

INCOR
Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP

São Paulo, 13 de outubro de 2011.

**INCOR FAZ CAMPANHA “MEU PRATO SAUDÁVEL”
PARA ORIENTAR A POPULAÇÃO**

Evento aberto a pessoas de qualquer idade terá avaliação de índice de massa corpórea, orientação e distribuição da cartilha “Meu Prato Saudável”, que também ficará disponível para acesso livre no www.incor.usp.br

O Serviço de Nutrição e Dietética do Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) promoverá, na próxima segunda-feira, 17 de outubro, das 10h às 16h, no andar térreo do hospital, a Campanha “Meu Prato Saudável”. O evento que marca o Dia Mundial da Alimentação, comemorado no domingo (16), visa a orientar a população sobre como se alimentar bem e sem complicação, para ter uma vida saudável e para se proteger das doenças que mais matam, especialmente as do coração e do cérebro. Pessoas de todas as idades terão o volume de gordura do corpo, o IMC (Índice de Massa Corpórea), avaliado pelas nutricionistas do Incor, que também ensinarão maneiras práticas de como adotar, sem traumas, hábitos alimentares saudáveis. A grande novidade será o lançamento e a distribuição de cartilha de orientação criada pelas nutricionistas do Incor, com todas as informações necessárias para adequar o prato do dia a dia a um modelo de nutrição sadia e tipicamente brasileira.

Com linguagem didática e ricamente ilustrada, “Meu Prato Saudável” ([acesse agora](#)) ensina o que colocar no prato, quais os alimentos que devem ser reduzidos e aqueles que devem ser aumentados na composição, tanto para quem quer ter bem estar físico como para quem precisa perder peso. Esclarece também o que contém cada grupo de alimentos – carboidratos, proteína

animal e vegetal, açúcares etc. Oferece exemplos de cardápio em que o princípio do “Meu Prato Saudável” é aplicado, sugestões de lanches entre as refeições e receitas de alimentos saborosos, nutritivos e pouco calóricos. As dicas de como sair do sedentarismo são preciosas informações que, agregadas à dieta, levarão as pessoas a perderem peso gradativamente e sem abrir mão de pratos gostosos.

“A partir de experiências mundiais, desenvolvemos a proposta do Incor alinhada com o perfil alimentar do brasileiro. Por outro lado, conhecer intimamente as dificuldades das pessoas na adoção de novos hábitos alimentares e de vida, nosso dia a dia no Incor, nos proporcionou criar uma abordagem que, em certa medida, diminui a relutância do leitor em aderir a uma nova proposta de vida”, explica Mitsue Isosaki, diretora do SND e coautora de “Meu Prato Saudável”.

BRASIL TODO TERÁ ACESSO AO LIVRO ON-LINE

Quem participar da Campanha Incor “Meu Prato Saudável” não terá a desculpa do esquecimento sobre o que foi aprendido com as nutricionistas do Incor, para adiar a mudança de hábitos alimentares desde agora.

Para terem sempre as informações do Instituto do Coração à mesa, o participante levará para casa um jogo americano com fotos de vários modelos de como compor o prato com dieta saudável, no almoço e no jantar.

Além disso, “Meu Prato Saudável” ficará disponível para acesso livre no site do Incor (www.incor.usp.br).

Ainda no site do Instituto do Coração, as pessoas poderão assistir gratuitamente, de qualquer parte do Brasil e a qualquer tempo, o curso on-line “Como Cuidar do seu Coração”, mediante “matrícula via internet” ([acesse agora](#)) e ler o livro “Como Cuidar do seu Coração” ([acesse aqui](#)).

“Meu Prato Saudável” agrega a experiência do Serviço de Nutrição e Dietética do Incor em mais de 30 anos tratando pessoas com problemas do coração e seus fatores de risco (obesidade, hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, tabagismo e sedentarismo).

A inspiração para a forma como todo esse conhecimento está sendo apresentado didaticamente ao leitor veio das campanhas brasileira “Prato Colorido”, do Conselho Federal de Nutricionistas, e americana, a “My plate”, do Governo dos Estados Unidos.

BRASILEIRO SE ALIMENTA CADA VEZ PIOR

Segundo dados do IBGE, mais de 60% dos brasileiros consomem quantidade de açúcar superior à recomendada pelo Ministério da Saúde (10% da ingestão total de calorias diárias), e pelo menos 82% da população ultrapassa o consumo ideal de gordura saturada (7% da ingestão total de calorias diárias).

Em média, o brasileiro consome de 1.490 a 2.289 kcal – 16% destas são ingeridas em alimentos consumidos fora de casa. O brasileiro também anda abusando de produtos industrializados com teor elevado de gorduras saturadas, açúcar e sal, como biscoito recheado, salgadinhos industrializados, pizzas, doces e refrigerantes certamente são os responsáveis pelo consumo elevado de gorduras saturadas e açúcar.

Na contramão, a população está reduzindo o consumo de frutas, legumes e verduras. Ricos em fibras, vitaminas e sais minerais, o consumo desses alimentos é fundamental para manter a saúde e prevenir doenças como as cardiovasculares e alguns tipos de cânceres.

SERVIÇO

Campanha Incor “Meu Prato Saudável”

Data: segunda-feira, 17 de outubro de 2011, das 10h às 16h

Número de vagas: serão distribuídas 500 senhas de atendimento

Local: Incor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP) – Av. Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 – Cerqueira César – São Paulo / SP.

Solicite sua pauta pela Internet

Agora você também pode solicitar entrevistas com especialistas do Incor pelo site www.incor.usp.br – seção Imprensa – formulário “solicite sua pauta”.

Núcleo de Comunicação Institucional - HCFMUSP
Tel.: 11 3069-5437 / 3069-5016 - E-mail: incorpress@incor.usp.br
Solicite sua pauta: <http://www.incor.usp.br> (Imprensa)

Apoio
Maxpress