

## COMO SUPERAR OS OBSTÁCULOS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL?

TEMA	OBSTÁCULO	COMO VENCER
OFERTA	Os ultraprocessados estão em toda parte, com publicidades e promoções	Compre em locais como feiras e afins que ofereçam variedade de alimentos in natura
CUSTO	Legumes, frutas e verduras podem ter preço superior aos alimentos ultraprocessados	Prefira frutas, verduras e legumes da época, produzidos localmente.
HABILIDADES CULINÁRIAS	A perda de tradição da culinária familiar.	Pratique e compartilhe suas habilidades culinárias, valorize o ato de cozinhar.
TEMPO	Uma alimentação saudável pode demandar mais tempo e dedicação.	Organize seu cardápio semanal e faça as compras com antecedência.
PUBLICIDADE	Os anúncios de ultraprocessados veiculam informações incorretas ou incompletas sobre alimentação	Entenda que a função da publicidade é aumentar a venda e não informar



Secretaria da Saúde do Paraná  
Diretoria de Atenção e Vigilância em Saúde  
Coordenação de Promoção da Saúde  
Divisão de Promoção da Alimentação Saudável e Atividade Física

[www.saude.pr.gov.br](http://www.saude.pr.gov.br)

## Mantenha uma alimentação saudável

PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA, MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS TODOS OS DIAS



## ENTENDA A DIFERENÇA

Alimentos in natura/minimamente processados, processados e ultraprocessados:

### In natura ou minimamente processados

Grãos, frutas, tubérculos, hortaliças, temperos naturais, carne, leite, ovos, água



### Ingredientes culinários processados

Sal, açúcar, óleos, gorduras, vinagre



### Alimentos processados

Conservas, queijos e pães (feitos com farinha de trigo, água, sal, fermento)



### Alimentos ultraprocessados

Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, bebidas lácteas, refrescos, temperos prontos industrializados



Níveis de processamento dos alimentos:

In natura

Processado

Ultraprocessado



● Prefira



● Limite



● Evite

# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 01 Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação
- 02 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
- 03 Limite o consumo de alimentos processados
- 04 Evite o consumo de alimentos ultraprocessados
- 05 Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados
- 06 Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados
- 07 Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias
- 08 Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- 09 Dê preferência, quando estiver fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora
- 10 Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

**Busque informações confiáveis como o Guia Alimentar para a População Brasileira, a partir disso divulgue e fale sobre essas informações com amigos e família.**

Acesse no **QR code** o Guia Alimentar para a População Brasileira:

