

QUER MELHORAR SUA SAÚDE?



Faça refeições em horários semelhantes todos os dias.



Evite 'beliscar' entre as refeições.



Cozinhe a própria comida. Esta é uma maneira de consumir uma alimentação mais saudável. Além disso, sempre que possível, cozinhe e faça suas refeições em companhia, pois o prazer compartilhado é dobrado.



Quando possível leve comida caseira para o trabalho.



Beba água, no mínimo 6 a 8 copos por dia. Prefira o consumo no intervalo das refeições.



Sal, óleos, gorduras e açúcar devem ser utilizados em pequenas quantidades.



Coma devagar, prestando atenção no que come, sem usar o computador, TV, celular etc.



Ao comer fora, dê preferência a lugares que servem refeições feitas na hora, como restaurantes que servem comida por quilo.



Sempre leia o rótulo dos produtos. Quanto maior o número de ingredientes desconhecidos, maior a chance de ser ultraprocessado. Além disso, o primeiro ingrediente é o que está em maior quantidade.

PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

LEVAR ATÉ VOCÊ UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DE QUALIDADE. ESSE É O NOSSO TRABALHO.



ARMAZÉNS DA FAMÍLIA

Programa que atende famílias com renda de até 5 salários mínimos. Possibilita a compra de produtos até 30% mais baratos.



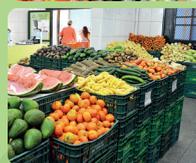
RESTAURANTES POPULARES

Oferecem refeições saudáveis, balanceadas e de qualidade a um preço acessível.



FEIRAS

São realizadas diversas feiras livres na cidade, onde é possível encontrar vários alimentos frescos e saudáveis.



SACOLÕES DA FAMÍLIA

Aqui você encontra frutas e hortaliças a preço único por quilo, e pode economizar em média 40%. O acesso é livre, sem necessidade de cadastro.

Encontre a opção mais perto de você: curitiba.pr.gov.br

Se precisar de mais informações sobre hábitos saudáveis de alimentação, procure a Unidade de Saúde mais próxima de sua residência.

COMA COMIDA DE VERDADE E VIVA MELHOR.

CONHEÇA OS ALIMENTOS QUE SACIAM A SUA FOME E FAZEM BEM PARA A SAÚDE.



CURITIBA



CURITIBA



CONSUMA DIARIAMENTE DE FORMA EQUILIBRADA



ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS

O QUE SÃO?

Alimentos in natura são aqueles retirados diretamente da natureza, sem sofrerem alteração. Já os minimamente processados são aqueles que passaram por poucas alterações (limpeza, moagem, congelamento) que **não** envolvem adição de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias ao alimento natural.

POR QUE CONSUMIR ESSES ALIMENTOS?

Suas características originais estão preservadas, são excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais. Devem ser a base para uma alimentação balanceada, saborosa e sustentável.

EXEMPLOS

Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos, arroz, milho em grão ou na espiga, feijão, lentilha, grão-de-bico e outras leguminosas, castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas, farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas, carnes de gado, de porco e de aves e pescados, leite, iogurte (sem adição de açúcar), ovos, café e água potável.



CONSUMA COM MODERAÇÃO



ALIMENTOS PROCESSADOS

O QUE SÃO?

Alimentos fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar, para aumentar a durabilidade e melhorar o sabor.

POR QUE MODERAR O CONSUMO?

Os ingredientes e métodos usados na fabricação desses alimentos alteram de modo desfavorável a composição nutricional desses alimentos. Deve-se consumir esses alimentos em pequenas quantidades, como parte de refeições compostas por alimentos in natura ou minimamente processados.

EXEMPLOS

Conservas de cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor, extrato ou concentrados de tomate, frutas em calda e frutas cristalizadas, carne seca e toucinho, sardinha, atum enlatados, pão francês e queijos.



EVITE CONSUMIR



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

O QUE SÃO?

Formulações industriais que contêm grande quantidade de açúcar, sal e óleo, além de possuírem uma lista grande de aditivos químicos, como corantes, aromatizantes e realçadores de sabor.

POR QUE EVITAR O CONSUMO?

Apresentam composição nutricional desbalanceada, favorecem o consumo excessivo de calorias e tendem a afetar negativamente a cultura, a vida social e o meio ambiente.

EXEMPLOS

Biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais matinais, misturas para bolo, barras de cereal, sopas industrializadas, macarrão e temperos instantâneos, molhos, salgadinhos de pacote, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento (massas, pizzas, hambúrgueres e empanados), salsichas e outros embutidos, pães de forma, de hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados.

