

NUTRI INFORMA

Dicas do novo guia alimentar da população brasileira 2014

Três recomendações e uma regra de ouro!



PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO

Faça dos alimentos naturais a base de sua alimentação: verduras, legumes, tubérculos ou raízes (inhame, aipim, batata doce), frutas, grãos, castanhas, nozes, cogumelos, água, leite, iogurte natural, café, chás, ovos, carnes e peixes. Sempre com variedade dentro de cada tipo (diferentes grãos, diferentes verduras ...).



SEGUNDA RECOMENDAÇÃO

Utilize com moderação óleos, gorduras, sal e açúcar para temperar e cozinhar alimentos, convertendo-os em preparações culinárias (receitas caseiras).



TERCEIRA RECOMENDAÇÃO

Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo (submetidos à industrialização) - a exemplo de conservas de vegetais, peixes enlatados, queijos e pães. Estes devem ser consumidos com moderação, apenas como parte das refeições.



REGRA DE OURO!

Prefira alimentos e receitas caseiras ao invés de produtos prontos para consumo (oferecidos pela indústria) e evite ultraprocessados (compostos de ingredientes como gordura vegetal/hidrogenada, xarope de frutose, adoçantes, corantes, estabilizantes, aromatizantes, edulcorantes, realçadores de sabor etc).

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

