

CARTILHA

6 MANEIRAS SIMPLES PARA OBTER UMA
ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL



APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada junto às atividades do Estágio em Alimentação Escolar do curso de Nutrição da UFN. O objetivo é orientar as famílias dos alunos da Escola Marista Santa Maria sobre como ter uma alimentação mais saudável de forma simples e eficaz.

Uma alimentação saudável é essencial para manter a saúde e é especialmente importante para manter o sistema imunológico em condições adequadas, tanto para o enfrentamento da pandemia do covid-19, como em qualquer etapa da vida.

ORGANIZADORAS:

LIDIANY OLIVEIRA DE LIMA
STÉPHANY RITTES NASS

ORIENTADORA:

PROF.DR^a.ANA LUCIA DE FREITAS SACCOL

INTRODUÇÃO

- Leve em consideração os alimentos que sua família tem como preferência, priorizando sempre que possível refeições coloridas, variadas e nutritivas.
- O Guia Alimentar para População Brasileira sugere que uma alimentação saudável deve estar de acordo com nossa **cultura** e baseada em alimentos com **o mínimo de processamento** possível. Ao encontro disso, separamos 6 dicas simples que toda a família pode adotar para obter uma alimentação mais saudável.

**Clique na
imagem para
acessar o GUIA
completo!**



1 - FAÇA DOS ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO

E o que são alimentos in natura?

- Aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais.
- Adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

E os minimamente processados?

- Aqueles submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento, entre outros processos.
- Não há adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.



2 - LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS.

E o que são alimentos processados?

- Alimentos fabricados pela indústria
- **Há adição de sal, açúcar ou outra substância** de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.
- Produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais.
- Usualmente consumidos como **parte ou acompanhamento de preparações** culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.



3 - EVITE O CONSUMO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

E o que são alimentos ultraprocessados?

- Formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente com óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas, gorduras hidrogenadas, amido modificado, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de **aditivos** usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes.
- Rótulo contém **cinco ou mais ingredientes na lista**. Nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias.



(BRASIL, 2014)



4 - UTILIZE OLEOS, GORDURAS, SAL E AÇUCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES NO PREPARO DAS REFEIÇÕES.

- O consumo desses deve ser moderado devido ao alto teor de gorduras saturadas (presentes em óleos e gorduras), sódio (componente básico do sal de cozinha) e açúcar livre (presente no açúcar de mesa).
- O consumo **excessivo** aumenta o risco de doenças do coração, obesidade e de várias outras doenças crônicas.
- Seu impacto sobre a qualidade nutricional da alimentação dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias.
- Se utilizados com **moderação** permitem a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e ainda nutricionalmente balanceadas.



5 - SEMPRE QUE POSSÍVEL, COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E EM COMPANHIA.

- Procure fazer as refeições diárias em horários semelhantes, evitando “beliscar” nos intervalos;
- Desfrute o que está comendo sem se envolver em outra atividade durante a refeição (celular, computador, televisão);
- As características do ambiente onde comemos influenciam na quantidade de alimentos que ingerimos e o **prazer que podemos desfrutar da alimentação**;
- Compartilhar o comer e as **atividades envolvidas** neste ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas.



5 - SEMPRE QUE POSSÍVEL, COMA EM AMBIENTES APROPRIADOS E EM COMPANHIA.

- O envolvimento de crianças e adolescentes na **compra** de alimentos e no **preparo** de refeições permite que:
- Eles conheçam novos alimentos e novas formas de prepará-los;
- Saibam mais sobre de onde os alimentos vêm e como são produzidos;
- Adquiriam bons hábitos na alimentação;
- Valorizem o compartilhamento de responsabilidades.



6 - SEJA CRÍTICO COM INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS NA MÍDIA.

- A publicidade de alimentos **ultraprocessados** domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula **informações incorretas ou incompletas** sobre alimentação e atinge, sobretudo, **crianças e jovens**.
- Induzem **modismos** e levam à depreciação de alimentos e práticas alimentares tradicionais.
- Por vezes, matérias que se dizem informativas são na verdade formas veladas de fazer publicidade de alimentos ultraprocessados.
- Pais e educadores devem esclarecer as crianças de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos, e não informar ou educar as pessoas.



6 - SEJA CRÍTICO COM INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS NA MÍDIA.

- Limitar a quantidade de tempo que as crianças passam vendo televisão é uma forma de diminuir sua exposição a propagandas e, ao mesmo tempo, torná-las mais ativas.
- Mas, atenção: **ações podem falar mais do que palavras.** As orientações dadas às crianças e adolescentes devem ser praticadas pelos adultos.



REFERENCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.