

# Nutrição Unimed

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A **alimentação saudável** é fundamental para melhorar a qualidade de vida, contribui para controle do peso, além de ajudar na prevenção e no controle de doenças.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** |   
Salto/Itu

## Passos para se obter uma alimentação saudável

### 1. Priorize alimentos *in natura* ou minimamente processados

Alimentos *in natura* (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas, castanhas) são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

### 2. Utilize óleo, sal e açúcar com moderação

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

### 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 dos quais derivam. Por exemplo, um pepino em conserva não é tão saudável quanto o vegetal *in natura*. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de receitas ou parte de refeições, mas não abuse!

### 4. Evite o consumo de alimentos ultra processados

Alimentos ultra processados (como biscoitos recheados, salgadinhos, 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.

### 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 se envolver em outra atividade (evite fazer refeições com a TV ligada, por exemplo). Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento.

## 6. Compre alimentos na feira

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica.

## 7. Planeje as compras e o preparo das refeições

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa e defina com antecedência o cardápio da semana. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.



Material elaborado pelas nutricionistas:

Aline Santos CRN3 47551

Carla Bilotta CRN3 31840

Sarah Yamasaki CRN3 46804

Mariana Boni CRN3 38768

**Unimed** |   
Salto/Itu

**Unimed** | 

Salto/Itu