

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

01 - Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.



Alimentos minimamente processados são aqueles que passam por limpeza, moagem e pasteurização e não envolvem adição de qualquer tipo de ingredientes. Ex.: arroz, feijão, frutas frescas e secas, sucos de frutas sem adição de açúcar; castanhas e nozes sem sal ou açúcar; farinhas de mandioca, de milho, de tapioca ou de trigo e massas frescas.

Os alimentos naturais e minimamente processados devem compor a maior parte da alimentação diária, além de frescos e saborosos, têm maior valor nutricional.

02 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



Devem ser usados com moderação nas preparações culinárias, porque podem ser prejudiciais à saúde. Utilize as ervas como tempero, para dar mais sabor e cheiro às preparações. Aprecie o sabor natural das frutas que já são doces e possuem micronutrientes importantes.

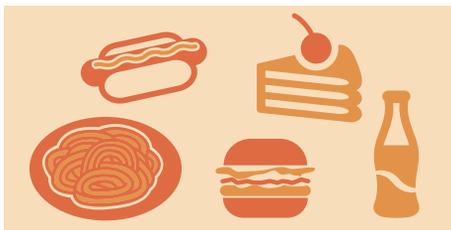
03 - Limitar o consumo de alimentos processados.



Alimentos processados são aqueles fabricados pela indústria, com a adição de sal ou açúcar, para torná-los mais du-

ráveis, saborosos e atraentes. Ex.: conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito); compotas de frutas; carnes salgadas e defumadas; sardinha e atum em lata, queijos e pães.

04 - Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados



Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro. Contêm aditivos. Ex.: salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, “barras energéticas”, sopas prontas, macarrão e temperos “instantâneos”, “chips”, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento, como massas, pizzas, hambúrgueres. São produtos alimentícios de baixo valor nutricional, que favorecem uma alimentação inadequada.

05 - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em boa companhia.



Faça das suas refeições um momento agradável e prazeroso, sempre que possível, em companhia dos familiares e amigos. Evite falar ao celular ou assistir a TV enquanto se alimenta.

06 - Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.



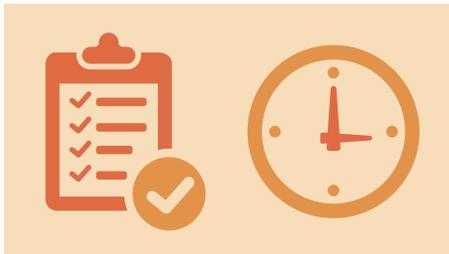
Ao fazer as compras, dê preferência às feiras livres, mercados da agricultura familiar, sacolões no bairro, adquirindo hortaliças, frutas e outros alimentos da estação, a preços mais baratos e de melhor qualidade.

07 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.



Socializar as habilidades culinárias é uma forma de valorizar o ato de cozinhar e apreciar os alimentos, seus sabores e aromas, tornando o ato de comer mais agradável.

08 - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.



Para que a alimentação diária seja completa, segura e saudável, é preciso dispensar um tempo no planejamento do cardápio da semana, organizando as compras, para adquirir alimentos de qualidade. Envolver a família nas atividades que vão desde as preparações culinárias a outras atividades domésticas relacionadas ao preparo.

09 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.



Evite locais que servem comidas industrializadas. Procure restaurantes que servem refeições feitas na hora.

10 - Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



As propagandas têm a finalidade de vender sempre mais, não há preocupação em ajudar a fazer escolhas melhores, por isso é preciso avaliar bem as informações que são divulgadas, com critério e conhecimento.

Fonte: Guia alimentar para população brasileira – Ministério da Saúde

EMATER-MG/MCTI/CONV.
01.0191.00/2008

Coordenadora Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional

Dóris Florêncio Ferreira de Alvarenga

Departamento Técnico

Emater-MG

doris.alvarenga@emater.mg.gov.br

Mai de 2016

Série	Ciências Biológicas e da Saúde
Tema	Nutrição e Saúde
Área	Alimentos e Alimentação