

## 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 RENAIAS
- 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