

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

VERSÃO RESUMIDA



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

VERSÃO RESUMIDA

O QUE É ESTE GUIA ALIMENTAR?

Você sabia que ter uma alimentação adequada e saudável todos os dias é um direito humano básico? Este Guia de bolso, versão resumida da segunda edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado em 2014, é uma das estratégias da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e da Política Nacional de Promoção da Saúde e fornece, de maneira prática, as recomendações atuais para orientar a população a fazer valer esse direito.

Como ferramenta útil, este Guia esclarece o que é uma “alimentação adequada e saudável” e mostra o caminho para cada indivíduo adotar escolhas alimentares mais apropriadas, considerando particularidades regionais, etárias, culturais, sociais e biológicas. Com isso, espera-se melhorar os padrões de alimentação e nutrição e contribuir para a promoção da saúde da população.

Há algumas décadas, o Brasil enfrenta um cenário marcado pelo aumento do sobrepeso e da obesidade, em todas as faixas etárias, e pelas doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças do coração, câncer e diabetes, que se tornaram as principais causas de morte entre adultos. Este Guia de bolso deve ser usado com o objetivo de melhorar esse quadro.

Ministério da Saúde



Este Guia de bolso serve para apoiar e incentivar uma alimentação saudável, pensando tanto em indivíduos como em grupos populacionais. Use-o como base para planejar suas refeições no dia a dia.

AS BASES DESTE GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

As recomendações alimentares deste Guia levam em conta os cinco princípios abaixo.

1. **Mais que ingestão de nutrientes:** este Guia fala de alimentos, dos nutrientes que eles fornecem, de como podem ser combinados entre si e preparados, e também fala sobre os modos de comer e a influência dos aspectos cultural e social nas práticas alimentares.
2. **Sintonia com o tempo atual:** este Guia considera as condições de saúde mais preocupantes da população, como obesidade, diabetes, pressão alta, doenças do coração e câncer. Também considera os padrões de alimentação - a população consome calorias

em excesso e não supre as necessidades de nutrientes de maneira equilibrada.

3. **Sistema alimentar sustentável (produção e distribuição):** este Guia orienta para a redução do impacto sobre os recursos naturais e a biodiversidade (integridade do ambiente) e sobre a justiça social, valorizando a agricultura familiar e o processamento mínimo dos alimentos.
4. **Conhecimento gerado por diferentes saberes:** este Guia valoriza tanto estudos científicos (populacionais, experimentais, clínicos e antropológicos) como padrões tradicionais de alimentação, respeitando a identidade e a cultura alimentar da população.
5. **Autonomia para fazer escolhas alimentares:** este Guia oferece informações confiáveis para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares mais conscientes e exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

NOVA CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

As recomendações deste Guia levam em consideração o tipo de processamento pelo qual o alimento passou antes de chegar às mãos do consumidor. São quatro as categorias de alimentos definidas de acordo com esse critério:

	Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados		Prefira seu consumo VERDE
	Ingredientes culinários Alimentos processados		Cuidado/Atenção AMARELO
	Alimentos ultraprocessados		Evite VERMELHO

O tipo de processamento empregado na produção dos alimentos determina ou influencia:

- o sabor;
- os nutrientes presentes no alimento;
- com quais outros alimentos será consumido;
- quando, onde e com quem será consumido (modos de comer);
- a quantidade que será consumida;
- o impacto social e ambiental.

CATEGORIAS DE ALIMENTO: DEFINIÇÕES

Alimentos *in natura*

São obtidos diretamente de plantas ou animais, e não sofrem qualquer modificação após deixarem a natureza.

Alimentos minimamente processados

São alimentos *in natura* que passam por processos importantes, como remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização ou congelamento, para chegarem com qualidade ao consumidor. As alterações são mínimas. Esses alimentos não recebem sal, açúcar, óleos, gorduras, nem outros ingredientes.

Exemplos

- hortaliças (legumes e verduras) e frutas *in natura* ou embaladas, fracionadas, refrigeradas ou congeladas;
- arroz, milho (em grão ou na espiga) e outros cereais em grãos;
- feijões (preto, carioca, fradinho, vermelho, guandu, branco, etc.);
- cogumelos frescos ou secos;
- frutas secas (ameixa, damasco, figo, etc.);
- suco de fruta (natural ou pasteurizado e sem adição de açúcar ou outras substâncias);
- castanhas (castanha-de-caju, castanha de baru, castanha-do-brasil), noz, amêndoa, amendoim, macadâmia, avelã (sem sal ou açúcar);
- especiarias em geral e ervas frescas ou secas;
- farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas, água e ovos;
- carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;
- leite pasteurizado, UHT ou em pó;
- iogurte (sem adição de açúcar);
- chá, café, água potável;
- ovos.

**ALIMENTOS IN NATURA E
ALIMENTOS MINIMAMENTE
PROCESSADOS DEVEM SER A
BASE DE TODAS AS REFEIÇÕES**

Ingredientes culinários

São extraídos de alimentos *in natura* ou outras fontes da natureza, sendo usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Exemplos

- óleos de soja, de milho, de girassol e de canola;
- azeite de oliva;
- manteiga;
- banha de porco;
- gordura de coco;
- açúcar de mesa branco, cristal, demerara ou mascavo;
- açúcar de coco;
- sal de cozinha refinado ou grosso.

**UTILIZE-OS EM PEQUENAS
QUANTIDADES AO TEMPERAR E
COZINHAR ALIMENTOS**

Alimentos processados

São alimentos *in natura* ou minimamente processados que recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para, principalmente, durar mais tempo. As técnicas de fabricação incluem cozimento, fermentação, salmoura, entre outros.

Exemplos

- conservas de cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor, dentre outros legumes, preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre;
- extrato ou concentrado de tomate (com sal e/ou açúcar);
- frutas em calda ou cristalizadas;
- geleias;
- carne seca e toucinho;
- sardinha e atum enlatados;
- queijos;
- pães feitos com farinha de trigo, fermento, água e sal.

**RECOMENDA-SE CONSUMI-LOS
COMO PARTE DE PREPARAÇÕES
CULINÁRIAS FEITAS COM BASE
EM ALIMENTOS IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS**

Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido modificado) ou, ainda, sintetizados em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, etc.). Os rótulos podem conter listas enormes de ingredientes. A maioria deles tem a função de estender a duração do alimento, ou, ainda, dotá-lo de cor, sabor, aroma e textura para torná-lo atraente. Quando presentes, ingredientes *in natura* ou minimamente processados aparecem em proporção reduzida.

Exemplos

- guloseimas em geral (chocolates, pirulitos, sorvetes, etc.);
- cereais matinais açucarados;
- bolos e misturas para bolo;
- margarina;
- barras de cereal;
- sopas, macarrão e temperos “instantâneos”;
- molhos prontos;
- salgadinhos “de pacote”;
- refrescos e refrigerantes;
- iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados;
- bebidas energéticas;
- produtos congelados e prontos para aquecimento (lasanha, pizza, nuggets, etc.);
- pães, bolachas e biscoitos feitos com gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

COMO DISTINGUIR... ALIMENTO ULTRAPROCESSADO DE ALIMENTO PROCESSADO

Consulte a lista de ingredientes! Um número elevado de ingredientes (cinco ou mais) e a presença de nomes pouco familiares (gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessante, aromatizante, corante...) indicam que o produto é um ultraprocessado. A maioria dos ultraprocessados é consumida no lugar de alimentos como frutas, leite e água ou, até mesmo, de preparações culinárias. Os ultraprocessados tendem a limitar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Cuidado!

VOCÊ SABIA QUE OS ULTRAPROCESSADOS...

- favorecem o consumo excessivo de calorias, por apresentar-se em tamanhos grandes e/ou com concentrações elevadas de açúcar, sal e gordura;
- como podem ser consumidos em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e/ou mesa, estimulam o “comer sem atenção”, prejudicando a sensação de saciedade;
- são formulados para que sejam extremamente saborosos (hipersabor), favorecendo o “comer sem parar”;
- em forma de sucos, refrigerantes ou refrescos, contêm “calorias líquidas”, atrapalhando a sensação de saciedade e favorecendo o ganho de peso.

**A REGRA DE OURO:
PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS
IN NATURA OU MINIMAMENTE
PROCESSADOS E PREPARAÇÕES
CULINÁRIAS A ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**

A teal-colored geometric design at the top of the page, consisting of a horizontal bar and a diagonal shape that extends from the right side.

**EVITE
ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**

TIRE SUAS DÚVIDAS

Por que basear a alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados e de origem principalmente vegetal?

- Combinações de alimentos de origem vegetal formam refeições nutricionalmente balanceadas, saborosas e culturalmente apropriadas. Podem ser complementadas com pequenas quantidades de alimentos de origem animal.
- Limitar o consumo de alimentos de origem animal é optar por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade.
- Quando consumidas em excesso, as carnes vermelhas aumentam o risco de pressão alta, obesidade e de outras doenças crônicas, como câncer de intestino.

Por que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados em pequenas quantidades em preparações culinárias?

- O consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas, enquanto o sal e as gorduras em excesso contribuem para o desenvolvimento de pressão alta e obesidade, respectivamente.
- Quando utilizados com moderação e combinados com alimentos *in natura* ou minimamente processados, colaboram para a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e nutricionalmente balanceadas.

Por que limitar o consumo de alimentos processados?

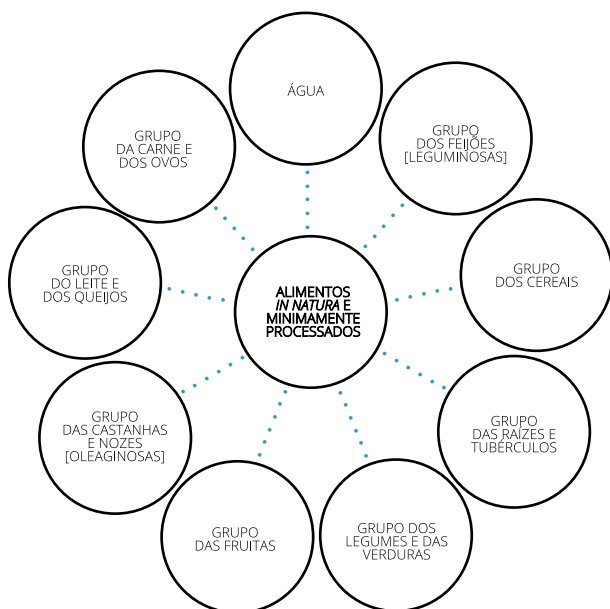
- A adição de sal, açúcar ou gordura, em geral em quantidades superiores às usadas em preparações culinárias, favorece o consumo excessivo desses ingredientes.
- É importante consultar o rótulo dos produtos e dar preferência àqueles com menores teores de sal e açúcar.

Por que evitar
o consumo de
ultraprocessados?

- Ultraprocessados têm composição nutricional desbalanceada, aumentando o risco de doenças crônicas e de deficiências nutricionais.
- Efeitos de longo prazo sobre a saúde e o efeito cumulativo da exposição a vários aditivos nem sempre são bem conhecidos.
- Versões *diet* ou *light* não trazem benefícios claros.
- A adição de fibras e micronutrientes artificialmente não garante que estes terão no organismo o mesmo efeito benéfico que nutrientes provindos de fontes naturais.
- Os ultraprocessados criam uma falsa sensação de diversidade ao passo que as culturas alimentares genuínas passam a ser vistas como desinteressantes.
- São feitos para serem consumidos sem a necessidade de qualquer preparo, a qualquer hora e em qualquer lugar, tornando a preparação de alimentos, a mesa de refeições e o compartilhamento do momento da refeição muitas vezes desnecessários, contribuindo para o isolamento.
- Excesso de embalagens descartáveis, monoculturas dependentes de agrotóxicos, uso intenso de fertilizantes químicos e de água comprometem os recursos naturais.

O QUE COLOCAR NO PRATO

A figura abaixo apresenta os grupos alimentares que compõem a categoria alimentos *in natura* e alimentos minimamente processados. Use-os livremente para compor todas as refeições do seu dia.



EXEMPLOS DE ALIMENTOS DE CADA GRUPO ALIMENTAR

GRUPO ALIMENTAR	EXEMPLOS
Feijões ou leguminosas	Feijão preto, branco, carioca, fradinho, ervilha, lentilha, grão-de-bico
Cereais	Arroz, milho (grãos e farinha), trigo (grãos, farinha, macarrão), aveia, centeio, cevada, quinoa
Raízes e tubérculos	Mandioca/macaxeira/aipim, batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa/mandioquinha, cará, inhame

Legumes e verduras	Abóbora/jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, guerocha, maxixe, jiló, jurubeba, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho, tomate
Frutas	Abacate, pera, banana, abacaxi, melão, mamão, morango, manga, araçá, figo, jambo, laranja, pitomba, maçã, caqui, mexerica/tangerina/bergamota, ameixa, acerola, açaí, amora, araticum, atemoia, bacuri, cajá, carambola, cupuaçu, fruta-pão, goiaba, graviola, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, limão, maracujá, pequi, pitanga, romã, tamarindo, uva
Castanhas e nozes (oleaginosas)	Castanha-de-caju, castanha de baru, castanha-do-brasil (castanha-do-pará), noz, amêndoa, amendoim, macadâmia, avelã

Leite e queijos	Leite de vaca, coalhada, iogurte natural, queijos*
Carnes e ovos	Carnes vermelhas (gado, porco, cabrito, cordeiro), carnes de aves (frango, pato), pescados (peixes, crustáceos [camarão, caranguejo e siri] e moluscos [polvo, lula, ostra, marisco]), ovos
Água	Água pura (filtrada ou fervida), água naturalmente presente em alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados

*Queijos são consumidos como parte de preparações culinárias à base de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como na macarronada com molho de tomate ou na polenta feita com farinha de milho.

GRUPOS ALIMENTARES: ALGUMAS DICAS E RECOMENDAÇÕES

FEIJÕES (LEGUMINOSAS)

- A mistura de feijão com arroz é a mais popular no país, mas são várias as preparações apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão-tropeiro, sopa de feijão, acarajé.
- Feijão branco, feijão-fradinho, ervilhas, lentilhas e grão-de-bico cozidos são consumidos também em saladas.
- Deixe os grãos de molho por algumas horas antes de prepará-los (descarte a água do molho) para reduzir o tempo de cozimento.
- Prepare-os com quantidades generosas de cebola, alho, louro e outras ervas e especiarias, evitando o uso excessivo de óleo e sal.
- Todas as leguminosas são fontes de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio.
- O alto teor de fibras dos feijões contribui para a saciedade.

CEREAIS

- Arroz: principal representante do grupo dos cereais no Brasil, geralmente compõe o prato ao lado do feijão. É bastante versátil, sendo usado em risotos, arroz carreteiro, galinhada, além de compor sobremesas, como arroz-doce.
- Milho: consumido na espiga cozida, em preparações culinárias como cremes e sopas ou ainda em receitas doces (canjica de milho, pamonha, curau). A farinha de milho é empregada

- em cuscuz, angu, farofa, bolo de milho e polenta.
- Trigo: o consumo no Brasil ocorre principalmente por meio da farinha de trigo. O grão pode ser usado em saladas (tabule), preparações quentes com legumes e verduras, ou sopas. A farinha compõe tortas salgadas e doces, bolos, pães caseiros, macarrão e é usada para empanar legumes e carnes.
- Todos os cereais são fontes de carboidratos, fibras, vitaminas e minerais. Combinados ao feijão ou outra leguminosa, são fonte de proteína de excelente qualidade.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

- Versáteis, podem ser cozidos, assados, preparados em ensopados ou na forma de purês.
- Mandioca: quando consumida na forma de farinha, acompanha peixes, legumes, açaí, além de compor receitas de pirão, cuscuz, tutu, feijão-tropeiro e farofas. Nas regiões Norte e Nordeste, substitui ou acompanha o arroz na mistura com o feijão.
- A fécula extraída da mandioca, também conhecida como polvilho ou goma, é usada no preparo de tapioca e em receitas de pão de queijo. Em algumas regiões, a tapioca é uma opção para o café da manhã.
- Raízes e tubérculos devem ser preferentemente cozidos ou assados, pois, quando fritos, absorvem grande quantidade de óleo.
- São fontes de carboidratos e fibras e, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas, como o potássio e as vitaminas A e C.

LEGUMES E VERDURAS

- Variedades de um mesmo tipo de legume ou verdura ocorrem de acordo com a região, como a alface, que pode ser lisa, crespa, americana, roxa, romana.
- Quando produzidos localmente e no período de safra, apresentam menor preço, além de maior qualidade e mais sabor.
- Os orgânicos e de base agroecológica são particularmente saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a saúde.
- São consumidos em saladas, em preparações quentes (cozidos, refogados, assados, empanados), em sopas e, em alguns casos, recheados ou na forma de purês.
- Quando consumidos crus, devem ser higienizados adequadamente: primeiro, lave em água corrente e, em seguida, disponha em recipiente com água adicionada de hipoclorito de sódio (siga as orientações do rótulo).
- São fontes excelentes de vitaminas, minerais e fibras, e fornecem, de modo geral, uma quantidade relativamente pequena de calorias.

FRUTAS

- Quando produzidas localmente e no período de safra, apresentam menor preço, além de maior qualidade e mais sabor.
- São consumidas frescas ou secas (desidratadas), como parte das refeições principais ou nas pequenas refeições. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca (açai) ou arroz e frango (pequi).
- Quando consumidas com casca, precisam

ser higienizadas (em água corrente e em água com hipoclorito, como as verduras e legumes). São fontes de fibras, vitaminas, minerais e compostos que contribuem para a prevenção de doenças.

- Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta. Fibras e nutrientes podem ser perdidos durante o preparo e o poder de saciedade é sempre menor. O melhor é consumi-las inteiras.
- Ao consumir sucos e bebidas à base de frutas, evite os ultraprocessados (aqueles com adição de açúcar, aromatizantes, corantes, etc.).

CASTANHAS E NOZES (OLEAGINOSAS)

- Compõem ingredientes de saladas, de molhos e de várias preparações culinárias salgadas e doces (farofas, paçocas, pé de moleque) e saladas de frutas. Ótima opção para incrementar as pequenas refeições.
- São ricas em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis (gorduras insaturadas), além de conter compostos antioxidantes que ajudam na prevenção de doenças.

LEITE E QUEIJOS

- No Brasil, o leite de vaca é consumido frequentemente na primeira refeição do dia, puro, com frutas ou com café. É usado em cremes, tortas e bolos e em outras preparações culinárias doces ou salgadas.
- Leite e iogurtes naturais são ricos em proteínas, vitaminas (em especial, a vitamina A) e cálcio. Quando na forma integral, são ricos em gorduras

e devem ser consumidos com moderação.

- Queijos são ricos em proteínas, vitamina A e cálcio, mas apresentam conteúdo elevado de gorduras saturadas, alto valor energético e alta concentração de sódio (por causa do sal adicionado). Consuma-os em pequenas quantidades.

CARNES E OVOS

- Este grupo é frequentemente consumido no Brasil como acompanhamento do feijão com arroz ou de outros alimentos de origem vegetal.
- Carnes vermelhas: são consumidas com muita frequência em todas as regiões do país, grelhadas e temperadas apenas com sal ou ainda assadas ou em ensopados. São excelentes fontes de proteína de alta qualidade e têm teor elevado de micronutrientes (ferro, zinco e vitamina B12). Ricas em gorduras saturadas, devem ser consumidas com moderação.
- Carnes de aves: a mais consumida no Brasil é a de frango, que faz parte de pratos tradicionais, como galinhada mineira e goiana e galinha guisada. Embora ricas em proteínas de alta qualidade e em minerais e vitaminas, têm teor elevado de gorduras saturadas na pele. Por isso, recomenda-se que sejam consumidas sem a pele.
- Pescados: os peixes são os mais consumidos do grupo no Brasil. Na maior parte das regiões, a oferta de peixes é muito pequena e os preços são relativamente altos em relação às carnes vermelhas e de aves. São feitos assados, grelhados, ensopados (moqueca) ou cozidos, e ainda compõem pirão, saladas e recheios de tortas. São ricos em proteínas

de alta qualidade e em vitaminas e minerais. Pela alta proporção de gorduras saudáveis (gorduras insaturadas), os peixes são excelentes substitutos das carnes vermelhas.

- Ovos: em especial de galinha, são acessíveis e relativamente baratos no Brasil. São consumidos cozidos, mexidos, fritos ou como ingredientes de omeletes e suflês, ou ainda de várias outras preparações culinárias.
- Por diversas razões, algumas pessoas optam pelo vegetarianismo. A restrição de alimentos de origem animal exige atenção na escolha dos alimentos de cada refeição. O acompanhamento por um nutricionista pode ser necessário.

ÁGUA

- A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, o homem não sobrevive mais do que poucos dias. A quantidade de água necessária por dia é muito variável e depende de vários fatores (idade, peso, atividade física, etc.).
- Os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água. É muito importante atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer prontamente a necessidade de água.
- A água ingerida deve originar-se do consumo de água pura e da água contida nos alimentos e preparações culinárias.
- Quando a alimentação é baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, é usual que eles forneçam cerca de metade da água que o organismo precisa.

- Os ultraprocessados são, em geral, escassos em água; refrigerantes e bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.

**DÊ PREFERÊNCIA A
VERDURAS, LEGUMES E
FRUTAS PRODUZIDOS
LOCALMENTE E NO
PERÍODO DE SAFRA. ELES
SÃO MAIS BARATOS,
MAIS SABOROSOS E
APRESENTAM QUALIDADE
MAIOR QUE OS DE MAIS
PRODUTOS**

VOCÊ SABIA...?

Alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias feitas com esses ingredientes correspondem a quase dois terços da alimentação do brasileiro, em termos de calorias consumidas. Pequenas mudanças, como o aumento na ingestão de legumes e verduras e a redução no consumo de carnes vermelhas, tornariam o perfil nutricional da alimentação adequado segundo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

EXEMPLOS DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

Esta seção descreve exemplos de refeições saudáveis, que não devem ser tomados como recomendações rígidas ou como cardápios fixos a serem seguidos por todos.

FIQUE DE OLHO!

- Observe as combinações de alimentos sugeridas – elas estão de acordo com as recomendações deste Guia.
- Variar as combinações é essencial para ampliar a oferta de nutrientes no dia a dia. Use a criatividade para criar preparações culinárias saborosas e coloridas.



- As necessidades nutricionais e de energia de cada indivíduo são muito variáveis; por isso, os exemplos a seguir não mencionam quantidades de alimento ou de medidas caseiras.
- Preocupe-se com a qualidade do que você coloca no prato. Quanto mais grupos de alimentos estiverem presentes, mais variada, colorida e nutritiva será a sua refeição!
- Lembre-se: o controle do peso corporal é a forma mais simples e eficiente de saber se o que você está comendo está na medida certa.

***OS EXEMPLOS A SEGUIR
FORAM EXTRAÍDOS DAS
CINCO GRANDES REGIÕES DO
PAÍS, REPRESENTANDO HOMENS E
MULHERES, VÁRIOS GRUPOS ETÁRIOS
(A PARTIR DE 10 ANOS), MEIO URBANO
E RURAL E TODAS AS CLASSES
DE RENDA***



REFEIÇÃO	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	EXEMPLO 3	EXEMPLO 4
Café da manhã	Café com leite, tapioca e banana	Café com leite, pão de queijo e mamão	Café, pão integral com queijo e manga	Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana



Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, salada de tomate e salada de frutas	Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão	Arroz, lentilha, pernil, batata, repolho, alface e abacaxi	Feijão, farinha de mandioca, peixe, salada de alface e tomate e cocada
   				

Jantar	Arroz, feijão, ovo, salada de folhas e maçã	Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo	Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno, salada de alface e tomate	Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí
	⋮	⋮	⋮	⋮
				

*Algumas pessoas sentem necessidade ou têm o hábito de fazer refeições menores ao longo do dia (entre as grandes refeições).

PLANEJE AS PEQUENAS REFEIÇÕES

Leite batido com frutas (*in natura* ou polpa), iogurte natural, frutas frescas ou secas, castanhas ou nozes, bolo caseiro (milho, mandioca, fubá...) são ótimas opções para comer nos intervalos entre café da manhã, almoço e jantar. Carregue na bolsa ou mochila os alimentos que irá consumir ao longo do dia quando estiver fora de casa e evite comprar ultraprocessados (bolachas, biscoitos, guloseimas, “salgadinhos de pacote”). Seguem abaixo alguns exemplos.

	Exemplo 1	Exemplo 2	Exemplo 3
Pequena refeição (manhã)	Mexerica/Tangerina	Suco de laranja natural	Café e castanhas
Pequena refeição (tarde)	Leite batido com abacate	Café, bolo de fubá, ameixa preta	Iogurte natural com banana

**EVITE DEIXAR OS
ULTRAPROCESSADOS AO ALCANCE
DAS MÃOS, SEJA EM CASA OU NO
AMBIENTE DE TRABALHO OU ESTUDO.
BOAS OPÇÕES DE PEQUENAS
REFEIÇÕES SÃO AS FRUTAS FRESCAS
OU SECAS E CASTANHAS OU NOZES**

O CAFÉ DA MANHÃ

A variedade de combinações é imensa! Os exemplos escolhidos refletem preferências regionais do Brasil.

- Pães e queijo (alimentos processados) podem fazer parte de refeições à base de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Diversifique o café da manhã com preparações à base de cereais (bolo de milho, pão integral, cuscuz), ovos (ovo cozido ou mexido) e tubérculos (tapioca, pão de queijo, batata-doce).
- Frutas podem ser alternadas com sucos naturais, de preferência sem adição de açúcar.
- Em substituição ao leite, o iogurte natural pode ser uma opção. Se preferir, adoce-o com frutas ou mel e incremente-o com granolas caseiras, feitas com castanhas ou nozes, farinhas ou farelos de cereais e frutas secas.

E O ALMOÇO E O JANTAR?

A mistura de feijão com arroz, presente à mesa da maioria dos brasileiros, é uma combinação perfeita. Quando está associada a legumes e verduras, raízes e tubérculos, carnes (de preferência cortes magros) ou ovos, o resultado é uma refeição ideal.

- Use livremente legumes e verduras, seja crus em saladas, seja em sopas, refogados ou cozidos. Lembre-se de incluí-los em preparações com arroz, carne, peixe, ovos.
- Procure reduzir o consumo das carnes vermelhas e optar por frango, peixe ou ovos, preferindo preparações assadas, grelhadas ou cozidas.
- Para variar, substitua o feijão por outra leguminosa (lentilha, ervilha, grão-de-bico) ou, ainda, o arroz por preparações à base de milho ou outros cereais.
- Lembre-se de incluir frutas ao término das refeições. Os doces caseiros à base de frutas também são uma opção.

***FAÇA DE ALIMENTOS
IN NATURA OU MINIMAMENTE
PROCESSADOS A BASE DE
TODAS AS SUAS REFEIÇÕES***

CUIDADOS COM OS ALIMENTOS

Como escolher

- Adquirir alimentos em locais limpos e organizados e que ofereçam opções de boa qualidade e em bom estado de conservação.

ALIMENTOS	O QUE OBSERVAR
Hortaliças e frutas 	Não devem apresentar partes estragadas, mofadas ou com coloração ou textura alterada.
Peixes 	Os frescos devem estar sob refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes. Os congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas. Evite adquirir aqueles com acúmulo de água ou gelo, pois podem ter sido descongelados e recongelados.



Carnes

Não devem apresentar cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada. Carnes frescas apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor clara, no caso de aves), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara.



Alimentos embalados

Observar prazo de validade, se a embalagem está lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas. O conteúdo não deve apresentar alterações de cor, cheiro ou consistência.

Como conservar

- Armazene alimentos não perecíveis em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares.
- Mantenha os perecíveis sob refrigeração ou congelamento. Preparações culinárias guardadas para a refeição seguinte devem ser armazenadas sob refrigeração.

Como manipular

- Lave as mãos antes de manipular os alimentos e evite tossir ou espirrar sobre eles.
- Evite consumir carnes e ovos crus.
- Crie o hábito de higienizar frutas, verduras e legumes em água corrente e, em seguida, em solução de hipoclorito de sódio antes do consumo. Siga as instruções do rótulo.
- Mantenha os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes.
- Busque manter a cozinha limpa, arejada e organizada.
- Dedique tempo para limpar geladeira, fogão, armários, prateleiras, chão e paredes, para preservar a qualidade dos alimentos e das preparações.

**COMER É PARTE NATURAL
DA VIDA SOCIAL. COMPARTILHAR O
MOMENTO DAS REFEIÇÕES AJUDA
A CULTIVAR E FORTALECER LAÇOS
ENTRE AS PESSOAS**

QUANDO, ONDE, COMO E COM QUEM COMER

QUANDO	ONDE	COMO	COM QUEM
• Procure fazer as refeições nos mesmos horários, mantendo certa regularidade; isso ajudará a controlar o que come, evitando “beliscar” nos intervalos entre as grandes e pequenas refeições.	• Busque fazer as refeições à mesa, em ambientes tranquilos, limpos e confortáveis. • Evite comer à mesa de trabalho, em pé ou andando, no carro ou transporte público. • Fora de casa ou do trabalho ou escola, opte por restaurantes a quilo que sejam adequados (limpos e confortáveis).	• Evite distrair-se com TV ou celular durante as refeições e preste atenção à comida. • Mastigue devagar e aprecie o que está comendo, para ajudar a digestão e evitar que coma demais.	• Prefira comer com amigos, familiares e colegas de trabalho ou escola.

ENFRENTA AS DIFICULDADES

DIFICULDADE

Acesso à
informação

CUIDADO/ATENÇÃO

A maioria das informações e recomendações divulgadas sobre alimentação e saúde (televisão, rádios, revistas e internet) é questionável, induz a modismos e leva à depreciação de alimentos e práticas alimentares tradicionais.

Não raro, alimentação saudável é confundida com dietas para emagrecer. Por vezes, matérias que se dizem informativas são na realidade publicidade de ultraprocessados.

O QUE VOCÊ PODE FAZER

Este Guia é fonte confiável de informações e recomendações sobre alimentação adequada e saudável. Discuta-as com familiares, amigos e colegas e com os profissionais de saúde que o atendem.

DIFICULDADE

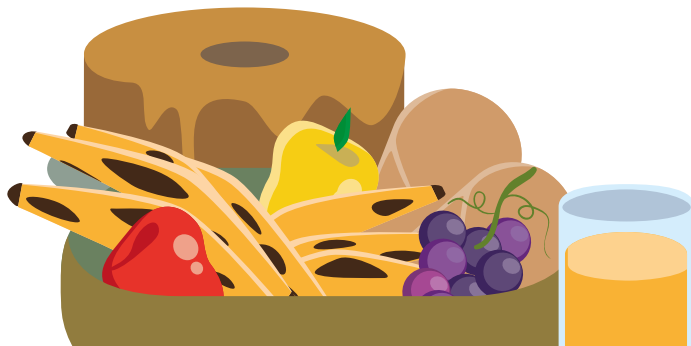
Oferta de ultraprocessados e de alimentos *in natura* e minimamente processados

CUIDADO/ATENÇÃO

Ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos *in natura* ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.

O QUE VOCÊ PODE FAZER

- Procure fazer as compras em mercados, feiras livres, “sacolões” ou “varejões”, onde são comercializados alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- Procure levar uma lista de compras para adquirir apenas o necessário.
- Leve marmita para o local de trabalho ou estudo. Restaurantes por quilo são boas alternativas. Evite redes de *fast-food*.
- Se possível, cultive uma horta doméstica, que pode oferecer, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos *in natura*.



DIFICULDADE

Custo das refeições

CUIDADO/ATENÇÃO

No Brasil, o custo total de uma refeição baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados é menor do que o custo de uma alimentação baseada em ultraprocessados.

O QUE VOCÊ PODE FAZER

- Prefira variedades da safra, pois sempre serão mais baratas. Comprar alimentos em “sacolões” ou “varejões” ou diretamente dos produtores (feiras) também pode reduzir custos.
- Mantenha geladeira e despensa organizadas e use os alimentos com o vencimento mais próximo. Evitar desperdícios gera economia.
- Fora de casa, opte pela marmita ou por comer em restaurantes a quilo.



DIFICULDADE

Habilidades culinárias

CUIDADO/ATENÇÃO

A redução da transmissão de habilidades culinárias para as gerações seguintes favorece o consumo de ultraprocessados, e as preparações baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados perdem cada vez mais espaço no dia a dia das pessoas.

O QUE VOCÊ PODE FAZER

- Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas com quem você convive.
- Se não tem, procure adquiri-las: converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas, leia livros, consulte a internet, e... comece a cozinhar!



DIFICULDADE

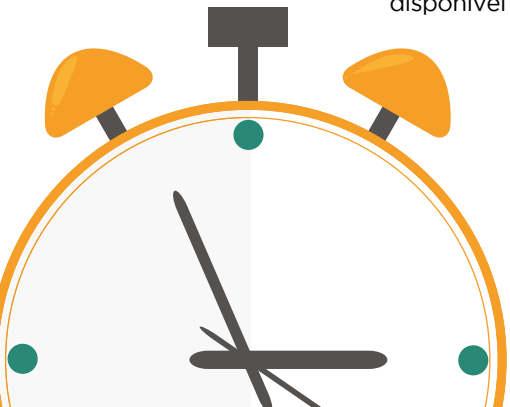
Tempo

CUIDADO/ATENÇÃO

Fazer compras, cozinhar, comer à mesa, limpar a cozinha e higienizar os utensílios exige tempo e dedicação. Longas distâncias entre trabalho-casa e escola-casa somadas a trânsito caótico e carga de trabalho excessiva reduzem o tempo disponível das pessoas.

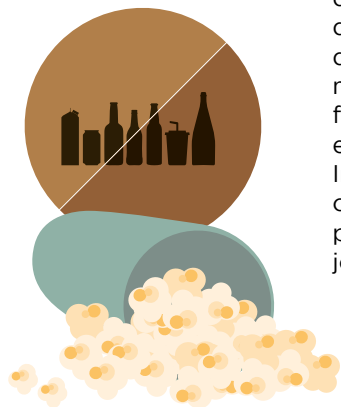
O QUE VOCÊ PODE FAZER

- Reduza o tempo de preparo dos alimentos, dominando técnicas culinárias. Peça dicas a amigos e familiares mais experientes.
- Planeje o cardápio da semana.
- Muitas preparações podem ser feitas aos fins de semana, congeladas e utilizadas nos dias seguintes.
- Divida as tarefas da rotina alimentar entre os membros da casa.



DIFICULDADE

Publicidade
de alimentos



CUIDADO/ATENÇÃO

Mais de dois terços dos comerciais sobre alimentos veiculados na televisão se referem a ultraprocessados. A população é levada a acreditar que eles têm qualidade superior aos demais alimentos ou que tornarão as pessoas mais felizes, atraentes, fortes, super saudáveis e socialmente aceitas. Informações incorretas ou incompletas atingem, principalmente, crianças e jovens.

O QUE VOCÊ PODE FAZER

- Pais e educadores devem esclarecer às crianças de que a função da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou educar as pessoas.
- Limitar o tempo de tela (principalmente TV) diminuirá a exposição das crianças a propagandas e, ao mesmo tempo, ajudará a torná-las mais ativas.
- Sirva de exemplo para crianças e adolescentes, comendo à mesa, longe de televisão, computador ou celular. Aproveite esses momentos para conversar.

**COMPARTILHE AS TAREFAS!
DIVIDA AS TAREFAS DA ROTINA
ALIMENTAR COM OS DEMAIS
MEMBROS DA CASA PARA NINGUÉM
FICAR SOBRECARREGADO. HOMENS
E MULHERES DEVEM AJUDAR**

.....

Orientações específicas sobre alimentação de crianças menores de dois anos encontram-se em outras publicações do Ministério da Saúde, que podem ser acessadas pelo link: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php>

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. 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.



