

## 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 oferecem **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

Leia a versão integral do novo guia alimentar e saiba mais sobre alimentação saudável em

[www.fsp.usp.br/nupens](http://www.fsp.usp.br/nupens) ou [www.dab.saude.gov.br](http://www.dab.saude.gov.br)



Este material foi elaborado com base em: Brasil. Ministério da Saúde - MS. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília: MS, 2014.



# O NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



## AS QUATRO RECOMENDAÇÕES CENTRAIS DO NOVO GUIA



### 1 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 de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

### 2 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



### 3 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, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

### 4 Evite produtos 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. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente

## REGRA DE OURO

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias feitas com esses alimentos.

**Exemplificando:** prefira água, leite e frutas em vez de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos; não troque ‘comida feita na hora’ (sopas, saladas, arroz e feijão, farofa, macarronada, molhos caseiros, refogado de legumes) por produtos que dispensam preparação culinária (‘sopas de pacote’, ‘macarrão instantâneo’, molhos industrializados, pratos congelados prontos para aquecer, sanduiches, frios e embutidos); e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

## SOBRE OS ALIMENTOS ORGÂNICOS

O Novo Guia recomenda “sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.”

### Para um sistema alimentar mais saudável e sustentável!

*“O novo guia dá grande importância às formas pelas quais os alimentos são produzidos e distribuídos, privilegiando aqueles cuja produção e distribuição seja socialmente e ambientalmente sustentável como os alimentos orgânicos e de base agroecológica”.*

### Orgânicos são mais baratos em feiras ou diretamente com produtores!

*“Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e em outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, dando preferência a alimentos orgânicos da agroecologia familiar.”*

### Apoio à agricultura agroecológica!

*“Quanto mais pessoas buscarem por alimentos orgânicos e de base agroecológica, maior será o apoio que os produtores da agroecologia familiar receberão e mais próximos estaremos de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.”*

