

Dez passos para uma Alimentação Saudável



Conheça o caminho...

Você sabia que a alimentação é muito mais que só comer? Pois é... Entre uma refeição e outra há etapas que vão da escolha do alimento e local até a limpeza da cozinha.

Conheça o caminho para construir uma alimentação saudável para toda a vida.

Vamos começar?



1

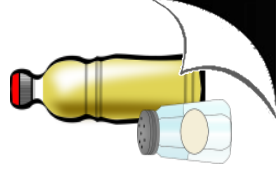
Faça dos alimentos **naturais e frescos** a base da sua alimentação.



Eles são mais balanceados e contêm mais nutrientes.

2

Use óleo, gordura, sal e açúcar em **pequenas quantidades**. Assim, a comida fica saborosa sem perder o valor nutricional.



Compartilhe...

Agora que conhece o caminho para a alimentação saudável, compartilhe com familiares e amigos. Juntos é mais divertido pôr a mão na massa!

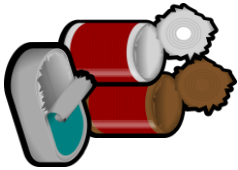


Para saber mais: Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde - 2. ed. - Brasília, 2014. 156p.

3

Limite o consumo de

alimentos processados, como vegetais e peixes em conserva. Use-os só como complemento da refeição.



5

Coma com intervalos

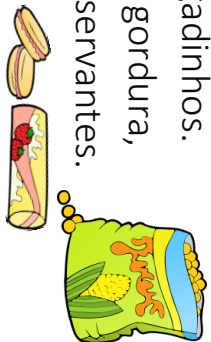
regulares, **atenção** e, se possível, com companhia. É mais prazeroso e pode evitar que se coma rápido.



4

Evite os alimentos

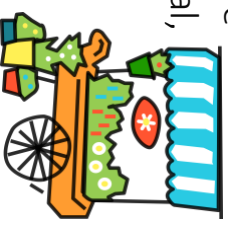
ultraprocessados, como bolachas e salgadinhos. Eles têm muita gordura, açúcar, sal e conservantes.



6

Faça compras em locais que ofereçam alimentos

frescos. Prefira vegetais e frutas **da época**. Em geral, são mais baratos.



7

Valorize o ato de cozinhar e partilhe suas habilidades

culinárias. Se ainda não sabe, procure aprender.

Cozinhar faz bem!



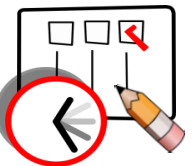
9

Quando for comer fora, prefira aqueles locais que servem refeições **feitas na hora**, como prato feito ou comida por quilo.



8

Organize o tempo e dê espaço em sua vida para a alimentação. Crie uma rotina que **envolva** toda a família e amigos.



10

Seja crítico com as informações das propagandas de alimentos. A função da propaganda é **vender e não educar**.

