

A meta é saúde

31 DE MARÇO, DIA NACIONAL DA SAÚDE E DA NUTRIÇÃO

O "Dia Nacional da Saúde e da Nutrição" é comemorado no dia 31 de março com celebração nacional para incentivar a alimentação saudável e a saúde. Apesar dessa relação não ser novidade, manter hábitos saudáveis não é uma tarefa fácil ou imediata para todos. Muitas vezes é necessário superar alguns obstáculos, mudar comportamentos e adotar novos hábitos.

Você já ouviu falar do Registro Alimentar ou Diário Alimentar? É um instrumento que consiste em escrever tudo o que você consome durante o dia todo e perceber erros e acertos para melhorar seus hábitos alimentares. Você anota todos os alimentos e bebidas de todas as refeições (café da manhã, almoço, jantar, lanche, etc.), o horário, o local, os alimentos ingeridos e quantidade ao longo de um dia. É importante descrever as refeições fora do lar e um dia do fim de semana.

DIÁRIO ALIMENTAR.

QUARTA-FEIRA		kcal
Café		
Lanche		
Almoço		
Lanche		
Jantar		
Ceia		
	Kcal diária	

Importante: aumentar o seu consumo de água!

COMO FOI MEU DIA?

- FELIZ, EQUILIBRADO
 PRECISO REPENSAR
 EXAGEREI, RETOMAR META

PERCEÇÕES QUE VOCÊ PODE TER COM O DIÁRIO OU REGISTRO ALIMENTAR:

- Saber a frequência que está se alimentando e se pula alguma refeição ou fica por muito tempo sem se alimentar.
- Perceber se há excessos alimentares.
- Perceber quando come por ansiedade e entediado.
- Perceber se a alimentação está equilibrada, com todos os grupos alimentares: energéticos (carboidratos), reguladores (lipídeos) e construtores (proteínas).
- Perceber o consumo de frutas, verduras e legumes.
- Perceber a quantidade de água e líquidos que ingere.
- Perceber a quantidade de beliscadinhas fora de hora, o consumo de doces e a preferência por alimentos industrializados.

A adoção de um diário alimentar faz com que você desenvolva maior conscientização sobre o ato de comer. Você pode anotar por um dia, três dias ou mais. Anote tudo! Seja em uma agenda, em um caderno, no computador ou em aplicativo para celular. Ao descrever o que consome, você consegue fazer uma autocrítica da sua alimentação, apontar exageros e avaliar as faltas. No caso de dúvidas, o nutricionista é o profissional mais indicado para avaliar o seu consumo alimentar e orientá-lo para a promoção de novos hábitos.

ROSEMEIRE C. ROMANELLO
NUTRICIONISTA CRN10 - Nº5442.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

FISBERG, R.M.; SLATER, B.; MARCHIONI, D.M.L.; MARTINI, L.A. Inquéritos Alimentares: Métodos e bases científicas. Barueri, SP: Manole, 2005.

FISBERG, R.M.; MARCHIONI, D.M.; COLUCCI, A.C.A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 53, n. 5, p. 617-624, July 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302009000500014>. Acesso em: 29 Jan. 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portal Saúde Brasil. Diário alimentar: anotar o que você come ajuda a melhorar seus hábitos. Disponível em: <<http://saudebrasilportal.com.br/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/destaques/1231-diario-alimentar-anotar-o-que-voce-come-ajuda-a-melhorar-seus-habitos>>. Acesso em: 31 jan. 2018.