



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

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.

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. Comprar alimentos em locais que ofertem variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como em feiras.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinária.

8. Planejar compras e o preparo das refeições, para dar à alimentação o espaço que ela merece. Planejar é economizar e evitar o desperdício.

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. Evite levar crianças para comer em redes de *fast food*.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Categorias de alimentos:

Prefira

In natura

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

Ex.: Frutas, verduras, ovos.

Abacaxi fresco



Correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos que os tornam mais

comestíveis, com segurança, não envolvendo adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias.

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

Minimamente processados

Limite

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.

Ex.: Enlatados, carnes secas, queijos.

Abacaxi em calda



Evite

Ultraprocessados

São formulações industriais feitas de substâncias extraídas de óleos, gorduras hidrogenadas, amido modificado, proteínas ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos).

Ex.: Biscoitos, sorvetes, salgadinhos “de pacote”, guloseimas em geral, refrigerantes, empanados.

Refresco em pó, sabor abacaxi



Conselho Regional de Nutricionistas 2ª Região - CRN-2

Sede - Av. Taquara, 586/Sala 503 - Porto Alegre - RS | Fone: (51) 3330.9324
Delegacia de Santa Maria - Al. Montevidéo, 322/sala 404 | Santa Maria - RS | Fone: (55) 3025.5500
Portal: www.crn2.org.br | Facebook: [conselhonutricionistas2](https://www.facebook.com/conselhonutricionistas2) | Instagram: [#crn2nutri](https://www.instagram.com/crn2nutri) | Email: crn2@crn2.org.br