

**Cuidar da alimentação é investir em saúde e qualidade de vida.**



## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL\*

1. Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos.
3. Limite o consumo de alimentos processados.
4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Coma com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Compre alimentos em locais que ofereçam variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como em feiras.
7. Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias.
8. Planeje compras e o preparo das refeições, para dar à alimentação o espaço que ela merece. Planejar é economizar e evitar o desperdício.
9. Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. Evite levar crianças para comer em redes de *fast food*.
10. Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

\*De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira

**Alimentação é assunto sério.  
Procure um NUTRICIONISTA!**

# Categorias de alimentos:



Abacaxi fresco

## PREFIRA

*In natura*

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

Ex.: Frutas, verduras, ovos.

## Minimamente processados

São alimentos *in natura* submetidos a processos que os tornam mais comestíveis, não envolvendo adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias.

Ex.: Feijão, arroz, farinhas, macarrão, carnes (frescas, resfriadas, congeladas).



Abacaxi em calda

## LIMITE

### Processados

São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura*.

Ex.: Queijos, carnes secas, enlatados, conservas, pães, extrato ou concentrados de tomate.



Refresco sabor abacaxi

## EVITE

### Ultraprocessados

São formulações industriais a base de óleos, gorduras hidrogenadas, proteínas ou sintetizadas em laboratório a partir de matérias orgânicas, como petróleo.

Ex.: Biscoitos, empanados, salgadinhos, refrigerantes.

Consulte o Guia Alimentar para a População Brasileira

## Conselho Regional de Nutricionistas 2ª Região - CRN-2

SEDE - crn2@crn2.org.br

Avenida Taquara, 586 / Sala 503 | Porto Alegre - RS | Telefone (51) 3330.9324

DELEGACIA - delegacia.sm@crn2.org.br

Alameda Montevideo, 322 / sala 404 | Santa Maria - RS | Telefone (55) 3025.5500

[www.crn2.org.br](http://www.crn2.org.br)