

Promovida pelo CPAN

Saúde alimentar

Semana Municipal de Alimentação Saudável tem programação com início amanhã

Realizada em homenagem ao Dia Mundial da Alimentação, comemorado em 16 de outubro, a Semana Municipal de Alimentação Saudável 2013 contará com extensa programação, que incluirá palestras, orientação nutricional e debate.

Promovida pela CPAN (Coordenadoria de Programas de Alimentação e Nutrição), da Secretaria Municipal de Saúde, o evento tem apoio da Sema (Secretaria Municipal de Agricultura e Abastecimento), Unimep e Comsea (Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional).

A programação tem início nesta segunda-feira (14), a partir das 9 horas, com a palestra Dez Passos para uma Alimentação Saudável. O evento prossegue às 14 horas com a palestra Obesidade: Muito Além do Peso. As palestras irão integrar a Sipat (Semana Interna de Prevenção aos Acidentes de Trabalho) e serão realizadas no Anfiteatro do Centro Cívico.

Na terça-feira (15), as nutricionistas da CPAN realizam atividade de orientação alimentar e nutricional na praça do TCI (Terminal Central de Integração), das 8 horas ao meio-dia. Na quarta-feira



Christiano Dietl Neto

Alimentação saudável é importante para preservação da boa forma física e no combate a diversas doenças

(16), a orientação será realizada das 15 horas às 19 horas no Varejão da Paulista, em parceria com a Sema e com o curso de gastronomia da Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba).

O Parque da Rua do Porto irá sediar as atividades de orientação alimentar e nutricional na quinta-feira (17), das 16 às 19 horas. A Semana

Municipal da Alimentação Saudável se encerra na sexta-feira (18), das 14 às 17 horas, no Anfiteatro do Departamento de Ciências Florestais da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz). Após a exibição do documentário Muito Além do Peso, sobre obesidade infantil, haverá um debate sobre o tema com profissionais das áreas de nutri-

ção, psicologia, educação e atividade física.

Direcionado aos profissionais da Atenção Básica e da rede municipal de ensino, o evento é aberto a qualquer interessado mediante inscrição antecipada e tem vagas limitadas. As inscrições podem ser feitas pelo telefone (19) 3434-4566 ou pelo e-mail cpan.piracicaba@gmail.com.

DIETA

Medidas necessárias

As pessoas não devem achar que é apenas migrar para a dieta de legumes, verduras e frutas, para garantir boa alimentação. São alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras e, por serem os menos calóricos, devem ser os mais procurados. Mas não se pode apenas consumir apenas esse tipo de alimento. As pessoas não devem deixar de ingerir carboidratos (pães, bolachas, arroz, macarrão, batatas, etc), mas com cuidado para que as quantidades sejam pequenas. Proteínas como carnes brancas e vermelhas, leite e derivados e ovos, são importantes para músculos, ossos e pele. O ideal é que alimentos mais calóricos sejam consumidos em doses e quantidades combinadas com alimentos mais leves. As gorduras fornecem energia e são importantes para algumas funções do corpo.