

# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA

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 OFERTEM 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.

## Alimentos ultraprocessados



## Alimentos processados



## Alimentos *in natura* ou minimamente processados



Curso de  
**Nutrição**

