

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS



Espiga de milho

Alimento in natura



Óleo de milho

Ingrediente culinário



Milho em conserva

Processado



Salgadinho de milho

Ultraprocessado

Para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada e, ao mesmo tempo, promotora de sistemas alimentares sustentáveis é fundamental conhecermos a classificação dos alimentos pelo seu nível de processamento.

O tipo de processamento sofrido pelos alimentos interfere diretamente em suas qualidades nutricionais, por isso é importante realizar as melhores escolhas na hora de colocar um alimento à mesa.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, documento que contém as diretrizes nacionais de alimentação e nutrição, classificou os alimentos em quatro grupos, descritos a seguir.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS



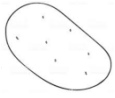
ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS

Esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, importantes para manutenção da saúde e prevenção de doenças. Uma alimentação colorida, fresca e natural fornece todos os componentes necessários para uma boa saúde.

Exemplos:



Verduras, legumes e frutas (alface, chicória, abobrinha, manga, melancia, maçã etc);



Raízes e tubérculos (batata, mandioca, inhame, cará);



Arroz branco, integral, parboilizado, a granel ou embalado;



Milho em grãos ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais (aveia, centeio, quinoa);



Feijões de todos os tipos, lentilha, grão de bico, cogumelos secos ou frescos;



Frutas secas, sucos de frutas sem adição de açúcares ou outras substâncias;



Castanhas, nozes, amêndoas, amendoim com ou sem sal;



Cravo, canela, especiarias em geral, ervas frescas ou secas;



Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo, massas feitas com farinha e água;



Carnes de gado, suína, aves, pescados frescos, resfriados ou congelados;



Leite pasteurizado, longa vida (ultrapasteurizado) ou em pó, iogurte sem adição de açúcar;



Ovos;



Chá, café e água potável.

INGREDIENTES CULINÁRIOS (ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR)

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

ALIMENTOS PROCESSADOS

Produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Por isso seu consumo pode elevar o risco de doenças, como as do coração, obesidade e diabetes. Exemplos:

Enlatados e conservas como: sardinha, atum.



Pepino, cebola, palmito, azeitonas;

Extrato ou concentrado de tomate, tomate pelado, milho, ervilha, seleta de legumes;



Frutas em calda e cristalizadas, geleia;



Carnes salgadas, queijos e pães (feitos com trigo, levedura, água e sal).



EVITAR O
CONSUMO

PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS

Estas formulações industriais aumentam o risco da ingestão de quantidades excessivas de cloreto de sódio (sal), que aumenta a retenção de líquidos. Além de alto teor de gorduras não saudáveis, açúcar, aditivos químicos, aumentando o risco de doenças como insuficiência renal; doenças do coração; diabetes; obesidade.

Esse tipo de alimento sempre contém aditivo, como é o caso das salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, barras energéticas, sopas, macarrão e temperos instantâneos, salgadinhos chips, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets.

Com pequenas mudanças no dia a dia é possível consumir uma alimentação o mais natural possível. Invista em sua saúde!

REGRA DE OURO PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Prefira sempre os alimentos in natura e minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados



Para mais informações, consulte o **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Use o QR Code ao lado ou acesse o site: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.