FAESP

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DE SÃO PAULO

SENAR
SÃO PAULO

PROMOVENDO A SAÚDE NO CAMPO

NUTRIÇÃO

"O SENAR-AR/SP está permanentemente empenhado no aprimoramento profissional e na promoção social, destacando-se a saúde do produtor e do trabalhador rural."

FÁBIO MEIRELLES
Presidente do Sistema FAESP-SENAR-AR/SP

FEDERAÇÃO DA AGRICULTURA E PECUÁRIA DO ESTADO DE SÃO PAULO

Gestão 2020-2024

FÁBIO DE SALLES MEIRELLES
Presidente

JOSÉ CANDEO
Vice-Presidente

EDUARDO LUIZ BICUDO FERRARO
Vice-Presidente

MARCIO ANTONIO VASSOLER
Vice-Presidente

TIRSO DE SALLES MEIRELLES
Vice-Presidente

ADRIANA MENEZES DA SILVA
Diretor 1º Secretário

SERGIO ANTONIO EXPRESSÃO
Diretor 2º Secretário

MARIA LÚCIA FERREIRA
Diretor 3º Secretário

LUIZ SUTTI
Diretor 1º Tesoureiro

PEDRO LUIZ OLIVIERI LUCCHESI
Diretor 2º Tesoureiro

WALTER BATISTA SILVA
Diretor 3º Tesoureiro

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL

Administração Regional do Estado de São Paulo

Conselho Administrativo

FÁBIO DE SALLES MEIRELLES
Presidente

DANIEL KLÜPPEL CARRARA
Representante da Administração Central

ISAAC LEITE
Presidente da FETAESP

SUSSUMO HONDO
Representante do Segmento das Classes Produtoras

CYRO FERREIRA PENNA JUNIOR
Representante do Segmento das Classes Produtoras

MÁRIO ANTONIO DE MORAES BIRAL
Superintendente

SÉRGIO PERRONE RIBEIRO
Coordenador Geral Administrativo e Técnico

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO ESTADO DE SÃO PAULO

NUTRIÇÃO

Célia dos Santos Moura

SENAR-AR/SP

FEDERAÇÃO DA AGRICULTURA E PECUÁRIA DO ESTADO DE SÃO PAULO

São Paulo - 2010

IDEALIZAÇÃO

Fábio de Salles Meirelles

Presidente do Sistema FAESP-SENAR-AR/SP

COORDENAÇÃO EXECUTIVA

Tirso de Salles Meirelles

Mário Antonio de Moraes Biral

Roberto de Almeida Duarte

COORDENAÇÃO TÉCNICA

Dr. Roberto de Almeida Duarte

Coordenador do Programa Promovendo a Saúde no Campo - PPSC

AUTORA

Célia dos Santos Moura

Nutricionista e Técnica do Programa Promovendo a Saúde no Campo

DIAGRAMAÇÃO

Thais Junqueira Franco

Diagramadora do SENAR-AR/SP

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Carolina Malange Alves CRB-8/7281

Moura, Célia dos Santos
Nutrição / Célia dos Santos Moura. - São Paulo : SENAR, 2010.
33 p. : il. color. ; 30 cm

Bibliografia
ISBN 978-85-99965-34-4

1. Nutrição 2. I. Moura, Célia dos Santos II. Título

CDD 641

Direitos Autorais: é proibida a reprodução total ou parcial desta cartilha, e por qualquer processo, sem a expressa e prévia autorização do SENAR-AR/SP.

Material impresso no SENAR-AR/SP

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO **9**

NUTRIÇÃO **10**

1. Alimentação e Saúde 10
2. Alimentação e Cultura 10
3. Transição Nutricional 10
4. Importância da mudança de hábitos para a prevenção de doenças 11

DOENÇAS CARÊNCIAS **12**

1. Como surgem 12
2. Sintomas 12
3. Prevenção 13
4. Tratamento e Cuidados 14

NUTRIÇÃO NAS FASES DA VIDA **15**

1. Gestação 15
2. Amamentação 15
3. Infância 16
4. Adolescência 16
5. Adulta 17
6. 3ª Idade 17

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) **18**

1. Obesidade 18
2. Hipértensão 20
3. **Diabetes** **23**

A HIGIENE COLABORANDO COM A SUA SAÚDE **26**

1. Agrotóxico porque utilizar? 26
2. Quais os benefícios dos agrotóxicos? 26
3. Como minimizar o agrotóxico nos alimentos? 26

EXEMPLO DE CARDÁPIO **27**

1. Receita para Hipertensão 27
2. Receita para Anemia 28
3. Receitas para Diabetes 29

BIBLIOGRAFIA **33**

APRESENTAÇÃO

O SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL - SENAR-AR/SP, criado em 23 de dezembro de 1991, pela Lei n° 8.315, e regulamentado em 10 de junho de 1992, como Entidade de personalidade jurídica de direito privado, sem fins lucrativos, teve a Administração Regional do Estado de São Paulo criada em 21 de maio de 1993.

Instalado no mesmo prédio da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de São Paulo - **FAESP**, **Edifício Barão de Itapetininga - Casa do Agricultor Fábio de Salles Meirelles**, o **SENAR-AR/SP** tem, como objetivo, organizar, administrar e executar, em todo o Estado de São Paulo, o ensino da Formação Profissional e da Promoção Social Rurais dos trabalhadores e produtores rurais que atuam na produção primária de origem animal e vegetal, na agroindústria, no extrativismo, no apoio e na prestação de serviços rurais.

Atendendo a um de seus principais objetivos, que é o de elevar o nível técnico, social e econômico do Homem do Campo e, consequentemente, a melhoria das suas condições de vida, o SENAR-AR/SP elaborou esta cartilha com o objetivo de proporcionar, aos trabalhadores e produtores rurais, um aprendizado simples e objetivo das práticas agro-silvo-pastoris e do uso correto das tecnologias mais apropriadas para o aumento da sua produção e produtividade.

Acreditamos que esta cartilha, além de ser um recurso de fundamental importância para os trabalhadores e produtores, será também, sem sombra de dúvida, um importante instrumento para o sucesso da aprendizagem a que se propõe esta Instituição.

Fábio de Salles Meirelles

Presidente do Sistema FAESP-SENAR-AR/SP

"Plante, Cultive e Colha a Paz"

INTRODUÇÃO

A qualidade na alimentação vem sofrendo muitas transformações. Alimentos naturais e saudáveis cedem espaço para os alimentos industrializados de fácil preparo e facilidade ao acesso, com alto valor calórico e baixo valor nutricional.

Com isso a saúde geral da população torna-se preocupante, começam a fazer parte do grupo de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT, e outras doenças, alarmando ainda mais este caso.

Diversos fatores levam ao prejuízo da saúde, tanto a falta como o excesso de alguns alimentos e nutrientes, a qualidade higiênico sanitária é também um fator relevante na saúde desta população, o sedentarismo, pela inatividade física e as facilidades da tecnologia, o consumo de bebidas alcoólicas ou o tabagismo.

A nutrição tem papel fundamental na vida das pessoas e a alimentação é o inicio de tudo, bons hábitos alimentares são adquiridos antes da gestação e a educação alimentar ainda na infância tem como conseqüência um envelhecimento saudável, com a prevenção de doenças e a melhoria e manutenção da qualidade de vida.

Hoje a alimentação de pessoas que seja por falta de tempo, excesso ou deficiência de nutrientes, fatores culturais, econômicos, religiosos entre outros, contribuem para o aumento de algumas doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, etc.

O fortalecimento de práticas alimentares saudáveis, a adequação da alimentação, a informação do alimento e a forma de consumo resulta em prevenção de doenças e maior qualidade de vida, que influenciam diretamente e de forma positiva na condição de vida e saúde da população rural.

Dr. Roberto de Almeida Duarte
Coordenador do PPSC

NUTRIÇÃO

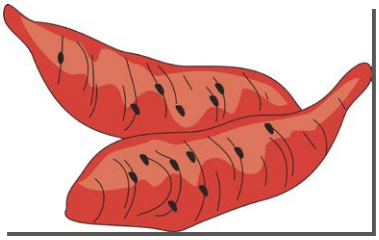
Estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais do indivíduo, em diferentes estados de saúde e doença.

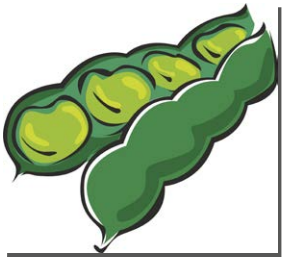
1. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

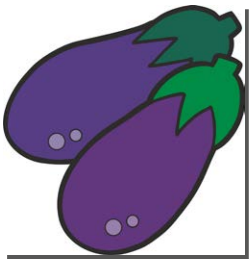
O ato de comer deve ser prazeroso, local arejado em companhia da família, mesa farta com qualidade e variedade de alimentos, todos estes fatores estão diretamente ligados à saúde.

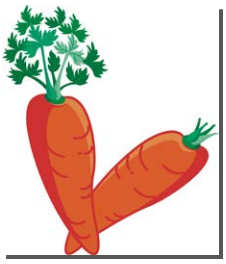
2. ALIMENTAÇÃO E CULTURA

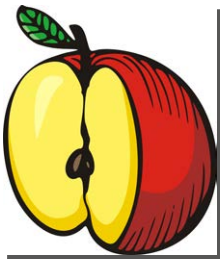
A alimentação está intimamente relacionada aos aspectos culturais como crenças, tabus, religiões, condições financeiras, aspectos sociais e fisiológicos, disponibilidade de acesso aos alimentos, todos esses fatores contribuem para o mal hábito alimentar.

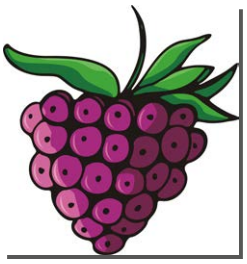












3. TRANSIÇÃO NUTRICIONAL

O que é?

São mudanças na alimentação que ocorrem com o passar dos anos, quando o consumo de alimentos regionais e saudáveis como frutas, legumes e verduras (FLV) são meramente esquecidos ou substituídos por alimentos industrializados.

Este fator refere-se à mudança de comportamento e estilo de vida das pessoas, que, com a falta de tempo para preparo da alimentação da sua família e a falta de atividade física (sedentarismo), optam por alimentos sem qualidade, com falta ou excesso de nutrientes, o que interfere diretamente no modo de se alimentar e consequentemente reflete de forma negativa na saúde e qualidade de vida de cada um.

SUBSTITUÍDO POR

RESULTA EM

A transição nutricional resulta hoje um problema de saúde pública, entramos na era da tecnologia e informação, a obesidade transformando as crianças em jovens e adultos obesos e doentes, num estado alarmante.

O alimentação não atendendo as necessidades nutricionais que o corpo necessita, aumenta ainda mais a incidência de doenças crônicas não transmissíveis.

4. IMPORTÂNCIA NA MUDANÇA DE HÁBITOS PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS

A prevenção de algumas doenças começa pela boca, e podemos fazer isto cuidando inicialmente da alimentação.

Manter hábitos de vida saudáveis contribui para o fortalecimento do organismo, aumentando as defesas para que ele não adoeça.

A mudança de hábitos alimentares é uma questão de comportamento e conscientização, é uma postura que cada um deve adotar para preservar a sua saúde.

Tal mudança é de forma lenta e progressiva, porém essencial para a formação de novos hábitos.

A boa nutrição, com a introdução de alimentos adequados que atendam as necessidades do organismo, é hoje um item importante na prevenção de doenças e na manutenção da saúde.

O que podemos fazer?

1º Ter consciência de que se alimentar é um ato de amor e deve se tornar prazeroso;

2º Conhecer os alimentos e o que podem fazer por nós;

3º Saber que eles são parceiros na prevenção de doenças;

4º Variar a alimentação deixando-a colorida e atraente;

5º Comer com os “olhos” sem exagero, deixando-a bonita, apetitosa e saborosa;

6º Alimentar-se em ambiente calmo;

7º A família e amigos são melhores companheiros na hora da alimentação;

DOENÇAS CARENCIAIS

Doenças carenciais ou avitaminoses são conhecidas pela falta ou quantidade insuficiente de uma vitamina específica no organismo por um período de tempo prolongado.

Suas causas são alimentação inadequada ou incompleta, outros problemas de saúde e mudança do estilo de vida.

Hoje temos casos graves de deficiências nutricionais específicas, como a carência de ferro, iodo, cálcio, vitamina A, que atingem principalmente as crianças.

Qual tipo de carência é mais comum aqui no meio rural?

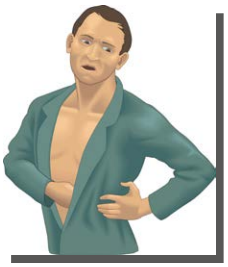
No meio rural temos muita carência de vitamina A, que pode ocasionar problemas de visão, e carência de ferro, essencial para o crescimento e o desenvolvimento. A baixa ingestão ou a forma inadequada de consumo de ferro pode ocasionar anemia ferropriva.

1. COMO SURGEM

Os primeiros sinais de carência vitamínica devem ser diagnosticados antes que o quadro se agrave. Quando você sentir alguns desses sintomas procure um profissional de saúde que o orientará no que deve ser feito.

2. SINTOMAS

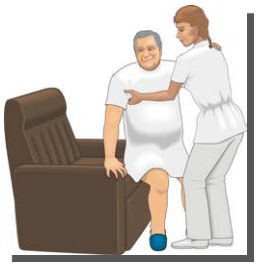
- Fadiga;



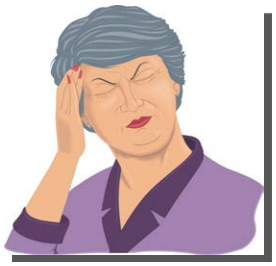
- Fraqueza;

- Palidez;

- Dificuldade de concentração;
- Vertigens;



- Tonturas.



3. PREVENÇÃO

O que posso fazer para que isto não aconteça?

Para a prevenção de anemias, por exemplo, deve consumir alimentos ricos em ferro e evitar os fatores antinutricionais.

O que são fatores antinutricionais?

Fatores antinutricionais são aqueles que interferem na absorção de nutrientes.

É preciso ter uma combinação de alimentos para que o organismo aproveite melhor os nutrientes ou não iniba seu aproveitamento.

Quais são os fatores antinutricionais que inibem a absorção do ferro?

- O espinafre, devido ao alto conteúdo nutricional;
- A substância chamada tanino, que está presente nos chás e no café;
- Ferro e cálcio, competem pela absorção

Por outro lado, há também os alimentos que facilitam o aproveitamento desse nutriente, como por exemplo a Vitamina A, e a vitamina C.

A ingestão de vitamina C favorece a absorção do ferro, principalmente durante as grandes refeições (almoço e jantar).

EXEMPLO:

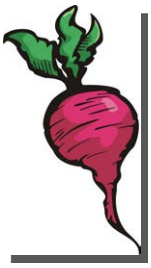
= Melhor aproveitamento do ferro

= Melhor aproveitamento do ferro

Quais alimentos são ricos em ferro?

Carne vermelha, Vísceras (fígado, rim e coração de boi, coração e fígado de galinha), Peixes, Gema de ovo, Grãos, (lentilha, ervilha).

Folhas verde-escuras: Espinafre, brócolis, agrião, serralha, couve, alimentos verde-escuros, beterraba (principalmente o talo e as folhas);



Feijões: consumir junto com vitamina C, por exemplo um suco de laranja puro;

Melado: consumir com moderação.

DICAS: Aumente o consumo de frutas cítricas (limão, laranja, maracujá, morango, acerola) nas principais refeições: almoço e jantar.

DICAS: Diminua o consumo de refrigerantes, chás e café.

4. TRATAMENTO E CUIDADOS

O tratamento da anemia dá-se por meio de tratamento medicamentoso, e deve ser acompanhado por um profissional de saúde para saber o que causou a anemia.

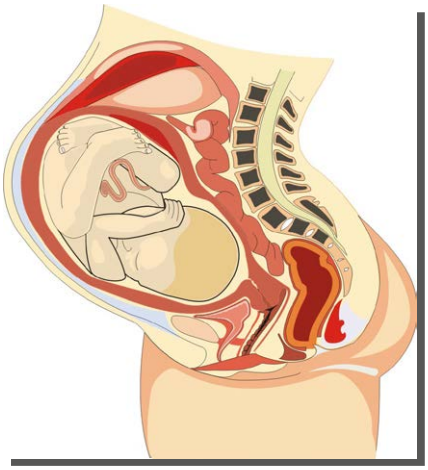
NUTRIÇÃO NAS FASES DA VIDA

Em cada fase da vida há necessidades energéticas e nutricionais diferentes, que variam de acordo com alguns fatores: idade, sexo, doenças, peso, tipo de atividade exercida, entre outras.

A cada fase da vida é preciso uma adequação ou mudança no comportamento e modo de vida de cada um.

A prevenção e os auto-cuidados são essenciais, e precisam estar presentes para que não seja preciso tratar possíveis doenças, além de termos qualidade de vida e um envelhecimento saudável.

1. GESTAÇÃO



A gestação é um período mágico e de muitas transições, o corpo passa por modificações para receber uma nova vida.

O cuidado com a alimentação tem de começar antes da própria gestação. Uma alimentação saudável e equilibrada é o que garantirá o desenvolvimento adequado do feto.

A partir deste momento a mãe passa a alimentar seu filho por meio do sangue, que é para onde vão todos os nutrientes retirados dos alimentos.

As necessidades energéticas e nutricionais são diferentes para cada gestante, daí a necessidade da ingestão de alimentos que fortalecerão esta nova vida. O acompanhamento pré-natal por um profissional da saúde é essencial durante toda a gestação.

2. AMAMENTAÇÃO

O melhor alimento para o recém-nascido é o leite materno. Além de ser um imenso ato de amor, esse líquido precioso traz benefícios tanto para o bebê quanto para a mãe.

O contato mãe e filho desde o primeiro momento traz segurança para a criança e favorece o desenvolvimento físico e intelectual da criança.

O aleitamento materno deverá ser exclusivo até 06 meses de vida, antes deste período a criança não deverá ter outro tipo de alimentação.

O leite materno é fundamental, fornece todos os nutrientes importantes que o bebe necessita para a manutenção de seu organismo, além de transmitir anticorpos da mãe para o bebe, sendo importante para evitar infecções e manter a imunidade para várias doenças.

A mãe deve apenas alimentar-se adequadamente, ingerir muito líquido, estar tranquila e deixar que o bebê sugue o leite à vontade. É uma boa fórmula para se ter bastante leite e alimentar seu filho com o que ele mais precisa.

Introdução de alimentos

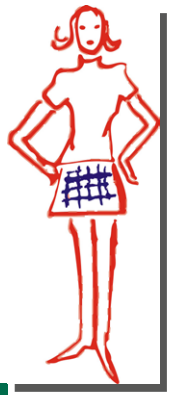
O início da alimentação acontecerá a partir dos 06 meses de vida.

Com o tempo, a criança vai conhecendo e experimentando alimentos, e é essencial que a mãe já comece a incentivar uma alimentação equilibrada e saudável à criança.

3. INFÂNCIA

A infância é a fase inicial, quando ocorre a formação e o crescimento. A alimentação nessa etapa é essencial para um crescimento e desenvolvimento adequados e saudáveis.

Nesta fase é importante respeitar horários e refeições a serem realizadas. A criança deve comer cereais, verduras, legumes, carnes, leguminosas e frutas. Os pais não devem estimular o consumo de guloseimas e alimentos de baixo valor nutricional. Lembre-se de que os filhos são o reflexo dos pais, e isso ocorre também na alimentação.



4. ADOLESCÊNCIA

Na adolescência, ter uma dieta balanceada também é fundamental, pois as necessidades nutricionais nessa fase são maiores.

É importante salientar que os adolescentes seguem muitas dietas da moda, na busca de um corpo perfeito, o que interfere do crescimento e até mesmo em questões psíquicas e sociais.

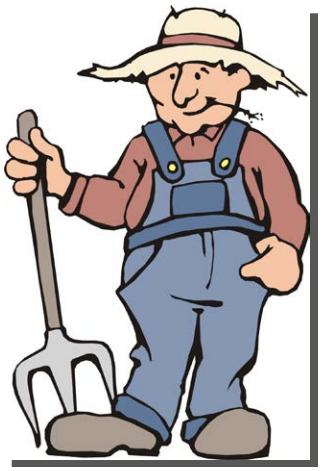
Essa intervenção deve ser feita por um profissional que o orientará adequadamente, impedindo que tal atitude o leve a problemas como deficiências nutricionais e transtornos alimentares.

O cardápio dos adolescentes é baseado em lanches ricos em gorduras e açúcares e o baixo consumo de legumes, verduras e frutas estão bem abaixo do que é recomendado para esta fase.

Como estão em fase de crescimento e maturação sexual, a ausência de algumas vitaminas e minerais interfere neste desenvolvimento de forma significativa.

5. FASE ADULTA

A fase adulta é voltada à manutenção e prevenção, sendo também muito importante ter uma alimentação adequada. Talvez essa seja a fase mais difícil, pois depende dos hábitos alimentares adquiridos, fatores culturais, financeiros, entre outros. Apesar desses fatores, deve-se manter uma alimentação saudável, tanto para o bom funcionamento orgânico, como prevenção de doenças e um envelhecimento saudável.



6. 3ª IDADE

A alimentação nesta fase requer algumas modificações em consistência, valor energético, paladar. A nutrição nesta fase deve manter o organismo saudável na medida do possível, evitando que as doenças se agravem ou que haja o aparecimento de novas.

Conforme a pessoa vai envelhecendo, as suas necessidades de energia vão diminuindo, porém, por outro lado, a necessidade dos nutrientes vai aumentando. Por isso, deve-se priorizar alimentos de alto valor nutricional.

A alimentação do idoso deve ser fracionada, com volume reduzido para facilitar o trabalho digestório, ou seja, ele deve se alimentar várias vezes ao dia em pequenas quantidades, a consistência deve ser adequada a sua condição de mastigação e condições de saúde (líquida, sólida ou pastosa), pela falta de dentes, próteses mal adaptadas, deglutição, paladar e olfato que nesta fase estão reduzidos, deve ser atrativa e variada, incentivando o consumo de alimentos ricos em fibras como, frutas e legumes, cereais integrais e a ingestão de muito líquido (sucos naturais e água).

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

O enfrentamento das DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis) deve começar na infância e o papel dos pais, da escola, da saúde e da sociedade é fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Vários fatores estão associados ao risco das Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

A alimentação inadequada, rica em sódio (sal), açúcares, gorduras, a falta de atividade física, a hereditariedade, aspectos ambientais e financeiros, o tabagismo, o consumo de bebida alcoólica, entre outros, são condições que favorecem o aparecimento de doenças.

DOENÇAS RELACIONADAS AOS FATORES DE RISCO

- Obesidade;
- Hipertensão arterial;
- Doenças Cardiovasculares;
- Câncer;
- Diabetes.

1. OBESIDADE

Este mal vem acontecendo, principalmente com as crianças, pela falta de incentivo e introdução de alimentos saudáveis.

Esta iniciativa deve começar dentro de casa, apoiada e incentivada pelos pais e família. Pessoas obesas têm maiores chances de desenvolver doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, problemas de coluna, aumento de colesterol, entre outras.

Antes de pensar em peso adequado relacionado à aparência e à vaidade, a saúde deve estar em primeiro lugar, uma vez que as pessoas com peso adequado vivem mais, com maior qualidade de vida.

A obesidade é um fator de risco para diversas doenças, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, que são fatores para síndrome metabólica.

FATORES DE RISCO

- Alto consumo de alimentos calóricos e baixo consumo de alimentos saudáveis;
- Consumo de alimentos em excesso;
- Falta de exercícios físicos;
- Doenças (exemplo: hipotireodismo).

PREVENÇÃO

- Evite o sedentarismo, faça caminhadas, ande ao ar livre;
- Faça ao menos 6 (seis) refeições ao dia;
- Diminua a quantidade de alimentos de cada refeição;
- Utilize temperos naturais;
- Consuma pelo menos 2 litros de água no decorrer do dia;
- Evite o consumo de bebida alcoólica;
- Não fume;
- Mastige bem os alimentos;
- Prefira os alimentos ricos em fibras (verduras e legumes crus, frutas com casca e bagaço);
- Evite alimentos ricos em açúcar;
- Evite alimentos ricos em gordura;
- Evite refrigerantes;
- Prefira alimentos assados, grelhados e cozidos;
- Evite frituras;
- Hidrate-se (consuma água) e não espere sentir sede.

TRATAMENTO

O tratamento para obesidade é ter consciência que o excesso de peso traz consequências graves para a saúde.

A Educação Nutricional ajudará a pessoa com excesso de peso a se alimentar corretamente, evitando que alimentos com alto valor calórico e baixo valor nutricional sejam consumidos, sendo substituídos por alimentos saudáveis.

A prática de atividade física também é um grande aliado na perda de peso e manutenção da saúde.

Para o sucesso do tratamento é necessário que seja consultado um profissional da saúde, para saber a causa e indicar o melhor tratamento.

2. HIPERTENSÃO

A hipertensão arterial, popularmente conhecida como pressão alta, ocorre quando a pressão do sangue aumenta dentro das artérias.

É uma doença muito comum em todo o mundo e atinge jovens, adultos e idosos, pessoas de ambos os sexos, de todas as raças e de qualquer padrão social.

Ela tem relação direta com a alimentação. Hábitos alimentares saudáveis podem diminuir consideravelmente o aparecimento da doença.

Dependendo de alguns fatores, como atividades físicas, sono, alimentação, estado emocional ou estresse, a pressão pode subir a níveis bem altos, o que não significa que a pessoa seja hipertensa, voltando a normalizar ao final do dia.

A doença não tem cura, porém há tratamento e, quanto antes você procurar um médico, evitará consequências mais graves de saúde.

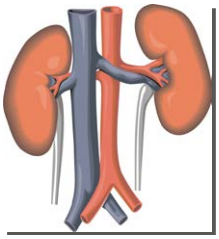
FATORES DE RISCO

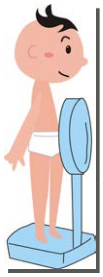
A hipertensão pode ser consequência de uma outra doença, mas o fator mais agravante continua sendo a alimentação. No entanto, existem outros fatores comuns que contribuem para o agravamento da doença, como:

- Pessoas de raça negra;

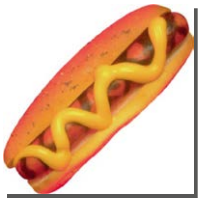
- Consumo de bebida alcoólica;
- Consumo excessivo de alimentos ricos em sódio (sal);

- Doenças preexistentes (problemas endócrinos, renais, doenças neurológicas);





- Alimentação inadequada;



- Excesso de peso;

- Hereditariedade;

- Gravidez;

- Estresse;

- Medicamentos (uso frequente): anticoncepcionais, descongestionantes nasais, antidepressivos, corticóides e moderadores de apetite.

SINTOMAS

A maioria das pessoas com hipertensão são assintomáticas (sem sintomas).

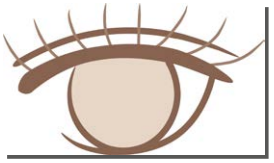
Há pessoas que podem ter todos os sintomas, outras podem sentir apenas alguns deles.

- Dores de cabeça;

- Sangramento nasal;

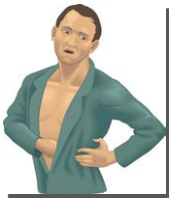
- Palpitações;

- Alterações visuais;



- Falta de ar;

- Palidez.

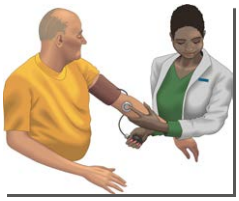


PREVENÇÃO

- Mantenha uma vida saudável;
- Mantenha o peso adequado;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evite fumar;

- Pratique exercícios físicos;

- Faça exames periódicos;



- Evite alimentos processados;

- Evite alimentos ricos em sódio;
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas;
- Leia rótulos

TRATAMENTO E CUIDADOS

Para não precisar tratar a doença, a prevenção é o melhor remédio. Fique atenta(o) aos excessos e leve uma vida saudável, procure um médico e siga as orientações, utilizando os medicamentos prescritos para controle da hipertensão e uma qualidade de vida melhor.

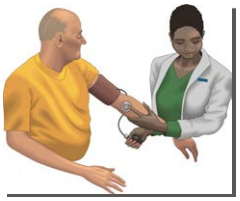
GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS A SEREM EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Pães e biscoitos sem sal. Macarrão, arroz e bolos sem adição de sal e de preferência integrais.	Biscoito água e sal, salgados. Bolos e biscoitos industrializados.
Frutas	Todas	Nenhuma.
Hortaliças	Todas as não industrializadas	Chucrute, milho, ervilhas picles, azeitonas,cogumelos, aspargos, palmitos e outras processadas
Leite e derivados	Queijos brancos e sem sal (cottage, ricota, minas sem sal). Leites, iogurtes e queijos *light* e desnatados.	Queijos amarelos e curados (parmesão, provolone, prato,cheddar, mussarela, etc.). Leites, iogurtes e queijos integrais.
Carnes, aves, Peixes e ovos	Carnes assadas, grelhadas, empanadas e cozidas preparadas com pouco sal.	Presunto gordo, apresuntado, salame, mortadela, lombinho, sardinha e atum em lata e defumados.
Gorduras, óleos e açúcares	Óleos vegetais, margarinas e manteiga sem sal (com moderação).	Bacon, banha de porco, maionese, margarina e manteiga com sal.
Molhos e temperos	Ervas e temperos naturais (alho, orégano, salsinha, cebolinha, louro, etc.). Molhos caseiros sem muito sal.	Temperos prontos, sopas desidratadas, enlatados, catchup, mostarda, azeitonas, caldos de galinha concentrados, carnes e peixes salgados, amaciantes de carne, molho de tomate industrializado.

3. DIABETES

A diabetes é uma doença que não tem cura, somente controle. Para a manutenção geral de saúde do indivíduo diabético há um tripé: alimentação, medicamentos e atividade física.

FATORES DE RISCO

- Obesidade (inclusive a obesidade infantil);
- Hereditariedade;
- Falta de atividade física regular;
- Hipertensão;



- Níveis altos de colesterol e triglicérides;
- Medicamentos, como os à base de cortisona;

- Idade acima dos 40 anos (para o diabetes tipo II);
- Estresse emocional.

TIPOS DE DIABETES

- Diabetes tipo I
- Diabetes Tipo II
- Diabetes Gestacional

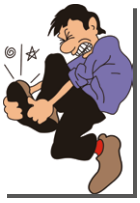
SINTOMAS

Ao sentir estes sintomas, o aconselhável é procurar um profissional da saúde (médico), que vai solicitar exames e indicar o melhor tratamento para a doença.

- Muita sede;
- Vontade de urinar aumentada;
- Perda ou ganho de peso rápidos;
- Fome exagerada;

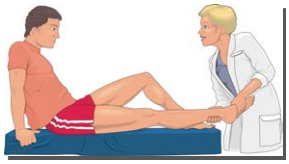
- Problemas de visão (visão embaçada);

- Infecções repetidas na pele de difícil cicatrização, gengiva ou couro cabeludo;
- Machucados que demoram a cicatrizar;



- Fadiga (cansaço);

- Dores nas pernas por causa da má circulação;



- Formigamento ou ardor nas extremidades das mãos ou dos pés.

PREVENÇÃO

Se você sentir mais que um desses sintomas acima, é aconselhável procurar um profissional da saúde (médico), que vai solicitar exames e constatar ou não a doença e orientar o melhor tratamento.

- Tenha uma dieta balanceada escolhendo alimentos saudáveis;
- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Consuma alimentos ricos em fibras;
- Evite a obesidade;
- Cuide bem de seus pés, e mantenha-os sempre limpos, com calçados confortáveis, evitando ficar descalço.

TRATAMENTO

O tratamento e os cuidados com a doenças são rigorosos, com medicamentos, alimentação e atividade física, que é o tripé para a manutenção da qualidade de vida.

O objetivo da dieta do diabético é que seja adequada em todos os nutrientes para manter ou para que possa atingir o controle metabólico da glicose e dos lipídeos sanguíneos.

GRUPO ALIMENTAR	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS A SEREM EVITADOS
Pães, cereais, arroz e massas	Pães e biscoitos sem sal. Macarrão, arroz e bolos sem adição de sal e de preferência integrais.	Biscoito água e sal, salgados. Bolos e biscoitos industrializados.
Frutas	Todas com casca e bagaço	Consuma com moderação.
Hortaliças	Dê preferência a hortaliças verde-escuras, como brócolis e espinafre, e cenouras	Não consuma as industrializadas. Chucrute, milho, ervilhas, salsichas feijoadas, picles picles, azeitonas, cogumelos, aspargos, palmitos e outras processadas.
Leite e derivados	Queijos brancos e sem sal (cottage, ricota, minas sem sal). Leites, iogurtes e queijos *light* e desnatados.	Queijos amarelos e curados (parmesão, provolone, prato,cheddar, mussarela, etc.).
Carnes, aves, Peixes e ovos	Carnes assadas, grelhadas, cozidas e preparadas com pouco sal.	Presunto gordo, apresuntado, salame, mortadela, lombinho, sardinha e atum em lata e defumados.
Gorduras, óleos e açúcares	Óleos vegetais, margarinas e manteiga sem sal (com moderação).	Bacon, banha de porco, maionese, margarina e manteiga com sal, alimentos com açúcares.
Molhos e temperos	Ervas e temperos naturais (alho, orégano, salsinha, cebolinha, louro, etc.). Molhos caseiros sem muito sal.	Temperos prontos, sopas desidratadas, enlatados, catchup, mostarda, azeitonas, caldos de galinha concentrados, carnes e peixes salgados, amaciantes de carne, molho de tomate industrializado.

Não se automedique, procure orientação médica para indicação de um melhor tratamento.

A HIGIENE COLABORANDO COM A SUA SAÚDE

1. AGROTÓXICOS PORQUE UTILIZAR?

A aplicação de agrotóxico dentro da recomendação técnica aliada ao período de carência possibilita o controle de pragas, doenças e plantas invasoras que dificultam a produção de alimentos.

O uso incorreto dos agrotóxicos poderá afetar a produção de alimentos, contaminar o meio ambiente e intoxicar quem aplicou e quem irá consumir o alimento.

Além dos agrotóxicos que auxiliam na saúde das plantas, também, existem produtos que promovem o bem estar dos animais, como vitaminas, antibióticos, vacinas e outros medicamentos.

2. QUAIS OS BENEFÍCIOS DOS AGROTÓXICOS?

Agrotóxico pode ser considerado como um produto benéfico e de uso seguro, quando utilizado de acordo com a recomendação técnica, pois auxilia na produção de alimentos.

3. COMO MINIMIZAR O AGROTÓXICO NOS ALIMENTOS?

Os procedimentos de lavagem e retirada de cascas e folhas externas de verduras ajudam na redução dos resíduos de agrotóxicos presentes nas superfícies dos alimentos. (Anvisa)

Mas como as vitaminas e minerais se encontram em maiores quantidades nas folhas, cascas e talos, devemos nos preocupar em fazer uma boa higienização dos alimentos para também aproveitá-lo na sua totalidade e não haver a perda do produto, gerando maiores gastos com alimentação.

Todo alimento de origem animal deve ser bem cozido para também minimizar a ação do agrotóxico.

EXEMPLO DE CARDÁPIO

1. RECEITA PARA HIPERTENSÃO

CHUCHU: Sabor suave, alimento de fácil digestão, rico em fibras, fonte de potássio, vitaminas A e C e forte poder diurético.

SUFLÊ DE CHUCHU

Ingredientes:

- 3 chuchus bem verdinhos
- 2 ovos
- 1 colher de azeite extra virgem
- ½ xícara de leite desnatado
- 1 colher de amido de milho (maisena)
- 4 colheres de queijo branco ralado
- ½ cebola ralada
- 1 colher de sopa de salsa picadinha

Modo de preparo:

- Descasque todos os chuchus e corte em pequenos pedaços;
- Tempere com o azeite e a cebola e deixe cozinhar só com o vapor em fogo brando;
- Quando o chuchu estiver bem macio junte a salsa e misture;
- Retire do fogo e coloque num pirex untado com um fio de azeite;
- Junte os ovos batidos, a maisena dissolvida no leite desnatado e o queijo branco e espalhe sobre o chuchu;
- Leve ao forno moderado para assar e sirva no próprio pirex.

2. RECEITA PARA ANEMIA

CHARUTO ECONOMICO

Receita para 6 porções

Ingredientes:

- 30 unidades de folhas de couve flor
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 500 gramas de acém moído
- 6 xícaras de chá de arroz cozido
- 3 colheres (sopa) de salsa

Molho:

Tomate maduro, cebola, alho

Ervas frescas (manjericão, orégano, salsinha, cebolinha)

Modo de preparo:

Lave bem as folhas de couve manteiga, corte ao meio cada uma, escalde rapidamente em água quente, escorra e reserve.

Para o recheio, frite a cebola, o toucinho e o alho no óleo. Junte a carne moída e o sal, frite mais um pouco, acrescente o arroz a salsa e refogue. Para o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo parta cozinhar até engrossar. Abra as folhas de couve manteiga, recheie, enrole e prenda com palito de dente. Coloque os charutinhos num refratário, cubra com molho de tomate e sirva com arroz branco.

Dica: as folhas de couve-manteiga pode ser substituída por folhas de couve flor.

3. RECEITAS PARA DIABETES

PÃO DE TRIGO INTEGRAL SEM FERMENTO

Ingredientes:

- 1/2 xícaras óleo de soja
- 4 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 1/2 xícaras de água
- 1 colher (café) de sal marinho

Modo de Preparo:

Bater o óleo com um garfo, acrescentando água aos poucos até que forme uma emulsão parecida com clara batida.

Feito isto, esparrame rapidamente a farinha sobre a fase de emulsão de maneira a reter o ar contido na mistura.

Faça uma massa até que a mesma solte das mãos.

Amassar bem, deixe repousar durante toda a noite ou pelo menos algumas horas.

Depois amasse normalmente e faça os pães.

Asse em forno moderado durante 40 minutos a 1 hora.

BOLO DE CENOURA LIGHT

Ingredientes:

MASSA:

- 2 cenouras grandes;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1/2 xícara (chà) de adoçante em pó granular;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 4 ovos; 1/2 xícara (chá)de óleo;
- margarina light e farinha de trigo para untar.

COBERTURA:

- 3 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 2 colheres (sopa) de adoçante em pó granular;

- 1/2 xícara (chá de leite desnatado;
- 1 colher (sopa) de margarina light.

Modo de Preparo:

MASSA: Preaqueça o forno a 180ºC (forno médio). Unte uma assadeira com margarina e polvilhe com farinha.2. Passe por uma peneira, a farinha, o fermento e o adoçante. 3. Limpe as cenouras e corte em pedaços. 4. No liquidificador, bata os pedaços de cenoura, os ovos e o óleo até obter um creme homogêneo. 5. Transfira o creme para uma tigela. Junte os ingredientes peneirados, aos poucos, e mexa bem com uma colher. 6. Na forma untada, coloque a massa e leve ao forno por 50 minutos. Para verificar se o bolo está pronto, espete um palito. Se o palito sair limpo, está pronto. Retire do forno e desenforme.

COBERTURA: 1. Numa panela pequena, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo por 3 minutos ou até que a clada comece a engrossar. 2. Retire a panela do fogo e despeje a cobertura no bolo pronto e ainda quente. Observações

IOGURTE DIFERENTE

Ingredientes:

- 1 litro de leite fervido
- 1 pct. gelatina (vermelha) diet
- 1 potinho de iogurte diet

Modo de Preparo:

Ferver o leite. Ainda morno colocar no liqüidificador juntamente com a gelatina e o iogurte e bater por 2 ou 3 minutos. Por na geladeira. Observações Se quiser menos consistente, acrescente mais leite. Fica saboroso puro, com granola ou frutas.

TORTA DE LEGUMES

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de leite desnatado
- 1/2 lata de ervilha
- 3/4 de xícara de queijo ralado
- 3 tomates picados

- 1 cebola picada
- 200 g de vagem cozida e picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 ovo mais gema batida para pincelar
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela coloque a farinha, o óleo e o leite desnatado. Mexa bem. Acrescente a ervilha, o queijo ralado, o tomate, a cebola e a vagem e misture.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione o ovo, a salsa e o fermento e bata bem.
3. Despeje a massa numa forma refrataria redonda untada com óleo. Pincele com a gema. Leve ao forno moderado, previamente aquecido e deixe assar até que a superfície da torta fique bem untada. Sirva a seguir.

BOLO DIET

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de fibra de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de margarina light
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 xícara rasa de adoçante em pó
- 1 colher de café de fermento em pó

Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes na ordem em que aparecem na receita, batendo sempre no liquidificador, deixando o fermento por último, pois não deverá ser liquidificado e sim misturado com uma colher.

Unte uma forma e asse por aproximadamente 25 minutos.

RECEITA LIGHT

Ingredientes:

- 1 pé de alface picado
- milho opcional (3 espigas cozidas)
- 2 cenouras raladas bem finas
- maionese light (substituir por requeijão light)
- 1 uma pitada de sal
- 1 Tomate
- 1 pacote de pão de forma integral

Modo de Preparo:

Pique o alface coloque num recipiente juntamente com a cenoura ralada fininha, e corte o tomate em cubos, coloque o sal e o milho, depois uma pitada de sal

Coloque a maionese e mexa bem , a maionese tem que ser colocada aos poucos

BIBLIOGRAFIA

DCNT. Prevenção: informe para leigos. Disponível em: <http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/cronicas/dc_prev.htm>. Acesso em: 08 jul. 2014.

SAÚDE E VIDA ON LINE. Pressão arterial? E agora? Disponível em: <http://www.saudevidaonline.com.br/hipert.htm>. Acesso em: 08 jul. 2014.

STEVIA SOUL. Um novo conceito de doçura. Disponível em: <www.stevita.com.br/receita.php>. Acesso em: 08 jul. 2014.

TAL E QUAL. Deixa a sua dieta leve e doce como a vida deve ser. Disponível em: <www.talequal.com.br>. Acesso em: 08 jul. 2014.

SENAR-AR/SP
Rua Barão de Itapetininga, 224
CEP: 01042-907 - São Paulo/SP
www.faespsenar.com.br