



10 passos  
para uma  
alimentação  
saúdável

# 1.

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

**Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.**

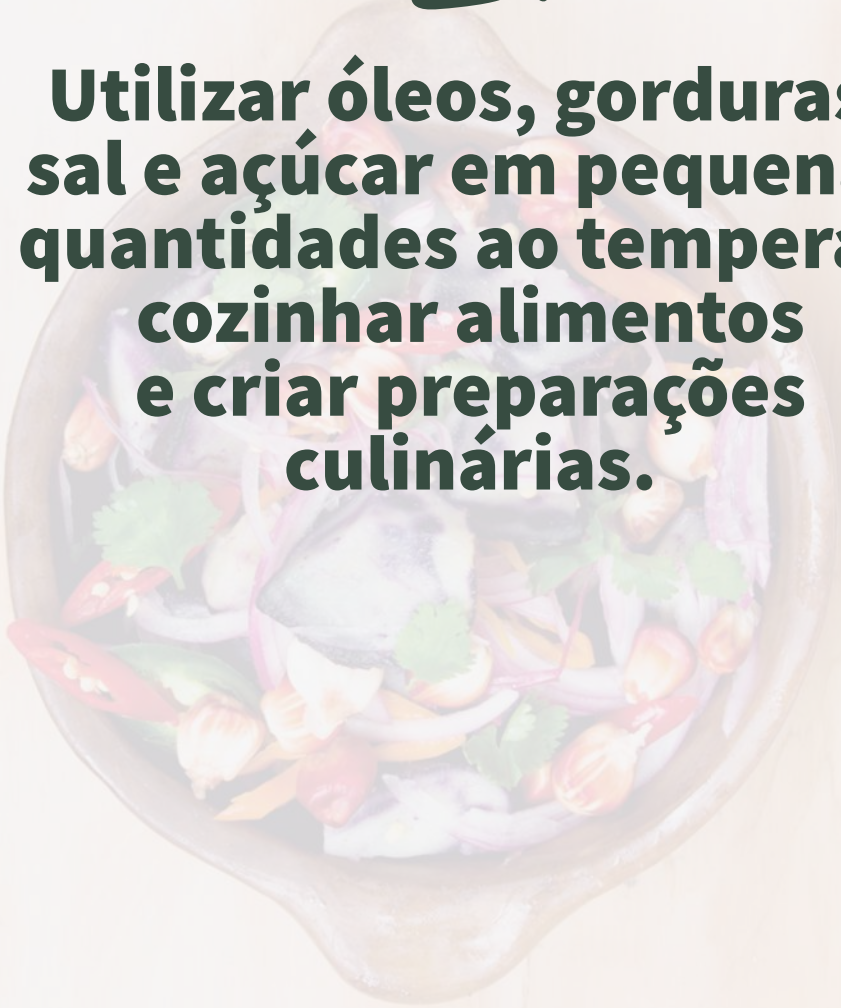
Exemplos: legumes, verduras, frutas, raízes, tubérculos, etc.

**Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.**

Exemplos: arroz, feijão, castanhas, carnes, leite, ovos, etc.

# 2.

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



# 3.

## **Limitar o consumo de alimentos processados.**

**Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.**

Exemplos: verduras e legumes em conserva; frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães industrializados.

# 4.

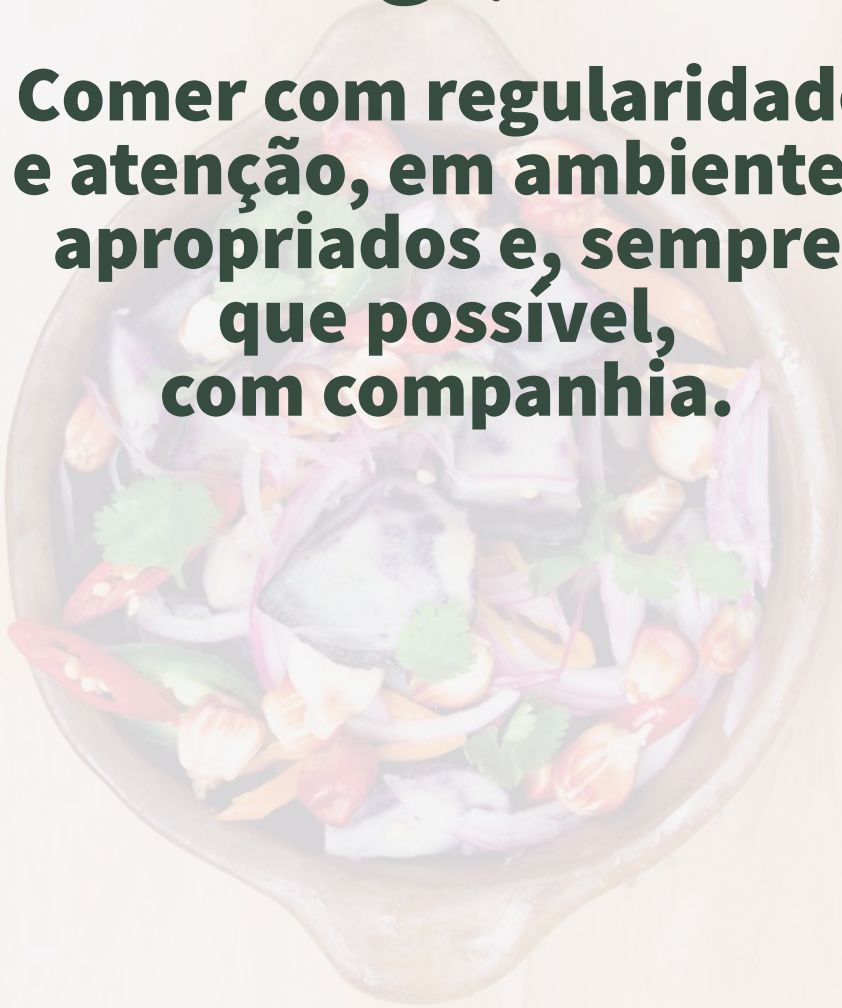
## **Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.**

**Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes).**

Exemplos: biscoito recheado, sorvetes, refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados, balas, bolos, pizzas, salsichas e outros embutidos, etc.

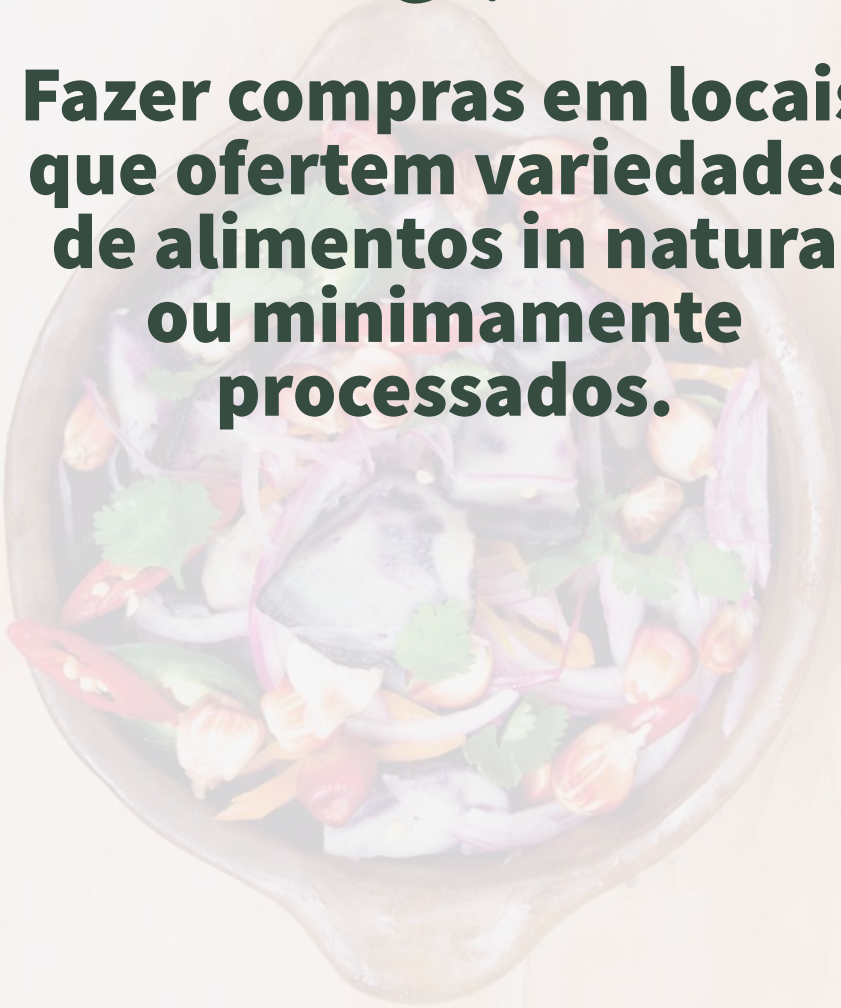
5.

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



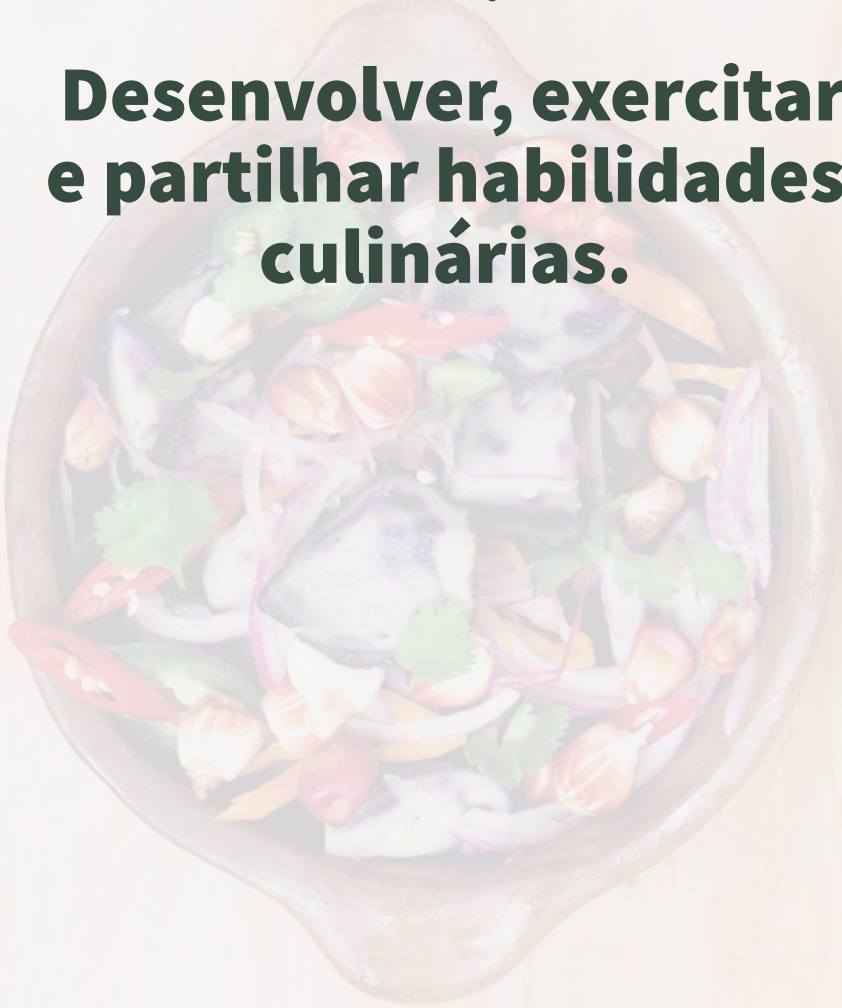
**b.**

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



# 7.

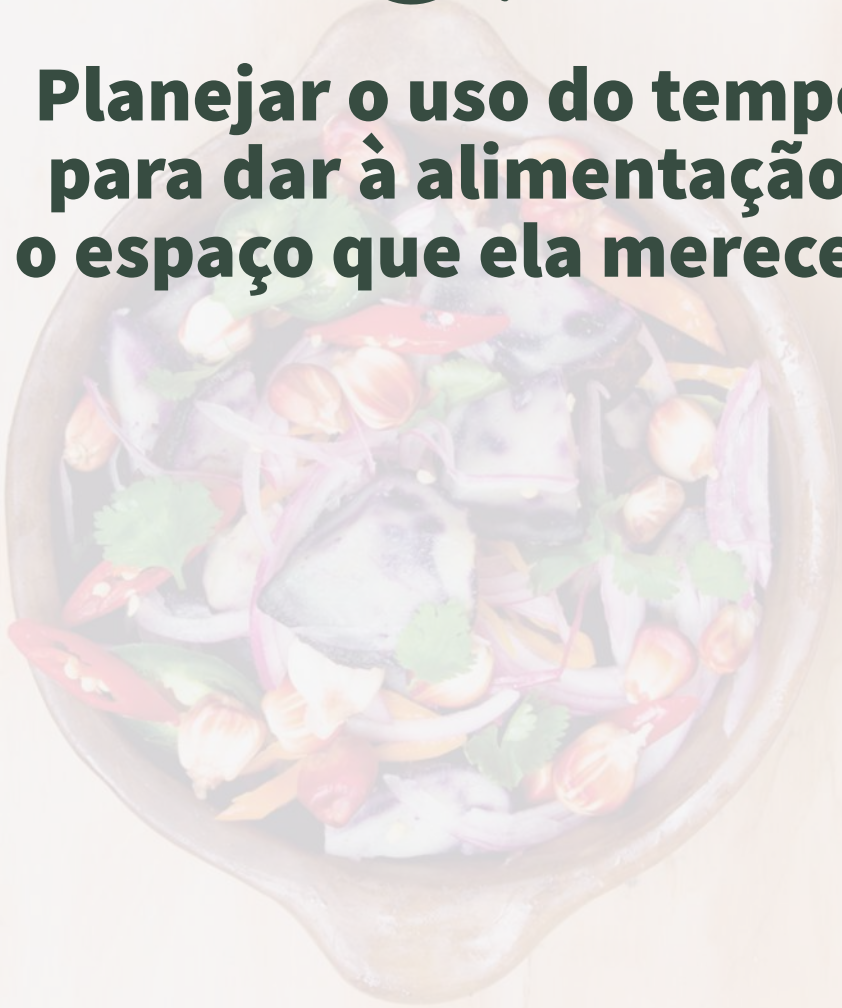
**Desenvolver, exercitar  
e partilhar habilidades  
culinárias.**





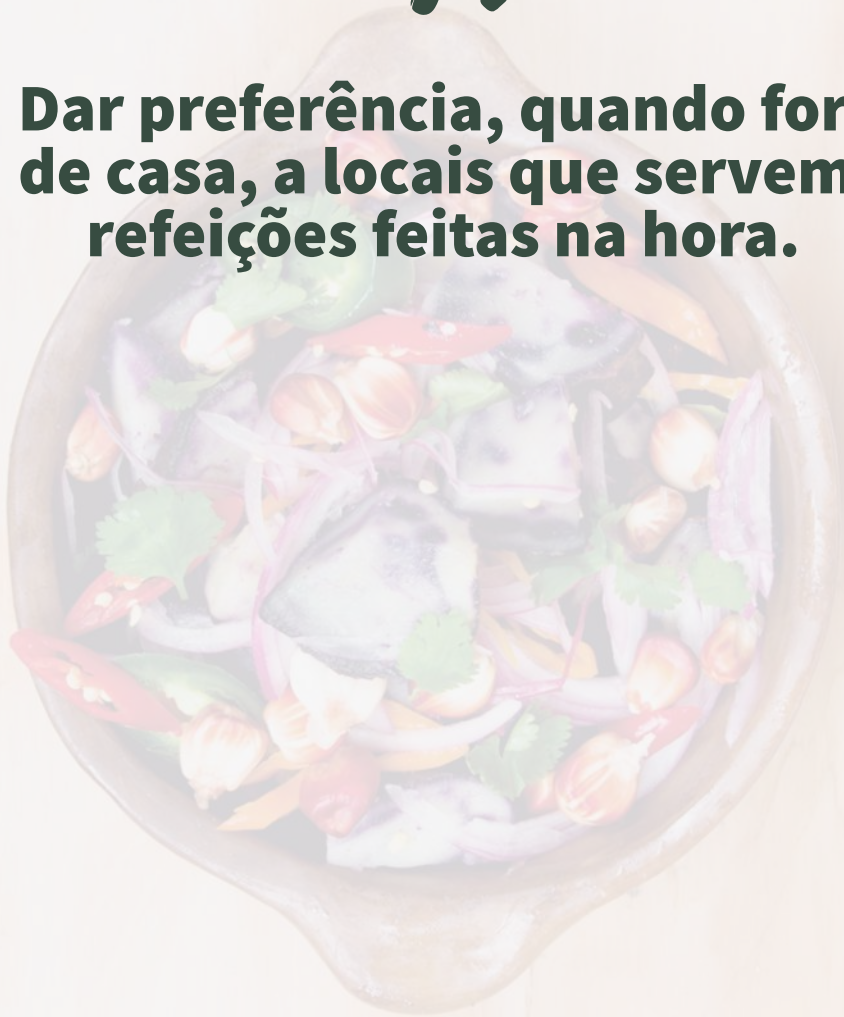
8.

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



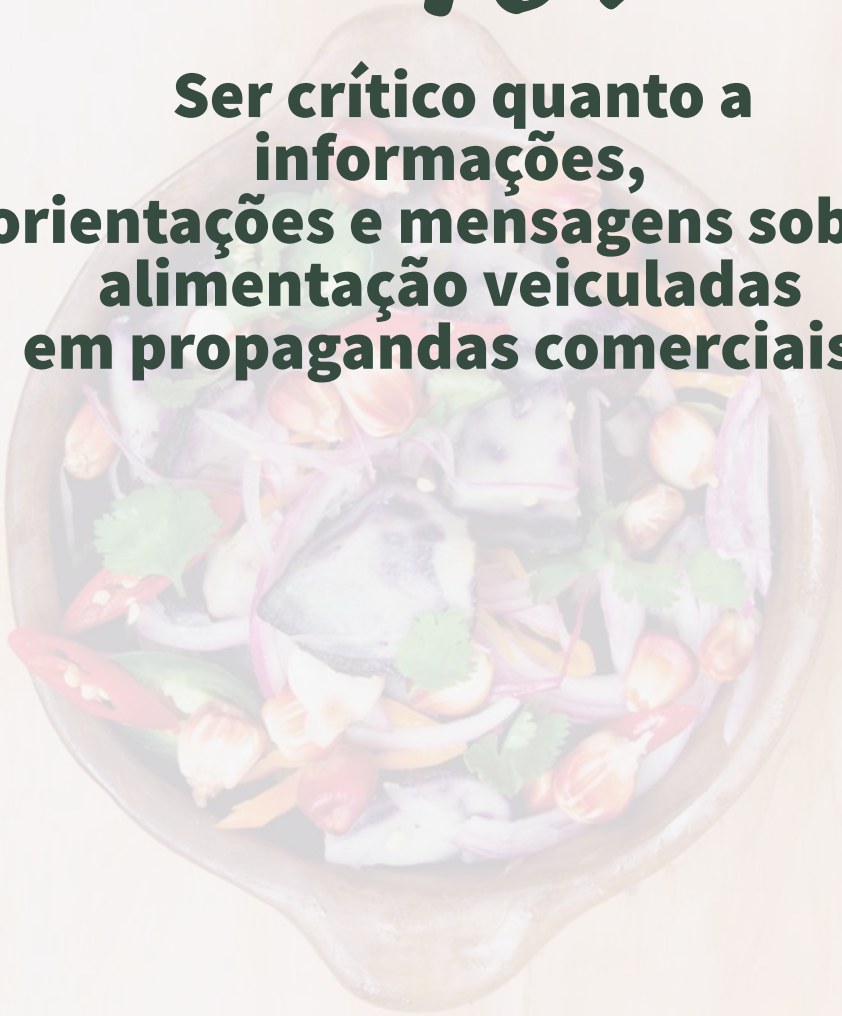
# 9.

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



# 10.

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



# Outras dicas

- 1. Se manter hidratado, principalmente em períodos quentes, e não substituir a água por outras bebidas adoçadas;**
- 2. Não ficar longos períodos sem se alimentar;**
- 3. Não consumir fumo e bebidas alcoólicas;**
- 4. Retirar o saleiro e açucareiro da mesa, vai ajudar você a reduzir o consumo de sal e açúcar de adição;**
- 5. Praticar exercícios físicos, no mínimo 03 vezes por semana.**

# Como montar uma marmita saudável

- 1. No caso do congelamento da marmita, verduras e legumes devem ser cozidos por menos tempo do que o habitual, pois alguns alimentos podem amaciar quando passam por esse processo;**
- 2. Dê preferência aos alimentos in natura ou minimamente processados, variando os cardápios o máximo possível;**
- 3. Quanto mais rápido o alimento for congelado, menos tempo ele ficará em temperatura que favoreça o crescimento de microrganismos;**
- 4. Use menos tempero antes do descongelamento para que durante o processo de descongelamento, o tempero fique fresco;**

# Como montar uma marmitta saudável

**5. Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Utilize o microondas ou deixe os alimentos na geladeira até descongelar;**

**6. O alimento após descongelado não pode ser congelado novamente. Isso pode interferir em sua qualidade, aumentando o risco de contaminação;**

**7. Ao congelar sua comida, lave bem os recipientes, verifique se estão bem fechados e dê preferência a potes transparentes;**

**8. No caso da refrigeração (sem congelamento), preparações culinárias guardadas para a próxima refeição devem ser armazenadas por até 5 dias.**

# Sanitização das frutas, legumes e verduras

- 1. Retirar as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário.**
- 2. Lavar em água corrente.**
- 3. Colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos. Utilize água sanitária própria para uso em alimentos (veja no rótulo) na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água.**
- 4. Enxaguar em água potável. Caso você não saiba ou não tenha certeza se a água é potável, não enxague.**
- 5. Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. Para as frutas e legumes deixar escorrer bem a água, e para as verduras pode ser utilizado uma secadora**

# Sanitização das frutas, legumes e verduras

- 1. Retirar as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário.**
- 2. Lavar em água corrente.**
- 3. Colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos. Utilize água sanitária própria para uso em alimentos (veja no rótulo) na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água.**
- 4. Enxaguar em água potável. Caso você não saiba ou não tenha certeza se a água é potável, não enxague.**
- 5. Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. Para as frutas e legumes deixar escorrer bem a água, e para as verduras pode ser utilizado uma secadora**



# Referências

BRASIL. **Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde** / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf)>.

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. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>.