

Alimentação Adequada e Saudável

Informações gerais:



A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico. Envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo.

Deve estar em sintonia com as necessidades alimentares especiais, ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia. Deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro.

Deve ser harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. Deve, também, ser baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.



Classificação dos alimentos:

- *In natura*

Alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

- Minimamente processados

Correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

- Processados

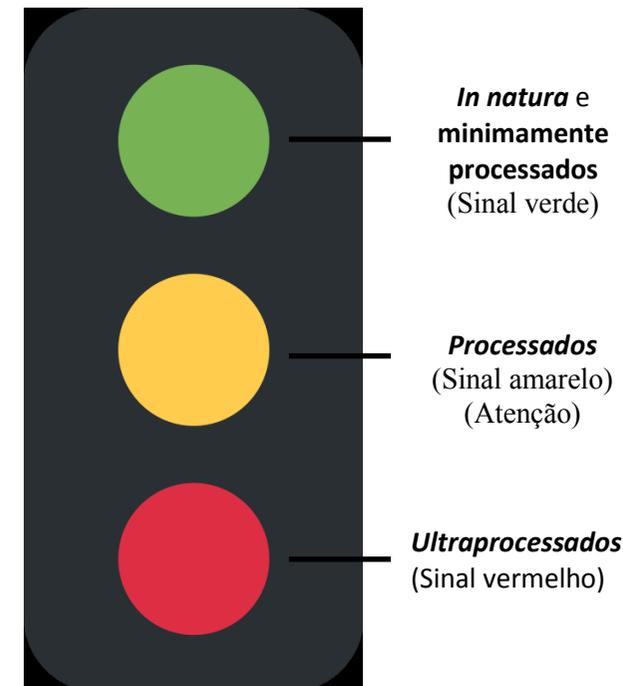
São produtos relativamente simples e antigos fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outro ingrediente de uso culinário a um alimento *in natura* ou minimamente processado para torná-lo durável e mais agradável ao paladar, alterando de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

- Ultraprocessados

São produtos industriais nutricionalmente desbalanceados cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente da indústria (estabilizantes, acidulantes, corantes artificiais etc).

Aplicativo Desrotulando:

Baixe o aplicativo em seu celular. Ele o ajudará a avaliar a qualidade dos alimentos que você consome com base na análise dos rótulos (link: <https://desrotulando.com/>).



- LIMITE O USO DE ALIMENTOS PROCESSADOS!
- EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS!

Regra de ouro:

Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias ao invés de alimentos ultraprocessados.

Dicas para tornar o ato de comer mais prazeroso e saudável:

- Comer com regularidade e atenção:

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias. Isso evita que sinta fome com maior frequência. Além disso, é importante se dedicar ao seu momento de comer, sem pressa e sem se envolver em outra atividade, como por exemplo, o uso do celular.

- Comer em ambientes apropriados:

Evite comer em locais muito barulhentos ou que o estimulem a comer muito rápido e em quantidades excessivas, como é o caso dos restaurantes de *fast-food*.

- Comer em companhia:

Além de exercitar a convivência e a partilha, refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente. O momento da refeição é essencial para compartilhar com as crianças bons hábitos alimentares e novos aprendizados.

Leia o Guia alimentar para a população brasileira:

Link: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Projeto de Extensão Interinstitucional

RIO EM MOVIMENTO

Equipe UNIRIO

Coordenadora:

profa. Tatiana Fabricio Maria

Pesquisadores-extensionistas:

Profa. Camila Maistro Patreze

Profa. Raisa Duarte da Silva Ribeiro

Prof. Ricardo Felipe Alves Moreira

Bolsistas:

Ana Cravo Araújo Silva

Isabela Longo Rangel

Jéssica Carneiro Oliveira

Karen Erthal

Karine Leonardo Pinheiro

Manoela Alves Lopes

Maria Clara Raffaelli Vilas

Mariana Miranda Nogueira de Castro

CANAL DO YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/@rioemmovimento>

INSTAGRAM:

https://www.instagram.com/rio_em_movimento/

E-mails:

ricardo.moreira@unirio.br

rio.movimento.unirio@gmail.com



PROJETO RIO EM MOVIMENTO

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

