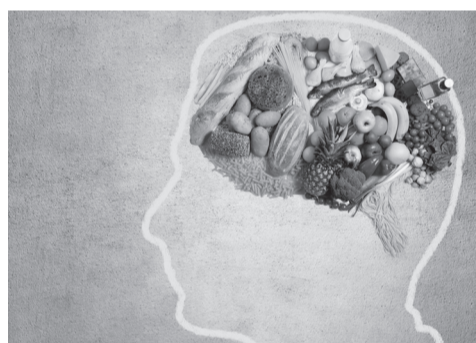


Faça escolhas alimentares saudáveis

Seja responsável na produção/compra, conservação e confeção dos alimentos.

O tema do Dia Mundial da Alimentação – assinalado, desde 1981, a 16 de outubro – é, este ano, “Alimentar o mundo, Cuidar do planeta”. O objetivo é sensibilizar a população para a importância da agricultura familiar e dos pequenos produtores, nomeadamente na erradicação da fome e da pobreza, assim como na promoção da segurança alimentar, numa melhor nutrição, na melhoria do estilo de vida, na preservação dos recursos naturais e no desenvolvimento sustentável, em particular das zonas rurais.

De salientar que o ano de 2014 foi, aliás proclamado pela Assembleia Geral das Nações Unidas como o Ano Internacional da Agricultura Familiar.



Regressar à terra

A agricultura familiar deveria ser a forma privilegiada de obter aquilo de que necessitamos para comer. O que é possível fazendo desde o aproveitamento dos terrenos, próprios ou de familiares e vizinhos, até à produção possível nas varandas

das casas, por exemplo de ervas aromáticas (excelentes substitutos do sal).

A agricultura familiar permite obter alimentos mais saudáveis, seguros, saborosos, nutritivos e “amigos do ambiente”, contribuindo ainda para a revitalização da economia local, motivo pela qual deve ser seguida e incentivada.

Regressar ao cultivo e fazer dele um hábito deve, por tudo isto, ser uma meta. Para os adultos e com o envolvimento das crianças, promovendo o valor do trabalho e a alimentação saudável e equilibrada.



Compras conscientes

No que respeita à compra de alimentos, algumas regras básicas passam por dar preferência aos produtos frescos e “da época”, em detrimento de comida processada, ou seja, refeições prontas a aquecer no microondas e consumir. Além destas refeições serem ricas em sal, gordura e açúcar, constituindo por isso uma ameaça à saúde individual, constituem também um perigo para o meio ambiente, pois exigem maior

consumo de energia na sua produção, confeção e ainda resultam em maior quantidade de lixo para ser processado pela natureza. Escolhendo produtos frescos e confeccionando-os em casa, sem aditivos e com menor quantidade de sal e gordura, estaremos a zelar pela nossa saúde e pela dos outros.

Mais sugestões passam por não ir às compras com fome (para não trazer o que não se necessita e que normalmente é de absorção rápida e mais prejudicial para a saúde, como doces), e levar para casa os alimentos apenas nas quantidades necessárias, de modo a não ultrapassar prazos de validade e não acabar por os deitar no lixo.

Após a compra, aconselha-se que a conservação dos alimentos seja cuidada, nomeadamente feita em lugar fresco e seco, para que não se estraguem. Deverão ser separados os produtos perecíveis dos não perecíveis.



Alimentação equilibrada

A propósito do Dia Mundial da Alimentação, recorda-se também a necessidade de reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras, de modo a



evitar doenças como a hipertensão, a diabetes e a obesidade, assim como se aconselha a redução do consumo de proteína animal, presente sobretudo na carne e no leite e seus derivados. Além disso, é de salientar que o excesso dessa ingestão se reflete também na carência de outros nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais. Por isso, recomenda-se um maior consumo de fruta, verduras e leguminosas. Isto, a par da ingestão de bastante água.

O guia para uma alimentação saudável e equilibrada é a roda dos alimentos, que pode e deve estar afixada em cada cozinha...



ULS faz sensibilização nas escolas

A Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste vai assinalar o Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro – com um vasto conjunto de atividades, a decorrer durante toda a semana nos concelhos de Bragança, Macedo de Cavaleiros, Mirandela, Carrazeda de Ansiães, Vimioso, Vila Flor, Alfândega da Fé, Miranda do Douro e Freixo de Espada à Cinta. Os centros de saúde serão alvo de iniciativas de sensibilização para este tema, no entanto os palcos privilegiados serão as escolas, desde o pré-escolar ao secundário. Através de livros, filmes, peças de teatro, workshops e outras abordagens lúdicas junto da comunidade educativa, pretende-se que as crianças e jovens, assim como os professores, façam uma alimentação cada vez mais saudável e sustentável.

