

# GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



DÊ À SUA ALIMENTAÇÃO  
A IMPORTÂNCIA QUE  
ELA MERECE

## OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Podem surgir diversos obstáculos para se ter uma alimentação adequada e saudável.

- ✓ Há muitas informações sobre alimentação e saúde na TV, rádio, revistas e internet, mas poucas são de fontes confiáveis.
- ✓ Para estimular o desejo de compra, principalmente nas crianças e adolescentes, várias propagandas de alimentos oferecem brindes, promoções e embalagens atraentes.
- ✓ Muitas pessoas acham que uma alimentação com maior quantidade de frutas, verduras e legumes é cara. Porém, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados é menor do que de uma alimentação rica em ultraprocessados.
- ✓ A vida moderna pode dificultar a disponibilidade de tempo para se dedicar à alimentação e à saúde.

AO ESCOLHER ALIMENTOS E REFEIÇÕES PRIORIZE SUA  
SAÚDE E A DE SUA FAMÍLIA!

## O QUE VOCÊ PODE FAZER?

- ▶ Limitar o tempo que as crianças veem televisão diminui a exposição a propagandas, além de torná-las mais ativas. **Ações podem falar mais do que palavras. As orientações também devem ser praticadas pelos adultos!**
- ▶ Buscar fontes confiáveis de informação.
- ▶ Informar-se sobre:
  - mercados, feiras e outros locais que ofertem produtos *in natura* e minimamente processados com qualidade e perto de sua casa ou trabalho. É possível buscar descontos e preços mais baratos.
  - frutas e hortaliças da estação. Dar preferência a alimentos orgânicos e obtidos de produtores locais.
- ▶ Para aquisição e preparo de alimentos:
  - organizar a despensa doméstica e definir o cardápio da semana.
  - congelar os alimentos como feijão e carnes, que podem ser utilizados em outras preparações durante a semana. Verduras e frutas podem ser higienizadas e secas com antecedência.
  - ao desenvolver habilidades culinárias o tempo de preparo dos alimentos poderá ser reduzido.

▶ Ter uma horta ou participar de hortas comunitárias proporciona alimentos *in natura* a baixo custo e aumenta o convívio com a família e a comunidade.

## E QUANDO COMER FORA DE CASA?

- ▶ Restaurantes de comida a quilo, cozinhas comunitárias e restaurantes populares são boas alternativas. Você gasta menos e possui variedade de alimentos preparados na hora. Evite redes de *fast-food*.
- ▶ Levar comida de casa para o local de trabalho ou de estudo.

### TENHA O GUIA ALIMENTAR COMO FONTE CONFIÁVEL DE INFORMAÇÕES

Discuta seu conteúdo com familiares, amigos e profissionais de saúde, principalmente com crianças e adolescentes.

Para mais informações, acesse a publicação completa do Guia Alimentar para a população brasileira:  
[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO  
ADEQUADA E SAUDÁVEL



Ministério da  
Saúde

