

Dia Mundial da Alimentação

Diets saudáveis para um mundo sem fome

“Healthy Diets for a #zerohunger world”



16 de Outubro

O **Dia Mundial da Alimentação** é comemorado anualmente em 16 de outubro por mais de 158 países, e este ano traz como pano de fundo a **promoção da alimentação saudável e sustentável disponível e acessível para todos.**



O tema escolhido para 2019 vem ao encontro do enfrentamento da **Sindemia Global**, conceito que se refere à concomitância das **pandemias de obesidade, desnutrição e mudanças climáticas**. Essas três pandemias apresentam determinantes comuns e nos remetem a necessidade de reformulação de nossos sistemas de alimentação, agropecuária, transporte, desenho urbano e uso do solo.



Mais informações, acesse:

prefeitura.sp.gov.br/covisa

   [saudeprefsp](#)




COORDENADORIA DE
VIGILÂNCIA EM SAÚDE



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

DESERTOS E PÂNTANOS ALIMENTARES

Uma das estratégias recomendadas para enfrentar este cenário é a promoção de ambientes alimentares que propiciem que os indivíduos tenham opções de escolha saudáveis, o que significa ter acesso aos alimentos (disponibilidade, proximidade, acessibilidade financeira, aceitabilidade e conveniência). Nesse sentido, é importante considerar os Desertos e Pântanos Alimentares.

Deserto Alimentar

Para ser considerado um deserto, é necessário que determinado local agrupe 500 pessoas que precisem se deslocar mais de 1,5 km para ter acesso a estabelecimentos de comida saudável e nutritiva, como feiras livres, sacolões e supermercados.

Pântano Alimentar

Área de 4 km², onde 90% dos comércios oferecem comida barata e calórica, como redes de *fast-food*, lojas de conveniência e pequenos mercados conhecidos por vender produtos de menor qualidade.



Mais informações, acesse:

prefeitura.sp.gov.br/covisa

   [saudeprefsp](#)



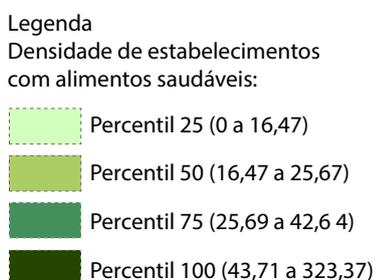
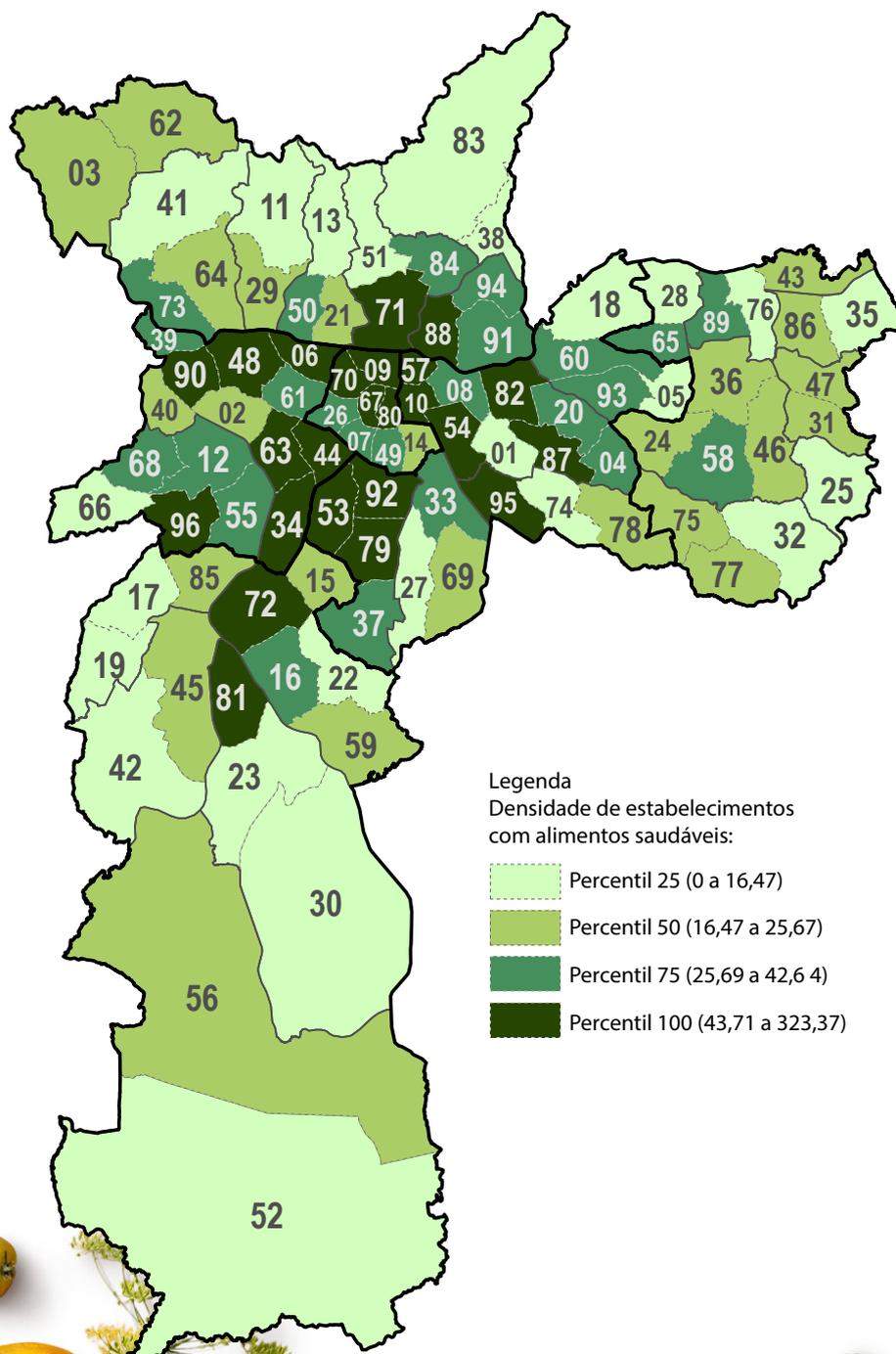
 COVISA
COORDENADORIA DE
VIGILÂNCIA EM SAÚDE



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

Densidade de estabelecimento que vendem comida saudável por Distrito Administrativo no município de São Paulo (2018)

Em 2018, com o objetivo de compreender as dinâmicas sociais e territoriais que influenciam o acesso aos alimentos, principalmente aos alimentos saudáveis, a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN) publicou um estudo técnico intitulado “Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil”, onde é possível observar o quanto as pessoas ainda carecem de oferta de alimentos saudáveis, mesmo em São Paulo, maior cidade do país.



Distrito Administrativo			
AGUA RASA	01	LIBERDADE	49
ALTO DE PINHEIROS	02	LIMAO	50
ANHANGUERA	03	MANDAQUI	51
ARICANDUVA	04	MARSILAC	52
ARTUR ALVIM	05	MOEMA	53
BARRA FUNDA	06	MOOCA	54
BELA VISTA	07	MORUMBI	55
BELEM	08	PARELHEIROS	56
BOM RETIRO	09	PARI	57
BRAS	10	PARQUE DO CARMO	58
BRASILANDIA	11	PEDREIRA	59
BUTANTA	12	PENHA	60
CACHOEIRINHA	13	PERDIZES	61
CAMBUCI	14	PERUS	62
CAMPO BELO	15	PINHEIROS	63
CAMPO GRANDE	16	PIRITUBA	64
CAMPO LIMPO	17	PONTE RASA	65
CANGAIBA	18	RAPOSO TAVARES	66
CAPAO REDONDO	19	REPUBLICA	67
CARRAO	20	RIO PEQUENO	68
CASA VERDE	21	SACOMA	69
CID ADEMAR	22	SANTA CECILIA	70
CID DUTRA	23	SANTANA	71
CID LIDER	24	SANTO AMARO	72
CID TIRADENTES	25	SÃO DOMINGOS	73
CONSOLACAO	26	SÃO LUCAS	74
CURSINO	27	SÃO MATEUS	75
ERMELINO MATARAZZO	28	SÃO MIGUEL	76
FREGUESIA DO O	29	SÃO RAFAEL	77
GRAJAU	30	SAPOEMBA	78
GUAIANASES	31	SAUDE	79
IGUATEMI	32	SE	80
IPIRANGA	33	SOCORRO	81
ITAIM BIBI	34	TATUAPE	82
ITAIM PAULISTA	35	TREMEMBE	83
ITAQUERA	36	TUCURUVI	84
JABAQUARA	37	VILA ANDRADE	85
JACANA	38	VILA CURUÇA	86
JAGUARA	39	VILA FORMOSA	87
JAGUARE	40	VILA GUILHERME	88
JARAGUA	41	VILA JACUI	89
JD ANGELA	42	VILA LEOPOLDINA	90
JD HELENA	43	VILA MARIA	91
JD PAULISTA	44	VILA MARIANA	92
JD SAO LUIS	45	VILA MATILDE	93
JOSE BONIFACIO	46	VILA MEDEIROS	94
LAJEADO	47	VILA PRUDENTE	95
LAPA	48	VILA SONIA	96



Mais informações, acesse:
prefeitura.sp.gov.br/covisa

saudeprefsp



CIDADE DE SÃO PAULO
SAÚDE

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

E nesse contexto de tanta desigualdade, aliado a outros fatores como a influência da mídia, que nos empurra seus produtos de embalagens atrativas, rotulagem que poucos entendem, propagandas sedutoras e preços competitivos, muitas vezes somos levados a consumir alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal (sódio) e pobres em vitaminas e minerais, os chamados ultraprocessados.

Classificação dos Alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014)

ALIMENTOS *IN NATURA* ou minimamente processados

Alimentos *in natura* são os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos. Quando os alimentos *in natura* passam por alterações mínimas – limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento – eles se tornam minimamente processados.



ALIMENTOS PROCESSADOS

São produtos relativamente simples, fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento *in natura*, como conservas e queijos, ou ainda, como pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento *in natura*, mas que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares). Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo são alguns exemplos.



Mais informações, acesse:

prefeitura.sp.gov.br/covisa

   [saudeprefsp](#)



COVISA
COORDENADORIA DE
VIGILÂNCIA EM SAÚDE



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

O consumo excessivo de ultraprocessados está associado à obesidade e outras doenças crônicas, além de favorecer a chamada fome oculta, que é definida pela Organização Mundial da Saúde como uma deficiência de vitaminas e minerais, ou seja, temos que lidar com pelo menos três perfis de alteração nutricional: obesidade, desnutrição e indivíduos que tem carência de vitaminas e minerais que podem ou não estar com alteração de peso.

O quanto que o ambiente e as condições em que você vive favorecem ou dificultam que você se alimente de maneira saudável?

E você, tem acesso a alimentos saudáveis?



Você pode ser um dentre tantos paulistanos que vivem num deserto ou pântano alimentar, PENSE NISSO!

REFERÊNCIAS:

1. Síndemia Global

<https://bit.ly/2jVuwiw>

2. Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil

<https://bit.ly/2OC0LQE>

3. Guia Alimentar para a População Brasileira

<https://bit.ly/20bv8cb>

4. Vigitel 2018

<https://bit.ly/2IEjU0G>

5. PNPS

<https://bit.ly/2wGfLR3>

Saiba mais sobre a Vigilância de DANT / DCNT

<http://bit.ly/2OzDqil>