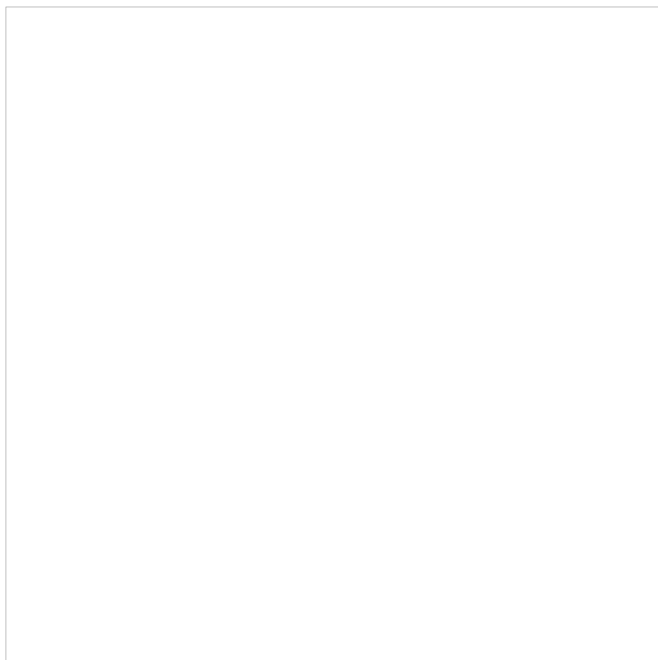


# Governo lança campanha com foco em alimentação saudável

Sex 16 outubro



Com o slogan “Comer Bem é um Prato Cheio para a Sua Saúde”, a [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#) lança, nesta sexta-feira (16/10), campanha em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação. Sempre neste dia, a referência comemorativa busca conscientizar a população sobre a importância de se fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

A campanha da secretaria tem como objetivo incentivar os mineiros a preparar os próprios alimentos, além de promover a

*SES-MG / Divulgação*

reflexão quanto a retomar, adquirir e desenvolver habilidades culinárias. O material será divulgado nas redes sociais oficiais da SES-MG.

## Variedade e equilíbrio

De acordo com a referência técnica de Promoção à Saúde da SES-MG, a nutricionista Nathalia Beltrão, uma alimentação saudável e equilibrada é capaz de fornecer a quantidade adequada de nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, que influenciam positivamente na saúde e no bem-estar do indivíduo.

“Esse equilíbrio alimentar ajuda a garantir o funcionamento adequado do sistema imunológico, além de prevenir deficiências de micronutrientes e a ocorrência de obesidade e doenças crônicas, como diabetes, doenças do coração e câncer”, explica.

Dessa forma, é importante consumir alimentos diversificados, como grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes, sem esquecer as variedades que existem dentro de cada tipo.

Para garantir bons preços na compra dos alimentos, a orientação é optar pelos da estação e que possuem produção local. “Durante o período de safra, a produção é máxima e, normalmente esses alimentos apresentam menor preço, além de maior qualidade e mais sabor”, destaca Nathália Beltrão.

## **Alimentos típicos**

Pensando na culinária mineira, a referência técnica da SES-MG destaca a variedade de frutas, legumes e verduras típicas do estado.

“É sempre bom lembrar que a mistura de arroz e feijão, presente à mesa da maioria dos mineiros, é uma combinação perfeita. Quando está associada a legumes e verduras, raízes e tubérculos, carnes (de preferência cortes magros) ou ovos, o resultado é uma refeição ideal. Podemos citar, ainda, quiabo, abóbora, couve, orapronóbis, mandioca, jiló”, detalha.

As frutas, como abacate, acerola, banana, caqui, goiaba, jabuticaba, jaca, laranja, limão, manga, mexerica, pequi, pitanga, tamarindo, podem ser consumidas como parte de pequenos lanches ou em refeições principais, em saladas ou sobremesas, por exemplo.

## **Cozinhar faz bem**

De acordo com Nathália Beltrão, pesquisas demonstraram que habilidades culinárias estão relacionadas positivamente a maior frequência de consumo de alimentos saudáveis, como legumes e verduras. Por isso ela destaca a importância de planejar as compras, organizar a despensa e definir com antecedência o cardápio da semana, como forma de driblar a falta de tempo para se manter uma alimentação equilibrada.

“Com a prática das habilidades culinárias, possivelmente o tempo de preparo dos alimentos será reduzido. Para envolver as crianças no processo de adquirir e desenvolver hábitos alimentares saudáveis, uma estratégia indicada é incluí-las no planejamento, na compra e no preparo das refeições, de preferência em ambiente limpo e tranquilo, sem aparelhos eletrônicos”, pontua Nathália Beltrão.