



# INFORMATIVO APOEMA

www.apoema.com.br

ANO 3 - VOL 95- 31/MAR-2011

## Não Ame Muito Tudo Isso

Berenice Gehlen Adams

Assisti recentemente a história do MacDonald, em documentário premiado há anos atrás. "Ame muito tudo isso!", é o *slogan* da marca de *fast food* mais vendida no mundo. Quem de vocês não conhece o MacDonald?

Somos incentivados a consumir um alimento de baixíssima qualidade, além disso, perigoso para a saúde.

O autor do documentário resolve fazer uma dieta de um mês à base de BigMac's para comprovar os malefícios deste lanche. Fez exames antes, durante e depois da dieta, e teve acompanhamento de médico cardiologista e de uma nutricionista. Pelos resultados do exame nutricional, já na primeira semana, foi solicitado que deixasse a experiência, pelos indícios de que a dieta estaria lhe tirando a saúde. No décimo dia o médico também lhe solicitou encerrar a dieta, pois se tornara hipertenso, com colesterol alto e estava engordando muito (5 kg em 10 dias). E ele continuou. Em um mês engordou

mais de 10 kg e mudou completamente de comportamento, além de debilitar ainda mais sua saúde. Com esta dieta o pesquisador quis provar que esta forma de alimentação é danosa e que algo deve ser feito para alertar as pessoas. Mas não conseguiu o que queria, pois não foi dada a devida importância à sua experiência.

O índice de obesidade no mundo tem crescido drasticamente nos últimos anos. Essa pesquisa estudou apenas uma dieta de *fast food* que temos à nossa disposição, imaginem se pegarmos uma a uma? Estamos numa esteira de produção de doenças que infelizmente, interessa o poder econômico.

O final do documentário aponta que em 2004 os USA sancionaram uma lei que proíbe consumidores processarem empresas de *fast food* por obesidade, imaginem o poder desta cadeia de produção alimentícia?

A nós, resta prestarmos atenção e não cairmos na tentação dos apelos das propagandas destes comestíveis, porque certamente não seremos mais felizes como elas indicam, pelo contrário.



Campanhas publicitárias apelativas (fonte da foto: Internet)

## A saúde do corpo

Para ser bem alimentado,  
De tudo terei que comer  
É preciso muito cuidado  
Para, sadio, crescer.  
Se comer apenas doce,  
Enchidos, fritos e pão,  
A minha saúde acabou-se  
E ficarei um balão.  
Se não quero engordar,  
Frutos e legumes terei de comer.  
Gorduras e doces vou dispensar  
Mesmo que me dêem prazer.  
Ovos, carne, leite e peixe  
Terei de comer com moderação  
E mesmo que alguém me deixe  
À gula vou dizer não!

Fonte:

<http://ticeeb.wetpaint.com/page/Poemas+para+crian%C3%A7as>

## SALADINHA DE FRUTAS

As frutinhas lá do mato,  
são docinhas pra chupar;  
amora e jabuticaba,  
provem todas, vão gostar.

Tem aquelas azedinhas;  
pitanga e araçá.  
Elas dão travo na língua,  
sensação melhor não há.

Tamarindo é bom também,  
mas tão difícil de pegar.  
Dá em galho muito alto,  
não consigo subir lá.

Sou pequena, mas esperta,  
vou cantando esta canção.  
Enquanto as frutinhas caem  
[maduras],  
aqui na mão.

Fonte: <http://www.luso-poemas.net/>

" A CIVILIZAÇÃO É UMA  
ILIMITADA  
MULTIPLICAÇÃO DE  
NECESSIDADES  
DESNECESSÁRIAS."

Mark Twain.

## 60 Dicas para uma alimentação saudável

1. Evite dietas milagrosas em que há uma grande eliminação de peso em um curto período de tempo.
2. Não faça uma alimentação baseada em um único tipo de alimento ou nutriente.
3. Mesmo tendo exagerado nos dias anteriores, faça, pelo menos, 5 refeições por dia.
4. Pequenos lanches entre as refeições principais irão evitar a vontade de devorar o primeiro prato que encontrar pela frente.
5. Não belisque entre as refeições.
6. Esqueça dos snacks (salgadinhos) e da bolacha recheada.
7. Deixe na gaveta do escritório barrinha de cereais, bolacha integral (ingira, no máximo, 3 unidades).
8. Frutas e iogurtes light são excelentes lanches.
9. Se tiver vontade de comer um doce, coma-o. Mas lembre-se: somente um pedaço ou unidade. Isso é melhor do que devorar uma caixa de bombom no final do dia.
10. Comece sempre a refeição com um caprichado prato de saladas.
11. Evite o uso de óleos para temperar as saladas. Use vinagre ou suco de limão.
12. Macarrão é permitido, mas cuidado com o molho.
13. Molho branco, quatro queijos, bolonhesa são muito mais calóricos quando comparados com o ao sugo. Portanto, não abuse!
14. Não repita a refeição.
15. Evite beber refrigerantes, mesmo os light ou diet.
16. Evite água gaseificada. Bebidas com gás dilatam o estômago dando uma falsa sensação de saciedade.
17. Bebidas isotônicas devem ser evitadas. São calóricas e, para não atletas, a água ainda é o melhor hidratante.
18. Prefira sucos naturais.
19. Utilize adoçante nos sucos e no cafezinho.
20. Beba, no máximo, 4 xícaras pequenas de café por dia.
21. Ingira bastante água durante o dia. No mínimo, 1,5 litro ou 8 copos.
22. Leve sempre uma barrinha de cereais na bolsa. Quando bater aquela vontade de comer alguma coisa, você já sabe a que recorrer.
23. Ingira legumes todos os dias.
24. Coma pelo menos 2 frutas diariamente.
25. Prefira ameixa, melancia, melão, morango que são menos calóricas.
26. Cuidado com as frutas secas. Por serem desidratadas é fácil ingerir mais calorias com as naturais.
27. Ingira carnes menos calóricas como peixe, frango (peito), peru, patinho, contrafilé.
28. Cuidado com o salmão. Ele apresenta mais calorias do que outros peixes.
29. Retire a pele das aves. Ela contém basicamente gordura.
30. Evite atum e sardinha conservados em óleo. Já existe a versão light.
31. Miúdos e vísceras são ricos em gorduras saturadas. Então, minimize o consumo desses alimentos.
32. Retire a gordura visível das carnes, como por exemplo, a da picanha.
33. Evite alimentos fritos. Dê preferência aos grelhados ou cozidos.
34. Embutidos (mortadela, presunto, salame) devem ser evitados.
35. Enlatados são ricos em sódio; por isso, prefira os alimentos naturais.



36. Manteiga, creme de leite, chantilly, massa podre são ricos em calorias e colesterol. Evite-os.
  37. Queijos amarelos (mussarela, provolone, prato, parmesão) devem ser evitados.
  38. Dê preferência aos queijos brancos como o de minas, frescal, ricota e cottage.
  39. Evite as preparações gratinadas.
  40. Dê preferência aos alimentos desnatados como leite e iogurtes.
  41. Se não tem boa aceitação ao leite desnatado, fique com o semidesnatado.
  42. Evite chocolates, inclusive o diet.
  43. Ingira alimentos ricos em fibras como legumes, verduras e frutas.
  44. Consuma maçã, pêra, uva com a casca.
  45. Pizza prefira as menos calóricas como de escarola, rúcula, mussarela. Mas fique somente na primeira fatia.
  46. Tomate seco, por ser conservado em óleo, deve ser evitado.
  47. Bebidas alcoólicas são calóricas. Consuma esporadicamente e em pequena quantidade.
  48. Uma taça de vinho diariamente faz bem para a saúde. Mas nada adiantará se não tem o hábito da boa alimentação e é sedentário.
  49. Em barzinhos evite os petiscos como amendoim, batata frita, castanha de caju, carne seca ou salgadinhos.
  50. Evite os fast-food. Os alimentos servidos são normalmente ricos em gorduras.
  51. Se não tiver saída, prefira uma unidade de cheeseburger, refrigerante light e batata frita pequena. Dispense a sobremesa.
  52. Em restaurantes por quilo, passe primeiro por todas as opções antes de escolher os alimentos. Isso evitará exageros.
  53. Para a sobremesa, prefira frutas da época.
  54. Evite sorvetes de massa. Opte pelo picolé de fruta.
  55. Em sorveteria por quilo, prefira os sorvetes de frutas. Passe reto pelas coberturas e chantilly.
  56. Nunca vá ao supermercado com fome. Vá sempre após uma refeição. Isso evitará pegar balas, chocolates e salgadinhos.
  57. Não compre alimentos que devem ser evitados.
  58. Compare os rótulos dos alimentos e verifique se os light e diet são menos calóricos. Nem sempre isso é verdade.
  59. Nunca acumule a fome. Por isso deixe na geladeira legumes picados (cenoura, pepino, salsão) e gelatina diet. Eles não prejudicarão o seu emagrecimento.
- E, por fim, vale essa dica:
60. Movimente-se!! Você não precisa ir à academia! Caminhar 3 vezes por semana pelo bairro, por 40 minutos cada sessão, irá ajudá-lo a ter mais saúde!

Fonte: <http://cyberdiet.terra.com.br/alimentacao-saudavel-2-1-1-90.html>



[www.apoema.com.br](http://www.apoema.com.br)  
[www.revistaeta.org](http://www.revistaeta.org)  
[www.amigosdanatureza.net](http://www.amigosdanatureza.net)  
[www.olam.com.br](http://www.olam.com.br)  
[www.socioambiental.org](http://www.socioambiental.org)

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: [www.apoema.com.br](http://www.apoema.com.br)  
Edição: Berenice Gehlen Adams  
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams  
Mtb 12690  
Contato: [bere@apoema.com.br](mailto:bere@apoema.com.br)