

## Dez Passos para uma Alimentação 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.

**Fonte:** Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Ministério da Saúde.

### Organização:

Projeto de Extensão Feijão com Arroz-  
Laboratório de Nutrição em  
Cardiologia (NUTRICARDIO)-  
FANUT/UFAL

Residência Multiprofissional em Saúde  
do Adulto e do Idoso – HUPAA/UFAL  
(eixo de concentração NUTRIÇÃO)



Apoio:

GEP/HUPAA, RU/UFAL, SIASS/UFAL,  
SOST/EBSERH/HUPAA/UFAL.

# Pratique uma Alimentação Saudável



Maceió - AL  
2016

## ALIMENTOS VS PRODUTOS ALIMENTÍCIOS

### ALIMENTOS *IN NATURA*

São obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

### ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

Alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, fermentação ou congelamento, como por exemplo, o arroz, feijão, leite, iogurte e carnes. Não há agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento.

## PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PROCESSADOS

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

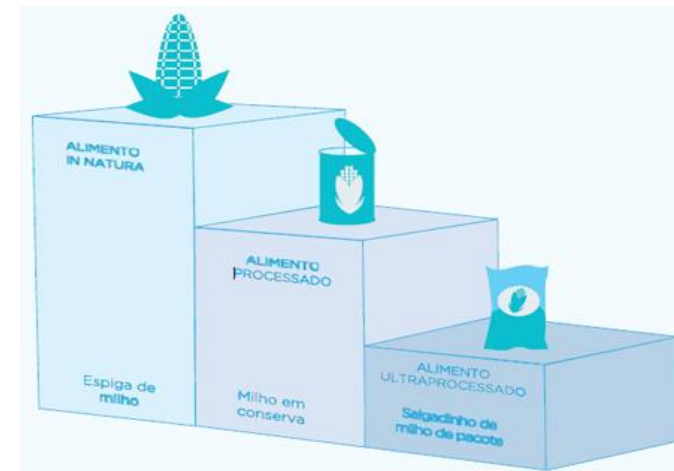
São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais.

Ex: frutas em calda, sardinha enlatada, pães, azeitona, milho e ervilha enlatados.

## PRODUTOS ALIMENTÍCIOS ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais de várias substâncias derivadas de alimentos, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro. A maioria dos ingredientes são aditivos para estender a duração dos produtos e dar cor, aroma sabor e textura.

Ex: biscoito recheado, *cheetos*, refrigerantes, pizza congelada.



### Como identificar processados e ultraprocessados

Características/ exemplos	Produtos Processados	Produtos Ultraprocessados
Número de ingredientes	Poucos ( em geral 2 ou 3)	Muitos ( em geral 2 ou 3)
Porção de alimento no conjunto de ingredientes	Alta	Reduzida ou inexistente
Substâncias não nutrientes encontradas	Ausentes	Frequentemente presentes ( gordura hidrogenada, xarope de frutose, adoçantes artificiais e vários tipos de aditivos)
Técnicas de processamento	Simple e, em geral passíveis de realização no ambiente doméstico	Complexas, e em geral, restritas ao ambiente industrial
Exemplos	Legumes em conserva, frutas em calda ou cristalizadas, carnes adicionadas de sal, queijo feito de leite e sal e pães feitos de farinha de trigo, água e sal	Biscoito recheado, balas e guloseimas em geral, barras de cereal, salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas desidratadas, tempero pronto, pó para refresco e refrigerante

