

Você já ouviu falar no Guia Alimentar para a População Brasileira?

- O Guia de 2014 propõe como base de uma alimentação saudável.

- É dividido de acordo com o grau de processamento dos alimentos, organizando-os em 4 grupos:

- In natura
- Minimamente processados
- Processados
- Ultraprocessados



-In natura

São alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais, sem adição de substâncias e sem passar por processos industriais.

- Ex: frutas frescas, ovos, carnes cruas.

-Minimamente processados

São alimentos in natura que passaram por alterações físicas (como lavar, cortar, congelar), mas sem adição de ingredientes.

- Ex: arroz polido, cenoura ralada, uva-passa sem conservantes, carne congelada



-Processados

São alimentos in natura ou minimamente processados com adição de sal, açúcar, óleo ou conservantes simples, para durabilidade ou sabor.

- Ex: queijos, conservas, pão caseiro, geleias

-Ultraprocessados

São formulações industriais feitas com ingredientes que você não usaria em casa, como aromatizantes, corantes, emulsificantes e gordura vegetal.

- Ex: nuggets, refrigerantes, bolachas recheadas, sopas de pacotinho.



É VOCÊ, JÁ SABIA DA EXISTÊNCIA DO GUIA?

Vamos aplicar isso no dia a dia?

- Preferir sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
- Consumir com moderação os alimentos processados.
- Evitar ao máximo os ultraprocessados.
- Consumir alimentos preparados em casa
- Incentivar refeições em grupo
- Valorizar “comida de verdade” evitar substituições como trocar arroz com feijão por “shake proteico ou barra de cereal.



Exemplos práticos de refeições saudáveis:

Café da manhã



Almoço

Jantar



Referência: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156

FACILITANDO A NUTRIÇÃO