

Dez passos para uma alimentação saudável

(Guia alimentar para população brasileira)



Roberta M S Andrade
Mestrado em Alimentos e Nutrição

Padrão alimentar da população

(POF 2008-2009)

- Adequação de consumo de proteína
- Consumo excessivo de açúcar – alimentos processados
- Participação insuficiente de frutas e hortaliças



Padrão alimentar da população

(POF 2008-2009)

- Sul, Sudeste e Centro-Oeste – Consumo excessivo de gordura saturada
- Diminuição da importância do arroz, feijão e farinha de mandioca na dieta
- Crescente consumo de pães, embutidos, biscoitos, refrigerantes e refeições prontas



Importância da Alimentação Saudável

Tabela 1. Distribuição das principais causas de morte

Causa	2008	1996	1980
1. Doenças do aparelho circulatório	314.506	249.613	189.215
2. Neoplasias (tumores)	166.317	103.408	61.253
3. Causas externas de morb. e mortalidade	133.644	119.156	70.212
4. Doenças do aparelho respiratório	104.459	88.436	59.621
5. Doenças endóc. nutricionais e metab.	63.742	36.590	25.638
6. Doenças do aparelho digestivo	54.826	39.035	25.401
7. Algumas doenças infec. e parasitárias	46.920	52.511	69.553

Fonte: Secretaria de Vigilância em Saúde – MS³

Transição Nutricional

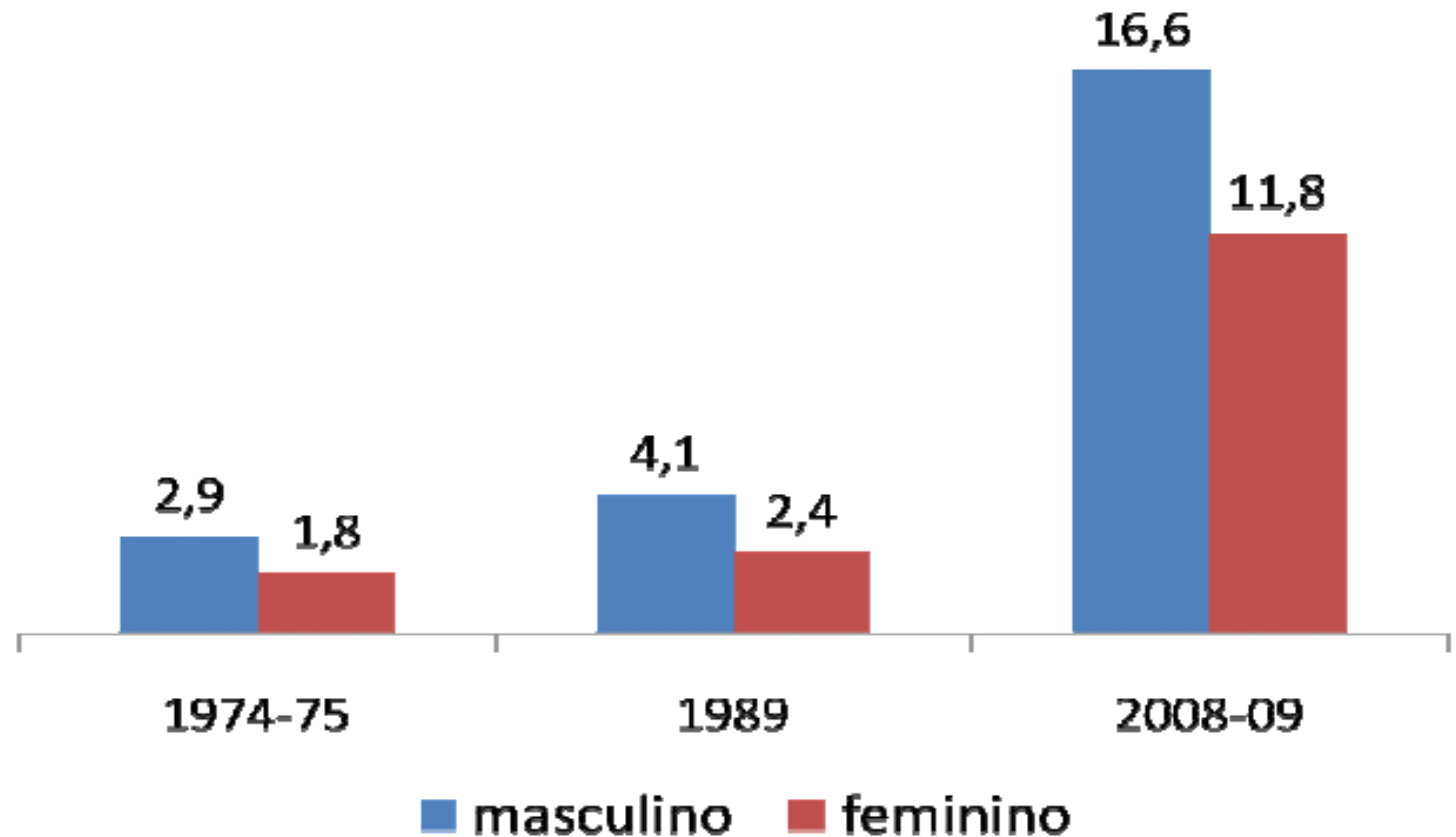
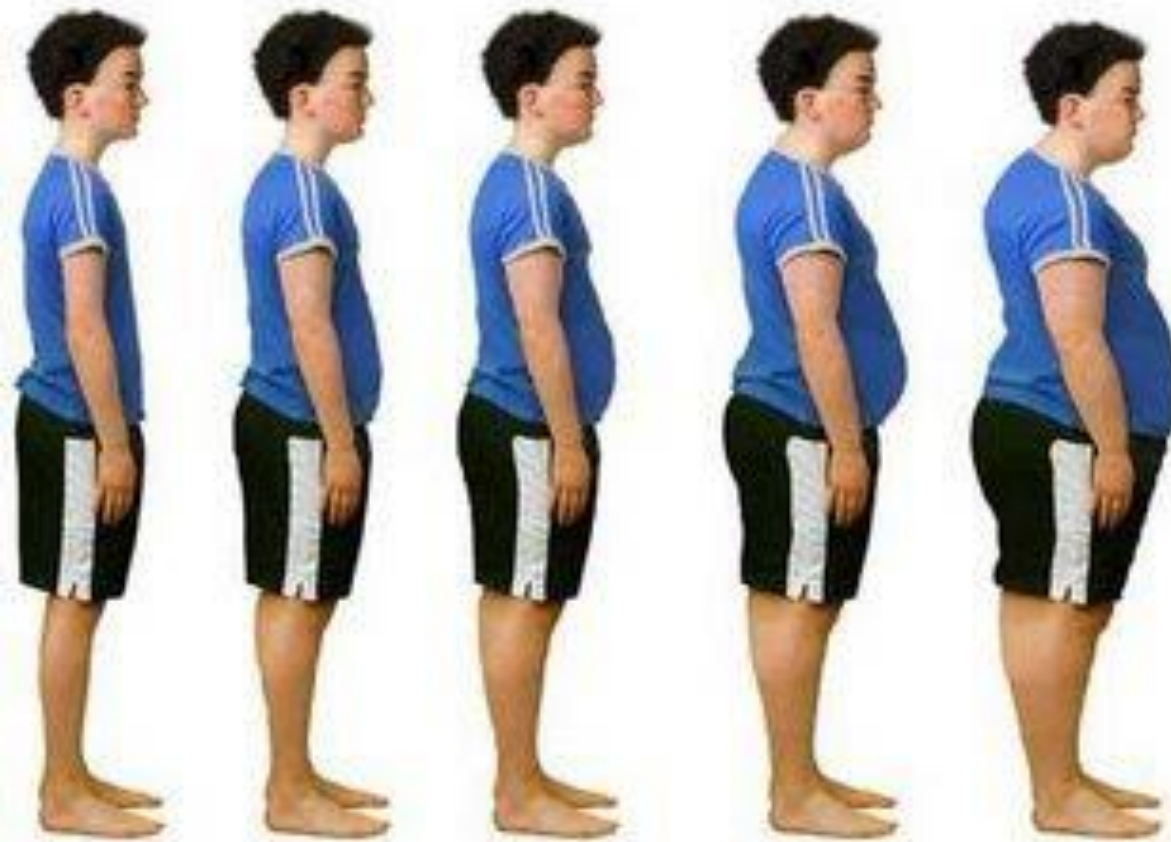


Figura 1. Evolução de obesidade em crianças de 5 a 9 anos de idade

Transição Nutricional



Alimentação Saudável para todos

- Passo 1:

Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia.

Não pule as refeições!



Alimentação Saudável para todos

- Passo 2:

Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições.

Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais!



Alimentação Saudável para todos

- Passo 3:

Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



Alimentação Saudável para todos

- Passo 4:

Consumir diariamente 1 porção de leguminosas (Feijão). O consumo diário de Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana, na proporção de 1 para 2 partes.



Alimentação Saudável para todos

- Passo 5:

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos.

Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!



Alimentação Saudável para todos

- Passo 6:

Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.



Alimentação Saudável para todos

- Passo 7:

Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.



Alimentação Saudável para todos

- Passo 8:

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.



Alimentação Saudável para todos

- Passo 9:

Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



Alimentação Saudável para todos

- Passo 10:

Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.



OBRIGADA!



**Coordenação Geral da Política
de Alimentação e Nutrição**

**Ministério
da Saúde**

