

- Beba água ao longo do dia, nos intervalos das refeições, mantendo a urina clara. Leve sempre uma garrafa de água quando sair de casa.
- Pratique atividade física regularmente e com orientação de um profissional habilitado.

ORIENTAÇÕES COMPLEMENTARES

São substâncias extraídas de alimentos in natura ou diretamente da natureza usadas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Mastigue bem os alimentos. É importante utilizar gorduras que são benéficas: azeite de oliva extra-virgem, castanhas em pequena quantidade, abacate, farinha de linhaça e chia, de acordo com orientação do nutricionista.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Salgadinhos, maionese, creme de leite, glaçê, macarrão instantâneo e alimentos que contenham gordura vegetal hidrogenada, tais como sorvetes, alguns biscoitos e produtos de panificação. Os temperos prontos como glutamato monossódico, caldos concentrados de carne/legumes em cubos ou em pó, molhos prontos, sopas em pó, conservas e enlatados também são exemplos.

São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento in natura, mas que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares). São exemplos desse tipo de alimento: biscoitos, salgadinhos de pacotes, refrigerantes, macarrão instantâneo, frituras, carnes gordas, lingüça, embutidos (hambúrguer, mortadela, presunto, salsicha), empanados, salgados caseiros,

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São produtos relativamente simples, fabricados com a adição, a um alimento in natura, de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário. Exemplo são as conservas e queijos ou, ainda, pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.

ALIMENTOS PROCESSADOS

Alimentos in natura são obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos. Quando os alimentos in natura passam por alterações de limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento, eles se tornam minimamente processados.

ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL





DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1

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

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango e peixes.

2

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

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação, sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3

Limitar o consumo de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

4

Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

5

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

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute do que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis, tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

6

Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

7

Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar!

8

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

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

9

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

No dia-a-dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

10

Ser crítico em relação às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais. E estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

