

COMO TER ACESSO A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?



PLANTE SUA COMIDA!



É BARATO E GERA RENDA!



É LIVRE DE AGROTÓXICOS!



É COMUNITÁRIO!

CAMPINAS
CIDADE APETITOSA!



Este material foi elaborado pela equipe de nutrição do
Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional.

Maiores informações:
(19) 3746-2478



Departamento de Segurança
Alimentar e Nutricional
Campinas - SP

SECRETARIA DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA
E DIREITOS HUMANOS



NUTRIR CAMPINAS

PROGRAMA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL



COMO UTILIZAR SEU CARTÃO PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Referências: Guia Alimentar Brasileiro 2014



DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL
SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL,
PESSOA COM DEFICIÊNCIA E DIREITOS HUMANOS
CAMPINAS | SP

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para ter hábitos alimentares saudáveis diariamente é necessário:

- Fazer 5-6 refeições
- Comer ao menos 3 frutas
- Consumir verduras e legumes em todo almoço e jantar
- Preferir alimentos IN Natura
- Evitar alimentos industrializados e ultraprocessados
- Evitar doces, alimentos gordurosos, frituras
- Evitar excesso de açúcar
- Beber 2 litros de água

ULTRAPROCESSADOS: O QUE SÃO?

Formulações industriais de várias substâncias derivadas de alimentos, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro.

PROCESSADOS:

2 OU 3 INGREDIENTES

ULTRAPROCESSADOS:

4 OU MAIS INGREDIENTES



Natural



Processado:
em calda



Ultraprocessado:
Suco de Caixa

EXEMPLOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:



Café da Manhã



Almoço



Jantar

PROBLEMAS DE UMA ALIMENTAÇÃO NÃO EQUILIBRADA:

A SUA ALIMENTAÇÃO ESTÁ DIRETAMENTE RELACIONADA À PRESENÇA DE DIVERSAS DOENÇAS



**OBSIDIDADE
HIPERTENSÃO
DIABETES
CÂNCER
AVC
DISLIPIDEMIAS**

**UMA BOA ALIMENTAÇÃO
PODE PREVENIR MUITAS DOENÇAS!**

AS CONSEQUÊNCIAS E RISCOS DA MÁ ALIMENTAÇÃO. EVITE EXCESSOS!

AÇÚCAR

TIPOS DE AÇÚCAR:
REFINADO, CRISTAL,
DEMERARA E MASCAVO

- AUMENTO DE PESO
- AUMENTO GLICEMIA-
DIABETES
- CÂNCER

QUANTIDADE DE CONSUMO IDEAL/DIA:
0-2 COLHERES DE SOPA OU 1 DOCE PEQUENO

SAL

TIPOS DE SAL:
REFINADO IODADO,
GROSSO BRANCO,
GROSSO ROSA,
GROSSO PRETO,
VERMELHO, TEMPERADOS

- AUMENTO DA
PRESSÃO ARTERIAL
- CÂNCER
- DOENÇAS RENAIS
- AVC

QUANTIDADE DE CONSUMO IDEAL/DIA:
1 COLHER DE CHÁ

GORDURA

TIPOS DE GORDURAS:
MANTEIGA, MARGARINAS
ÓLEOS, MAIONESE
CASTANHAS

- AUMENTO DE PESO
- CÂNCER
- AUMENTO COLESTEROL
- DOENÇAS CORAÇÃO

QUANTIDADE DE CONSUMO IDEAL/DIA:
1-2 PORÇÕES/DIA OU 0,5L/MÊS/PESSOA