

O que você precisa saber sobre Alimentação saudável

A alimentação saudável é importante na prevenção e/ou tratamento de várias doenças e pode melhorar a qualidade de vida das pessoas. São vários os possíveis benefícios para a saúde, incluindo a melhora do sistema imunológico.

O que significa ter uma alimentação saudável?

1. Preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitar o consumo de alimentos processados e evitar os ultraprocessados.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e preparar os alimentos.
3. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia. Procurar fazer refeições em horários semelhantes todos os dias e evitar “beliscar” nos intervalos entre refeições.
4. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
5. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
6. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
7. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
8. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.
9. Aumentar o consumo de alimentos que contêm ômega 3, presente em peixes como sardinha, atum, salmão, arenque, bacalhau, cavala, em sementes de linhaça, no óleo de peixe, no de canola e de soja, no azeite de oliva, nas castanhas, nozes e amêndoas.

Alimentos in natura

São obtidos diretamente de plantas ou animais e consumidos sem sofrer qualquer alteração após deixarem a natureza.

Exemplos: Verduras, legumes, frutas, ovos, leite, etc.

Alimentos minimamente processados

Alimentos *in natura* minimamente alterados em processos como limpeza, moagem, secagem, congelamento ou resfriamento, fermentação, pasteurização, etc.

Exemplos: Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados, sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ultrapasteurizado (‘longa vida’) ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chá, café, e água potável.

Alimentos processados

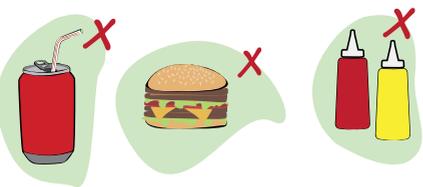
São fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outra substância para tornar os alimentos *in natura* duráveis e mais agradáveis ao paladar. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias.

Exemplos: Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor em conserva;

extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

Alimentos ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados são fabricados a partir de substâncias constituintes, extraídas de alimentos, ou ainda sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos) – são nutricionalmente desbalanceados.



Atenção! Por causa de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados.

Exemplos: Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados, cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Como dica de um cardápio equilibrado, para quem quiser ter uma vida mais saudável, podemos citar:

Café de manhã:

- Café com leite
- Pão (de preferência integral), bolo caseiro, tapioca, pão de queijo caseiro
- Ovo cozido, mexido ou omelete
- Queijo minas, queijo fresco, ricota
- Fruta

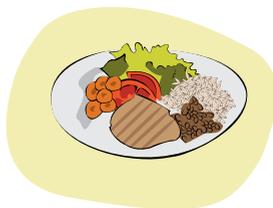


Lanches intermediários:

- Fruta in natura, sementes oleaginosas (castanha do Pará, caju, nozes, amêndoas), frutas secas (ameixa, damasco), iogurte natural sem açúcar.

Almoço / jantar:

- Arroz e feijão
- Peixe, carne de frango, boi ou porco grelhadas, cozidas ou assadas ou ovo.
- Verduras e legumes cruas ou cozidas, temperadas com azeite e limão ou vinagre



Ótimo é realizar de 5 a 6 refeições, mastigar bem os alimentos, utilizar temperos naturais, tomar 2 litros de água ao dia, higienizar e conservar adequadamente todos os alimentos e associar o prazer de comer a uma alimentação saudável!