

Refeições saudáveis devem ser adotadas no ambiente de trabalho

O ministro da Saúde, Ricardo Barros, assinou, no dia 7 de julho, uma nova portaria que dispõe sobre a alimentação adequada e saudável no âmbito do Ministério da Saúde (MS) e entidades vinculadas. A Portaria nº 1.274/2016 estabelece ações de promoção da alimentação saudável e adequada, que incidem nas refeições disponibilizadas tanto nos restaurantes e cantinas das unidades quanto nos eventos realizados pelos órgãos. Desde julho de 2015, o INCA definiu critérios para elaboração dos cardápios oferecidos nos eventos institucionais, que contam apenas com opções saudáveis.

Para auxiliar a adequação à Portaria, também foi lançado o *Guia para elaboração de refeições saudáveis em eventos*. Essas orientações, bem como as do *Guia alimentar para a população brasileira*, devem ser consideradas no processo de contratação de empresas que realizam *coffee breaks*, *brunchs*, coquetéis e almoços. Entre as estratégias de implementação, destacam-se a oferta exclusiva e variada de alimentos *in natura* e minimamente processados, além da proibição da venda, promoção, publicidade ou propaganda de alimentos industrializados ultraprocessados, que contêm quantidades excessivas de açúcar, gordura e sódio.

Segundo a responsável pela Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA, Maria Eduarda Melo, a nova Portaria e o lançamento do Guia legitimam a iniciativa da instituição. “Considerando a multiplicidade de eventos que são organizados pelo Instituto e o atual cenário brasileiro de sobrepeso e obesidade, é importante assegurar uma alimentação saudável e adequada no ambiente de trabalho. A elaboração de cardápios para os eventos, por exemplo, foi fruto dessa preocupação. É fundamental apoiar os servidores para escolhas alimentares mais saudáveis, proporcionando um ambiente que favoreça essas escolhas”, ressaltou.



Ministro da Saúde assina Portaria para promoção da alimentação adequada



Iniciativa esclarece dúvidas sobre o tema e oferece dicas para uma vida mais saudável!

INCA lança site especializado em alimentação para prevenção do câncer

Entrou no ar, em 25 de julho, o site do INCA dedicado à alimentação e nutrição para prevenir o câncer. A iniciativa traz recomendações sobre fatores de risco, oferece dicas, esclarece mitos e verdades e fornece uma seleção de publicações, vídeos e legislações referentes ao tema. “Já temos evidências convincentes da relação entre a alimentação e a prevenção do câncer. No entanto, a população ainda não reconhece que a alimentação adequada e saudável, a prática regular de atividade física e a manutenção do peso corporal adequado podem prevenir a doença”, explicou Maria Eduarda Melo, responsável pela Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer.

O site, criado pela Unidade em parceria com a Divisão de Comunicação Social, é voltado para a população e profissionais de saúde. Apresenta dicas práticas, como o modo de preparar carnes de forma mais saudável e como identificar a quantidade de açúcar nos alimentos industrializados. Há também uma área que esclarece dúvidas, como, por exemplo, se causa ou não câncer aquecer as refeições no micro-ondas e se o excesso de gordura corporal aumenta o risco da doença. “Temos um cenário epidemiológico atual preocupante, no qual mais da metade da população brasileira está acima do peso, a prevalência de sedentarismo é elevada e o consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados é crescente”, alertou Maria Eduarda.

⊕ NA ÁREA DO INFORME INCA NA INTRANET: Acesse o *Guia alimentar para a população brasileira* e o *Guia para elaboração de refeições saudáveis em eventos*.

⊕ NO PORTAL DO INCA NA INTERNET: Acesse o site e confira: www.inca.gov.br/alimentacao.