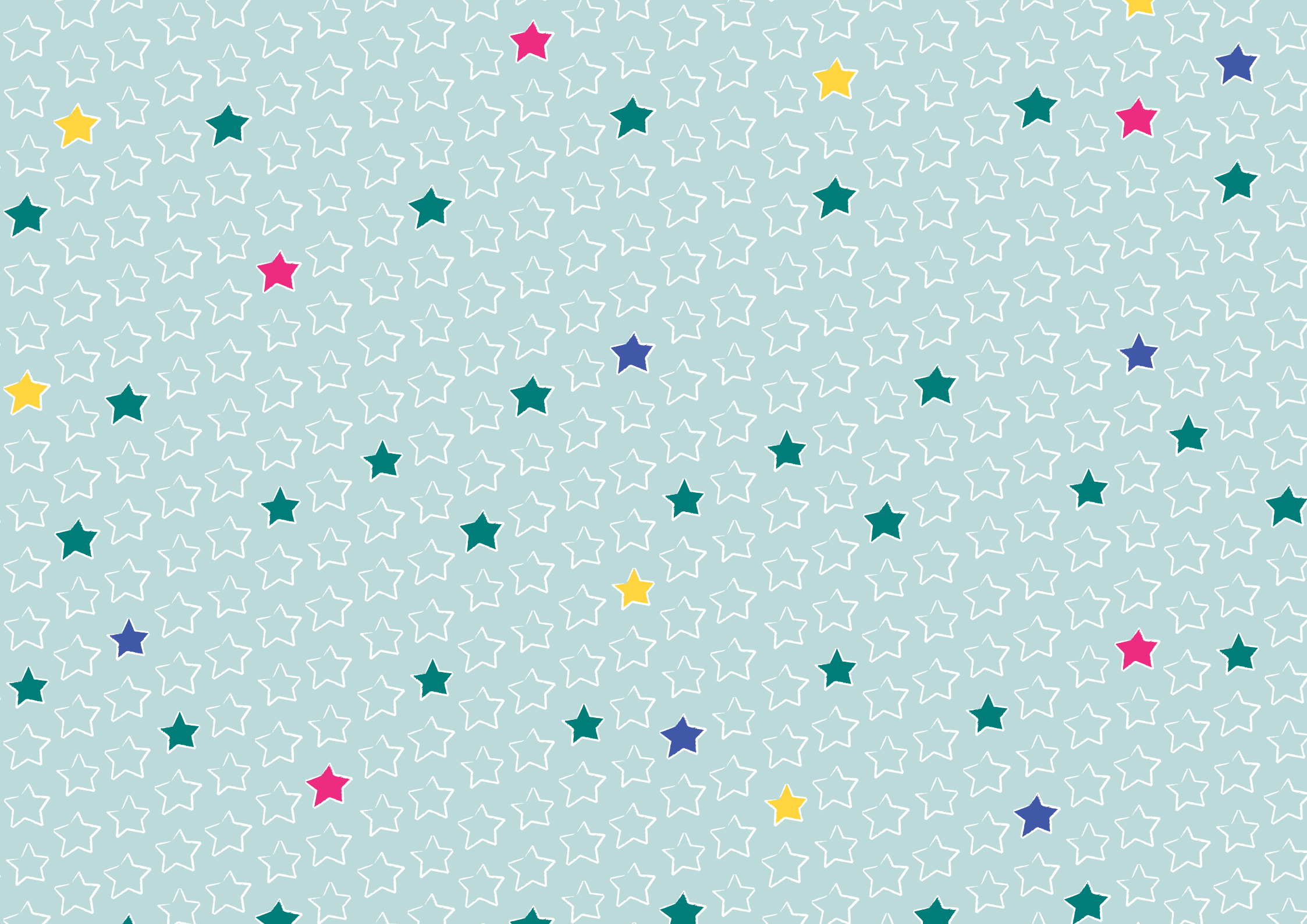
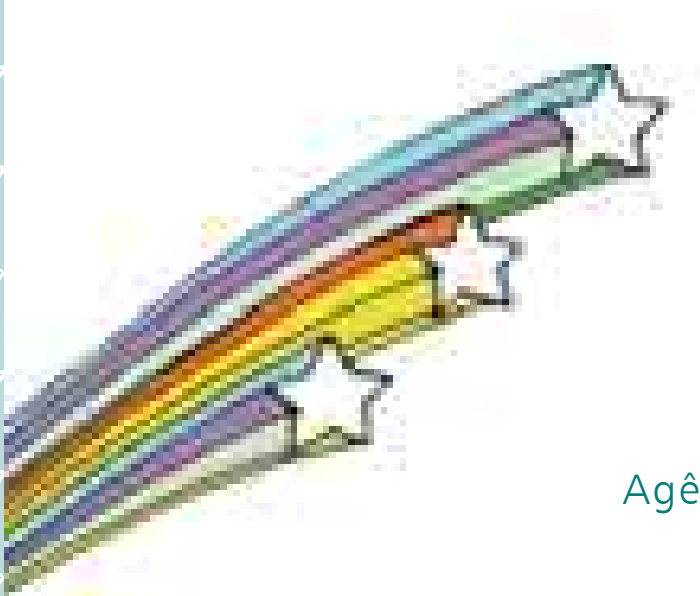


# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: FIQUE ESPERTO!





# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: FIQUE ESPERTO!



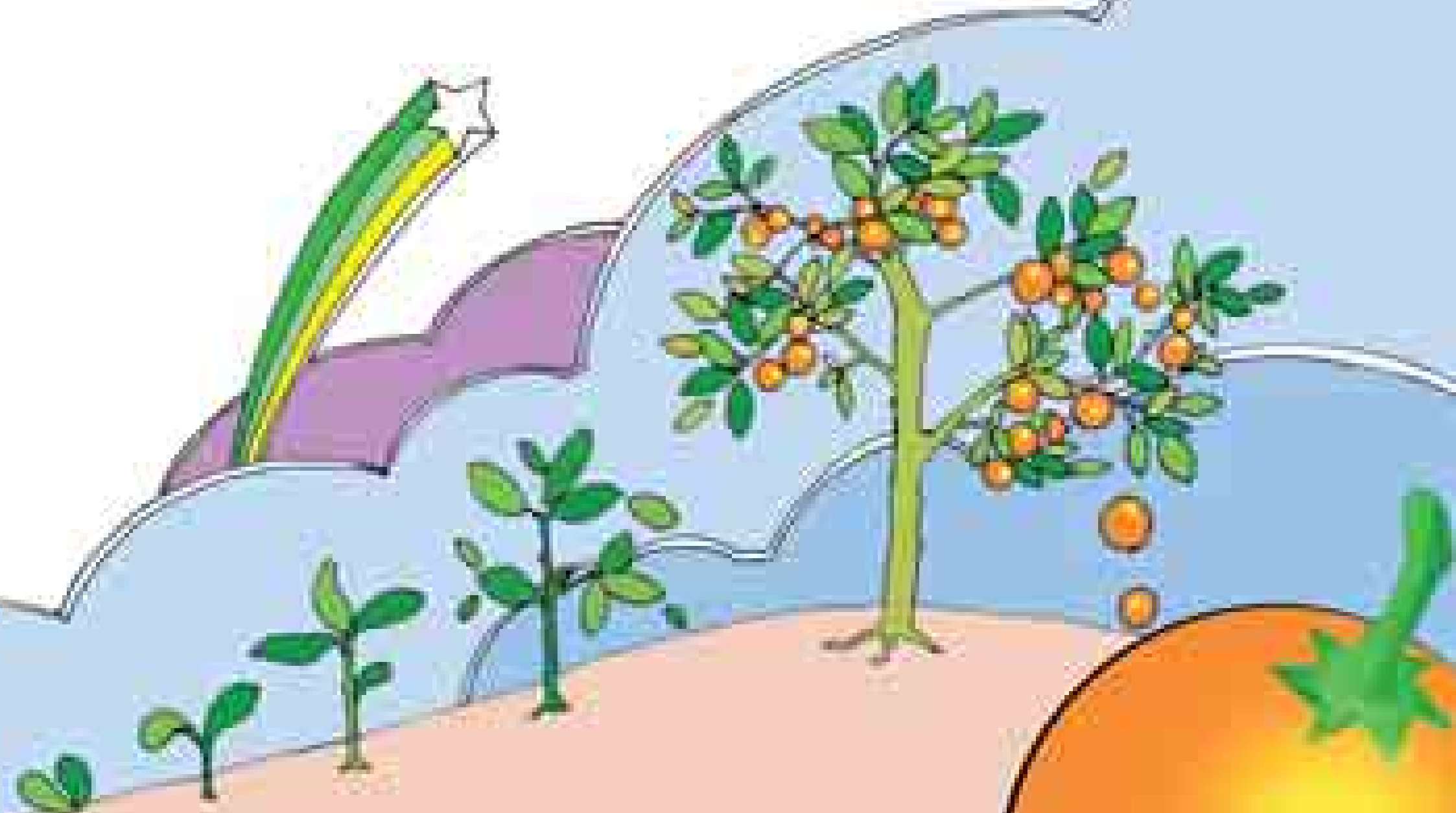
## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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 sanguíneos 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.

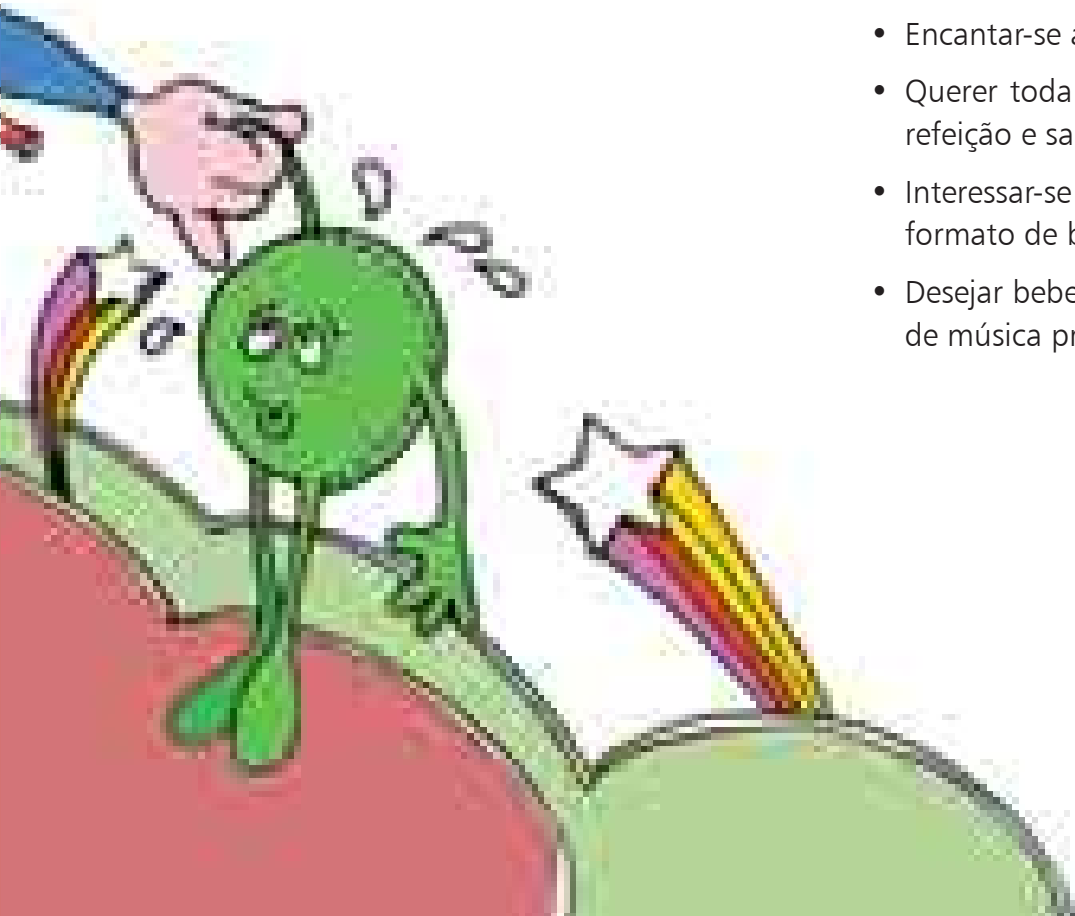






Esse processo não é diferente para os alimentos. Uma das principais formas de divulgá-los para a população é por meio da propaganda em rádio, televisão, revista, entre outros, que acabam por nos influenciar. Quem não passou por situações como essas:

- 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 ESTE TEMA, ENTRE EM CONTATO COM:

## Ouvidoria da Anvisa

SEPN 515, Bloco B, Edifício Ômega, 4º andar  
CEP: 70.770-502 – Brasília/DF

Telefone: (61) 3448.1235 / 3448.1464

Fax: (61) 3448.1144

E-mail: [ouvidoria@anvisa.gov.br](mailto:ouvidoria@anvisa.gov.br)

### Diretor-presidente

Dirceu Raposo de Mello

### Adjunto de Diretor-Presidente

Norberto Rech

### Diretores

Cláudio Maierovitch P. Henriques

Maria Cecília Martins Brito

José Agenor Álvares da Silva

Agnelo Santos Queiroz Filho

### Chefe de Gabinete

Alúdimá de Fátima Oliveira Mendes

Gerência de Monitoramento e Fiscalização de Propaganda, de Publicidade, de Promoção e de Informação de Produtos Sujeitos à Vigilância Sanitária

### Gerente

Maria José Delgado Fagundes

### 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

### Assessoria de Divulgação e Comunicação Institucional - Ascom

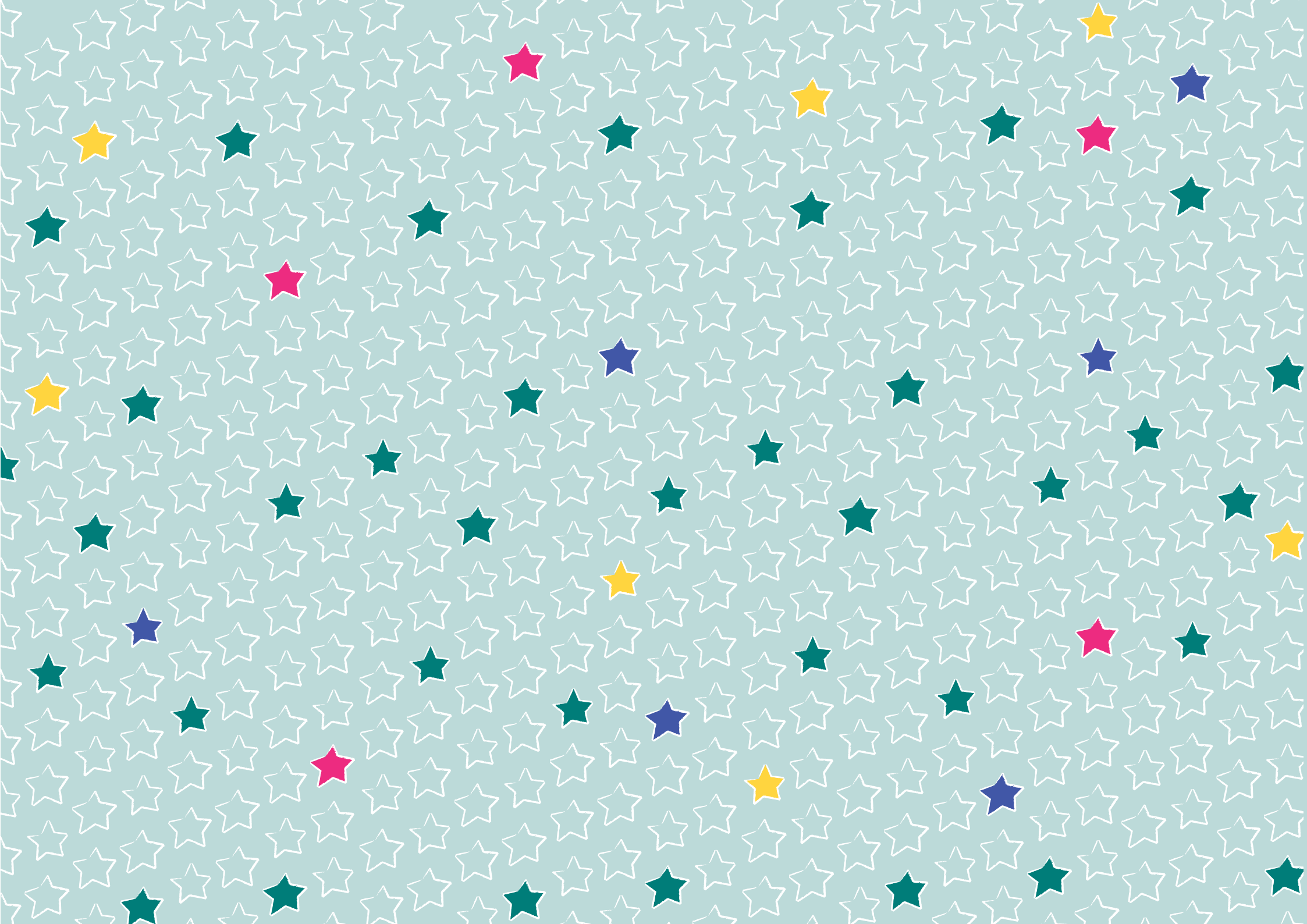
Assessora-chefe: Renatha Melo

### Projeto Gráfico

Camila Burns

### Ilustrações

Manuel Ribeiro



**Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)**

SEPN 515, Bloco B - Edifício Ômega

Brasília/DF

CEP: 70.770-502

Telefone: (61) 3448-1222

**[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)**