

# Boa alimentação evita doenças crônicas ligadas à obesidade

Publicado: 15 Maio 2014

Foto: Image Source/Corbis



Uma alimentação saudável pode ser uma grande aliada na conquista de mais qualidade de vida, saúde e bem-estar. A pesquisa **Vigitel 2013** (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), feita com 53 mil brasileiros adultos, revela um aumento na prática de atividade física e no consumo recomendado de frutas e hortaliças. O levantamento mais recente do **Ministério da Saúde** mostra que, pela primeira vez em oito anos consecutivos, o percentual de excesso de peso e de obesidade se manteve estável no país. O consumo diário de alimentos mais saudáveis e a prática de atividades regulares evitam uma série de doenças crônicas causadas pela obesidade.

Para manter uma dieta balanceada e saudável, o prato deve conter diariamente hortaliças (verduras e legumes). Esses alimentos fornecerem vitaminas, fibras, minerais e outros componentes bioativos que trazem uma série de benefícios para o organismo. De acordo com a nutricionista Raquel Sanchez Franz, da Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor do Ministério da Saúde, o ideal é montar um cardápio rico em nutrientes, proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas, minerais e fibras. “Uma dica é servir metade do prato com hortaliças. Isso garante a quantidade adequada de nutrientes e ajuda diretamente no bom funcionamento do organismo”, afirma.

Veja outras dicas de Raquel para uma alimentação adequada:

## **Todas as frutas e verduras possuem algum tipo de nutriente**

“As frutas e verduras são alimentos ricos em vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras. Por isso, é fundamental ingeri-las para que as células possam ter um funcionamento adequado. O consumo regular de uma variedade de frutas, legumes e verduras, juntamente com alimentos ricos em carboidratos pouco processados, oferece garantia contra a deficiência da maior parte de vitaminas e minerais, aumentando a resistência às infecções, além de evitar a obesidade.”

## **Uma alimentação equilibrada garante elementos fundamentais para manter uma boa saúde**

“Ela promove o bem estar físico e mental. Dessa forma, uma dieta saudável pode reduzir os riscos de doenças do coração e crônicas, prevenindo o estresse e melhorando a disposição, o que traz mais qualidade de vida.”

## **Dicas saudáveis para os lanches entre as refeições principais**

“Boas opções são frutas, sucos naturais, frutas desidratadas, barras orgânicas de frutas, iogurte natural desnatado, sanduíche com pão integral, tapioca e oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas). Essas são alternativas ideais para o consumo diário, evitando assim o consumo excessivo de biscoitos industrializados, pão branco, salgados fritos, cachorro

quente e pizza, entre outros alimentos que são feitos com farinha refinada, que possuem muita gordura e/ou sódio.”

*Fonte: Érica Santos / Comunicação Interna / Agência Saúde*

Blog da Saúde – Ministério da Saúde

Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/saudeemdia/33953-ba-alimentacao-evita-doencas-cronicas-ligadas-a-obesidade>