

CO
QUE
TEL

Alimentação e nutrição:

MAIS SAÚDE, MELHOR QUALIDADE DE VIDA

PASSATEMPOS



SISTEMA
cfn/crm
CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS

CÓDIGO SECRETO • DOMINOX • CAÇA-PALAVRA • ENCAIXE



ALIMENTO PARA A VIDA

A relação entre alimentação e saúde é evidente e, todos os dias, podemos comprovar isso. Tanto uma como a outra estão nos programas de TV, nos anúncios e nas campanhas publicitárias. Um elo que determina a nossa qualidade de vida!

A comida ganhou status de inegável influência ao longo dos anos. De item indispensável à sobrevivência humana a elemento da cultura mundial, não é apenas símbolo de riqueza e fartura, mas também de risco à saúde e desperdício. Faz parte da dinâmica socioeconômica e só traz benefícios quando adequada às nossas reais necessidades.

A incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e obesidade, vem aumentando em todo o mundo. Isso tem a ver com a ausência de hábitos saudáveis e as práticas alimentares impróprias, incentivadas pela correria do dia a dia.

Em contrapartida, como boa opção de entretenimento, o Sistema Conselho Federal e Regionais de Nutricionistas (CFN/CRN) oferece esta revista de passatempos, que mostra a importância da alimentação e o universo que a rodeia. Cabe a você a melhor parte: aprender de maneira lúdica!

Não se esqueça de repassar o que for assimilado aqui a seus amigos e familiares. Divirta-se e aprenda brincando!!!

QUILOS A MAIS CONTRA A SAÚDE

Comer bem não significa comer muito. É importante saber quando, quanto e o que comer para termos uma alimentação adequada e saudável. Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 2 bilhões de pessoas sofrem com os males causados pela falta de uma alimentação variada, nutritiva e não processada.

Substitua os códigos pelas letras correspondentes e descubra os nomes de dois desses males.

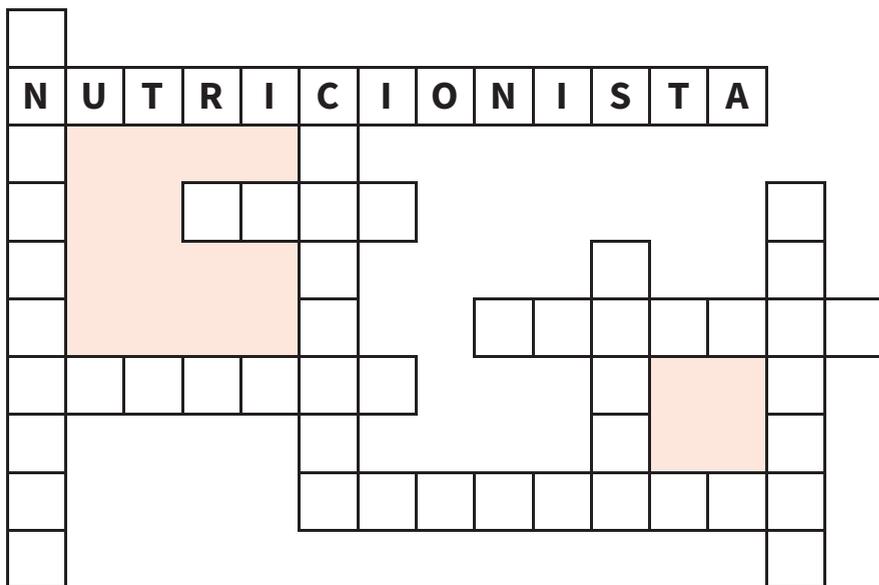


Preencha o diagrama, respeitando os cruzamentos, com as palavras em destaque no texto.

NUTRICIONISTA: PELA SAÚDE INDIVIDUAL E COLETIVA



Graças à popularização da **INFORMAÇÃO**, os **CIDADÃOS** estão cada vez mais cientes da importância da alimentação para uma melhor qualidade de **VIDA**. É o **NUTRICIONISTA** que orienta essa busca por meio da **ATENÇÃO** dietética e da realização de ações a favor da **SEGURANÇA** alimentar e nutricional, colaborando para a prevenção de **DOENÇAS** Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), bem como o consumo consciente e sustentável. Isso conforme a **ÉTICA** profissional e a cultura da região onde atua, considerando **FATORES** políticos e socioeconômicos. Sempre que necessário, procure o nutricionista devidamente inscrito em um dos nossos dez conselhos regionais (veja na contracapa).



RESPONSABILIDADE

Tem como missão contribuir para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável, normatizando e disciplinando o exercício profissional do Nutricionista e do Técnico em Nutrição e Dietética, para uma prática pautada na ética e comprometida com a Segurança Alimentar e Nutricional, em benefício da sociedade.

Resolva a direta e, nas casas em destaque, descubra sobre que órgão fala o texto acima.

Figuras da tela de trabalho (Inform.)	Grau de elevação da voz	1	Parte mais dura da madeira (pl.)	F	Objeto que badala em igrejas	A maior região do Brasil (abrev.)	2	Porém; contudo	
3	4	5	2	6	7	Número de satélites da Terra	8	9	
4	5	9	5	10	3	7	1	11	
Que só pensa no seu conforto	2	O de "hom" é "ruim" (Gram.)	7	6	2	Risos, na internet Sozinho; solitário	12	7	
Roberta (?), cantora	7	11	Sílabas de "senso" (?), Campos, atriz	12	5	7	3	Depois de; em seguida	
9	6	2	1	11	Casa indígena Registro de reunião	5	4	11	
Sabor de balas Cerveja de barril	13	1	(?) - de-meia: economias	13	11	Ivo Pitanguy, cirurgião plástico	3	14	
4	H	5	14	6	Assento destinado a reis	1	12	2	5
10	5	2	Concede Rede local (Inform.)	10	11	Errar, em inglês	3	7	
Título espanhol Suçuarana (Zool.)	Terreiro (Rel.) Ulysses Cruz, diretor	3	13	6	O estado capixaba (sigla)	6	7	Vogais de "bala"	
14	8	9	11	14	A medalha do segundo colocado	12	11	1	11
"(?) com Bial", talk show da Globo	4	5	2	V	6	12	7	11	



Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

EXCESSO DE PESO EM QUALQUER IDADE



As deficiências de **NUTRIENTES** e a **DESNUTRICÃO** crônica ainda são prevalentes em determinados grupos, como indígenas, **QUILOMBOLAS**, crianças e mulheres que vivem em áreas de vulnerabilidade. Simultaneamente, o Brasil vem enfrentando **AUMENTO** expressivo dos índices de **SOBREPESO** e **OBESIDADE**. Em média, o

excesso de peso acomete um a cada dois adultos e uma a cada três crianças. Na maioria dos países, os casos de diabetes também vêm crescendo rapidamente, assim como outras **ENFERMIDADES** crônicas relacionadas ao **CONSUMO** excessivo de **CALORIAS** e à oferta inadequada de nutrientes na alimentação. Entre elas, estão a **HIPERTENSÃO** arterial (ou “pressão alta”), as **CARDIOPATIAS** e certos tipos de **CÂNCER**. Inicialmente apresentadas como doenças daqueles com idade mais avançada, muitos desses problemas atingem agora pessoas de todas as faixas etárias.

R Y W U C A R D I O P A T I A S M Q Z W
S E D A D I M R E F N E M O D S V U V H
H T N Ç F E F Y F Q V Q E D Z Ã F I B I
E N O A H S V F G Y X C J N O Y Ã L O P
X Y C A L O R I A S J O J B B Z X O W E
V G A S Y B N H R E C N A C E O Z M X R
E R Ã N D R E H E X O S F E S P E B T T
I Y H N N E H **D E S N U T R I Ç Ã O** W E
W M G K R P Z U P F P M F S D H I L G N
Õ W O T N E M U A N N O H O A S W A A S
G W N N W S Ç E V W X M S Õ D F S S K Ã
N P G W U O N U T R I E N T E S J K Y O



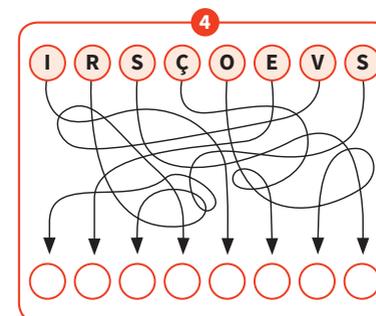
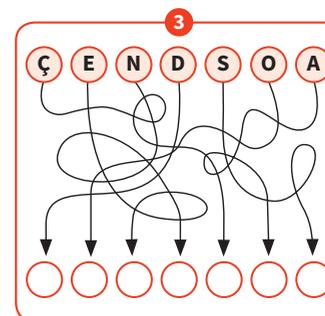
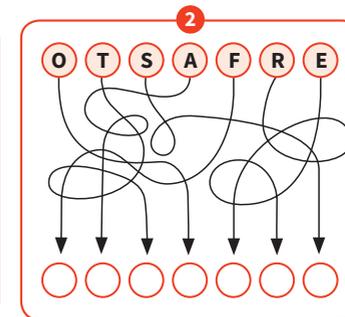
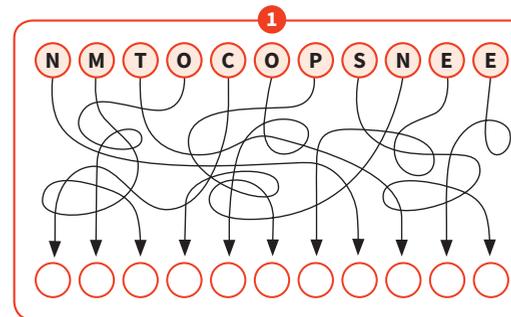
EVITE AS DCNT



Existem três **1** _____ essenciais relacionadas à vigilância das DCNT. Vamos conferir quais são:

- Monitoramento dos **2** _____ de risco.
- Controle da morbidade e mortalidade específica das **3** _____.
- Respostas dos sistemas de saúde, que também envolvem gestão, políticas, planos, infraestrutura, recursos humanos e acesso a **4** _____, inclusive medicamentos.

Leve as letras aos espaços em branco e complete as frases acima.



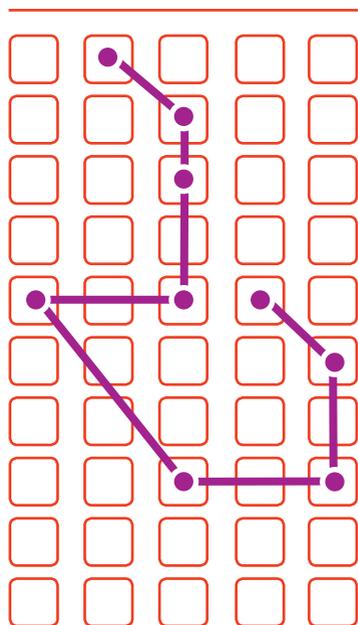


UM PERIGO REAL

A sua principal característica é o acúmulo significativo de gordura no organismo. Consiste em um grande problema de saúde pública, já que, a partir dela, ficamos propensos a adquirir diversas doenças, o que provoca queda na qualidade de vida. Se não for tratada, pode levar até mesmo à morte prematura. Adotar uma alimentação adequada saudável é essencial para evitá-la.

O caminho feito no primeiro quadro deve ser seguido no segundo quadro. Cada ponto do caminho corresponde à letra da palavra a ser formada. Depois de seguir o caminho e desvendar as letras, descubra a que assunto o texto acima diz respeito.

A



B

A	O	V	R	Q
U	E	B	Z	A
E	C	E	T	R
R	Q	Y	U	V
I	I	S	E	O
W	B	V	U	D
D	E	G	Z	L
G	C	D	T	A
H	V	Y	U	M
K	I	Z	B	C

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Encaixe as peças corretamente e descubra uma dica que melhora a qualidade de vida e, por consequência, ajuda a evitar a obesidade.

RA

ÇÃO

DE

CO



MER

MO

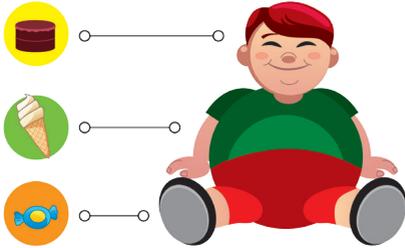
COM





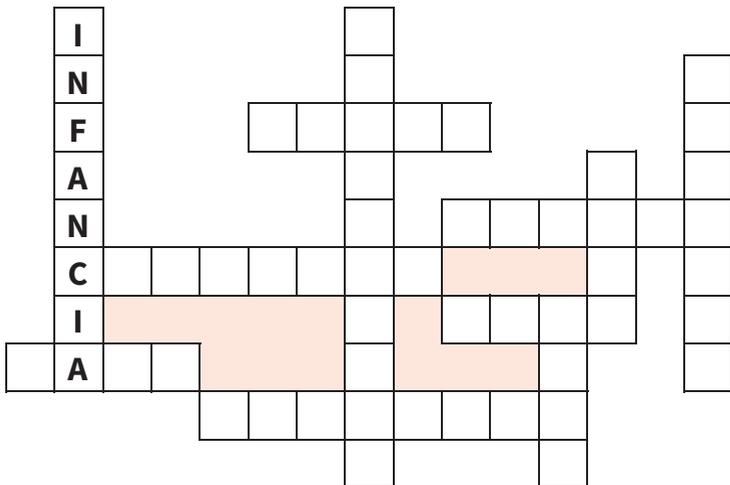
Preencha o diagrama, respeitando os cruzamentos, com as palavras em destaque no texto.

COMBATE À OBESIDADE INFANTOJUVENIL

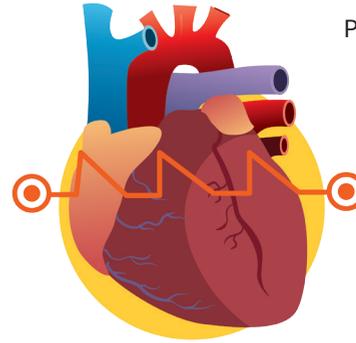


Uma das situações mais comuns na **INFÂNCIA** e adolescência é o **CONSUMO** excessivo de produtos industrializados com alto **TEOR** de óleos, gorduras, sal e açúcar — salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, refrigerantes e biscoitos recheados. Temos de encarar esse **FATO** e ajudar a reduzir as atuais estatísticas relacionadas a sobrepeso

e obesidade. Se seu filho(a) está acima do **PESO**, esteja atento! Alguns procedimentos são importantes e ensinar crianças e **JOVENS** a adotá-los o quanto antes traz resultados satisfatórios. Entre eles, estão: controlar a **INGESTÃO** de alimentos hipercalóricos e pouco nutritivos; incluir no **CARDÁPIO** alimentos ricos em vitaminas e sais minerais, como frutas, legumes e verduras; evitar o sedentarismo, diminuindo o **TEMPO** dedicado à TV, ao computador ou ao videogame e incentivar a prática de atividades físicas. Seja um exemplo! O público infantojuvenil se espelha nos **PAIS** e **FAMILIARES** mais próximos.



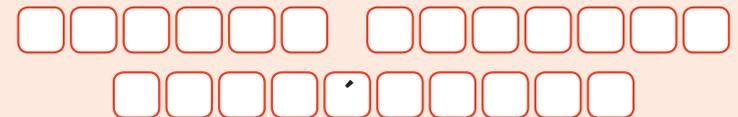
HIPERTENSÃO



Popularmente conhecida como “pressão alta”, ocorre quando a pressão do sangue aumenta dentro das artérias. Os hábitos alimentares adequados e saudáveis podem diminuir, de forma considerável, o surgimento de complicações provocadas pela doença, como o Acidente Vascular Cerebral (AVC) e o infarto do miocárdio.

Risque as letras X, Y e Z e descubra uma dica importante que ajuda a evitar quadros hipertensivos.

X	Y	E	Y	Y	Z	V	Z	Z	X	Z	Z
Z	X	X	X	Z	I	Y	Z	X	X	T	X
Y	A	Z	Z	X	Y	X	X	R	Y	Z	Z
Y	X	Z	B	X	Z	Z	E	Z	X	X	B
X	I	X	X	Z	Y	X	Z	Y	D	Z	X
X	Y	Z	X	A	Z	Y	X	S	X	A	Z
Z	L	X	X	Z	X	C	Z	X	Z	X	X
Y	X	X	O	X	Y	X	X	Z	O	Y	Z
Y	L	Z	Y	Y	Z	I	X	Y	X	X	Y
X	Y	Z	Y	C	Z	Y	Z	Z	X	Z	Z
Z	A	X	X	Z	Y	Y	Z	X	S	Y	X

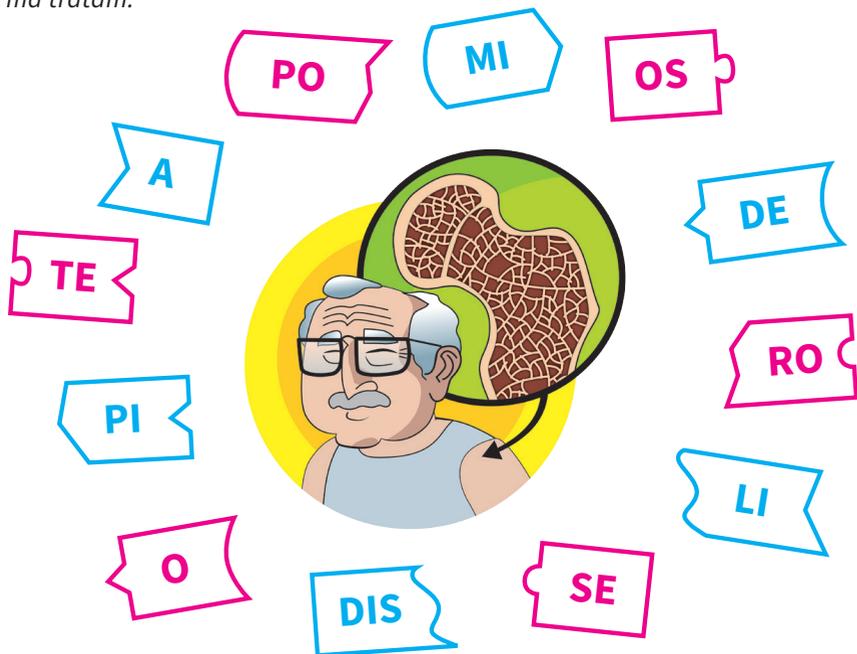




ATENÇÃO CONSTANTE

- 1 Doença que caracteriza perigo aos ossos e pode ocasionar fraturas. A prevenção e o controle estão relacionados à ingestão de cálcio pelo consumo de leite e derivados, como iogurtes e queijos, além de verduras de folhas escuras, como brócolis, espinafre e couve.
- 2 É a alteração da taxa de lipídios no sangue. Pode ter origem genética ou surgir devido ao estilo de vida inadequado — sedentarismo, tabagismo e maus hábitos alimentares. É um sério fator de risco para o surgimento de distúrbios cardiovasculares, como aterosclerose e infarto.

Encaixe as peças corretamente e descubra de que riscos à saúde os textos acima tratam.



1

2



Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

CUIDAR DA SAÚDE: SINÔNIMO DE DEDICAÇÃO



Promover uma alimentação de **QUALIDADE** depende da gestão e execução de **POLÍTICAS** públicas. A regulamentação da publicidade de alimentos também pode ser considerada **MEDIDA** fundamental para o alcance desse fim. Nos últimos anos, houve crescimento da demanda por alimentos e produtos orgânicos e de base **AGROECOLÓGICA**, graças ao **TRABALHO** em parceria com representantes da **SOCIEDADE** civil — agri-

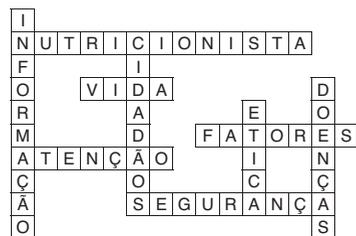
cultores, cooperativas, associações — junto a governos municipais, estaduais e à União. Fazer valer o direito à informação clara e objetiva reforça essa tendência, bem como o comprometimento das autoridades. Estar atento ao que se serve à mesa é um dos **PILARES** para uma vida longa e **SAUDÁVEL**. Previna-se!

O	O	H	L	A	B	A	R	T	D	L	Ã	E	U	E	B	Z	W	N	A
O	Q	F	A	W	J	K	Z	L	Z	R	E	L	E	K	K	U	K	I	C
F	M	W	O	Y	K	V	K	U	M	D	K	H	S	W	S	L	M	O	I
Z	O	Ç	S	S	O	C	I	E	D	A	D	E	G	N	F	W	Y	O	G
M	W	I	K	Õ	W	U	D	A	E	K	I	B	E	B	X	E	O	A	O
A	A	Z	E	U	I	I	E	U	V	R	E	Z	W	Q	P	S	Õ	V	L
Y	Ã	H	D	K	D	K	H	Z	B	O	Z	E	L	R	S	V	E	E	O
E	R	P	U	A	S	W	H	E	Q	U	A	L	I	D	A	D	E	L	C
W	A	I	G	E	Y	P	Ç	D	S	P	Q	P	Ã	O	U	T	M	Q	E
B	J	L	W	T	H	W	X	X	E	Q	W	W	Z	Ã	D	S	N	W	O
Ã	S	A	C	I	T	I	L	O	P	O	Q	V	E	E	A	T	Q	B	R
A	R	R	R	N	Z	I	R	W	T	V	O	R	Õ	X	V	M	E	A	G
E	U	E	W	P	O	H	F	Z	Q	U	B	G	Q	E	E	F	S	Y	A
Ç	S	S	R	L	Y	I	A	E	Y	L	Q	S	K	Y	L	V	L	P	Ç

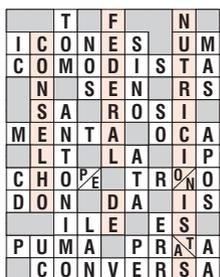
3

**SOBREPESO
E OBESIDADE**

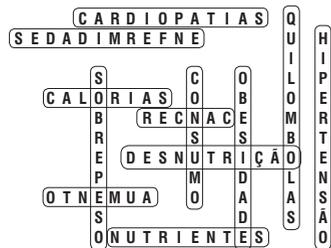
4



5



6



7

- 1) COMPONENTES
- 2) FATORES
- 3) DOENÇAS
- 4) SERVIÇOS

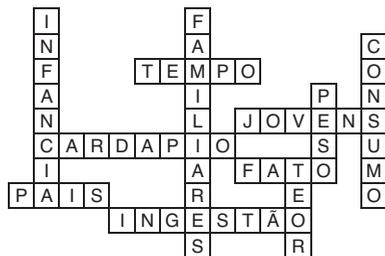
8

OBESIDADE

9



10



11

**EVITAR BEBIDAS
ALCOÓLICAS**

12

- 1) TEMPO
- 2) QUANTIDADE
- 3) GORDURA
- 4) EXERCÍCIOS
- 5) FUMAR

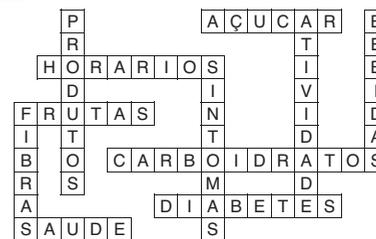
13

DIABETES

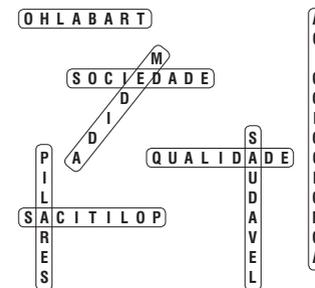
16



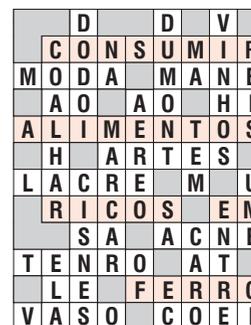
14



17



15



Revista produzida pela EDIOURO/COQUETEL para o CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS

Diretor Executivo: Rogério Ventura;

Diretor de Novos Negócios: Mauro Bentes; Coordenadora Editorial: Eliana Rinaldi;

Criação: Fernanda Oliveira e Letícia de Oliveira; Arte: Nathalia Guarani;

Colaboração: Thiene Alves (diagramação), Fernando Abbadie (ilustração) e Aline Canejo (texto);

Representante comercial Brasília: Marketing 10 - José Hevaldo (61) 3326-0110 / (61) 3964-2110.

Mais informações sobre Projetos Especiais: (21) 3882-8315 / 3882-8447 / 3882-8448.

Todas as marcas contidas nesta publicação bem como os direitos autorais incidentes são reservados e protegidos pelas Leis nº 9.279/96 e nº 9.610/98. É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da editora.



CRN-1: DF, GO, MT, TO

CRN-2: RS

CRN-3: SP e MS

CRN-4: ES e RJ

CRN-5: BA e SE

CRN-6: AL, CE, MA, PB, PE, PI, RN

CRN-7: AC, AM, AP, PA, RO, RR

CRN-8: PR

CRN-9: MG

CRN-10: SC



CFN

SRTVS - Quadra 701 - Bloco II,
Centro Empresarial Assis Chateaubriand,
Sala 301 - Brasília/DF - CEP: 70.340-906

Fone: (61) 3225-6027

E-mail: cfn@cfn.org.br

Horário de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 9 às 18 horas.

SISTEMA
cfn/crn
CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS