



Orientação Nutricional: Reeducação Alimentar

A reeducação alimentar é um processo de aprendizagem, que envolve a alimentação saudável e a mudança comportamental.

- Coma devagar, mastigue bem os alimentos e evite consumo de líquidos junto às refeições.
- Procure se alimentar em horários semelhantes todos os dias, evite comer em frente à televisão e “beliscar”. Entre as refeições (prefira frutas entre o café da manhã, almoço e jantar).
- Sempre que possível, faça as refeições em companhia de familiares ou amigos.
- A água pode ser saborizada com limão, laranja, gengibre, capim cidreira, hortelã, entre outros.
- **Açúcar:** utilize em pequena quantidade, independente do tipo de açúcar (cristal, demerara, mascavo, etc).
- **Sal:** utilize com moderação e troque os temperos industrializados por ervas aromáticas e temperos naturais.
- **Consumo de óleo vegetal:** para uma família de 04 pessoas a recomendação é consumir no máximo uma embalagem de 900ml/mês ou 01 colher de sopa/dia de óleo vegetal. **Use azeite extra virgem para temperar saladas e na finalização de preparações.**
- Prefira alimentos *in natura* e minimamente processados, limite o consumo de alimentos processados e evite os ultraprocessados.



Alimentos in natura

Obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.



Alimentos processados

Fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente.



Alimentos minimamente processados

Submetidos a algum processo, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização.



Alimentos ultraprocessados

Formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro, sempre contém aditivo.

Alimentos in natura e minimamente processados:

frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, fubá, aveia, castanhas, ovos, peixe, carnes em geral.

Alimentos processados:

queijos, sardinha em lata, milho em conserva, abacaxi em calda, entre outros.

Evitar Alimentos ultraprocessados:

salgadinhos, macarrão instantâneo, sopa em pó pronta, batata congelada, embutidos (linguiça, salsicha, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru), bolacha recheada, achocolatado, refrigerante, refresco em pó, suco a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes saborizados, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, mistura para bolo, empanados de frango, molhos prontos, temperos prontos, entre outros.

