



10 passos para uma alimentação mais adequada e saudável

Manter uma dieta equilibrada, principalmente quando associada à prática regular de atividade física, é essencial para termos mais energia e disposição no dia a dia, além de mais bem-estar. Por isso, separamos dez passos para você mudar seus hábitos a partir da alimentação.



**1**

Prefira alimentos in natura ou minimamente processados

Alimentos in natura (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas e castanhas) são as bases ideais para uma alimentação nutricionalmente balanceada e saborosa.

2

Modere o uso de óleo, sal e açúcar

Ao preparar ou temperar refeições, utilize pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar. Se o uso for moderado, esses ingredientes contribuem para deixar a alimentação mais saborosa, sem torná-la nutricionalmente inadequada.

3

Limite o consumo de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados (como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos), alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos. Por exemplo, um pepino em conserva não é tão saudável quanto o legume in natura na salada.

4

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo) estão longe de serem as melhores escolhas. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e substituir alimentos saudáveis, por isso, evite-os sempre que possível.

5

Coma com regularidade e atenção

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo sem distração ou envolvendo outra atividade, como assistir TV, por exemplo.

Mastigue melhor para melhorar o processo digestivo. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento e, quando possível, em boa companhia (familiares e amigos).

6

Priorize hortifrutis e feiras ao fazer suas compras

Procure comprar alimentos em mercados, feiras livres e de produtores locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Opte por legumes, verduras e frutas da estação, mais saborosas e com melhor custo.



7

Crie o hábito de cozinhar

Crie hábitos culinários, inove, modifique e adeque receitas, principalmente com crianças e jovens, buscando ser mais saudável e compartilhar essa prática. Uma ótima opção é modificar receitas tradicionais, por exemplo: farinha branca por farinha integral, ou achocolatado por cacau.

8

Planeje as compras e o preparo das refeições

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Distribua com a família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Planejar sua alimentação é também uma forma de economizar e evitar o desperdício de alimentos e ainda reduzir os impactos no meio ambiente. Quando as tarefas são divididas, ninguém é sobrecarregado.

9

Evite fast-food

No dia a dia, procure locais que sirvam refeições feitas na hora. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

10

Seja crítico com a publicidade de alimentos

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais. E lembre-se: fique atento aos rótulos.

Referências

Frequência de adesão aos "10 Passos para uma Alimentação Saudável" em escolares adolescentes. - Ciênc. saúde coletiva 19 (05)•Maio2014 .

10 passos para uma alimentação saudável - Sustentarea (usp.br)

Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal

Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. Cad. Saúde Pública 28 (suppl)•2012

10 passos para uma alimentação saudável | Idec - Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. Ciênc. saúde coletiva 24 (11)•Nov2019

10 passos para uma alimentação saudável | Idec - Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

