

OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fonte: BRASIL. Guia Alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, 2ª edição Brasília, 2014.



1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.

* A alimentação deve ser composta em sua maior parte por alimentos naturais (frutas, verduras, legumes) e alimentos minimamente processados (grãos, farinhas e carnes).

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

* Utilização com moderação.

3. Limitar o consumo de alimentos processados.

* Alimentos processados modificam a composição do alimento. Exemplo: extratos, conservas, frutas em calda ou cristalizadas, peixes enlatados...

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

* A composição desses alimentos é desbalanceada em nutrientes, mesmo tendo uma apresentação que favorece seu consumo em excesso. Exemplo: sorvetes, guloseimas, refrigerantes, molhos e temperos prontos, embutidos, alimentos semi-prontos...

5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e sempre que possível em companhia.

* As refeições devem ser realizadas todos os dias em horários idênticos e em ambientes tranquilos, mastigando bem para saborear a comida.

6. Fazer compras em locais que ofertam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

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

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora, evitando os alimentos servidos em *fast-food*.

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