

## DICAS PARA QUALIDADE DE VIDA

Amamentar exclusivamente até os seis meses de idade e de forma complementar até os dois anos ou mais beneficia a saúde da criança e da mãe.

Água é sempre a melhor opção na hora de matar a sede.

Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com o menor número de ingredientes, de preferência naturais ou integrais.

Arroz e feijão é um prato típico brasileiro e uma combinação completa de proteínas e rico em outros nutrientes.

Alimentação saudável e atividade física regular é a combinação perfeita para viver com qualidade.

Procure manter o peso corporal dentro dos limites normais e busque um serviço de saúde para informar-se sobre problemas específicos de sua saúde.

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar trazem prejuízos à saúde. Evite-os.

DICAS PARA QUALIDADE DE VIDA

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



- 1 Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
- 6 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

Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

SUS

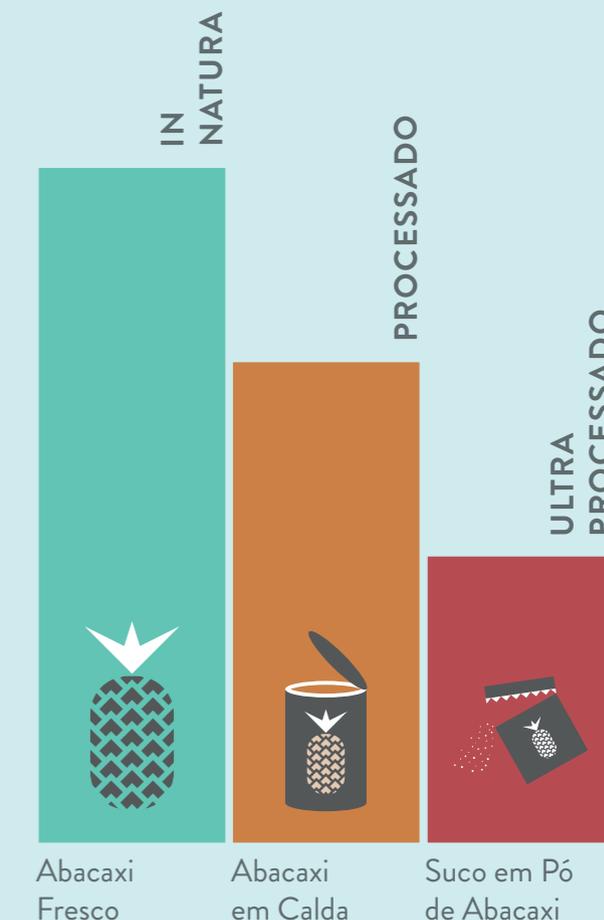
PREFEITURA  
**PORTO ALEGRE**  
SECRETARIA DE SAÚDE

Este material foi elaborado com base no Guia Alimentar Para a População Brasileira - Ministério da Saúde - 2014, com a finalidade de orientação de escolhas alimentares mais saudáveis, de acordo com a cultura alimentar.

## ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### A REGRA DE OURO

Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados



## IN NATURA

São alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

## MINIMAMENTE PROCESSADOS

Correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos que os tornem mais duráveis, agradáveis ao paladar e facilitem a digestão que não envolvam agregações de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias.

### Exemplos

Legumes, verduras, frutas, batata, aipim, arroz branco, integral ou parboilizado, milho na espiga e outros cereais, feijão, lentilha, grão de bico, frutas secas, suco de frutas natural ou pasteurizado, castanhas, nozes, amendoim, cravo, canela, ervas frescas ou secas, farinha de mandioca, de milho ou de trigo, macarrão, ou massas frescas ou secas com essas farinhas, e leite pasteurizado longa vida ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar), ovos, chá, café e água.

IN NATURA / MINIMAMENTE PROCESSADOS



Café com leite, bolo de milho e melão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



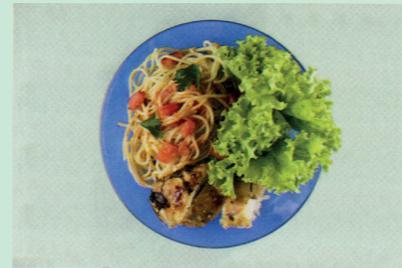
Salada de frutas



Castanhas, nozes e amendoim



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Salada de folhas, macarrão e galetto



Arroz, feijão, carne moída com legumes



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



PROCESSADOS

## PROCESSADOS

Alimentos processados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outras substâncias de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias.

### Exemplos

Enlatados, conservas, compotas, extrato ou concentrado de tomate (com sal ou açúcar), frutas cristalizadas, carnes secas, toucinho, queijos e pães feitos de farinha de trigo, levedura (fermento biológico), água e sal.



ULTRAPROCESSADOS

## ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos, 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).

## Ingredientes Culinários

### Óleos, gorduras, sal e açúcar

São substâncias extraídas de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias, com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação.

### Exemplos

Óleo de soja, milho, oliva, manteiga, banha de porco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha refinado ou grosso.

### Exemplos

Biscoitos, sorvetes, guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas prontas, macarrão e temperos "instantâneos", molhos prontos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas, pães de forma, de hambúrguer ou de hot dog, produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.