



BOLETIM INFORMATIVO

Vigilância Alimentar e Nutricional

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM GOIÁS

Outubro a Dezembro de 2017 – ano V, nº4

NESTA EDIÇÃO

- Nova rotulagem de alimentos
- Os tipos de sal
- Diferença entre óleos e gorduras
- Outubro rosa
- Dia mundial da alimentação
- Dia mundial do diabetes

CVN EM AÇÃO

✓ Promoção da alimentação saudável – Evento SIPAT

✓ Guia Alimentar para a População Brasileira – Palestra COREN

FIQUE POR DENTRO

➤ Programa Bolsa Família

NOVA ROTULAGEM DE ALIMENTOS

O rótulo dos alimentos é um importante instrumento para empoderar o consumidor a realizar escolhas conscientes sobre os produtos que irão para a sua mesa. Por isso, estas informações devem ser de fácil entendimento. Visando atender essa necessidade, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) organizou um Grupo de Trabalho para propor soluções para a informação nutricional no Brasil, já que a atual tabela nutricional é de difícil entendimento e pouco utilizada pelos consumidores.

Durante a reunião, foram apresentadas e debatidas as propostas já existentes no Brasil e em outros países, considerando as vantagens e desvantagens de cada modelo.

Entre as propostas de mudanças estão o uso de semáforo com as cores verde, amarelo e vermelho, que sinalizam a quantidade dos nutrientes. A cor verde representaria valor abaixo do valor máximo recomendado, o amarelo próximo ao valor e o vermelho, acima do recomendado. Além disso, foi proposta a utilização de símbolos de alerta, como octógonos e triângulos, que informam se há alto teor de componentes como sal, açúcar e gordura. Outra proposta seria tornar a tabela nutricional mais clara, com maior destaque de cor e tamanho das letras e, utilizando nomes menos técnicos.

Modelo Semáforo:

Critérios por 100g de ALIMENTOS

	Açúcar	Gordura	Saturados	Sal
O que é ELEVADO Por 100g	Mais de 22,5g	Mais de 17,5g	Mais de 5g	Mais de 1,5g
O que é MÉDIO Por 100g	Entre 5g e 22,5g	Entre 3g e 17,5g	Entre 1,5g e 5g	Entre 0,3g e 1,5g
O que é BAIXO Por 100g	5g e menos	3g e menos	1,5g e menos	0,3g e menos

Fonte: <http://bit.ly/2fIAMxM>



Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. Cezar Sebba St. Sul Goiânia - GO

CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com



COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA
NUTRICIONAL - GO

DIFERENÇAS ENTRE OS TIPOS DE SAL

SAL DE COZINHA, SAL DE ERVAS, SAL MARINHO, SAL ROSA E SAL LIGHT

Sal de cozinha: passa por processo de refinamento, no qual são perdidos vários minerais, com exceção do cloro e do sódio. Ele é acrescido de produtos químicos para sua “limpeza” e para ficar com coloração branca. E, de acordo com a legislação, deve ser adicionado iodo, visando a prevenção do bócio.

Sal de ervas: consiste na mistura de partes iguais de ervas desidratadas com o sal de cozinha. São exemplos de ervas utilizadas, orégano, alecrim, manjeriço e salsa. Essa mistura favorece a redução do uso do sal de cozinha.

Sal marinho: é um produto mais puro do que o sal de cozinha, pois não passa pelo processo de refinamento, possuindo maior quantidade de minerais. Essa variedade não é obrigatória por legislação a ser acrescida de iodo.

Sal rosa: assim como o sal marinho, não passa por um processo de refinamento. Porém, este sal não é extraído diretamente do mar e sim, de depósitos milenares das cadeias do Himalaia. Esta variedade também não é adicionada de iodo.

Sal light: é obtido a partir da mistura de 50% de cloreto de sódio e 50% de cloreto de potássio, tendo assim, menor teor de sódio. Este sal é uma alternativa para pessoas que necessitam reduzir o consumo de sódio na dieta.



DIFERENÇAS ENTRE ÓLEOS E GORDURAS

O uso de óleos e gorduras é uma das questões que causam muita dúvida. A dica é sempre buscar fontes de informações confiáveis.

Óleos e gorduras são fundamentais na alimentação, pois, fornecem energia (9 kcal/g), auxiliam no transporte de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), além de contribuir para o sabor e palatabilidade dos alimentos. Após a quebra dos óleos ou gorduras por meio da digestão, são formados os ácidos graxos.

Os ácidos graxos saturados são encontrados predominantemente em alimentos de origem animal como carnes, manteiga e banha de porco, mas também em alimentos de origem vegetal como óleo de coco, azeite de dendê, abacate e cacau.

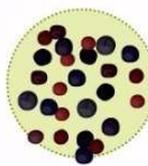
Os ácidos graxos insaturados estão presentes na maioria dos óleos vegetais, azeites e castanhas, e também em alguns tipos de peixes.

Os ácidos graxos trans são encontrados predominantemente em alimentos industrializados, é comum encontrar o termo “gordura hidrogenada” na lista de ingredientes de alimentos como batatas fritas, sorvetes, salgados de pacote, biscoitos, entre outros.



Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. César Sebba St. Sul Goiânia - GO
CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com

Como usar o ÓLEO VEGETAL?no preparo de alimentos.

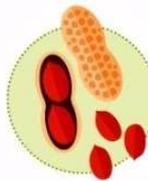


85 kcal
por colher de sopa

Óleo de Canola

BENEFÍCIOS: É considerado um dos mais nobres, pois possui vitamina E e mais ômega 3 que os demais. Auxilia na prevenção de doenças coronarianas e no controle da pressão arterial.

COMO USAR: No preparo do arroz, massas, grelhados e assados.



88 kcal
por colher de sopa

Óleo de Amendoim

BENEFÍCIOS: Rico em ácidos graxos mono e poli-insaturados diminui o risco de pressão alta, AVC e infarto.

COMO USAR: No preparo de vegetais, aves, carnes e refogados, mas também é indicado para frituras, pois seu ponto de saturação chega aos 220°C.

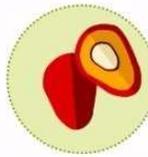


89 kcal
por colher de sopa

Azeite de Oliva

BENEFÍCIOS: Tem alto teor de ácidos monoinsaturados, vitamina A, D, E e K e é fonte de ômega 9. Protege contra o câncer, problemas no coração, reduz o colesterol, acelera o metabolismo, ajuda na digestão e melhora a absorção de minerais e cálcio.

COMO USAR: Em pratos frios e saladas.



89 kcal
por colher de sopa

Azeite de Dendê

BENEFÍCIOS: É rico em vitamina E, betacaroteno, vitamina A e antioxidantes, mesmo assim, é o tipo menos benéfico para a saúde porque possui maior teor de gorduras saturadas.

COMO USAR: Em frituras, preparados de pães, bolos, tortas, biscoito, cremes e margarina.



90 kcal
por colher de sopa

Óleo de coco

BENEFÍCIOS: Possui ação termogênica e ajuda a diminuir a vontade de comer doces e alimentos gordurosos.

COMO USAR: Pode ser usado quente ou frio em temperos de saladas, arroz, massas, doces, grelhados e assados.



91 kcal
por colher de sopa

Óleo de gergelim

BENEFÍCIOS: É rico em ômega 3, 6 e 9 e vitamina E.

COMO USAR: No preparo de receitas orientais e mediterrâneas. Usa-lo com peixes, frangos, vegetais, arroz, saladas ou massas também pode ser uma boa combinação.



91 kcal
por colher de sopa

Óleo de girassol

BENEFÍCIOS: É rico em ômega 3, 6 e 9, vitamina E, gorduras monoinsaturadas. Contribui com a diminuição do colesterol ruim sem reduzir o colesterol bom.

COMO USAR: No preparo de conservas de carnes, atum, mariscos, pimentões, tomates secos, entre outros legumes.

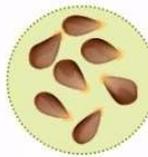


95 kcal
por colher de sopa

Óleo de milho

BENEFÍCIOS: É fonte de ômega 3, 6 e vitamina do complexo B. Contém fitoesteróis, que inibe a absorção do colesterol pelo intestino, reduzindo o colesterol no sangue. Tem baixo teor de gorduras saturadas.

COMO USAR: No preparo de doces e massas.



90 kcal
por colher de sopa

Óleo de Algodão

BENEFÍCIOS: Rico em vitamina E, possui também quantidade equilibrada de ômega 3 e 6, que ajudam na manutenção da pele.

COMO USAR: Como ele mantém suas propriedades mesmo após o aquecimento, é muito recomendado para frituras.



98 kcal
por colher de sopa

Óleo de soja

BENEFÍCIOS: É rico em ômega 6 e 3 e vitamina E. Contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso, possui ação anti-inflamatória e ajuda a regular os níveis de colesterol.

COMO USAR: No preparo das frituras, grelhados e assados.



COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA
NUTRICIONAL - GO

OUTUBRO ROSA

Campanha mundial que acontece anualmente no mês de outubro e visa conscientizar a população feminina sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

A campanha teve início em 1990 e tem como símbolo o laço cor de rosa, com o intuito de estabelecer o diagnóstico precoce. O câncer de mama é um dos que mais mata mulheres no Brasil, por isso o auto-exame deve ser rotineiro, e em mulheres a partir dos 40 anos de idade, deve ser associado à mamografia.

A conscientização para este problema é o primeiro passo, portanto, previna-se!

CÂNCER DE MAMA

A PREVENÇÃO É O SEGREDO!



Faça mensalmente o autoexame!



NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifiquem se eles expelem algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atenta a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.

Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.



Fonte: <http://bit.ly/2goeTLk>



Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. César Sebba St. Sul Goiânia - GO
CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com



COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA
NUTRICIONAL - GO

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No dia 16 de outubro é comemorado o Dia Mundial da Alimentação, o tema de 2017 foi “Mude o futuro da migração. Investir na segurança alimentar e no desenvolvimento rural”.

O Dia Mundial da Alimentação traz à tona temas sobre a segurança alimentar e nutricional pois, infelizmente, grande parte da população brasileira e mundial vive um quadro de insegurança alimentar.

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é definida como o acesso à alimentação saudável e de qualidade, em quantidades suficientes e de modo permanente. No Brasil, ela é assegurada na Constituição como um direito humano, devendo o poder público adotar políticas e ações necessárias para promovê-la.

Em Goiás, para celebrar este dia, ocorreu um seminário no Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional (CONESAN). Essa foi a 4ª edição do evento que colocou em pauta, no Estado de Goiás, o debate sobre “Temos de fazer a reflexão sobre o que é alimento, o que é comida”.



Fonte: <http://www.fao.org/world-food-day/2017/theme/es/>

DIA MUNDIAL DO DIABETES

O Dia Mundial do Diabetes, 14 de novembro, foi criado em 1991 pela *International Diabetes Federation* (IDF) em parceria com a Organização Mundial de Saúde para reduzir os crescentes números de diagnósticos no mundo. Atualmente, mais de 8,1% dos brasileiros são acometidos pelo diabetes, e cerca de 72 mil pessoas morrem anualmente.

Todos os anos, o dia tem um tema que é relacionado direta ou indiretamente com o diabetes. O tema escolhido para 2017 foi “Mulheres e Diabetes: Nosso direito a um futuro saudável”.

Aproveite o momento, realize exames de rotina e se cuide!



Fonte: <http://www.diamundialdodiabetes.org.br/>



Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. César Sebba St. Sul Goiânia - GO
CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com



COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA
NUTRICIONAL - GO

CVN em ação

PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SIPAT – BRASIL CENTER E LACEN



No dia 11 de setembro de 2017, a Subcoordenação de Vigilância Nutricional, participou da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho (SIPAT) no Brasil Center e, no dia 26 de setembro de 2017, no Laboratório de Saúde Pública Dr. Giovanni Cysneiros (LACEN).

Nossa equipe atuou realizando o Índice de Massa Corporal (IMC), orientando os trabalhadores sobre a alimentação saudável e os perigos do excesso do consumo de sal, açúcar e gordura. Para a explanação, foram utilizados folders sobre obesidade, diabetes e hipertensão arterial e, uma caixa expositora de rótulos de alimentos industrializados, com suas respectivas quantidades de sal, açúcar e gordura.



Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. César Sebba St. Sul Goiânia - GO
CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com



COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA
NUTRICIONAL - GO

CVN em ação

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA PALESTRA COREN

No dia 12 de setembro de 2017, a Subcoordenação de Vigilância Nutricional, participou de uma atividade no COREN, no qual o foco era a alimentação saudável. Para abordar o tema, foi realizada uma palestra sobre o Guia Alimentar para População Brasileira e após, uma dinâmica visando a consolidação do conhecimento, envolvendo a formação de grupos para o preenchimento de uma tabela na qual os participantes deveriam destacar quais as mudanças eles desejavam ter com relação à Nutrição, obstáculos para alcançá-las e o que fariam para a concretização da mudança.



AÇÃO COM OS SERVIDORES DA SUVISA E SPAIS

A equipe de estagiárias da SVN está realizando uma ação de caráter educativo com os servidores da SUVISA e SPAIS, durante o mês de novembro, visando esclarecer dúvidas sobre alimentação e nutrição. Para isso estão sendo encaminhados folders para o e-mail dos servidores.



Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. César Sebba St. Sul Goiânia - GO
CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com

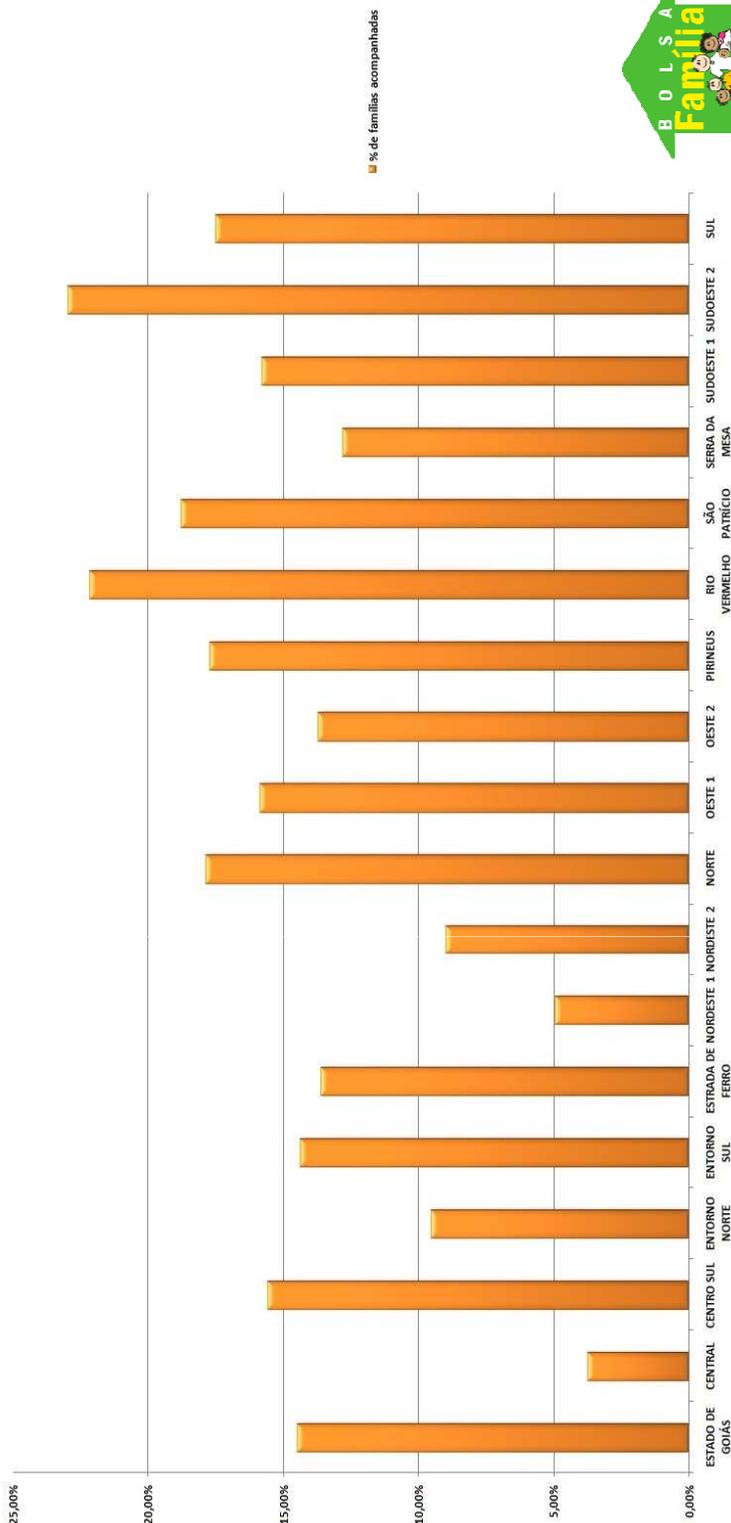


COORDENAÇÃO DE VIGILÂNCIA
NUTRICIONAL - GO

PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA

Semanalmente são elaborados e encaminhados às Regionais de Saúde do Estado de Goiás os relatórios do Programa Bolsa Família.

O Estado de Goiás tem como meta pactuada no Sistema Integrado de Monitoramento, Execução e Controle (SISPACTO) obter 75% das famílias totalmente acompanhadas, sendo que para atingir a meta, os municípios têm até o dia 31 de dezembro para lançar os percentuais de acompanhamento.



Fonte: http://bolsafamilia.datasus.gov.br/w3c/bfa_relconsol.asp

CRÉDITOS

Superintendência de Vigilância em Saúde
Gerência de Vigilância Epidemiológica
Coordenação de Doenças e Agravos Não Transmissíveis
Sub-coordenação de Vigilância Nutricional

AUTORIA

Erika Menezes Barbosa Costa
Leticia Caixeta Mesquita
Maria Janaína Cavalcante Nunes
Mariella de Almeida e Almeida Oliveira



Superintendência de Vigilância em Saúde - Av. 136, Ed. César Sebba St. Sul Goiânia - GO
CEP: 74.093-280 - (62) 3201-3593 - cvngoias@gmail.com