

Alimentação  
Adequada  
e Saudável  
em  
10 passos



de Aconchego **ALIMENTAÇÃO COMIDA CASEIRA**

**CRÍTICO** O que você come faz toda diferença

da saborosa **ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL SER CRÍTICO ALIMENTOS IN NATURA**

sustentabilidade eat clean **A BASE DA ALIMENTAÇÃO**

menos é mais **DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE**

HO DE INFÂNCIA **COMER EM COMPANHIA** simplifique

COMER **Limitar alimentos processados** **PRAZER**

mida de vé **SER CRÍTICO** SuSTEnTAbiLiDaDe saúde **ESTILO DE VIDA**

VEL Aconchego **partilhar habilidades culinárias** nutrição

nos é mais **Evitar alimentos ultraprocessados** COMER

ER felicidade **COMIDA DE VERDADE** **COMFORT FOOD** comida de v

# Introdução



Nas últimas décadas ocorreram mudanças no padrão alimentar da população brasileira, caracterizadas pela diminuição do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e aumento da ingestão de produtos processados e ultraprocessados. Como consequência, observa-se dietas mais calóricas, assim como maior ingestão de aditivos químicos, açúcar, sódio, gorduras saturadas e trans, e diminuição do consumo de fibras<sup>1</sup>.

O conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários à nutrição e consequente manutenção da saúde. Portanto, é fundamental saber como se alimentar de forma variada<sup>2</sup>.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem papel fundamental no processo de transformações, mudanças, promoção e recuperação de hábitos alimentares saudáveis, gerando conhecimentos sobre diferentes maneiras de se alimentar e buscando o equilíbrio através da adoção de atitudes, costumes e técnicas alimentares<sup>2</sup>.

O objetivo deste boletim é apresentar os **Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável**<sup>3</sup>, que são uma síntese das recomendações encontradas no **Guia Alimentar para a População Brasileira**<sup>4</sup>, de 2014.

Ao final desta leitura, esperamos que vocês consigam refletir sobre sua rotina alimentar e pensar em formas de organizá-la melhor, com mudanças graduativas, dentro da possibilidade de cada um, objetivando melhorar cada vez mais a qualidade da sua alimentação e consequentemente da sua saúde.

Os 4 primeiros passos que falaremos a seguir referem-se aos grupos de alimentos, que foram apresentados no Boletim SETAN nº 02/2020 ([clique aqui para conferir](#)).



# Vamos lembrar?



## Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação

Em grande variedade, compõem uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar, social e ambientalmente sustentável.



## Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Usados com moderação, estes alimentos contribuem com a diversidade e tornam mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.



## Limitar o consumo de alimentos processados

Consumi-los em pequenas quantidades como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.



## Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Uma forma de distinguir este grupo de alimentos é consultar o rótulo; frequentemente apresentam cinco ou mais ingredientes, com nomes pouco familiares (ex. corantes, conservantes, aromatizantes, espessantes, realçadores de sabor, entre outros aditivos).



# 5

## Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes, sem “beliscar” nos intervalos. Esta

é uma boa maneira de controlar o quanto comemos. Faça suas refeições em ambientes apropriados, limpos, confortáveis e tranquilos, onde não haja estímulos para o consumo excessivo de alimentos.



Aproveite o período de distanciamento social para comer em companhia dos familiares ou com quem dividir o espaço de moradia. Compartilhe as atividades domésticas que antecedem ou sucedem as refeições.



## Sempre que possível, fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados

Compre em mercados, feiras, sacolões, açougues e peixarias que se apresentem limpos e organizados, que ofereçam opções de boa qualidade e em bom estado de conservação.



Prefira legumes, verduras e frutas da estação.

Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

# 6

## Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias



Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las; se você não as tem, procure adquiri-las.



Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar!



## Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece



Principalmente nesse período de distanciamento social, planeje com antecedência as compras de alimentos, assim as saídas de casa com esta finalidade serão menos frequentes.

Aproveite para dividir com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça com que esses momentos sejam de prazer e privilegiados pela convivência.





## Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

Após o fim do distanciamento social, no dia a dia, procure locais que sirvam refeições feitas na hora e a preço justo.

Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em universidades, escolas ou no local de trabalho.

Evite as redes de *fast-food*!



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



A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veiculando informações incorretas ou incompletas sobre alimentação.



Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas.



Procure conhecer a legislação brasileira de proteção aos direitos do consumidor e denuncie aos órgãos públicos qualquer desrespeito a ela.



## Quais os principais obstáculos a superar no caminho da alimentação adequada e saudável?<sup>4</sup>

- ⇒ **INFORMAÇÃO:** Esteja sempre atento! Há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis. Duvide das informações divulgadas por quem produz os alimentos que você deve evitar.
- ⇒ **OFERTA:** Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções. Procure comprar em locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, dando preferência a alimentos orgânicos da agricultura familiar.
- ⇒ **CUSTO:** Dê sempre preferência a legumes, verduras e frutas da estação e compre mais diretamente de quem produz; assim conseguirá comprar a preços mais baratos.
- ⇒ **HABILIDADES CULINÁRIAS:** O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados. Valorize o ato de preparar e cozinhar alimentos!
- ⇒ **TEMPO:** Reavalie como você tem usado o seu tempo e considere quais outras atividades poderiam ceder espaço para a alimentação. É importante planejar as compras e o cardápio da semana, organizar a despensa e aumentar o seu domínio de técnicas culinárias.
- ⇒ **PUBLICIDADE:** Não caia em armadilhas! A função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas, atingindo sobretudo, crianças e os jovens.



Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro — UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis — PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição — SETAN

Equipe organizadora — Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)

