

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



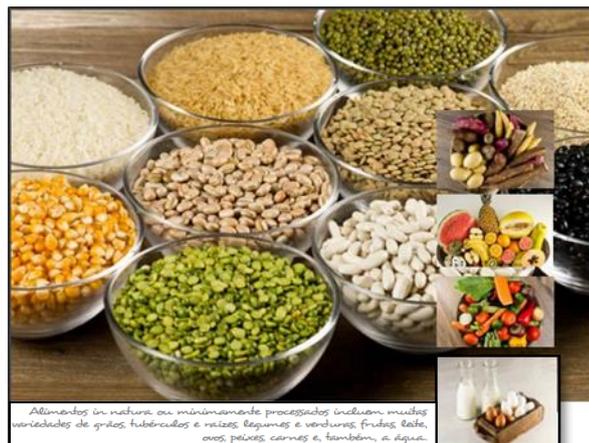
Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CONSUMA MAIS:

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.



Alimentos *in natura* ou minimamente processados incluem muitas variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.

CONSUMA COM MODERAÇÃO:

ALIMENTOS PROCESSADOS

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.



Alimentos processados incluem alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal

EVITE CONSUMIR:

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Evite alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente



Alimentos ultraprocessados incluem biscoitos recheados e salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo”



Prefeitura Municipal de Leopólis
Secretaria Municipal de Saúde
Nutricionista Taise Magri - CRN8:5696