

Segurança Alimentar e Nutricional - SAN

É o direito de todos ao acesso regular e permanente a:

- Alimento de qualidade
- Práticas alimentares promotoras de saúde
- Diversidade cultural
- Ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis

(Lei nº 11.346 de 2006)



ELABORAÇÃO:
Elizangela da Silva Miguel
Carla Mariely Negrão Farias
Dayane de Castro Moraes
Sílvia Oliveira Lopes
Maritza Rosales
Sílvia Eloiza Priore
Marcelo José Braga
Cristiana Tristão Rodrigues (Coordenadora)

REALIZAÇÃO:

FUNARBE
FUNDAÇÃO ARTHUR BERNARDES

UFV
Universidade Federal
de Viçosa

IPPDS
Instituto de Políticas Públicas e
Desenvolvimento Sustentável

AKSAAM

FIDA
Investindo nas populações rurais



www.ippds.ufv.br

Recomendações
referentes à
alimentação
saudável
Semiárido do
Nordeste Brasileiro

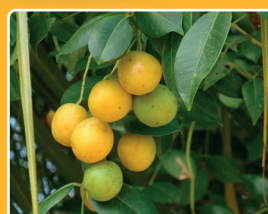
10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1

Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;



Consuma frutas da região como: araticum, cajá-manga, cajarana, seriguela, licuri, mangaba, maracujá do mato e umbu-cajá.



"File:Cajarana.JPG" by Mattos is licensed under CC BY-SA 3.0.



"Seriguela frutos" by Mateusbotanica2020 is licensed under CC BY-SA 4.0.



"Palmeira Acuri, Licuri - Attalea phalerata - principal fonte de alimentação da Arara azul gde nesta região." by luizmrocha is licensed under CC BY-SA 2.0.

Você sabe o que são alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados?



IN NATURA



Abacaxi



PROCESSADOS



Abacaxi em calda



ULTRAPROCESSADOS



Refrigerante sabor abacaxi



Espiga de milho



Milho em conserva



Salgadinho de milho em pacotes

2

Reduza óleos, gorduras, sal e açúcar ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;



Para adicionar sabor utilizar ingredientes como cebola, alho, manjeriçã, coentro, azeite, mel, gengibre.



3

Limite o consumo de alimentos processados (frutas em calda, sardinha enlatada, queijos, pães);



4

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados (salsicha, miojo, refresco em pó, refrigerante);

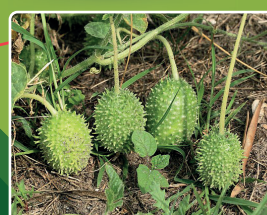


5

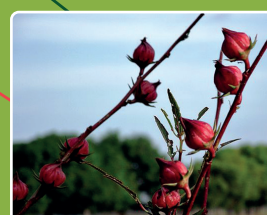
Planeje as refeições e dedique tempo ao preparo e consumo;



Introduza na alimentação receitas que contenham ingredientes alimentares da região como: abóbora, major-gomes, maxixe, quiabo, vinagreira e coentro.



"Maxixe - Cucumis anguria - Maxixe-Gurke" by Frank Vincentz is licensed under CC BY-SA 3.0.



"Flor Vinagreira 1" by Nando1462 - Fernando Santos Cunha Filho is licensed under CC BY-SA 3.0.



"Coentro" by Henrique Vicente is marked with CC0 1.0.

6

Coma sempre que possível, em companhia e em locais apropriados, longe de telas (celular, TV);

7

Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias;



8

Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições saudáveis, evitando frituras, alimentos gordurosos e açucarados;

9

Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens referentes à alimentação que aparecem nas propagandas comerciais, como na TV;

10

Faça compras em locais que ofereçam alimentos *in natura* ou minimamente processados.



Escolha sempre que possível alimentos agroecológicos ou orgânicos, ou seja, PRODUZIDOS SEM USO DE AGROTÓXICOS/VENENOS, visando a saúde humana e do ambiente e a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional.