃO ENERGIA, PROMOVEM O CRESCIMENTO E O DESENVOLVIMENTO E MANTÊM O NOSSO CORPO SAUDÁVEL.

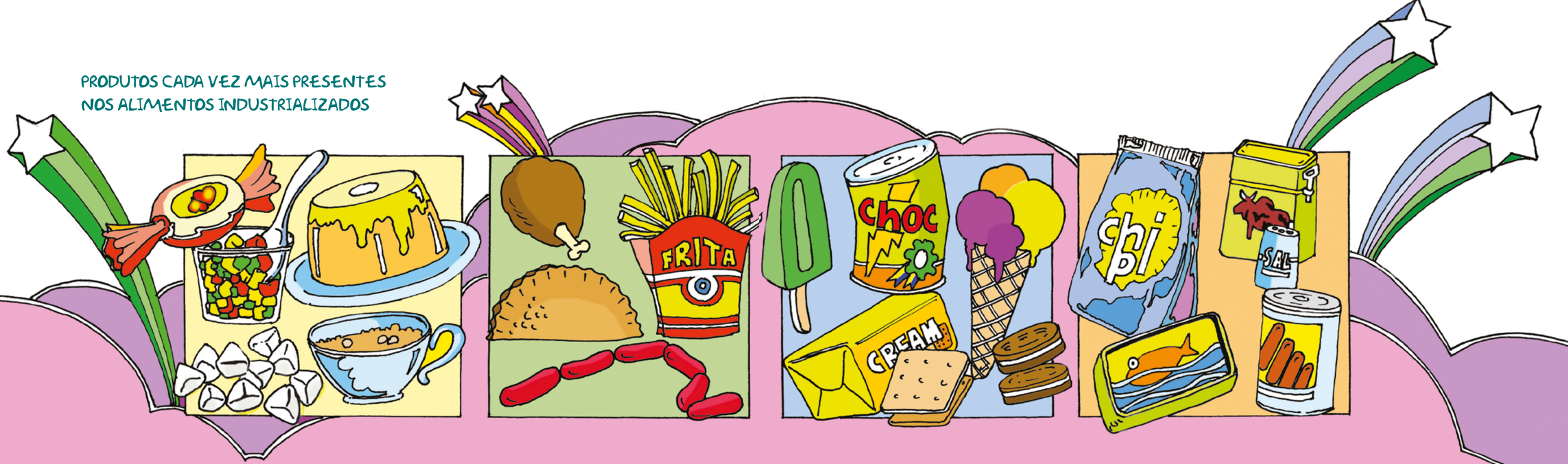


MUDANÇAS NA ALIMENTAÇÃO AO LONGO DO TEMPO E SEU IMPACTO NA SAÚDE

Com a evolução da sociedade, muitos tipos de alimentos foram criados e, para garantir maior aceitação da população, foram introduzidos novos ingredientes. Com isso, surgiram produtos cada vez mais atraentes e saborosos.

Por exemplo: açúcar para adoçar; gordura saturada e gordura trans para dar maior maciez, leveza e cremosidade; sódio para acentuar o sabor; corantes para dar cor especial e aromatizantes para criar um cheirinho irresistível.

PRODUTOS CADA VEZ MAIS PRESENTES NOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS



AÇÚCAR: é fonte de energia para o ser humano. Mas, quando comemos em exagero, pode causar aumento de peso e excesso de gordura no sangue.

GORDURA SATURADA: é um tipo de gordura muito encontrada em alimentos de origem animal. Comê-la excessivamente pode provocar o acúmulo de gordura nos vasos sangüíneos e causar doenças do coração.

GORDURA TRANS: é produzida pela transformação de óleos vegetais em gordura vegetal hidrogenada. Está presente em produtos como biscoitos e chocolates. Consumida, em excesso, pode causar problemas de saúde, principalmente ao coração.

SÓDIO: faz parte do sal de cozinha e é acrescentado aos alimentos, pelas indústrias, para dar um sabor mais salgado e aumentar o tempo de conservação, ou seja, a validade do produto. Comer muito sódio pode causar pressão alta.

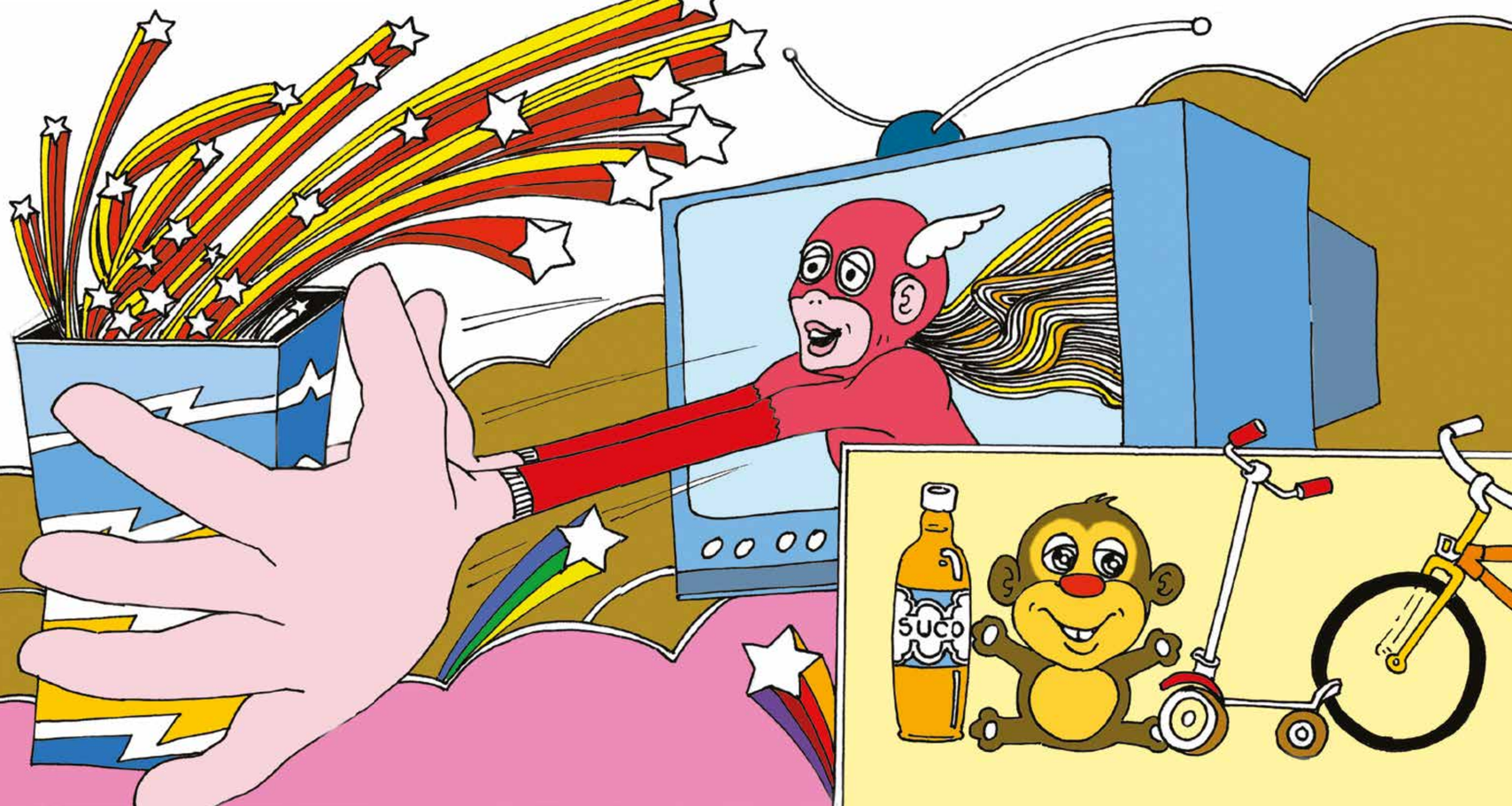
No entanto, todos esses novos produtos reduziram a qualidade nutricional dos alimentos. Alguns deles têm se tornado tão populares que passaram a ser cada vez mais desejados, como os salgadinhos, refrigerantes, sorvetes, biscoitos e muitos outros.

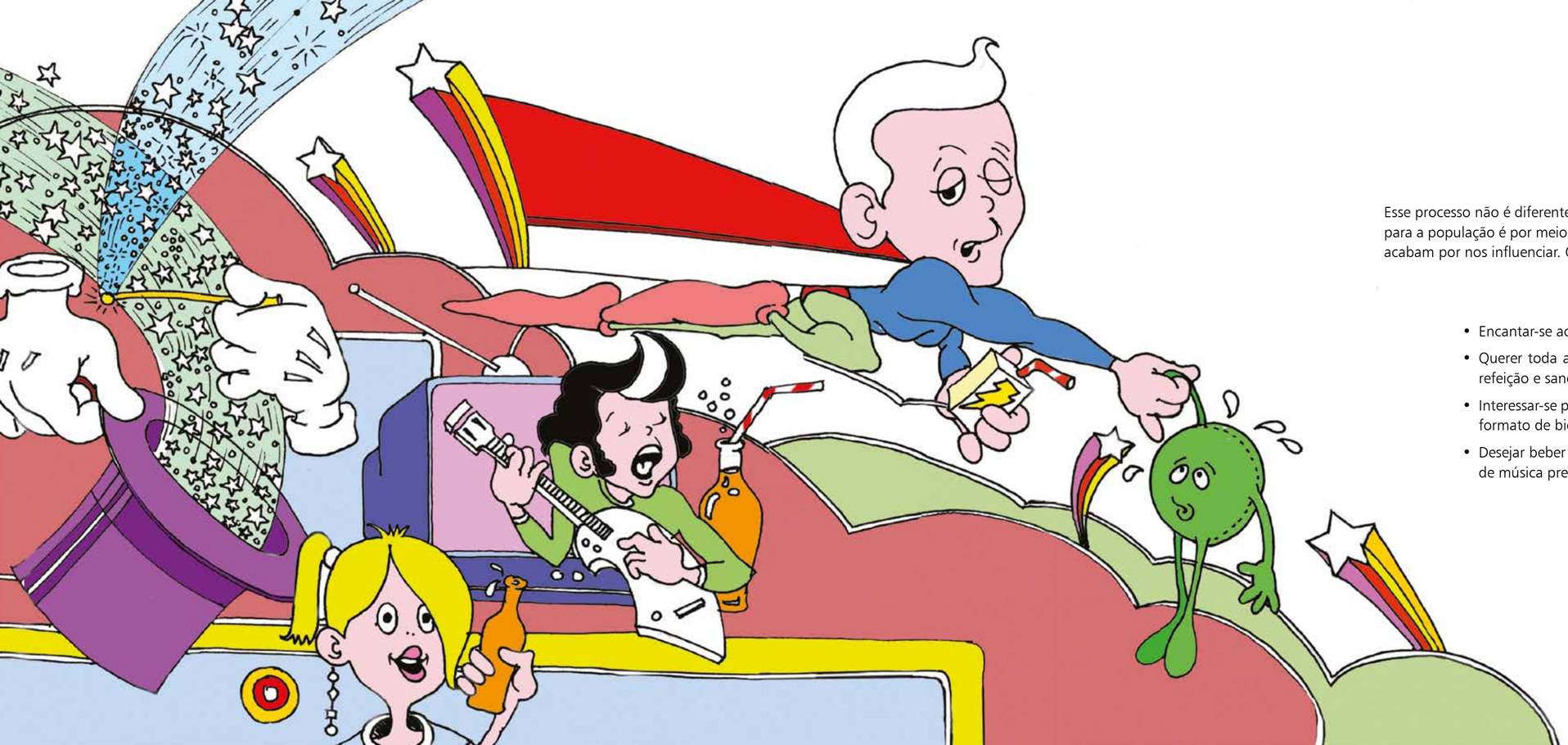
Então, parte da população habituou-se a comer esses alimentos somente para saciar desejos e estar "na moda", sem considerar que os excessos podem trazer problemas à saúde, como a obesidade, a pressão alta, o diabetes e as doenças do coração.

A INFLUÊNCIA DA PROPAGANDA NA ALIMENTAÇÃO

A propaganda é uma das principais formas de se divulgar produtos. Seu papel é tornar o produto anunciado algo mais desejado e necessário. Muitas vezes, para conseguir esse resultado, a propaganda tenta passar a idéia de sucesso e modernidade ao produto que está sendo divulgado.

No entanto, a rapidez com que novos produtos são criados e colocados no mercado os transforma em algo que parece descartável, antigo e que não serve mais. Isto acontece porque outros produtos são criados para substituir aqueles anteriormente divulgados, o que resulta em um grande ciclo de consumo.





Esse processo não é diferente para os alimentos. Uma das principais formas de divulgá-los para a população é por meio da propaganda em rádio, televisão, revista, entre outros, que acabam por nos influenciar. Quem não passou por situações como essas:

- Encantar-se ao ver o seu super-herói favorito anunciando um cereal?
- Querer toda a coleção de brinquedos distribuídos em promoções de refeição e sanduíche?
- Interessar-se pelo novo biscoito recheado da propaganda, que vem em formato de bichinhos e é super divertido?
- Desejar beber o mesmo refrigerante que os astros de rock ou a banda de música preferida?

ASSIM, UMA EQUAÇÃO NADA SAUDÁVEL É CRIADA:

Pessoas que acreditam em quase tudo o que assistem na propaganda.

+

Muitas propagandas de alimentos com quantidade elevada de açúcar, gordura saturada, gordura trans e sódio.

+

Uso de brindes e da imagem de que esses alimentos são saudáveis.

É IGUAL A:

Conjunto de fatores que favorecem a obesidade e o aparecimento de conseqüências ruins à saúde das crianças.

A PROPAGANDA DE ALIMENTOS E A VIGILÂNCIA SANITÁRIA

A propaganda, principalmente na televisão, incentiva o consumo de alimentos que nem sempre são essenciais ou fazem bem para a nossa saúde.

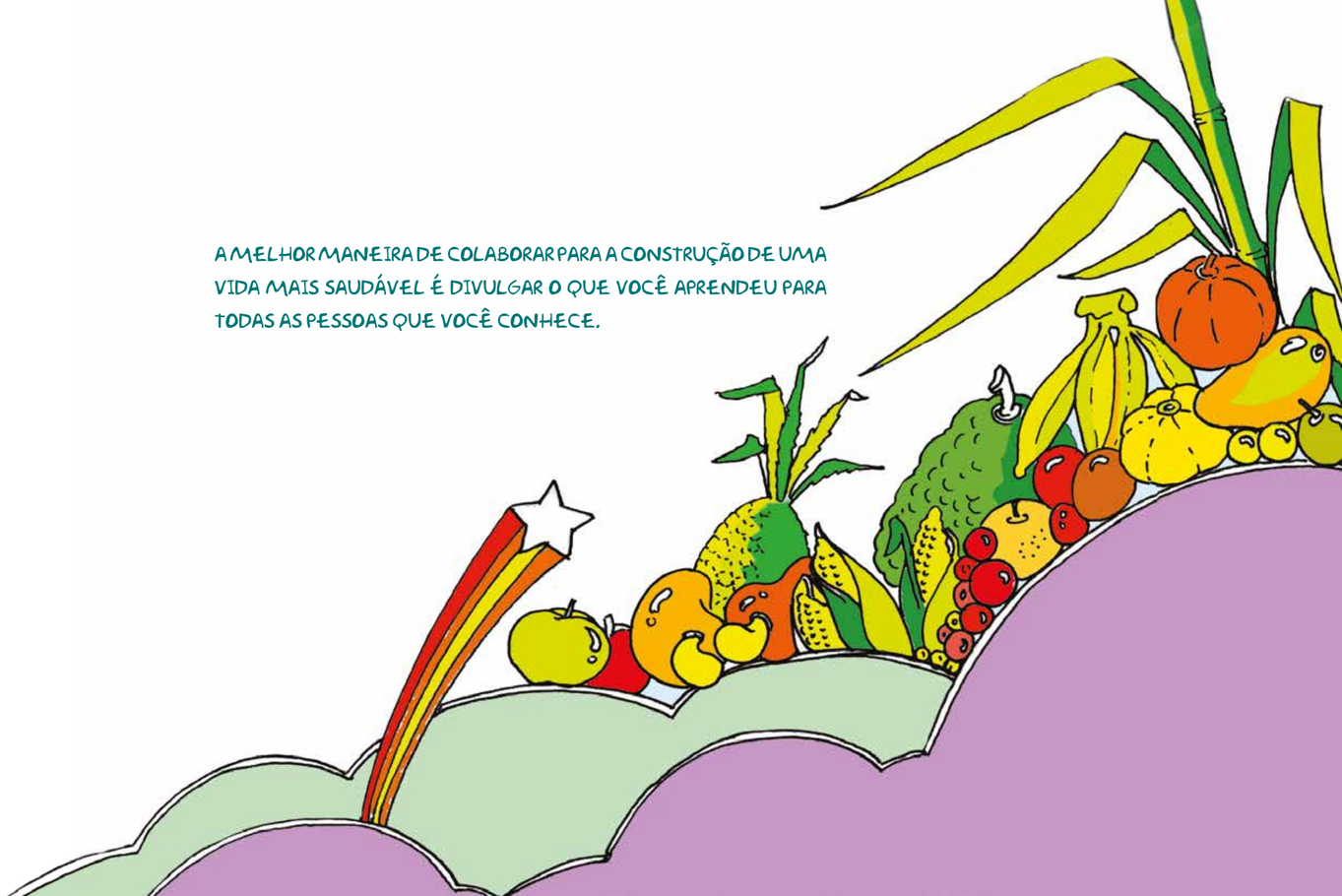
Um grande problema é que são anunciados muitos alimentos que têm, em excesso, nutrientes que não devem ser consumidos em grande quantidade (como já vimos, a gordura saturada, a gordura trans, o açúcar e o sódio). Ao contrário disto, tornou-se menos comum vermos propagandas que estimulem o consumo de verduras, legumes, feijão, frutas e outros alimentos saborosos e ricos em nutrientes.

Para ajudar a proteger a saúde da população, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária começou a discutir, com toda a sociedade, os caminhos para a melhoria da propaganda de vários produtos; entre eles, os alimentos. A idéia é que as propagandas não coloquem em risco a saúde das pessoas, principalmente a das crianças.

O QUE É IMPORTANTE LEMBRAR?

- A família, a escola e as indústrias devem contribuir para que a nossa sociedade seja mais saudável, buscando divulgar os benefícios de uma alimentação mais adequada às reais necessidades do organismo.
- É necessário resgatarmos a nossa cultura alimentar, valorizando os alimentos saudáveis da nossa região e resistindo aos apelos das propagandas.
- O alimento deve ser uma fonte de prazer e de saúde e não algo que possa comprometer o nosso bem-estar por causa de abusos ou do consumo inadequado.
- Antes de comprar um alimento, é preciso olhar com muita atenção os rótulos dos produtos, o prazo de validade, a lista de ingredientes, a informação sobre os nutrientes, a aparência e verificar se a embalagem está íntegra. Não se pode comprar produtos que tenham as embalagens sujas, amassadas, estufadas, enferrujadas, furadas ou abertas.
- Algumas atitudes favorecem a nossa saúde: comer sempre frutas e verduras, beber muita água e praticar alguma atividade física.

A MELHOR MANEIRA DE COLABORAR PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL É DIVULGAR O QUE VOCÊ APRENDEU PARA TODAS AS PESSOAS QUE VOCÊ CONHECE.



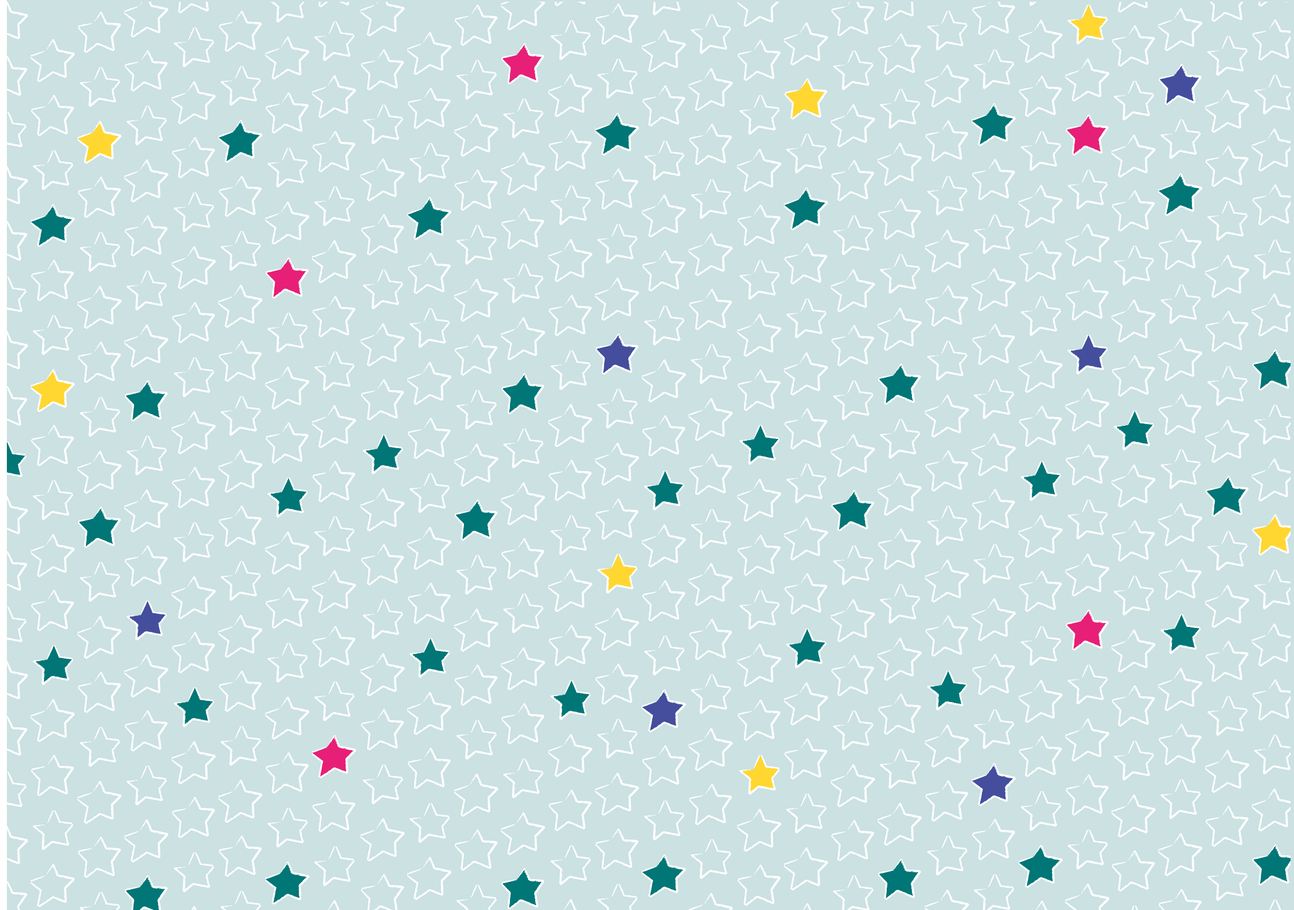
QUALQUER DÚVIDA OU INFORMAÇÃO RELACIONADA A ESSE TEMA, ENTRE EM CONTATO COM:

Ouvidoria da Anvisa

SIA Trecho 5 - Área especial 57 - Lote 200
CEP: 71205-050 - Brasília - DF
Fax: (61) 3462 -5722
E-mail: ouvidoria@anvisa.gov.br

PROPAGANDA DE ALIMENTOS:

FIQUE ESPERTO!



Realização:

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa
SIA Trecho 5 - Área especial 57 - Lote 200
CEP: 71205-050
Brasília - DF
Telefone: 61 3462 6000

www.anvisa.gov.br
www.twitter.com/anvisa_oficial
Anvisa Atende: 0800-642-9782
ouvidoria@anvisa.gov.br

SUS

ANVISA
Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ministério da
Saúde

Governo
Federal