



O QUE VOCÊ SABE SOBRE A SUA COMIDA?

Uma refeição adequada e saudável depende da **escolha dos alimentos**, que vão garantir o sabor e o equilíbrio nutricional. Estes alimentos também precisam ser culturalmente apropriados, socialmente e ambientalmente sustentáveis.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) classifica os alimentos quanto ao tipo de processamento a que são submetidos antes de sua aquisição, preparo e consumo. **São quatro categorias utilizadas para dividi-los:**

1 Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo **sem que tenham sofrido qualquer alteração** após deixarem a natureza, *como folhas, frutos, ovos e leite*. Também temos os alimentos **minimamente processados**, que foram submetidos a alterações mínimas, como por exemplo *grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado*.

CAMPANHA DE PROMOÇÃO AO

**consumo
CONSCIENTE
e responsável**

Prefira sempre alimentos agroecológicos! Esses alimentos podem ser de origem vegetal ou animal e compõem sistemas de produção que promovem o uso sustentável dos recursos naturais, eliminam contaminantes, protegem a biodiversidade, contribuem na desconcentração das terras produtivas e ampliam a geração de trabalho no meio rural, respeitando e aperfeiçoando saberes e formas de produção tradicionais.

2 Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e **usados para temperar e cozinhar** alimentos e criar preparações culinárias. *Por exemplo os óleos, gorduras, açúcar e sal.*

3 Alimentos processados são produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como *legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.*

4 Alimentos ultraprocessados são produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Neste grupo estão os *refrigerantes, biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote" e macarrão instantâneo.*

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita publicidade, descontos e promoções, enquanto alimentos *in natura* ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados geralmente 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, divulgação, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável o meio ambiente e a cultura local.

*Fonte: Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., Brasília : Ministério da Saúde, 2014.



Evite consumir alimentos ultraprocessados!

Limite o consumo de alimentos processados!

Prefira alimentos agroecológicos *in natura* e minimamente processados!

Para garantir alimentos de boa qualidade, procure fazer compras em locais que ofereçam alimentos agroecológicos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos diretamente dos produtores.

Quando escolhemos o que comer, escolhemos também que sociedade e planeta estamos promovendo!

Acesse

boiabacana.cetap.org.br

e saiba mais sobre agroecologia, alimentação saudável, preservação do nosso meio ambiente, redes de abastecimento e muito mais...

Apoio:



Promoção:

