



## PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO E ASSISTÊNCIA SOCIAL

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS

### CARTAS QUE NUTREM

Olá, beneficiário do Programa NutrirCampinas!

Essa carta é para você e sua família. Você sabia que o programa NutrirCampinas vai muito além de fornecer um cartão-alimentação? O cartão vai te ajudar a comprar os alimentos, mas também queremos te orientar como fazer as melhores escolhas. Pensando nisso, o Projeto CARTAS QUE NUTREM, elaborado pela equipe do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional, vai compartilhar com você algumas informações e dicas importantes sobre alimentação saudável e adequada.

Quando vamos ao mercado, nos deparamos com uma diversidade de alimentos que podemos comprar, não é mesmo? Mas quem nunca ficou com dúvida na hora de escolher? Será que esse alimento é saudável? A carta de hoje vai te ensinar como escolher as melhores opções. Seguem as dicas!

1. A lista de ingredientes é iniciada por aquele alimento ou nutriente em maior quantidade. Logo, evite escolher alimentos que possuem açúcar, gordura ou sódio como primeiro item.
2. Evite os alimentos que possuem a sinalização de alto em: açúcar adicionado, gordura saturada e sódio. O elevado consumo desses itens está associado ao desenvolvimento de hipertensão, diabetes e obesidade. O desenho da lupa sempre vem na parte da frente dos alimentos embalados. Fique atento na próxima vez que for ao mercado!



3. Evite comprar alimentos que possuem uma lista de ingredientes grande e com nomes difíceis. A maioria é composto por aditivos e conservantes que não fazem bem para a nossa saúde.
4. Cuidado com os alimentos que possuem desenhos infantis e informações sobre enriquecimento com vitaminas e minerais. às vezes eles parecem saudáveis, mas não são! Leia sempre a lista de ingredientes.
5. Na hora de fazer suas compras, dê prioridade para os alimentos *in natura* ou minimamente processados como as frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, leite, carnes, frango, cereais e ovos.

Agora que você já sabe como ler o rótulo de um alimento, vamos colocar em prática na próxima vez que for ao mercado?

**EQUIPE DO PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS**

Telefone: 2515-7291

*Obs.: Esse material estará disponível no site <https://campinas.sp.gov.br/servico/cartao-nutrir-vale-alimentacao>*