

Conhecendo o Guia Alimentar para a População Brasileira

Você sabia que ter uma alimentação adequada e saudável todos os dias é um direito humano básico? O Guia Alimentar para a População Brasileira mostra o caminho para você adotar melhores escolhas alimentares.

O Brasil enfrenta um cenário marcado pelo aumento do sobrepeso e da obesidade, em todas as faixas etárias, e pelas doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças do coração, câncer e diabetes, que se tornaram as principais causas de morte entre adultos. O que você come influencia na sua saúde, reflete em sua imunidade, diminui as chances de ficar doente e ajuda na recuperação mais rapidamente.

É importante saber o tipo de processamento pelo qual o alimento passou antes de chegar à sua mesa. Os alimentos *in natura* (naturais) não passam por qualquer tipo de processamento. São obtidos diretamente de plantas ou animais, e não sofrem qualquer modificação após deixarem a natureza, como por exemplo: frutas, hortaliças (legumes e verduras) e ovos.

Os alimentos minimamente processados são alimentos naturais que passaram por alterações mínimas, como: feijão, arroz e farinha de milho. Os alimentos naturais ou minimamente processados devem ser à base de todas as refeições.

Os alimentos processados são alimentos naturais ou minimamente processados que receberam sal, açúcar, vinagre ou óleo para durar mais tempo. Exemplos: milho enlatado, extrato de tomate, sardinha enlatada. Tais alimentos devem ser consumidos como parte de preparações culinárias, feitas com base em alimentos naturais ou minimamente processados.

Os rótulos podem conter listas enormes de ingredientes. A maioria deles tem a função de estender a duração do alimento, ou, ainda, atribuir cor, sabor, aroma e textura para torná-lo atraente. Esses alimentos com ingredientes industriais são conhecidos como ultraprocessados.

Alguns exemplos incluem chocolate, biscoitos, salgadinhos de pacote. Como podem ser consumidos em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e/ou mesa, estimulam o “comer sem atenção”, prejudicando a sensação de saciedade.

Um número elevado de ingredientes (cinco ou mais) e a presença de nomes pouco familiares (gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessante, aromatizante, corante...) indicam que o produto é um ultraprocessado. Consulte a lista de ingredientes. Além disso, é importante saber o que colocar no prato, equilibrando bem os grupos alimentares.

Para dúvidas ou mais informações vocês podem entrar em contato com a Equipe de Nutrição através do e-mail:

siass@reitoria.ifpe.edu.br