



“Alimentação natural é aquela que é acessível e não é cara, valoriza a variedade, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente”.<sup>1</sup>

## Benefícios

A alimentação completa e variada evita: diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e alguns tipos de câncer, que, em conjunto, estão entre as principais causas de incapacidade e morte no Brasil.<sup>2</sup>

## Recomendações:

- Fazer de alimentos *In Natura* ou minimamente processados, a base da alimentação, limitando o uso de alimentos processados (conservas, compotas, pães e queijos);<sup>1</sup>
- Evitar o consumo de alimentos ultra processados (biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, macarrão instantâneo, etc);<sup>1</sup>
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;<sup>1</sup>
- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia de familiares e/ou amigos, evitando redes de fast-foods;<sup>1,3</sup>
- Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propaganda.<sup>1</sup>

## Importante

“Nosso corpo é formado pela comida que ingerimos...”<sup>4</sup>

**“Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio, a sua alimentação”  
(Hipócrates).**

**“VOCÊ É O QUE VOCÊ COME”**

### Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. - 2a edição, 1a reimpressão. Brasília. 2014. 156 p. il.

2. Malta DC, Stopa SR, Iser BPM, Bernal RTI, Claro RM, Nardi ACF et al. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais brasileiras, Vigitel 2014. Rev Bras Epidemiol. 2015;18(s2):238-55.

3. Busato MA, Pedrolo C, Gallina LS, Rosa L. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde. 2015;36(2):75-84.

4. White, EG. Ciência do Bom Viver. 10a. ed. Tatui-SP: Casa Publicadora Brasileira; 2009. p. 295.

