

O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, alerta sobre a necessidade de **manter dieta nutritiva equilibrada** consumindo proteínas de boa qualidade, carboidratos, vitaminas, gorduras saudáveis, minerais.

ALIMENTOS: BRASIL CRIA NOVA CLASSIFICAÇÃO

Considerando o tipo de processamento do alimento antes de ir a consumo, o pesquisador Carlos Monteiro, da USP, criou uma NOVA classificação, hoje muito divulgada. Conforme a NOVA, o **Guia** destaca que os alimentos **in natura** ou **minimamente processados** devem ser a base da alimentação. Categorias de alimentos definidas conforme o **processamento**:

1

ALIMENTOS IN NATURA e Minimamente processados

→ **PREFIRA!**

2

Ingredientes culinários processados e ALIMENTOS PROCESSADOS

→ **CUIDE!**

3

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

→ **EVITE!**

Processar é fazer **alterações** num alimento in natura, perecível, para aumentar a validade. Altera o sabor e os nutrientes do alimento, os modos de comer (hora, onde), a quantidade, e tem impacto ambiental...

DIVERSOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ALIMENTOS IN NATURA



Vem diretamente de plantas ou animais, sem modificação após deixarem a natureza

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos in natura que passam por limpeza de partes não comestíveis ou por fermentação, pasteurização, congelamento, para chegar com qualidade ao consumidor. Alterações mínimas: sem sal, açúcar, óleos, gorduras, nem outros ingredientes...

Esses DOIS TIPOS devem ser a BASE de todas as nossas refeições

ALIMENTOS IN NATURA e MINIMAMENTE PROCESSADOS

Estes são os alimentos BONS para a SAÚDE porque são **COMIDA de VERDADE**. Exemplos:

- Arroz, milho verde, cereais em grão.
- Hortaliças (legumes e verduras) e frutas in natura ou embaladas, fracionadas, refrigeradas, etc...
- Alimentos integrais (pão, arroz, massas).
- Frutas, verduras, legumes e tubérculos.
- Queijo magro (cottage, minas).
- Oleaginosas (nozes, amendoim... s/ sal e s/açúcar)
- Carnes, melhor brancas (frango, peixe) ...

INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

Ingredientes culinários processados são extraídos de alimentos in natura, por moagem, refino e a adição de enzimas. São usados no preparo de refeições.

Exemplos: Açúcar branco, cristal, mascavo; azeite de oliva; banha; manteiga; melado, rapadura; mel; gorduras; óleos de girassol, de milho e de soja; sal de cozinha refinado e grosso, vinagres...

INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS:
Cuidado! Utilize-os em pouca quantidade!

ALIMENTOS PROCESSADOS



Processados são os alimentos elaborados pela indústria com adição de açúcar, sal ou outros ingredientes culinários para torná-los mais duráveis e saborosos.

Exemplos: Conservas de legumes, verduras, cereais ou de leguminosas; Frutas em calda ou cristalizadas; extrato ou concentrado de tomate; carnes salgadas; peixe conservado em óleo ou água e sal; queijos (prato, mussarela, ricota,...) e pães de farinha refinada ou farinha integral, fermento ...

Atenção e cuidado no consumo de ALIMENTOS PROCESSADOS!

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



Vem prontos para consumo: com **ingredientes culinários** (gordura, óleo, sal, etc....), **sintetizados** (aromatizante, corante, conservante, etc ...), que aumentam validade, o sabor, o aroma, a aparência, mas perdem nutrientes!

É obrigatório terem lista de ingredientes. Mas a lista é com **letra bem pequenininha** difícil de ler.

Alimento com **Cinco ingredientes**, ou **pouco mais**, já é considerado ultraprocessado!

Note Bem: A indústria de **ultraprocessados** não gosta nada desta classificação. Inclusive, a publicidade esconde e ilude a população!

Exemplos: refri; pó de refresco; bebidas adoçadas, prontas à base de fruta, bebidas energéticas; salgadinhos; sorvete, chocolate, guloseimas; gelatina; pão de forma, doces; biscoitos, bolos e misturas para bolo; barras de cereais; iogurte de sabores; queijos; molhos prontos; tempero instantâneo em cubo, em pó, líquido; maioneses, congelados; empanados, salsicha, hambúrguer, macarrão, sopas e sobremesas instantâneas...

CUIDADO! O consumo de ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS...

... leva a diminuir o consumo de alimentos **in natura** e **minimamente processados** - frutas, comida preparada, leite, água, - e leva a consumir:

- Alimentos que não são **Comida de Verdade**, sem nutrientes, bem calóricos, etc.
- Vindo prontos, favorecem “comer sem atenção”.
- Saborosos, as pessoas “comem sem parar”...
- Sucos, refri, etc, bebidas bem engordativas...

Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”
(Hipócrates, 460 a.C.)

EM RESUMO, REGRA DE OURO É:

**PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA
OU MINIMAMENTE PROCESSADOS!**

**DESCASQUE MAIS
e DESEMBALE MENOS!**

**COMIDA DE VERDADE
diminui o uso de REMÉDIOS!**



**CUIDADO E ATENÇÃO NO CONSUMO
de ALIMENTOS PROCESSADOS!**

**“ULTRAPROCESSADO não é COMIDA!
É MAÇAROCA de LABORATÓRIO!”
XÔ, ULTRAPROCESSADOS!**

**- GENTE ULTRAPROCESSADA -
NO BRASIL, 93% das CRIANÇAS
COMEM ULTRAPROCESSADOS!**

ÁGUA ou REFRIGERANTE?

O Refri (e afins) é a pior bebida do mundo. Sem nutrientes, são feitos de água, açúcar, adoçantes (haja calorias), ácido fosfórico, cafeína, sódio, corantes, acidulantes, conservantes, dióxido de carbono. O pH do refri (2.5-3.0) desequilibra o pH do sangue (7.35-7.45) e predispõe o corpo a problemas de saúde como: obesidade, doenças cardíacas, diabete, colesterol, etc.



E os refri **Diet**, **zero** ou **light**? Menos! Podem conter até **18 substâncias químicas** ou mais. Compensa?

A água - transporta nutrientes, ajuda o bem-estar, ajuda funcionar o cérebro - com os sucos naturais e chás: são opções de bebida bem mais saudáveis.

COMIDA de VERDADE Garante mais SAÚDE
COMIDA de VERDADE Plante um CANTEIRO
COMIDA de VERDADE Compre na FEIRA

DEMOLHO”: As Vovós estavam certas!

Elas deixavam o **feijão de molho** de um dia para outro, antes de cozinhá-lo. O “demolho”, é feito com o dobro de água e uma ou 2 colheres de vinagre, por 8 a 12 h. O demolho dissolve **antinutrientes** (ácido fítico, rafinose, etc) presentes nos grãos e que formam gases abdominais, além de serem maléficos: impedem a absorção de certos minerais e proteínas. Lavar em água corrente, antes de cozinhar. **Demolho** também para: grão-de-bico, lentilha, fava, ...

Demolho curto. Serve na correria atual: pôr água o dobro do feijão, ferver alguns minutos no fogo alto, desligar, juntar vinagre e tampar por 1 hora.

A galinha caipira é sábia. Sabia? Ela não come feijão cru, mas come feijão azuki probiótico! Come por instinto... instinto que nós perdemos!

DOURAR a CARNE com AÇÚCAR:

Usar açúcar Mascavo, é mais saudável e menos doce. Pode ser o cristal. “Frite” pouco o açúcar no óleo ou manteiga e **logo** que **caramelizar** jogue a carne.

Cuidado: o óleo a altas temperaturas produz alterações químicas maléficas.

**Com “COMIDA DE VERDADE”
VOCÊ CUIDA do PLANETA:**

- JOGA MENOS EMBALAGENS NO LIXÃO...
- JOGA MENOS AGROTÓXICOS NA NATUREZA
E MENOS ADITIVOS QUÍMICOS POLUIDORES...

PAI NOSSO! PÃO NOSSO!

Pesquisa:

“Guia Alimentar para a População Brasileira”-
(Ed. Bolso): Classificação dos alimentos e as cores.
Internet: Algumas dicas de alimentação

- Domínio Público -

**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**



**COMIDA
DE VERDADE**