



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 1

Prefira os alimentos in natura ou minimamente processados como a base da alimentação, principalmente na região ou da estação.

Alimentos in natura são obtidos diretamente da natureza, sem qualquer tipo de alteração. Exemplos: frutas, carnes, ovos, leite, peixes, verduras e legumes, raízes e tubérculos, água.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 2

É recomendada que doces, gorduras, sal e açúcar sejam utilizados em pequenas quantidades ou temperar e cozinhar alimentos.

Os temperos naturais também são ótimas opções.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 3

Diminua o consumo de alimentos processados. Eles devem ser utilizados apenas como parte ou acompanhamento de preparações culinárias com base em alimentos in natura.

Alimento processado é aquele já transformado pelo indústria, que recebeu adição de sal, açúcar ou outra substância culinária, mas ainda preserve algumas características do alimento original. Exemplos: milho e ervilha enlatados, polvilho em conserva, extrato de tomate, frutas cristalizadas, carne seca, sardinhas enlatadas, queijos, pães.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 4

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, pois são nutricionalmente desbalanceados, produzidos com pouco ou nenhum alimento in natura.

Alimentos ultraprocessados são grandes quantidades de doces, gorduras, açúcar e sódio, além de aditivos químicos como conservantes, corantes, aromatizantes e realçadores de sabor. Exemplos: biscoitos recheados, micamba instantânea, bolachas, refrigerantes, salgadinhos de pacote, temperos prontos, sorvete, sorvetes.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 5

Procure cozinhar nas mesmas condições e com elevação, em ambientes confortáveis e tranquilos e, sempre que possível, com companhia.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 6

Faça compras em mercados, feiras livres, de produtores e outros locais que ofereçam variedade de alimentos in natura ou minimamente processados.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 7

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e compartilhá-las. Mas se você não tem, busque adquiri-las conversando com pessoas que sabem cozinhar ou pedindo receitas.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 8

Organize o tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 9

Quando estiver fora de casa, prefira locais que sirvam refeições feitas na hora, como restaurantes de comida à quila, pratos feitos, evitando fast-food.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br



10 passos para ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PASSO 10

Análise com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas, comerciais e redes sociais, pois a função da publicidade é aumentar a venda dos produtos.



Canal: 07 3304-4427
alim@sa.gov.br