

Alimentação Saudável: saber escolher comida de verdade



Marita Bianchini Pinheiro
CRN-3: 32783

Alimentação saudável: o que é?



Conceito limitado

Ministério da Saúde



2013

- Melhorar os padrões de alimentação e nutrição da população e contribuir para a promoção da saúde.
- Diretrizes alimentares oficiais.



2014



Alimento



VS.



Refeição



VS.



Modo de comer



VS.



Onde buscar



VS.



A escolha dos alimentos



- 4 categorias de alimentos:
 - Alimentos *in natura* ou minimamente processados
 - Óleos, gorduras, sal e açúcares
 - Alimentos processados
 - Alimentos ultraprocessados

Alimentos in natura ou minimamente processados



Óleos, gorduras, sal e açúcares



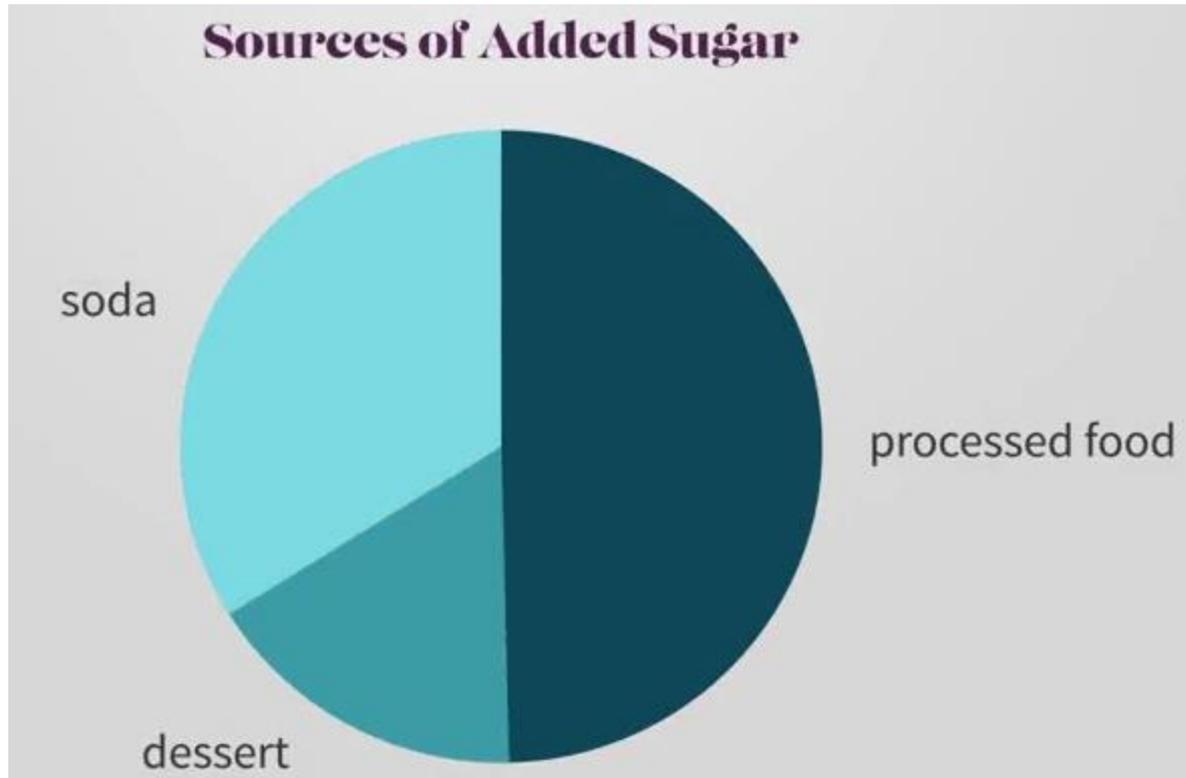
Alimentos processados



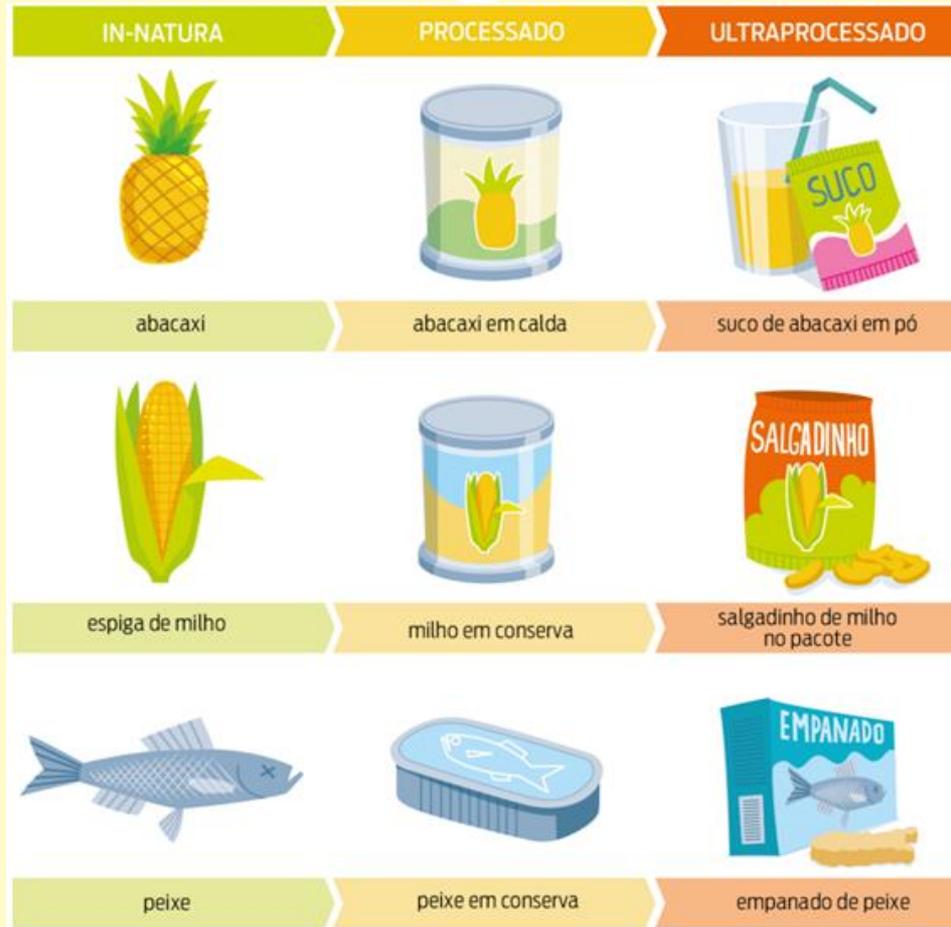
Alimentos ultraprocesados



Fontes de açúcares adicionados



Resumindo



Fonte: Guia Alimentar Para a População Brasileira. Infografia: Gazeta do Povo.

Potenciais obstáculos



- Informação – fontes pouco confiáveis
- Oferta – ultraprocessados em todo o lugar + propaganda + descontos
- Custo
- Habilidades culinárias
- Tempo
- Publicidade

PRESERVE O BOLSO – E A SAÚDE

NÉCTAR DE LARANJA

Tem apenas 40% de fruta, o resto é água e açúcar. Há perda de vitaminas. **Preço de 1 litro: R\$ 4,25**



SUCO FEITO EM CASA

Preserva nutrientes e fibras e dispensa conservantes e açúcares. **Preço para fazer 1 litro: 2,20**

CEREAL MATINAL

Além de aromatizantes e conservantes, podem trazer até 40% de seu peso em açúcar.

Preço de 500g: R\$ 8,59



CEREAL CASEIRO

Mescla aveia e flocos de milho, nozes, frutas secas e linhaça, para trazer o açúcar bom ao organismo.

Preço para fazer 500g: R\$ 4,85

TABLETE DE CALDO DE CARNE

Tem sódio demais: meia porção leva quase metade do consumo diário recomendado pela OMS.

Preço: R\$ 2,99



CALDO FEITO EM CASA

Partes da carne que iriam fora podem ser cozinhadas: ossos, gorduras, nervos e cartilagens.

Preço: zero

EMPANADO DE FRANGO

Traz as partes menos nobres do frango, como pele e restos industriais, e substâncias como amido e gordura vegetal.

Preço de 1kg: R\$ 24,70



FILÉ DE FRANGO À MILANESA

Fatiando, passando em ovo e farinha e congelando, é possível aproveitar apenas a parte nobre da carne, além de ter temperos naturais.

Preço de 1kg: R\$ 10,90

Fonte: nutricionista Bruno Reinstein, *Guia Alimentar 2014* e canal Do Campo à Mesa

Ato de comer



- Comer com regularidade e atenção
- Comer em ambientes apropriados
- Comer em companhia (antes, durante e depois)

“Encare o ato de comer como um momento de privilegiado de prazer, não como um fardo”

Para guardar!!!



- “Desembrulhe menos e descasque mais”
- Mais comida de verdade e menos processados e ultraprocessados.

**Eat Food.
Not Too Much.
Mostly Plants.**



Obrigada!!!

