

A Importância da

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





**Este material tem caráter
informativo e não substitui a
consulta médica.**



O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é muito mais do que a simples ingestão de nutrientes. É uma alimentação que se baseia em princípios de variedade, moderação e equilíbrio, e que também é:

- **Variada:** composta por diferentes tipos de alimentos, garantindo a ingestão de todos os nutrientes necessários.
- **Colorida:** quanto mais cores no prato, maior a variedade de vitaminas, minerais e compostos bioativos.
- **Equilibrada:** na quantidade certa para seu corpo e suas necessidades energéticas.
- **Saborosa:** deve ser gostosa e prazerosa, respeitando seus gostos e tradições.
- **Adequada:** que respeite sua cultura, sua realidade social e econômica, e seja ambientalmente sustentável.

A base da alimentação saudável são os alimentos in natura ou minimamente processados!

REGRA DE OURO: CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

O Guia Alimentar nos convida a olhar para os alimentos de uma forma diferente, baseada no grau de processamento. Essa é a chave para fazer escolhas mais nutritivas e saborosas.

Categoria	Descrição	Exemplos
GRUPO 1: Alimentos In Natura ou Minimamente Processados	Obtidos diretamente de plantas ou animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza, ou passam por processos mínimos como limpeza, secagem e embalagem. São a base da alimentação ideal.	Frutas, verduras, legumes, ovos, carnes, leite pasteurizado, arroz, feijão, lentilha, farinhas, iogurte natural.
GRUPO 2: Ingredientes Culinários	Produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza e usados para temperar e cozinhar. Devem ser usados em pequenas quantidades.	Óleos, azeites, manteiga, sal e açúcar.
GRUPO 3: Alimentos Processados	Produtos fabricados com a adição de sal, açúcar ou outro ingrediente culinário a um alimento in natura ou minimamente processado. Consuma em pequenas quantidades.	Conservas de legumes (em salmoura), frutas em calda ou cristalizadas, queijos, pães feitos com farinha, água, sal e fermento.
GRUPO 4: Alimentos Ultraprocessados	Formulações industriais feitas com substâncias extraídas de alimentos ou sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor). São nutricionalmente desbalanceados e devem ser evitados .	Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, guloseimas.

A Regra de Ouro é: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Alerta: Segundo dados do IBGE, os ultraprocessados já representam cerca de 20% das calorias consumidas pelos brasileiros. Mudar esse cenário começa com a sua escolha!

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Com base nas diretrizes do Ministério da Saúde, estes são os 10 passos que vão te ajudar a construir uma relação mais leve e nutritiva com a comida:

- Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação.**

Eles são a fonte de vitaminas, minerais e fibras que seu corpo precisa. Capriche nas frutas, verduras, legumes, cereais e leguminosas!

- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.**

Esses ingredientes são importantes para o sabor, mas o uso em excesso pode prejudicar a saúde. Use com moderação e criatividade.

- Limite o consumo de alimentos processados.**

Eles podem ser consumidos em pequenas quantidades, como parte de refeições baseadas em alimentos in natura. Lembre-se que o processamento altera a qualidade nutricional.

- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.**

Eles são feitos para serem consumidos em excesso e substituem os alimentos de verdade. Seu consumo está associado a doenças crônicas. Evitar é a melhor escolha.

- Coma com regularidade e atenção.**

Faça suas refeições em horários semelhantes, devagar e desfrutando o momento. Evite comer enquanto assiste tv ou usa o celular. A atenção plena ajuda na digestão e na sensação de saciedade.

- **Coma em companhia, sempre que possível.**

Compartilhar a mesa com familiares, amigos ou colegas torna a alimentação um momento de prazer e convivência social, o que também faz parte de uma vida saudável.

- **Desenvolva suas habilidades culinárias.**

Cozinhar é um ato de carinho e cuidado com você e com quem você ama. Se você não sabe, procure aprender! Se você sabe, compartilhe esse conhecimento.

- **Planeje suas compras e refeições.**

Organizar a despensa e planejar o cardápio da semana ajuda a economizar, evita o desperdício e facilita a escolha por alimentos mais saudáveis no dia a dia.

- **Prefira locais que oferecem refeições feitas na hora.**

No dia a dia, procure restaurantes que servem comida caseira e evite redes de fast-food. Comer fora pode ser saudável e saboroso se você fizer boas escolhas.

- **Seja crítico com a publicidade de alimentos.**

A publicidade tem o objetivo de vender, não de educar. Avalie com atenção as mensagens e não se deixe enganar por embalagens que prometem saúde, mas contêm ultraprocessados.



MONTE SEU PRATO SAUDÁVEL

A forma como você monta seu prato no almoço e jantar é um dos segredos para uma alimentação equilibrada. Pense no seu prato como um quebra-cabeça de cores e nutrientes:

Porção	O que incluir	Função no Corpo	Exemplos
METADE DO PRATO	Verduras e Legumes	Fonte de vitaminas, minerais e fibras, essenciais para a saciedade e o bom funcionamento do intestino.	Alface, tomate, cenoura, brócolis, beterraba, couve.
UM QUARTO	Alimentos Proteicos	Essenciais para a construção e reparação muscular, além de darem saciedade.	Feijão, lentilha, ovos, peixe, frango, carne bovina magra.
UM QUARTO	Carboidratos	Principal fonte de energia para o corpo e o cérebro.	Arroz (prefira o integral), batata-doce, mandioca, macarrão integral.
ACOMPANHAMENTO	Frutas	Vitaminas, minerais e fibras. Consuma pelo menos 3 porções ao dia, nos lanches e sobremesas.	Maçã, banana, laranja, mamão, melancia.

Dica: valorize o Feijão e o Arroz! Essa dupla brasileira é nutricionalmente completa e deve ser a base do seu prato.

HIDRATAÇÃO: A FONTE DA VIDA

A água é o nutriente mais importante para o nosso corpo. Cuidar da hidratação é um ato de autocuidado que impacta diretamente na sua saúde, energia e bem-estar.

Por Que Beber Água?

- Regula a temperatura corporal;
- Transporta nutrientes essenciais para as células;
- Ajuda a eliminar toxinas do corpo;
- Mantém a pele saudável e hidratada;
- Auxilia na digestão e na prevenção da prisão de ventre.

Quanto Beber?

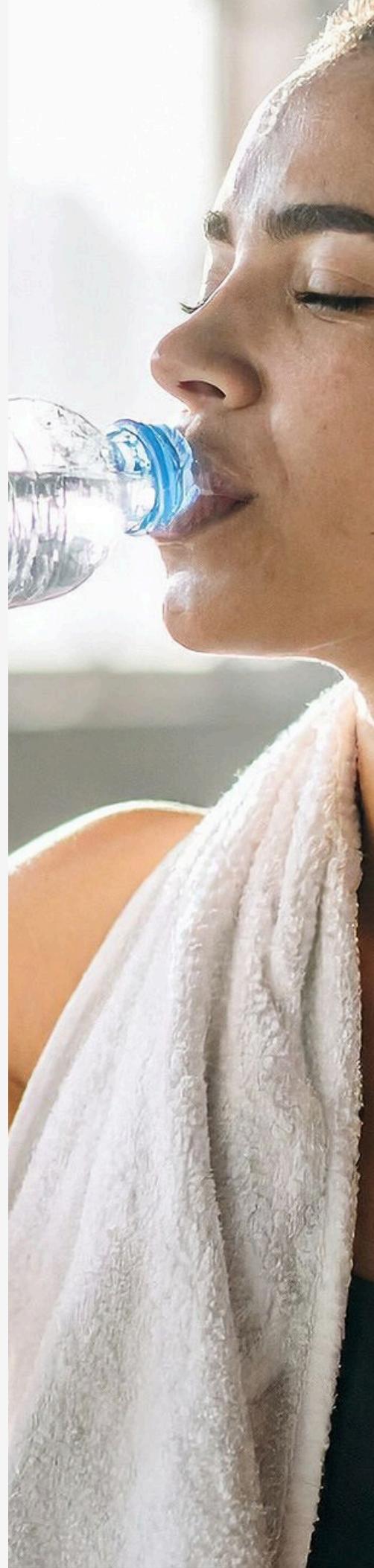
A recomendação geral é de cerca de 2 litros por dia (8 copos), mas essa quantidade pode variar. Aumente a ingestão nos dias quentes, durante a prática de exercícios físicos e se sentir sede.

Melhores Opções:

- Água pura (a melhor de todas!);
- Água de coco natural;
- Sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar;
- Chás e infusões sem açúcar.

O Que Evitar:

- Refrigerantes e sucos de caixinha (ultraprocessados e cheios de açúcar);
- Bebidas energéticas e isotônicas (exceto em casos de exercícios intensos e sob orientação nutricional).



ALIMENTAÇÃO EM DIFERENTES FASES

As necessidades nutricionais mudam ao longo da vida. Adaptar a alimentação a cada fase é fundamental para garantir saúde e vitalidade.

PARA CRIANÇAS

- Ofereça variedade: Apresente alimentos variados e coloridos desde cedo.
- Estabeleça rotina: Tenha horários definidos para as refeições.
- Dê o exemplo: Os pais e cuidadores são os principais modelos. Se alimente de forma saudável.
- Evite ultraprocessados: O paladar se forma na infância. Evitar o excesso de açúcar e sal é crucial.

PARA ADOLESCENTES

- Atenção aos ultraprocessados: É uma fase de maior consumo de fast-food e lanches industrializados. O equilíbrio é a chave.
- Não pule refeições: O café da manhã é vital para o desempenho escolar.
- Hidratação: Fundamental, especialmente se praticam esportes.





PARA ADULTOS

- Mantenha o peso adequado: O controle do peso é importante para prevenir doenças crônicas.
- Controle o sal e açúcar: Reduza o consumo de ingredientes culinários em excesso.
- Atividade física: A alimentação deve ser aliada à prática regular de exercícios.

PARA IDOSOS

- Proteínas: São ainda mais importantes para a manutenção da massa muscular.
- Hidratação: O mecanismo da sede pode diminuir, então é preciso beber água mesmo sem sentir sede.
- Adapte a consistência: Se houver dificuldade de mastigação, adapte a consistência dos alimentos (purês, sopas, carnes moídas).

LEITURA DE RÓTULOS

O rótulo é a identidade do alimento. Aprender a lê-lo é uma ferramenta poderosa para fazer escolhas conscientes e evitar os ultraprocessados.

O QUE OBSERVAR NO RÓTULO:

1. Lista de Ingredientes:

É o item mais importante. Os ingredientes são listados em ordem decrescente de quantidade. Quanto menor a lista, melhor. Se o primeiro ingrediente for açúcar, gordura ou sal, desconfie.

2. Açúcares:

Fique atento! O açúcar pode aparecer com vários nomes: glicose, frutose, maltodextrina, xarope de milho, sacarose, etc.

3. Sódio:

Prefira alimentos com menor teor de sódio. O excesso está ligado à hipertensão.

4. Gorduras:

Evite produtos que contenham gorduras trans, pois são prejudiciais à saúde do coração. Dê preferência a gorduras insaturadas (azeite, óleos vegetais).

Dica importante: Desconfie de produtos com muitos "E-numbers" (aditivos artificiais), corantes, aromatizantes e nomes que você não conhece ou não teria na sua cozinha.

MITOS E VERDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO

Muitas informações circulam sobre alimentação. Vamos desmistificar algumas delas para que você faça escolhas sem medo:

Afirmiação	Status	Explicação
"Comer ovo aumenta o colesterol"	MITO	Para a maioria das pessoas, o ovo é um alimento nutritivo e seguro. O colesterol da dieta tem pouco impacto no colesterol sanguíneo, que é mais influenciado por gorduras saturadas e trans.
"Beber água durante a refeição engorda"	MITO	Água não tem calorias. No entanto, beber grandes volumes pode causar desconforto ou diluir o suco gástrico, prejudicando a digestão. Beba com moderação.
"Alimentos integrais emagrecem"	MITO	Eles têm calorias similares aos refinados, mas são mais nutritivos e ricos em fibras, o que aumenta a saciedade e ajuda no controle do peso.
"Todas as gorduras fazem mal"	MITO	Gorduras insaturadas (do abacate, azeite, castanhas, peixes) são benéficas para a saúde do coração e do cérebro. Evite as gorduras trans e reduza as saturadas.
"O café da manhã é a refeição mais importante do dia"	VERDADE	Iniciar o dia com uma refeição equilibrada fornece energia e nutrientes, melhorando a concentração e evitando o consumo excessivo de calorias nas refeições seguintes.



ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

A escolha dos alimentos tem um impacto que vai além do nosso corpo.

- **Prefira alimentos locais e da estação:** Eles são mais frescos, saborosos, têm menos agrotóxicos e exigem menos transporte, reduzindo a emissão de gases.
- **Reduza o desperdício de alimentos:** Planeje suas compras e utilize integralmente os alimentos.
- **Aproveite partes não convencionais:** Talos, cascas e sementes são ricos em nutrientes e podem ser usados em receitas criativas.
- **Compre de produtores locais:** Fortalece a economia da sua região e incentiva a agricultura familiar.

BENEFÍCIOS DA ESCOLHA SUSTENTÁVEL:

- Alimentos mais frescos e saborosos.
- Preços mais acessíveis (principalmente os da estação).
- Menor impacto ambiental.
- Fortalecimento da economia local.



QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL

A cartilha é um guia, mas o nutricionista é o profissional habilitado para cuidar da sua alimentação de forma individualizada.

O nutricionista pode ajudar quando:

- Você tem dúvidas persistentes sobre sua alimentação e não sabe por onde começar.
- Precisa de orientação específica para condições de saúde (diabetes, hipertensão, colesterol alto, doenças renais, etc.).
- Quer emagrecer ou ganhar peso de forma saudável e sustentável.
- Tem alergias, intolerâncias alimentares ou restrições dietéticas (vegetarianismo, veganismo).
- Busca melhorar o desempenho em atividades físicas.

Atenção: dietas da moda podem ser perigosas! Cada pessoa tem necessidades nutricionais únicas. Busque sempre a orientação de um profissional de saúde qualificado.

UMA JORNADA DE AUTOCUIDADO

Cuidar da alimentação é um ato de amor-próprio que se reflete em toda sua qualidade de vida. Lembre-se que a mudança de hábitos é um processo, e não um evento.

- **Progresso, não perfeição:** cada pequena mudança conta. Não se culpe por deslizes, apenas retome o caminho na próxima refeição.
- **Respeite seu corpo:** escute os sinais de fome e saciedade. Coma quando tiver fome e pare quando estiver satisfeito.
- **Prazer é fundamental:** a comida deve ser saborosa e o ato de comer deve ser um momento de alegria.
- **Paciência:** mudanças de hábito levam tempo. Seja gentil consigo mesmo.

Você é capaz de transformar sua relação com a comida!



Referências Bibliográficas

1. Guia Alimentar para a População Brasileira. Ministério da Saúde. 2^a Edição. Brasília, 2014.
2. 10 passos para uma alimentação saudável. Idec – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor.
3. Alimentação saudável. Ministério da Saúde.
4. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).
5. Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). 2015.
6. Estudo longitudinal de saúde do adulto – ELSA-Brasil. Universidade de São Paulo (USP). Dados sobre consumo alimentar da população brasileira.



DIRECT

Gestão em Benefícios

O ELO ENTRE GENTE DO BEM
E O BEM DE MUITA GENTE



(11) 9 8245 2264

Alameda Santos, nº 1165 – Sala 11
Jardim Paulistano - São Paulo/SP
CEP 01419-002

contato@direct.com.br