GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Informações para pacientes

O que é uma alimentação saudável?

Uma alimentação saudável é baseada em alimentos naturais ou com o mínimo de processamento industrial. Ela fornece os nutrientes que o corpo precisa, ajuda a prevenir doenças e promove qualidade de vida. A regra de ouro é simples: prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e evite os ultraprocessados.

Entendendo os tipos de alimentos



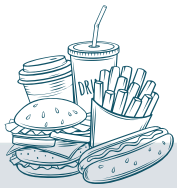
Alimentos in natura e minimamente processados são obtidos diretamente de plantas ou animais e consumidos *sem alterações ou com processamento mínimo como moagem, secagem ou pasteurização*. Eles são a base de uma alimentação saudável.

Exemplos: frutas, verduras e legumes frescos ou secos, tubérculos como batata e mandioca, arroz, milho, feijão e outras leguminosas, ovos, carnes, peixes, leite, iogurte natural sem açúcar, castanhas sem sal, café, chá e água.



Alimentos processados são fabricados pela indústria com adição de sal, açúcar ou outra substância aos alimentos naturais para torná-los mais duráveis e saborosos. Devem ser consumidos em pequenas quantidades.

Exemplos: enlatados e conservas, extrato de tomate, frutas em calda, queijos, pães feitos com farinha, água, sal e fermento, carnes salgadas e castanhas com sal ou açúcar.



Alimentos ultraprocessados são feitos com *cinco ou mais ingredientes*, geralmente pobres em nutrientes e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos. Seu consumo frequente pode favorecer obesidade, diabetes e doenças do coração. Devem ser evitados.

Exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, sucos industrializados, macarrão instantâneo, sopas e temperos prontos, cereais matinais, barras de cereais, iogurtes com sabor, achocolatados, maionese, molhos prontos, produtos congelados como pizzas, hambúrgueres, nuggets e salsichas, pães de forma e doces industrializados.

Os 10 passos para uma alimentação saudável

Passo 1: Prefira alimentos naturais Os alimentos consumidos em maior quantidade e frequência devem ser os mais naturais possíveis. Varie entre grãos, raízes, tubérculos, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes. Alterne os alimentos dentro de cada grupo para diversificar a alimentação.

Passo 2: Use pouco óleo, gordura, sal e açúcar Ao cozinhar e temperar, utilize esses ingredientes em pequenas quantidades. Eles tornam a comida mais gostosa sem desequilibrar o valor nutricional.

GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Informações para pacientes

Passo 3: Limite os alimentos processados Use alimentos processados apenas em pequenas quantidades, como ingredientes de receitas ou parte de refeições baseadas em alimentos naturais.

Passo 4: Evite os ultraprocessados Por serem nutricionalmente desbalanceados e consumidos em grandes quantidades, os ultraprocessados substituem os alimentos naturais e prejudicam a saúde.

Passo 5: Coma com regularidade e atenção Faça suas refeições em horários semelhantes todos os dias. Evite beliscar entre as refeições. Coma devagar, aproveite o momento e preste atenção no que está comendo.

Passo 6: Coma em ambientes adequados e com companhia Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos. Sempre que possível, faça refeições acompanhado de familiares, amigos ou colegas.

Passo 7: Compre em locais com variedade de alimentos naturais Faça compras em mercados, feiras livres e feiras de produtores. Prefira legumes, verduras e frutas da estação. Quando possível, escolha alimentos orgânicos.

Passo 8: Desenvolva habilidades na cozinha Aprenda a cozinhar e compartilhe esse conhecimento, especialmente com crianças e jovens. Converse com quem sabe cozinhar, peça receitas e consulte livros ou a internet.

Passo 9: Planeje seu tempo para a alimentação Planeje as compras, organize a despensa e decida o cardápio da semana. Divida as tarefas de preparo com as pessoas que moram com você. A preparação das refeições pode ser um momento de convivência e prazer.

Passo 10: Seja crítico com propagandas de alimentos Lembre-se de que a função da publicidade é vender produtos, não educar. Avalie com cuidado o que você lê e ouve sobre alimentação em propagandas.

O que comer no dia a dia

Realize três refeições principais: café da manhã, almoço e jantar. Se possível, inclua pequenos lanches entre elas.

Sugestões para o café da manhã: café com leite, uma fatia de pão integral ou caseiro, uma fruta.
Ou iogurte natural, tapioca com queijo e uma fatia de mamão. Ou leite, ovo, pão e banana.

Sugestões para almoço e jantar: arroz integral, feijão, uma porção de carne magra, frango ou peixe, salada de folhas e legumes. Monte seu prato com metade de legumes e verduras, um quarto de carboidratos e um quarto de proteínas

GUIA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
Informações para pacientes

Sugestões para lanches: frutas frescas ou secas, pão integral, tapioca, bolo simples, iogurte natural, queijo, castanhas ou pasta de amendoim.

Como organizar sua rotina alimentar

- Coma sentado à mesa, sem pressa e sem distrações como televisão, celular ou computador.
- Sirva-se uma vez e evite repetir. Retire as panelas da mesa ou deixe-as no fogão.
- Use pratos menores para controlar as porções. Mastigue devagar e preste atenção na sensação de saciedade. Nosso cérebro leva cerca de 20 minutos para perceber que estamos satisfeitos.
- Evite consumir líquidos durante as refeições. Beba água entre uma refeição e outra, mantendo a hidratação constante ao longo do dia.
- Beba entre um litro e meio e dois litros de água por dia. Tenha sempre uma garrafinha por perto.
- Planeje suas refeições com antecedência. Faça lista antes de ir ao mercado, cozinhe em maior quantidade, porcione e congele. Isso facilita manter uma alimentação saudável mesmo nos dias mais corridos.
- Fora de casa, prefira locais que servem refeições feitas na hora, como restaurantes de comida a quilo ou refeitórios com comida caseira. Evite redes de fast-food.

Dicas práticas

- Prefira carboidratos integrais como arroz integral, pão integral e batata doce no lugar das versões refinadas. As fibras ajudam a controlar a liberação de açúcar no sangue e dão mais saciedade.
- Consuma de três a cinco porções de frutas por dia, preferencialmente com casca. Evite sucos e frutas secas, que concentram mais açúcar.
- Inclua verduras e legumes nas refeições principais, de preferência crus.
- Evite temperos prontos industrializados. Use temperos naturais como alho, cebola, ervas frescas e especiarias para dar sabor às refeições.
- Leia os rótulos dos alimentos e evite produtos com muitos ingredientes, especialmente aqueles que contêm nomes que você não reconhece.