



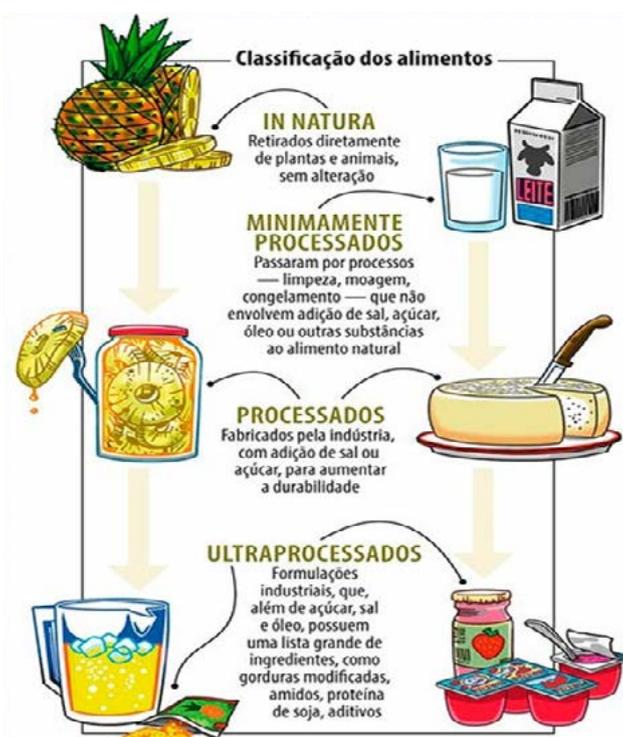
alimentação SAUDÁVEL

www.institutoc.org.br

Esse é um material preparado pelo Instituto C com dicas importantes para que a sua alimentação e de sua família seja cada vez melhor!

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável*:

- 01 - Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
- 02 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- 03 - Limitar o consumo de alimentos processados;
- 04 - Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- 05 - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- 06 - Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- 07 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- 08 - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- 09 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
- 10 - Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



*Para ver o guia alimentar para a população brasileira basta acessar o site do Ministério da Saúde:
www.portalms.saude.gov.br



Uma das formas de verificar que o alimento comprado é mais ou menos saudável é ler os rótulos dos produtos adequadamente:

VEJA COMO LER OS RÓTULOS

PORÇÃO

É a quantidade de produto que o fabricante usa como referência para os valores de cada nutriente que estão na tabela.

QUANTIDADE POR PORÇÃO

Aqui está quanto uma porção de referência possui de cada nutriente.

NUTRIENTES

Necessários, mas que devem seguir um valor limite de consumo diário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO X gramas		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		%VD
Valor energético		
Carboidratos		
Proteínas		
Gorduras totais		
Gorduras saturadas		
Fibra alimentar		
Sódio		

%VD

%VD: indica em porcentagem quanto aquela porção contém do total que devemos consumir diariamente daquele nutriente. Por exemplo, quando ingerimos uma porção de 3 colheres de sopa (60g), consumimos 280 mg de sódio, que representam 12% do total de sódio que podemos ingerir por dia.

INGREDIENTES

Geralmente ficam na lateral das embalagens, estão descritos na ordem da maior quantidade para a menor e trazem todos os componentes usados na preparação do produto.



você sabia?

A má alimentação causa obesidade em adultos e crianças e esse estado está ligado a várias doenças que podem surgir. Vá no YouTube e pesquise por “Muito além do peso” e assista esse filme para saber mais.



você sabia?

O nosso consumo médio de açúcar é muito maior em relação à quantidade recomendada. E é preciso ficar atento, porque o açúcar pode ter outros nomes nas embalagens dos produtos:

glucose LACTOSE XAROPE
 de milho GLICOSE DE MALTE
 NÉCTARES FRUTOSE
 AÇÚCAR GLUCOSE Sacarose
 CRISTAL açúcar invertido
 mel açúcar mascavo AÇÚCAR BRUTO
 AÇÚCAR BRANCO/REFINADO
 MELAÇO/MELADO caldo de cana DEXTROSE
 MALTOSE E xarope de malte
 XAROPE DE MILHO MALTODEXTRINA

(Revista do IDEC, 2015)



Apoio:

