

O que é alimentação saudável ?

A alimentação saudável deve ser feita com hábitos alimentares baseados na produção e o consumo de alimentos regionais saudáveis (como verduras, legumes, verduras e frutas) devem ser estimulados, sempre considerando os aspectos comportamentais e emocionais dos hábitos alimentares.

Principais características de uma alimentação saudável:

1. Respeito e valorização as práticas alimentares culturalmente identificadas:

O alimento tem significações culturais diversas que precisam ser estimuladas.

A soberania alimentar deve ser fortalecida por meio deste resgate.

2. A garantia de acesso, sabor e custo acessível.

Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente.

O apoio e o fomento à agricultores familiares e cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas é uma importante alternativa para que além da melhoria da qualidade da alimentação, estimule geração de renda para comunidades.

As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos não processados e menos refinados como, por exemplo, a mandioca que é um (tubérculo) alimento saboroso,

muito nutritivo, típico e de fácil produção em várias regiões brasileiras e tradicionalmente saudável.

3. Variada:

Fomentar o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo, evitando a monotonia alimentar que limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada.

4. Colorida:

Como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, destacando o fomento ao aumento do consumo de alimentos saudáveis como legumes, verduras e frutas e tubérculos em geral.

5. Harmoniosa:

Em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada considerando os aspectos culturais, afetivos e comportamentais.

6. Segura:

No ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde.

[Dicas para uma Alimentação Saudável- Saiba mais](#)

Principais Características de uma Alimentação Saudável

- Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais(arroz, milho, trigo pães e massas),

tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

- Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

- Coma feijão com arroz todos os dias ou , pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

- Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

- Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

IMC – Veja aqui se você está com um peso saudável:

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

$$\text{IMC} = P (\text{peso}) / A^2 (\text{altura} \times \text{altura})$$

IMC (Kg/m ²)	Estado Nutricional
Menor que 18,5	Você está com baixo peso
18,5 a 24,99	O seu peso está adequado
25 a 29,99	Alerta: sobrepeso
Maior que 30	Alerta: obesidade

IMPORTANTE: Somente médicos e cirurgiões-dentistas devidamente habilitados podem diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações disponíveis em Dicas em Saúde possuem apenas caráter educativo.

Fonte:

[Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira, 2.008](#)