

## OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- ✓ Há muitas informações sobre alimentação e saúde na TV, rádio, revistas e internet, mas poucas são de fontes confiáveis.
- ✓ Para estimular o desejo de compra, principalmente nas crianças e adolescentes, várias propagandas de alimentos oferecem brindes, promoções e embalagens atraentes.
- ✓ Muitas pessoas acham que uma alimentação com maior quantidade de frutas, verduras e legumes é cara. Porém, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura e minimamente processados é menor do que de uma alimentação rica em ultraprocessados.
- ✓ A vida moderna pode dificultar a disponibilidade de tempo para se dedicar à alimentação e à saúde.

## O QUE VOCÊ PODE FAZER?

- ▶ Limitar o tempo que as crianças veem televisão diminui a exposição a propagandas, além de torná-las mais ativas. **Ações podem falar mais do que palavras. As orientações também devem ser praticadas pelos adultos!**

- ▶ Buscar fontes confiáveis de informação.

### Informar-se sobre:

- mercados, feiras e outros locais que oferecem produtos in natura e minimamente processados com qualidade.
- frutas e hortaliças da estação. Dar preferência a alimentos orgânicos e obtidos de produtores locais.

### Para aquisição e preparo de alimentos:

- organizar a despensa doméstica e definir o cardápio da semana.
- congelar os alimentos como feijão e carnes, que podem ser utilizados em outras preparações durante a semana. Verduras e frutas podem ser higienizadas e secas com antecedência.
- ao desenvolver habilidades culinárias o tempo de preparo dos alimentos poderá ser reduzido.

- ▶ Ter uma horta ou participar de hortas comunitárias proporciona alimentos in natura a baixo custo e aumenta o convívio com a família e a comunidade.

## E QUANDO COMER FORA DE CASA?

- ▶ Restaurantes de comida a quilo, cozinhas comunitárias e restaurantes populares são boas alternativas. Você gasta menos e possui variedade de alimentos preparados na hora.
- ▶ Evite redes de fast-food.
- ▶ Levar comida de casa para o local de trabalho ou de estudo.

Para mais informações, acesse a publicação completa do Guia Alimentar para a população brasileira:  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Departamento de Atenção à Saúde  
Serviço de Nutrição  
Telefone: (47) 3249-5500



SECRETARIA MUNICIPAL DA  
**SAÚDE**



# GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



## DÊ À SUA ALIMENTAÇÃO A IMPORTÂNCIA QUE ELA MERECE



## TENHA MAIS ATENÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO EM SEU DIA A DIA

### COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO:

- ▶ Procurar fazer as refeições diárias sempre nos mesmos horários.
- ▶ Evitar “beliscar” alimentos nos intervalos entre as refeições.
- ▶ Comer devagar, sem se envolver em outra atividade.
- ▶ Mastigar bem os alimentos.
- ▶ Iniciar as refeições com saladas ou sopas de legumes pode ser uma boa estratégia para reduzir as quantidades de alimentos

### COMER EM AMBIENTES APROPRIADOS:

- ▶ Procurar comer em locais limpos e tranquilos. Evitar locais que estimulem o consumo de grandes quantidades de alimentos.

- Evitar comer diante da TV, utilizando o computador ou o telefone, na mesa de trabalho, em pé ou em veículos de transporte.
- Procurar servir o prato apenas uma vez ou aguardar algum tempo para servir novamente.

### COMER EM COMPANHIA:

- ▶ Sempre que possível, realizar as refeições com familiares, amigos ou colegas de trabalho/escola.
- ▶ Compartilhar as atividades domésticas que envolvem as refeições, como cozinhar e lavar os utensílios.
- ▶ Compartilhar refeições aproxima as pessoas, ajuda a comer mais devagar e favorece a escolha por ambientes limpos e tranquilos.
- ▶ A participação da família no planejamento e preparo das refeições reduz o tempo gasto com a alimentação.

## A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

O tipo de processamento sofrido pelo alimento interfere em seu sabor e sua qualidade nutricional. Os alimentos podem ser classificados em:

### ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS: BASE IDEAL PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

**Alimentos in natura** - obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.

**Alimentos minimamente processados** - alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

**Exemplos:** verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café e água.

### ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR: UTILIZAR EM PEQUENAS QUANTIDADES

- ▶ São produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos.
- ▶ Se utilizados com moderação em preparações culinárias baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, podem tornar a alimentação mais saborosa, mantendo seu equilíbrio nutricional.

## ALIMENTOS PROCESSADOS: LIMITE

São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso, seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes.

**Exemplos:** enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sela ou açúcar, carne salgadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal).

## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: EVITE

São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Podem favorecer deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.

**Exemplos:** biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo; pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos.

## HABILIDADES CULINÁRIAS

- ▶ Quanto maior a prática, menor será o tempo gasto para preparar os alimentos.
- ▶ Ao desenvolver ou aprimorar habilidades culinárias, prefira preparações com alimentos in natura ou minimamente processados que sejam práticas, variadas, saborosas e baratas.
- ▶ Sempre que possível, cozinhe em companhia.