

idec

Instituto Brasileiro de
Defesa do Consumidor

10

passos para uma

**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**



O Idec preparou esta cartilha especialmente para você, com o intuito de promover a alimentação adequada e saudável a partir dos 10 passos recomendados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014). Aqui, você encontra as informações do guia e as dicas especiais do Idec, sob o ponto de vista do consumidor, para ajudá-lo a fazer escolhas melhores e sustentáveis quando o assunto é alimentação. Mas calma... você sabe o que é o Idec? E o Guia Alimentar do Ministério da Saúde?

O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O **Guia Alimentar para a População Brasileira** é uma publicação oficial do Ministério da Saúde e apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação para promover a saúde de pessoas, famílias, comunidades e da sociedade brasileira como um todo - hoje e no futuro.

AJUDE O IDEC A PROMOVER A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação Saudável é coisa séria. Com apenas \$25 reais por mês (menos de R\$ 1,00 por dia), você ajuda o Idec a combater os abusos da indústria de alimentos e a promover hábitos alimentares mais saudáveis para todo o Brasil. Faça parte dessa luta. Associe-se ao Idec. Acesse: www.idec.org.br/associe-se. Juntos, somos mais fortes.

Captou? O Idec utiliza o Guia Alimentar para a População Brasileira como base para materiais como este, com dicas para melhorar a sua saúde e sempre sob o ponto de vista dos direitos do consumidor. Afinal, para o Idec, consumidores somos todos nós, cidadãs e cidadãos que exercemos e cobramos por direitos para melhorar nossa qualidade de vida. Vamos lá?

**SIGA O PASSO A
PASSO EM DIREÇÃO À
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!**





FAÇA DE ALIMENTOS *IN NATURE* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Em grande variedade e em sua maioria de origem vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e promotora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável. Tem alimento de todo tipo – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e com variedade dentro de cada um deles – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc. Solte sua criatividade e brinque com todas essas possibilidades!



Como posso introduzir esse hábito?

Manter e valorizar a cultura e a diversidade da alimentação é o segredo para comer de forma mais saudável e sustentável. Anote suas receitas diárias e tente substituir alguns ingredientes por equivalentes orgânicos. Estude e descubra novos sabores com as receitas do livro “Alimentos Regionais Brasileiros”: bit.ly/livroreq



UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR

Utilizados com moderação em receitas com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem desbalanceamento nutricional. Equilibre pequenas quantidades no tempero de suas refeições para torná-las mais saudáveis. Mais uma vez, solte sua criatividade!



Mas e o açúcar e o sódio do sal?

Esses ingredientes culinários são necessários para preparar suas refeições saudáveis, porém, nós, brasileiros, consumimos sódio (presente no sal) e açúcar em grande quantidade. Veja aqui algumas dicas sobre como diminuir o consumo de sódio e açúcar. bit.ly/espsodio • bit.ly/espacucar



LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de receitas culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.



E como sei se um alimento específico é processado?

Para identificar se um alimento é processado, confira a lista de ingredientes no rótulo do produto. Se a lista mencionar apenas alimentos *in natura*, sal, açúcar ou óleo, provavelmente será um alimento processado. Se tiver mais ingredientes, então deve ser um alimento ultraprocessado. Ao criar esse hábito de ler o rótulo dos alimentos, você poderá controlar melhor a sua alimentação e reformulá-la de um jeito mais saudável.

EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso, substituindo alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.



Mas eles sempre parecem tão gostosos e saudáveis...

Os alimentos ultraprocessados acabam substituindo os alimentos *in natura* ou minimamente processados, e suas embalagens e propagandas muitas vezes tentam nos dizer que isso é saudável. A publicidade enganosa é proibida pelo Código de Defesa do Consumidor e o Idec luta para que esse direito seja respeitado. Confira o vídeo “Agite antes de beber” no canal do Idec no YouTube, em que contamos a verdade sobre o que tem nos sucos de caixinha. Mais de 1 milhão de pessoas já assistiram, assista e nos ajude a divulgar também.



05



COMA COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, EM COMPANHIA

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis, tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe entre todos também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.



Não vale nem “beliscar” um biscoitinho?

Cuidado com os lanches entre as refeições, pois muitos alimentos ultraprocessados são desenvolvidos e estimulados para serem consumidos a qualquer hora e em qualquer lugar. Isso parece uma vantagem, mas na verdade, contribui para o consumo de calorias em excesso, sem você perceber! Se sentir fome entre as refeições, escolha alimentos *in natura* ou minimamente processados como frutas, iogurte natural, castanhas ou nozes.

FAÇA COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica (produzidos por técnicas agrícolas que respeitam ao máximo o meio ambiente) e, de preferência, diretamente dos produtores.



Quero apoiar a cultura local! Mas onde encontro essas feiras?

Os consumidores podem buscar feiras orgânicas no Mapa de Feiras Orgânicas do Idec. Certeza de alimentos frescos e livres de veneno. Encontre o local mais próximo da sua casa pelo site bit.ly/appfeiras ou baixe o aplicativo em seu celular. Saber de onde vêm os alimentos que consumimos também é um direito do consumidor, e o Idec tem uma campanha que divulga a importância dessa informação. Confira aqui: bit.ly/espondevem





DESENVOLVA, EXERCITE E PARTILHE HABILIDADES CULINÁRIAS

Cozinhar é bom demais! Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... dê o primeiro passo!



Alguma indicação para quem está começando?

Não deixe de conferir as dicas da chef Rita Lobo para começar a cozinhar ou melhorar seus conhecimentos sobre o assunto: bit.ly/dicasrita

PLANEJE O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer, momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.



Mas se organizar a alimentação já é difícil, imagine o tempo e as finanças...

O Idec te ajuda a organizar sua vida financeira e defende a melhoria da qualidade do transporte público para que as pessoas tenham tempo para se dedicar ao que realmente importa. Confira a planilha de orçamento doméstico do Idec (bit.ly/plandomestico) e a plataforma do Idec para melhorar a mobilidade urbana (bit.ly/movecidade).





FORA DE CASA, DÊ PREFERÊNCIA A LOCAIS QUE SIRVAM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de *fast food*.



Mas meus filhos adoram ir ao *fast food*...

Evite levá-los para comer em locais que oferecem brindes junto à refeição. Esse tipo de estratégia de marketing estimula hábitos alimentares não saudáveis, o que pode provocar obesidade e outras doenças, porque a grande maioria dos alimentos vendidos junto com brindes são aqueles ultraprocessados.



SEJA CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM COMERCIAIS

Lembre-se de que a função essencial da publicidade comercial é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.



Se a publicidade está em todo lugar, onde posso me informar com segurança?

O Idec luta para garantir o direito do consumidor à proteção contra a publicidade enganosa e abusiva e defende a necessidade de rótulos mais claros e honestos, além da regulação da publicidade de alimentos, principalmente para o público infantil. Procure se informar sobre alimentação saudável em fontes confiáveis e independentes, como o site e as redes sociais do Idec, e contribua para que a gente continue com esse trabalho!



10

01

02

09



08

07

06

SENTINDO-SE MAIS INSPIRADO AGORA?

Quando o assunto for alimentação saudável, utilize esta cartilha para continuar informado e informar os outros. Se mesmo com essas dicas você não conseguiu sanar suas dúvidas, o site do Idec possui uma série de outras informações que podem ajudar a solucionar o seu problema: www.idec.org.br

O IDEC

O Idec - Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor é a principal ONG de defesa dos direitos dos consumidores no Brasil, promovendo a ética e combatendo abusos nas relações de consumo desde a sua fundação em 1987. É uma associação de consumidores, sem fins lucrativos e independente de empresas, governos ou partidos políticos. Faça parte da luta pela defesa dos direitos dos consumidores. Associe-se ao Idec. Juntos somos mais fortes.

Visite

www.idec.org.br

Acesse e leia o Guia Alimentar

bit.ly/guialimentar

Fonte

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 2ª ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

03

04

05

idec
Instituto Brasileiro de
Defesa do Consumidor

www.idec.org.br

Siga o Idec



@idec



/idec