



## MINAS DO LEÃO

---

### **Secretaria de Saúde realiza ações em razão do Dia Mundial de Combate ao Diabetes**

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 20 de novembro de 2013

Na última semana, houve uma oficina no Projeto Cuidando com Carinho, atividades no Centro Municipal de Saúde Rosa Maria Oliboni Luiz e na Prefeitura Municipal em razão do Dia Mundial de Combate ao Diabetes. A nutricionista, Juliana Silveira, realizou explicações quanto a quantidade de açúcar contida em determinados alimentos industrializados, bem como apresentou as diferenças nutricionais entre os diversos tipos de açúcares e adoçantes, como uma medida de prevenção a essa patologia.

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, o Brasil ocupa a quarta posição entre os países com maior prevalência. Em torno de 13,4 milhões de pessoas são portadoras da doença. Isso corresponde a aproximadamente 6,5% da população, entre 20 a 79 anos de idade.

Com base nesses dados a prevenção e promoção de saúde são essenciais, é nesse sentido que o serviço de saúde do município proporcionou momentos de orientações através da Oficina de Educação Nutricional. Juliana ressalta que a porção diária recomendada de açúcares e doces é de 10g o equivalente a 110kcal e que é importante fracionar a dieta em 6 refeições diárias com lanches e práticas de atividades físicas.

Orientações para prevenir a Diabetes Tipo II:

- Manutenção do peso
- Aumento da ingestão de fibras
- Restrição energética moderada
- Restrição de gorduras especialmente saturadas e aumento da atividade física.
- Evitar alimentos que contém sacarose (açúcar comum).

Lembrando que o uso moderado de adoçantes não calóricos como (ciclamate, sucralose, sacarina, aspartame, acesulfame e stévia), é seguro quando consumido em quantidades adequadas.