

Princípios da Alimentação Saudável

Dicas práticas e comportamentais para o dia a dia

Organização

Solange Silveira Pereira · Maria Alice Spadarotto Neves · Larissa Souza Ferreira



**Ficha catalográfica elaborada pela Seção de Catalogação e
Classificação da Biblioteca Central da Universidade Federal de Viçosa**

P957 Princípios da alimentação saudável [recurso eletrônico] : dicas práticas
2026 e comportamentais para o dia a dia / organização de Solange Silveira
Pereira, Maria Alice Sapadarotto Neves, Larissa Souza Ferreira --
Viçosa, MG : UFV, DNS, Programa de Extensão Nutrigastro, 2026.
1 livro eletrônico (53 p. : il. color.)

Inclui bibliografia.

Disponível em: <https://posnutricao.ufv.br/publicacoes-e-books/>
ISBN 978-65-02-11148-2

1. Nutrição. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Dieta saudável.
I. Pereira, Solange Silveira, 1975-. II. Neves, Maria Alice Sapadarotto,
2000-. III. Ferreira, Larissa Souza, 1999-. IV. Universidade Federal de
Viçosa. Departamento de Nutrição e Saúde. Programa de Extensão
Nutrigastro.

CDD 22, ed. 612.3

Bibliotecária responsável: Bruna Silva CRB6/2552

Organizadoras

Solange Silveira Pereira

Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Viçosa (UFV) - MG
Mestre em Ciências dos Alimentos pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)
Doutora em Bioquímica pela UFMG
Professora Adjunta do Departamento de Nutrição e Saúde - UFV
Coordenadora do Programa de Extensão Nutrigastro - UFV

Maria Alice Spadarotto Neves

Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)-MG
Mestranda no Programa de Pós Graduação em Ciências da Nutrição da UFV-MG

Larissa Souza Ferreira

Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Viçosa (UFV)- MG
Mestre em Ciências da Nutrição-UFV

Colaboradoras

Ana Carolina Cerdeira Rocha

Julia Siqueira Gomes

Marielle de Oliveira Faria

Nathália Aparecida de Souza Guimarães

Acadêmicas do curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Viçosa-MG
Integrantes da equipe do Programa de Extensão Nutrigastro-UFV

Apresentação

No cenário atual marcado pelo excesso de informações sobre alimentação, nem sempre é fácil distinguir orientações seguras de opiniões, modismos ou promessas rápidas. Muitas vezes, a comida passa a ser vista com medo, culpa ou excesso de regras, enquanto práticas sem base em evidências científicas ganham espaço e confundem a população. Este ebook, intitulado *Princípios da Alimentação Saudável: dicas práticas e comportamentais para o dia a dia*, nasce com o propósito de oferecer educação nutricional de forma acessível, acolhedora e responsável, aproximando o conhecimento científico da realidade das pessoas.

Ao longo desta leitura, convidamos você a valorizar a alimentação brasileira, a comida de verdade e os saberes que fazem parte da nossa cultura alimentar. Mais do que contar calorias, seguir restrições desnecessárias ou depender de suplementos sem necessidade, alimentar-se bem envolve autonomia, equilíbrio, prazer, diversidade e cuidado com a saúde. A proposta deste material é contribuir para a promoção da saúde, a prevenção de doenças e a construção de escolhas alimentares mais conscientes, possíveis e sustentáveis no dia a dia.

A edição deste livro foi feita com auxílio da IA Generativa Gamma.app, versão Pro, acesso em 14 de maio de 2026 (especificamente para diagramação, e figuras em estilo fotografia com alimentos e pessoas); para figuras em estilo desenho foi utilizada a IA Generativa ChatGPT, modelo GPT-5.5 Thinking, desenvolvido pela OpenAI, em 14 de maio de 2026.

Desejamos boa leitura!

As autoras.

 Siga-nos no Instagram: @nutrigastroufv



Sumário

CAPÍTULO 1

Entendendo as Bases da Alimentação , 7

*Marielle de Oliveira Faria; Nathália Aparecida de Souza Guimarães;
Ana Carolina Cerdeira Rocha; Solange Silveira Pereira*

CAPÍTULO 2

Classificação NOVA dos Alimentos e Rotulagem Nutricional , 27

Julia Siqueira Gomes; Solange Silveira Pereira

CAPÍTULO 3

Dicas Práticas e Comportamentais , 38

*Nathália Aparecida de Souza Guimarães; Ana Carolina Cerdeira;
Marielle de Oliveira Faria; Solange Silveira Pereira*

Entendendo as Bases da Alimentação

Marielle de Oliveira Ferreira;

Nathália Aparecida de Souza Guimarães;

Ana Carolina Cerdeira Rocha;

Solange Silveira Pereira



1.1 Introdução

Quando falamos sobre alimentação saudável, é comum que a primeira coisa que vem à mente sejam calorias, carboidratos, proteínas e gorduras. No entanto, a comida vai muito além disso. Os alimentos que fazem parte do nosso dia a dia são complexos, formados por diversos nutrientes que atuam juntos no organismo. Além disso, a alimentação carrega significados culturais, sociais, afetivos e até religiosos, fazendo parte da história e da identidade das pessoas.




- ❏ Comer não é apenas um ato biológico, é também um ato social. As refeições costumam estar ligadas a momentos de convivência, cuidado, celebração e memória afetiva.

Por isso, uma alimentação saudável não pode ser vista apenas como soma de nutrientes ou regras rígidas, mas como um conjunto de escolhas que respeitam o corpo, a cultura alimentar, o prazer de comer e a realidade de cada pessoa.

No Brasil, existe um documento disponibilizado pelo Ministério da Saúde denominado **Guia Alimentar para a População Brasileira** (Brasil, 2014), e reforça que uma alimentação adequada e saudável deve ter como base alimentos de verdade, aqueles que são in natura ou que passam por menos processamento possível. Frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas, carnes, ovos, leite e seus derivados, sementes, castanhas, quando consumidos de forma variada e equilibrada, fornecem os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo e contribuem para a saúde ao longo da vida.

Os 10 Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) traz uma lista com 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, que servem como orientações simples a serem seguidas no dia a dia, que auxiliam em boas escolhas alimentares:

- 
1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
 2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
 3. Limitar o consumo de alimentos processados.
 4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
 5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, acompanhado.
 6. Fazer compras em locais que ofertem alimentos frescos e variados.
 7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
 8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
 9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
 10. Ser crítico em relação às informações, orientações e propagandas sobre alimentação.

1.2 Composição dos Alimentos

Os alimentos que consumimos diariamente são formados por diferentes nutrientes, e cada um deles tem um papel importante no funcionamento do organismo. Entre os principais estão: carboidratos, incluindo as fibras dietéticas, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e compostos bioativos. Para uma alimentação saudável, o mais importante não é excluir nenhum desses componentes, mas compreender que todos têm sua importância, desde que em quantidades adequadas e que o equilíbrio é fundamental (World Health Organization, 2023).

Carboidratos

Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo, especialmente para o cérebro e os músculos. Eles podem ser complexos, simples, além das fibras alimentares.

Carboidratos Complexos

Os carboidratos complexos, são formados por cadeias longas de moléculas de glicose, como o amido. Devido a sua estrutura, apresentam digestão mais lenta, promovendo uma liberação gradual de glicose na corrente sanguínea e fornecendo energia de forma contínua e sustentada ao organismo (Reynolds et al., 2019).

Estes estão presentes principalmente em alimentos como arroz, pães, massas, batata, mandioca, milho, aveia e outros cereais.

Além do fornecimento energético, esses alimentos geralmente são importantes fontes de fibras, vitaminas do complexo B e minerais. Um ponto importante é que nem todo carboidrato complexo tem o mesmo efeito no organismo, o grau de processamento do alimento faz diferença. O consumo regular de carboidratos complexos, especialmente provenientes de alimentos in natura ou minimamente processados, está associado à melhora do perfil metabólico e à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (Reynolds., 2019).



Carboidratos Simples

Os carboidratos simples são compostos por moléculas menores, como os monossacarídeos (glicose e frutose) e dissacarídeos (como a sacarose e a lactose), o que permite que sejam digeridos e absorvidos rapidamente pelo organismo. Essa característica faz com que sejam uma fonte importante de energia imediata para o nosso corpo. Eles estão presentes naturalmente em alimentos como frutas (frutose) e leite (lactose), seu consumo nesse contexto é interessante, pois esses alimentos também fornecem fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos. Essa combinação contribui com maior fornecimento de nutrientes e uma absorção mais lenta da glicose, resultando em maior saciedade (WHO, 2015; Reynolds et al., 2019).



⚠ Dentre os carboidratos simples, a **sacarose merece atenção!**

Sacarose é o açúcar de mesa que utilizamos para adoçar os alimentos, fazer receitas, e está amplamente presente em alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, doces industrializados, biscoitos, balas, sorvetes e bebidas açucaradas. Nesses produtos, aparecem principalmente como "açúcar adicionado", geralmente em grandes quantidades e associados a gorduras, sódio e diversos aditivos. Diferente das fontes naturais, esses alimentos ultraprocessados possuem baixo valor nutricional, sendo pobres em fibras e micronutrientes. Seu consumo frequente favorece picos rápidos de glicemia, menor saciedade e pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Portanto, o consumo de alimentos ultraprocessados, com açúcar adicionado, deve ser evitado, e os alimentos caseiros ricos em açúcar de mesa, **devem ser consumidos com moderação!** (World Health Organization, 2015)

⚠ Onde está o açúcar?



Ultraprocessados

Ricos em açúcar adicionado, gordura, sal e aditivos, além de pobre em fibras. Encontrados nas prateleiras dos supermercados (Brasil, 2014).

O ideal é EVITAR — e se consumir, que seja em pequenas porções.



Doces Caseiros

Fazem parte da nossa cultura e têm papel social importante, sempre presentes em festas, datas comemorativas e celebrações.

Podem ser consumidos, mas a MODERAÇÃO é fundamental.



Açúcar "livre"

Mel, rapadura, açúcar demerara e açúcar mascavo, não são mais saudáveis que açúcar refinado por serem mais naturais.

Todos são açúcar!

O mais importante é reduzir o hábito de adoçar — não apenas trocar um tipo pelo outro (Brasil, 2014).

Fibras Alimentares

As fibras alimentares desempenham papel fundamental na promoção da saúde e no bom funcionamento do organismo. Elas são um tipo de carboidrato não digerível, ou seja, não são absorvidas pelo corpo, mas exercem importantes funções no trato gastrointestinal e no metabolismo (Reynolds et al., 2019).

Elas estão presentes principalmente em alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) e cereais. Nesse contexto, também é importante destacar a diferença entre alimentos integrais e alimentos refinados (tradicionais). Os alimentos integrais, como arroz integral, pão integral e aveia, preservam maior quantidade de fibras e nutrientes. Já os alimentos refinados, como arroz branco e farinha branca, passam por processos que removem grande parte dessas fibras, reduzindo seu valor nutricional (Brasil, 2014). Abaixo estão descritas as principais funções das fibras.



Funcionamento Intestinal



Ajudam na formação do bolo fecal, aumentando o volume e a maciez das fezes e facilitando sua eliminação, prevenindo a constipação (intestino preso). Além disso, contribuem para a manutenção de uma microbiota intestinal saudável.

Saciedade



Promovem maior saciedade, pois retardam o esvaziamento gástrico e a absorção dos nutrientes. Isso ajuda no controle da fome ao longo do dia.

Controle Glicêmico e do Colesterol



Possuem importante atuação no controle da glicemia e do colesterol, reduzindo a velocidade de absorção da glicose e auxiliando na redução dos níveis de colesterol sanguíneo.

Proteínas



As proteínas são nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo. Elas participam da construção e manutenção dos músculos, tecidos, pele, cabelos e unhas, além de atuarem na produção de hormônios, enzimas e no fortalecimento do sistema imunológico. Podem ser encontradas em alimentos de origem animal, como carnes, ovos, leite e derivados, e também em fontes vegetais, como feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, ervilha e castanhas. Uma alimentação equilibrada pode incluir diferentes fontes de proteína ao longo do dia, contribuindo para uma ingestão adequada de aminoácidos e outros nutrientes importantes (National Institutes of Health, [s.d.]).

- ❏ **O Whey protein, pode ser um suplemento útil em situações específicas**, como para atletas ou pessoas com dificuldade de atingir suas necessidades proteicas apenas pela alimentação. No entanto, **para a maioria da população, uma alimentação equilibrada já é suficiente para atender às necessidades diárias de proteína**, sem a necessidade de suplementação. Outro ponto importante é a ideia, bastante difundida atualmente, de que é necessário consumir grandes quantidades de proteína para ter saúde ou melhorar a composição corporal. Na realidade, o consumo excessivo de proteínas não traz benefícios adicionais para a maioria das pessoas e pode, inclusive, trazer prejuízos quando mantido por longos períodos, como sobrecarga renal em indivíduos suscetíveis (Ortega et al., 2024).

Nos últimos anos, houve um aumento significativo na popularidade de produtos industrializados enriquecidos com proteínas, como as barrinhas proteicas, iogurtes proteicos, bebidas prontas e até mesmo cervejas com adição de proteína. Esses produtos muitas vezes são divulgados como opções mais saudáveis, porém, é importante ter um olhar crítico. Nem todo alimento com adição de proteína é, de fato, saudável. Muitos desses produtos são ultraprocessados, podendo conter altas quantidades de açúcares, gorduras, adoçantes, sódio e aditivos. Nesses casos, o teor de proteína acaba sendo utilizado como estratégia de marketing, enquanto a qualidade nutricional geral do alimento é baixa (Ortega et al., 2024).

Uma alimentação saudável deve ser baseada no equilíbrio entre os nutrientes, e não no excesso de um único componente. O mais importante é priorizar fontes de proteína de boa qualidade, variar os alimentos e manter uma alimentação diversificada, adequada às necessidades individuais (World Health Organization, 2023).

Gorduras

As gorduras são nutrientes essenciais para o organismo, elas participam da produção de hormônios, da absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e da proteção das células, além de também fornecerem energia. O que diferencia uma gordura da outra é o seu tipo e a forma como ela é consumida (World Health Organization, 2023).



Gorduras de Origem Vegetal

São o azeite de oliva e os óleos vegetais (soja, milho, canola). As gorduras também estão presentes nas sementes, castanhas, azeitonas e abacate. São predominantemente gorduras insaturadas e, quando consumidas com moderação, estão associadas à proteção cardiovascular e benefícios para a saúde.



Gorduras de Origem Animal

São a manteiga, banha de porco e as presentes em carnes mais gordurosas. São ricas em gorduras saturadas, que, quando consumidas em excesso, estão associadas ao aumento do risco de doenças cardiovasculares.

⚠️ As gorduras presentes em **frituras**, são na maioria das vezes óleos vegetais, porém, estão em grandes quantidades, e as gorduras presentes **em alimentos ultraprocessados são de baixa qualidade nutricional, incluindo gorduras saturadas** e, em alguns casos, gorduras trans. Dessa forma estão associadas a prejuízos importantes à saúde, **portanto merecem atenção especial**.

Além disso, a forma de preparo influencia diretamente a qualidade da refeição. **Preparações como assar, grelhar ou cozinhar são mais adequadas**, enquanto frituras e preparações com excesso de gordura devem ser evitadas (Brasil, 2014).

Vitaminas e Minerais

Vitaminas e minerais são micronutrientes, ou seja, nutrientes que o organismo necessita em pequenas quantidades, mas que exercem funções decisivas para o crescimento, a manutenção dos tecidos, a imunidade, a produção de enzimas e hormônios, o metabolismo energético e o funcionamento adequado de sistemas como o nervoso, o ósseo e o hematológico. As vitaminas são compostos orgânicos, como as vitaminas A, C, D, E, K e do complexo B. Os minerais são elementos inorgânicos, como cálcio, ferro, zinco, iodo, magnésio e selênio. A inadequação desses micronutrientes pode comprometer a saúde e favorecer manifestações como anemia, alterações ósseas, prejuízo cognitivo, redução da resposta imune e outros agravos (World Health Organization, 2015). Na alimentação saudável, a principal estratégia para garantir aporte adequado de vitaminas e minerais é manter uma dieta variada, equilibrada e baseada em alimentos in natura ou minimamente processados.

Entre as principais fontes alimentares estão:



Frutas, verduras e legumes fornecem vitamina C, carotenóides, folato e potássio



Leite e derivados contribuem com cálcio e, em alguns casos, vitamina D



Carnes, vísceras, ovos e peixes oferecem ferro, zinco, vitamina B12 e selênio



Leguminosas, nozes e sementes ricas em magnésio, ferro e folato



Cereais integrais e alimentos fortificados também podem colaborar para o aporte de vitaminas do complexo B e outros micronutrientes

☐ A diversidade alimentar é uma vantagem central para alcançar adequação de micronutrientes sem excessos, e evitar a necessidade de suplementação.

Compostos Bioativos

Compostos bioativos são substâncias presentes nos alimentos que podem contribuir para a promoção da saúde dentro de uma alimentação equilibrada e variada (Frank et al., 2020). São eles:



Polifenóis

Uva, frutas vermelhas, cacau, café, azeite.

Proteção celular e saúde cardiovascular.



Flavonoides

Frutas cítricas, chá verde, cacau, maçã.

Ação antioxidante e saúde vascular.



Antocianinas

Açaí, jaboticaba, uva roxa, mirtilo.

Proteção celular e saúde vascular.



Carotenoides

Cenoura, abóbora, manga, tomate, couve.

Proteção da visão e defesa antioxidante.



Licopeno

Tomate, melancia, goiaba vermelha.

Proteção antioxidante e cardiovascular.



Luteína e zeaxantina

Couve, espinafre, milho, gema de ovo.

Saúde da retina.



Compostos sulfurados

Alho, cebola, alho-poró.

Defesa imune e saúde cardiovascular.



Glucosinolatos

Brócolis, couve-flor, repolho, rúcula.

Ativação de enzimas de defesa celular.



Fitoestrógenos

Soja, linhaça, grão-de-bico. **Ação hormonal fraca e variável.**



Fitoesteróis

Sementes, castanhas, abacate. **Redução da absorção de colesterol.**



Capsaicina

Pimentas. **Influência sutil no gasto energético e saciedade.**



Curcuminoides

Cúrcuma. **Ação anti-inflamatória sutil, porém, absorção baixa.**



Fibras prebióticas

Aveia, banana verde, feijão, alho. **Alimentam a microbiota intestinal.**



Beta-glucanas

Aveia, cevada, cogumelos. **Controle de colesterol e glicemia.**



Ômega 3, EPA e DHA

Sardinha, salmão, atum. **Regulação da inflamação, coração e cérebro.**



Peptídeos bioativos

Leites fermentados, peixes, leguminosas. **Saciedade e pressão arterial.**

✔ **Alimentação saudável deve priorizar variedade, para que os compostos bioativos atuem em sinergia, ao invés de focar em um único alimento isolado!**

1.3 Grupos de Alimentos

Os alimentos são compostos pelos nutrientes citados anteriormente e são divididos em grupos porque isso facilita organizar a alimentação com base em características em comum (World Health Organization, 2023). A base dessa divisão não é única, ela costuma juntar os quatro critérios principais abaixo:



Essa divisão é uma ferramenta didática e prática que auxilia no planejamento alimentar. Sendo assim os grupos são divididos da seguinte forma:

Grupo dos Cereais

Neste grupo encontram-se arroz, milho, trigo e aveia como os mais consumidos no Brasil e são fontes importantes de carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais. Quando combinados com feijão ou outras leguminosas como lentilha e soja, oferecem proteínas de alta qualidade.



- Os cereais excessivamente polidos, como arroz branco e farinha de trigo refinada, perdem muitas fibras e nutrientes. Por isso, prefira versões integrais, como o arroz e a farinha de trigo integral, que são mais nutritivas.

Grupo das Raízes e Tubérculos

As raízes e tubérculos incluem alimentos como mandioca (macaxeira ou aipim), batata, batata-doce, batata-baroa, cará e inhame. Podem ser preparados cozidos, assados, ensopados ou em purês e fazem parte das refeições do almoço e jantar dos brasileiros, geralmente acompanhados de arroz, feijão, legumes e carnes.



Grupo das Leguminosas

O feijão é o exemplo mais popular desse grupo, está presente no cotidiano do brasileiro em diversas variedades, como preto, branco, carioca, mulatinho, fradinho, fava e feijão-de-corda, cada uma com sabor, textura e forma de preparo próprios. Além dele, outras leguminosas, como ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja também são amplamente consumidas. Variar o tipo de feijão e incluir outras leguminosas na alimentação contribui para maior diversidade de nutrientes e torna as refeições mais agradáveis e menos repetitivas.



Grupo dos Legumes e Verduras

A variedade de legumes e verduras é grande: abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, jiló, pepino, pimentão, quiabo, repolho, tomates, entre muitos outros. Cada tipo pode ter variedades regionais. Podem ser consumidos de várias formas: crus em saladas, cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados, em sopas, recheados ou em purês.



⚠ Quando forem consumidos crus, é fundamental higienizá-los de forma correta, pois podem conter microrganismos que causam doenças (veja no Capítulo 3 - pg. 47-Higienização de alimentos in natura).

Grupo das Frutas

Temos uma grande variedade de frutas, que podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), seja nas refeições principais ou em pequenas refeições ao longo do dia. Também podem compor o café da manhã, saladas ou sobremesas no almoço e jantar.



ⓘ É importante lembrar que sucos naturais não oferecem os mesmos benefícios da fruta inteira, pois parte das fibras e nutrientes se perde no preparo, e o efeito na saciedade é menor. Por isso, o ideal é consumi-las inteiras sempre que possível. Ao consumir produtos da época e produzidos localmente garante-se melhor sabor, qualidade e preço. Os legumes, verduras e frutas orgânicas ou agroecológicas são ainda mais saborosos e ajudam a proteger a saúde e o meio ambiente.

Grupo das Oleaginosas

Este grupo inclui castanhas (de caju, de baru, do Brasil ou do Pará), nozes, amêndoas, e sementes em geral. Esses alimentos são muito versáteis na culinária: podem ser usados em saladas, molhos, preparações salgadas e doces, como farofas, paçocas e pé de moleque, ou adicionados a saladas de frutas. Por precisarem de pouco ou nenhum preparo, também são ótimas opções para lanches rápidos.



⚠ Importante considerar que, castanhas e sementes, são ricas em gorduras de boa qualidade, auxiliam na saúde metabólica e cardiovascular, porém, o consumo em excesso não é interessante por terem alta densidade calórica. Portanto, apesar de serem alimentos extremamente saudáveis, o consumo deve ser em pequenas quantidades diárias.

Grupo de Carnes, Pescados e Ovos

Este grupo inclui carnes de boi, porco, cabrito e cordeiro (carnes vermelhas), carnes de aves, pescados e ovos. No Brasil, carnes e ovos são frequentemente consumidos com arroz e feijão ou outros alimentos vegetais e são ricos em proteínas, vitaminas e minerais.

Carnes Vermelhas

Têm proteína de alta qualidade e são ricas em ferro, zinco e vitamina B12, mas também pode conter muita gordura saturada, que deve ser consumida com moderação.



Pescados

Incluem peixes, crustáceos (camarão, caranguejo, siri) e moluscos (polvo, lula, ostras, mariscos). São ricos em proteínas, vitaminas e minerais, e, por terem menos gordura saturada e mais gorduras saudáveis, são excelentes substitutos das carnes vermelhas.



Ovos

Especialmente de galinha, são acessíveis, baratos e muito nutritivos e versáteis, podendo ser consumidos cozidos, mexidos, fritos ou usados em omeletes, suflês e outras receitas



Grupo do Leite e Derivados

Este grupo inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas, iogurtes naturais, e alimentos processados, como queijos. No Brasil, o leite é consumido no café da manhã com frutas ou café, e também é usado em receitas doces e salgadas (Brasil,2014). Em algumas regiões do Brasil como em Minas Gerais o queijo também é bastante frequente no café da manhã, lanches e em preparações culinárias.

Leite e Iogurte Natural

São ricos em proteínas, vitamina A e cálcio. As versões integrais contêm mais gorduras saturadas, enquanto as desnatadas ou semi desnatadas são mais indicadas para o consumo.



Queijos

Também têm proteínas, vitamina A e cálcio, mas são ricos em gorduras saturadas, sódio e calorias, devem ser consumidos em pequenas quantidades, como acompanhamento de alimentos frescos ou minimamente processados.



Queijos com Menor Teor de Gordura

São principalmente o queijo tipo cottage, a ricota e queijo Minas Frescal versão light. Portanto, se o objetivo é saúde cardiovascular ou emagrecimento, estas são a melhor opção.



1.4 Água e Hidratação

Além dos nutrientes citados acima, a água é um componente essencial da alimentação, tanto como parte da composição dos alimentos, como no consumo isolado. O consumo adequado de água é essencial para a manutenção da vida, pois o corpo humano não consegue sobreviver por muitos dias sem hidratação. A quantidade de água necessária diariamente varia de acordo com fatores individuais, como idade, peso corporal, nível de atividade física praticada, além do clima e da temperatura do ambiente em que a pessoa vive. Dessa forma, enquanto para algumas pessoas a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente, outras podem necessitar de uma quantidade maior (World Health Organization, 2023). A/o nutricionista é a/o profissional que poderá te ajudar a calcular a quantidade individual!

Para estimar a necessidade individual de ingestão hídrica média diária, pode-se utilizar um cálculo simples (Santos, 2020) descrito abaixo:

 Como calcular sua necessidade hídrica diária:

Peso corporal (kg) × 35 mL

Exemplo: 75 kg × 35 mL = 2.625 mL = 2,6 litros/dia

Funções da Água no Organismo



Funções Vitais

A água compõe fluidos corporais, como saliva e secreções, auxilia no transporte de nutrientes e outras substâncias pelo sangue até as células e é fundamental para a eliminação de resíduos por meio da urina.



Regulação da Temperatura

Contribui para a manutenção da temperatura corporal, especialmente em ambientes quentes ou durante a prática de atividades físicas, por meio da sudorese e da evaporação.



Amortecimento e Lubrificação

Atua como lubrificante das articulações e como amortecedor de tecidos e órgãos, auxiliando na proteção das estruturas internas.



Prevenção da Constipação

Favorece o trânsito intestinal e ajuda a prevenir a constipação, condição comum em casos de ingestão insuficiente de líquidos.

Sinais de Desidratação

Quando a ingestão de água é inadequada, o indivíduo pode desenvolver desidratação, o que pode causar impactos negativos à saúde e ao bem-estar. Entre os principais sinais e sintomas da desidratação estão:

Sede

Diminuição da sudorese

Boca seca

Fadiga

Tontura

Diminuição da elasticidade da pele

Avaliação da Hidratação ESCALA DA COR DA URINA



Imagem gerada pela IA Generativa ChatGPT, versão-5.5 (OpenAI) criada pela autora baseada em Armstrong et al. (1994)

- ❑ **OBS:** medicamentos, vitaminas, e algumas condições clínicas podem alterar a cor da urina, além disso é normal que a primeira urina, ao acordar, seja mais concentrada que no decorrer do dia, pois ficamos sem ingestão hídrica durante o sono, já no decorrer do dia, é ideal que seja como a escala de 1 a 3. Portanto, se você identifica a cor a partir de 4 na escala, seu corpo está dizendo que precisa beber mais água, ou líquidos em geral

Dicas para se Manter Hidratado



Carregar sempre uma garrafinha de água ao sair de casa ou manter uma por perto no ambiente de trabalho ou estudo, facilitando o consumo ao longo do dia.



Beber água em pequenas quantidades e com frequência, ao invés de grandes volumes de uma só vez.



Utilizar aplicativos que enviam lembretes em intervalos regulares para estimular a ingestão de água.



Consumir água antes, durante e após a prática de atividades físicas.



Utilizar estratégias temporárias para melhorar o sabor da água, como aromatizá-la com ervas como alecrim ou frutas, ou optar por água com gás, especialmente para pessoas que apresentam dificuldade em consumir água pura.

Fonte: Brasil (2021)

Em conjunto, os nutrientes e os grupos alimentares atuam de forma integrada para manter o organismo funcionando adequadamente e promover saúde em todas as fases da vida. Carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, fibras, compostos bioativos e água exercem funções complementares, e sua oferta equilibrada depende de uma alimentação variada, colorida e baseada principalmente em alimentos in natura ou minimamente processados. Por isso, mais do que valorizar alimentos isolados, a alimentação saudável deve ser entendida como um padrão alimentar que combina qualidade, diversidade e equilíbrio, respeitando aspectos culturais, sociais e individuais. É essa combinação que favorece crescimento, disposição, prevenção de doenças e melhor qualidade de vida no dia a dia (WHO, 2023).

Referências Bibliográficas

ARAMBURU, Adolfo et al. Ultra-processed foods consumption and health-related outcomes: a systematic review of randomized controlled trials. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, art. 1421728, 2024. DOI: 10.3389/fnut.2024.1421728. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2024.1421728/full>. Acesso em: 31 mar. 2026.

ARMSTRONG, Lawrence E. et al. Urinary indices of hydration status. **International Journal of Sport Nutrition**, v. 4, n. 3, p. 265-279, 1994. DOI: 10.1123/ijns.4.3.265.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Não consegue beber água suficiente? Confira 5 dicas para aumentar a sua hidratação**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 24 nov. 2021. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-alimentar-melhor/noticias/2021/nao-consegue-beber-agua-suficiente-confira-5-dicas-para-aumentar-a-sua-hidratacao>. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Acesso em: 31 mar. 2026.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. Food, nutrients and diets. In: FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Agriculture, food and nutrition for Africa: a resource book for teachers of agriculture**. Rome: FAO, 1997. cap. 7. Disponível em:

<https://www.fao.org/4/w0078e/w0078e08.htm>. Acesso em: 5 abr. 2026.

FRANK, Jan et al. Terms and nomenclature used for plant-derived components in nutrition and related research: efforts toward harmonization. **Nutrition Reviews**, v. 78, n. 6, p. 451-458, 2020. DOI: 10.1093/nutrit/nuz081.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. Office of Dietary Supplements. **Nutrient recommendations and databases**. Bethesda: National Institutes of Health, [s. d.]. Disponível em:

<https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/nutrientrecommendations.aspx>. Acesso em: 5 abr. 2026.

ORTEGA, Rosa M. et al. High-protein processed foods: impact on diet, nutritional status, and possible effects on health. **Nutrients**, v. 16, n. 11, art. 1697, 2024. DOI: 10.3390/nu16111697. Disponível em:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/16/11/1697>. Acesso em: 31 mar. 2026.

REYNOLDS, Andrew et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. **The Lancet**, v. 393, n. 10170, p. 434-445, 2019. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31809-9.

Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31809-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31809-9/fulltext). Acesso em: 31 mar. 2026.

SANTOS, J. L. B. et al. *Cartilha: consumo de água*. Santa Cruz/RN: Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA/UFRN), maio 2020. 17 p. Disponível em: https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/ParaPostar_Cartilha_ConsumodeAgua.pdf. Acesso em: 9 fev. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guideline: sugars intake for adults and children**. Geneva: World Health Organization, 2015. 59 p. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>. Acesso em: 31 mar. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Healthy diet**. Geneva: World Health Organization, 26 jan. 2026. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 5 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Micronutrients**. Geneva: World Health Organization, [s. d.]. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/micronutrients>. Acesso em: 5 abr. 2026

Classificação NOVA dos Alimentos e Rotulagem Nutricional

*Julia Siqueira Gomes;
Solange Silveira Pereira*



2.1 Definição da Classificação NOVA

A classificação NOVA organiza os alimentos com base na extensão e no propósito do processamento industrial, ao invés de considerar apenas sua composição nutricional. Esse modelo surgiu diante da crescente relevância do processamento de alimentos nos padrões alimentares e sua associação com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Diferentemente das classificações nutricionais tradicionais, abordadas anteriormente, que tendem a analisar os alimentos a partir de nutrientes isolados, como teor de gorduras, açúcares, fibras ou sódio, a NOVA considera o grau de processamento como elemento central para compreender a qualidade global da alimentação. Dessa forma, ela permite interpretar não apenas o valor nutricional de um alimento, mas também as transformações industriais pelas quais ele passou e suas implicações para o padrão alimentar (Monteiro et al., 2010).

Ao propor a divisão dos alimentos em quatro grupos distintos, com critérios claros e bem definidos, a NOVA se consolida como uma ferramenta importante para pesquisas em nutrição (Brasil, 2014).



Imagem gerada pela IA Generativa ChatGPT, versão-5.5 (OpenAI) criada pela autora baseada em Brasil (2014)

- A classificação NOVA tem sido amplamente utilizada para investigar os efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados sobre a saúde. Essas pesquisas têm associado a ingestão frequente desse grupo alimentar ao aumento do risco de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer, entre outros desfechos adversos. Assim, a NOVA não apenas descreve categorias de alimentos, mas também oferece uma base teórica consistente para compreender padrões alimentares contemporâneos e seus impactos sobre a saúde individual e coletiva. (Monteiro et al., 2010; Monteiro et al., 2016; Brasil, 2014).

2.2 Nível de processamento dos alimentos

GRUPO 1

Alimentos In Natura

São alimentos, de origem vegetal ou animal, que não passam por nenhum processo, mesmo que mínimo. São obtidos da mesma maneira que são encontrados na natureza.



Exemplos: ovos, frutas, legumes, verduras, tubérculos, ervas frescas, leite fresco

Alimentos Minimamente Processados

São aqueles que passam por processos simples, como limpeza, moagem, fermentação, polimento e pasteurização com o objetivo de aumentar sua vida útil, segurança alimentar e/ou retirar partes não comestíveis. Não possuem adição de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias. Podem ser encontrados picados, congelados, em pacotes ou mesmo em caixas.



Exemplos: chá e café; leite UHT, leite em pó; iogurte natural; farinhas, massas frescas; carnes resfriadas e/ou congeladas; suco integral, frutas secas, ervas desidratadas e castanhas ou oleaginosas sem adição de açúcar ou sal; feijão de todas as cores, lentilha, grão de bico e ervilha; arroz integral, arroz branco; legumes fracionados, frutas picadas e/ou refrigeradas

GRUPO 2

Ingredientes culinários processados

São substâncias utilizadas para dar sabor e aroma para as preparações culinárias e de forma geral, não são consumidos de forma isolada. Ainda, é válido lembrar que esses ingredientes culinários são feitos a partir de processos como prensagem, refino e moagem de alimentos *in natura*.



Exemplos: óleo vegetal (soja, milho, canola e coco), açúcar de todos os tipos, sal, vinagre, manteiga, mel, ervas desidratadas e temperos em pó, como canela, açafrão, páprica de todos os tipos, cominho, etc.

GRUPO 3

Alimentos Processados

São aqueles diretamente derivados dos alimentos *in natura* ou minimamente processados que passam por processos industriais relativamente simples, semelhantes aos processos culinários, com a adição de sal, açúcar, gorduras e/ou vinagre, com o objetivo de melhorar a palatabilidade e a durabilidade .



Exemplos: conservas de legumes e/ou vegetais na salmoura (pepino, repolho, cebola, palmito, etc); frutas em calda e/ou cristalizadas; extrato de tomate; carne seca e carnes enlatadas em salmoura ou óleo (atum e sardinha); queijos e pães de fermentação natural sem adição de conservantes.

GRUPO 4

Alimentos Ultraprocessados

São aqueles produzidos a partir de formulações industriais, em que, muitas vezes não é possível identificar e conhecer todos os ingredientes (como uma grande variedade de aromatizantes, corantes e espessantes) e de forma geral, possuem 5 ou mais ingredientes. As técnicas de preparo são mais complexas e por isso, são alimentos de difícil replicação com técnicas culinárias, pois inclui o pré-processamento, manufatura, extrusão e fritura.

⚠ Atenção para o consumo

Os alimentos ultraprocessados, diferente dos alimentos in natura, minimamente processados e processados, possuem porções mínimas dos seus ingredientes base, por isso, sua composição nutricional é desbalanceada e geralmente, possuem alta densidade calórica (Brasil, 2014).



⊗ **Exemplos:** refrigerantes, salgadinhos de pacote, bolos industrializados, biscoitos e bolachas recheadas, carnes empanadas ou embutidas tipo nuggets, salsicha, presunto, mortadela e outros; Sucos de fruta tipo néctar ou refrescos; energético, bebidas lácteas adoçadas; pães de forma ou hambúrguer ou até mesmo comidas prontas congeladas, como lasanha, pizza, massas e outros.

Principais Características dos Alimentos Ultraprocessados

Alto teor de Açúcar e Sal

Para que o alimento seja durável e palatável, são adicionadas grandes quantidades de açúcar e/ou sal, bem como seus similares, como xaropes e realçadores de sabor, além de gorduras.

Baixo teor de Fibras e Água

Esses produtos possuem menores teores de água e fibras, fundamentais para o bom funcionamento intestinal.

Aditivos Químicos

Possuem inúmeros aditivos, que podem acarretar prejuízos à saúde em longo prazo. A maioria são apenas para efeitos cosméticos para aumentar a palatabilidade e melhorar aparência do alimento.

Substituições Mais Saudáveis

É comum que os alimentos in natura e minimamente processados sejam substituídos por alimentos ultraprocessados em vários momentos do dia, e nesse cenário, há uma preocupação com as consequências desse desbalanço nutricional, como aumento do risco de deficiências nutricionais e favorecimento do desenvolvimento de diabetes tipo 2, obesidade, câncer ou doenças cardiovasculares.

Junto à isto, os alimentos ultraprocessados ainda possuem impacto na vida social, já que dispensa o envolvimento na preparação do alimento e até mesmo, o sentar à mesa de refeições para o compartilhamento da comida, que são hábitos muito saudáveis. Adicionalmente, impactam a cultura, com propagandas apelativas, e também, impactam negativamente o meio ambiente, por meio da exploração de monoculturas e manufaturas (Monteiro et al.,2010).

☐ Para reduzir os ultraprocessados, precisamos ter ciência deste cenário, para assim entender a importância de dar prioridade àqueles alimentos que são "de verdade", com o mínimo processamento possível, bem como saber escolher as melhores opções dentro de cada grupo e realidade. Exemplo: sucos em pó e néctares, podem ser substituídos por polpas de frutas ou frutas in natura batidas com água e se necessário, um pouco de açúcar ou adoçante (Brasil, 2014).

Abaixo, segue uma lista de sugestões de substitutos mais saudáveis:

Alimento Ultraprocessado	Opções Mais Saudáveis
Refrigerante	Água com gás + suco de sua preferência (açúcar e adoçante opcional)
Bebidas lácteas saborizadas e adoçadas	Iogurte natural batido com uma fruta madura e doce (manga, banana, maçã)
Nuggets e hambúrguer	Frango ou carne triturados e moldados do formato de preferência
Sorvetes	Frutas congeladas e batidas com leite integral ou iogurte + gelo
Molhos de tomate, principalmente saborizados	Extrato de tomate com 1 ou 2 ingredientes
Temperos prontos (tipo Knorr e Sazon)	Ervas desidratadas, temperos naturais, alho, cebola, sal, pimentões...

Temperos e Molhos Industrializados

Os temperos industrializados, apesar de sua praticidade, costumam ter alto conteúdo de sal e realçadores de sabor, além de outros aditivos artificiais. O seu consumo frequente está associado ao aumento da chance de desenvolver hipertensão arterial. Os molhos, por sua vez, como maioneses temperadas, molhos prontos para salada e outros, são também ultraprocessados e costumam ter grandes quantidades de gordura, corantes e sal, por isso costumam ser alimentos com alta densidade calórica e também contribuem com o aumento da chance de desenvolver DCNT (Brasil, 2022).



⚠️ Atenção para o consumo

Como opção aos temperos prontos e ainda mantendo a praticidade, podemos usar de estratégias, como: comprar/fazer alho triturado e cebola triturada e manter na geladeira. Na hora de preparar a refeição você adiciona o sal conforme sua preferência.

Para variar os sabores e cores dos pratos, condimentos como páprica, açafrão, ervas finas, orégano, pimenta calabresa, pimenta do reino, cominho, louro ou mix de especiarias encontrados em casas à granel são ótimas opções para adicionar no momento do preparo do alimento, ou mesmo na finalização. Isso inclusive aumenta o sabor das preparações e facilita o consumo de legumes e saladas para aquelas pessoas que ainda estão aprendendo a consumir esses alimentos. Abaixo sugestões mais saudáveis de temperos e molhos:

Sal de Ervas

Bater no liquidificador porções iguais de:

sal + 3 tipos diferentes de ervas desidratadas à sua escolha (ex: 50g de sal, 50g de salsinha, 50g de louro, 50g de orégano, etc..). pode ser usado em preparos, desde legumes à carnes.



Molhos caseiros

Podem ser feitos com ingredientes naturais e de acordo com a sua preferência, como:

- azeite, mel e mostarda;
- iogurte natural + páprica e sal;
- pimentas em conserva.



2.3 Leitura de Rótulos

Ao comprar alimentos industrializados é muito importante saber o que está levando para ser consumido. Para tanto é fundamental compreender os rótulos dos alimentos e, durante a compra, o rótulo na embalagem sempre deve ser analisado e considerado.

Lista de ingredientes

Para uma leitura de rótulos prática e eficiente, primeiro vire o produto e encontre a lista de ingredientes, ali estarão descritos todos os ingredientes que compõem o produto em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente da lista é o predominante no produto (Brasil, 2020).

INGREDIENTES: Farinha de trigo integral, água, fermento biológico, açúcar mascavo, óleo vegetal (girassol ou canola), sal, farinha de aveia integral, glúten de trigo, farinha de linhaça, vinagre, conservante natural (ácido ascórbico).

Aqui temos a lista de **ingredientes de um pão integral**, cujo primeiro ingrediente é a farinha integral, demonstrando ser o ingrediente predominante da receita. Com aditivo apenas para conservar o alimento, caracterizando um **alimento PROCESSADO**

Ingredientes: Cobertura sabor chocolate branco (açúcar, gorduras vegetais, leite em pó integral, soro de leite parcialmente desmineralizado, emulsificantes lecitina de soja e poliglicérol poliacrilato e aromatisante), Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, Açúcar, Gordura vegetal, Açúcar líquido invertido, Extrato de malte, Sal, Emulsificantes (lecitina de soja (Agrobacterium tumefaciens), ácidos stearínicos), Streptococcus viridochryseus e ésteres de mono e diglicérides de ácidos graxos com ácido diácido tartárico), Fermento químico (bicarbonato de amônio, dióxido de sódio) e Aromatizantes.

Aqui temos a lista de **Ingredientes de um biscoito industrializado**. Podemos observar o grande número de ingredientes que não temos na nossa cozinha, mais de um tipo de açúcar e gordura, além vários aditivos, caracterizando um **alimento ULTRAPROCESSADO**

Imagens do acervo pessoal da autora (2026).

Nota: Fotografias de rótulo de alimento registrada em supermercado, utilizada para fins didáticos.

Composição específica

Logo abaixo, virão descritos os alergênicos ou componentes que precisam ser restritos na alimentação de indivíduos com doenças/disfunções específicas. Ex: leite, glúten, amendoim

CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. PODE CONTER AMENDOIM, AMÊNDOA, CASTANHA-DE-CAJÚ, CASTANHA-DO-PARÁ, AVELÃ, AVEIA, CEVADA E TRIGO.

Aqui o rótulo informa que **CONTÉM GLÚTEN** na composição, informação relevante para quem tem **DOENÇA CELÍACA** ou **ALERGIA AO GLÚTEN**; ainda informa que contem, **leite e derivado, e soja**. "**PODE CONTER**"... Informa a possibilidade da presença de produtos que **não fazem parte da composição, mas pode conter pequenas quantidades** por contaminação cruzada, alertando o risco para pessoas alérgicas.

ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOAS E DERIVADOS DE LEITE, TRIGO E SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

Neste rótulo a informação é que **CONTÉM GLÚTEN** e **LACTOSE** na composição, informação relevante para quem tem **DOENÇA CELÍACA** ou **ALERGIA AO GLÚTEN** e/ou **INTOLERÂNCIA À LACTOSE**; informa também que na sua composição **contém AMÊNDOAS, DERIVADOS DO LEITE, TRIGO E SOJA**.

Imagens do acervo pessoal da autora (2026).

Nota: Fotografias de rótulo de alimento registrada em supermercado, utilizada para fins didáticos.

Informação Nutricional

Logo após a leitura dos ingredientes, olhe para a tabela com a informação nutricional, ali você saberá a quantidade de calorias, macronutrientes e micronutrientes presentes a cada porção ou a cada 100g do produto. A coluna % VD (valores diários), deve estar sempre presente na tabela de informação nutricional, ela mostra o percentual de cada nutriente com base em uma dieta de 2000kcal que é a média da necessidade calórica diária da população em geral (Brasil, 2020).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 3 Porção: 50g (1/3 embalagem)			
	100g	50g	%VD*
Valor energético (kcal)	312	156	3
Carboidratos (g)	44	22	7
Açúcares totais (g)	11	5,5	
Açúcares adicionados (g)	7,7	3,8	9
Proteínas (g)	12	6,0	12
Gorduras totais (g)	8,6	4,3	5
Gorduras saturadas (g)	2,5	1,3	5
Monossaturadas (g)	0	0	0
Polissaturadas (g)	7	3,5	15
Sódio (mg)	279	139,5	9

*Porcentagem de valores diários baseada em uma dieta de 2000 kcal.

Informação de pão integral; porção padronizada: 50g.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 2 Porção: 25g (1/4 embalagem)			
	100g	25g	%VD*
Valor energético (kcal)	547	137	7
Carboidratos (g)	85	21	6
Açúcares totais (g)	69	17	
Açúcares adicionados (g)	40	10	22
Proteínas (g)	7	1,7	3
Gorduras totais (g)	32	8,0	12
Gorduras saturadas (g)	19	4,8	24
Gorduras insaturadas (g)	0,3	0,1	0
Fibras alimentares (g)	12,2	3,0	3
Sódio (mg)	80	20	1

*Porcentagem de valores diários baseada em uma dieta de 2000 kcal.

Informação de chocolate; porção padronizada: 25g

Imagens do acervo pessoal da autora (2026).

Nota: Fotografia de rótulo de alimento registrada em supermercado, utilizada para fins didáticos.

Rotulagem frontal

A tabela nutricional é o critério utilizado para a rotulagem frontal, então a partir dela saberemos se o alimento é alto em açúcar adicionado, sódio, gordura saturada ou ambos. A rotulagem frontal deverá ser inserida se o alimento atender os seguintes critérios:

Nutrientes	Alimentos sólidos ou semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcares adicionados	Quantidade maior ou igual a 15 g de açúcares adicionados por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 75 g de açúcares adicionados por 100 ml do alimento.
Gorduras saturadas	Quantidade maior ou igual a 6 g de gorduras saturadas por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 3 g de gorduras saturadas por 100 ml do alimento.
Sódio	Quantidade maior ou igual a 800 mg de sódio por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 300 mg de sódio por 100 ml do alimento.

Fonte: Brasil(2020)



- ❗ A **rotulagem nutricional frontal** foi criada para tornar visível, rápida e simples a identificação de produtos industrializados com **alto teor de nutrientes críticos para a saúde**. No Brasil, a Anvisa adotou o modelo da **lupa frontal**, obrigatório para alimentos embalados. A ideia é ajudar o consumidor a perceber, antes da compra, que aquele produto exige atenção nutricional (Brasil, 2020). Essa é uma **estratégia de saúde pública**. O consumo frequente de produtos ultraprocessados e processados com excesso de açúcar, sódio e gorduras está associado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, e o objetivo também é **estimular escolhas alimentares mais conscientes**.

Alegações Nutricionais

As alegações nutricionais geralmente vêm na parte da frente da embalagem e é o que torna o produto mais chamativo ou, muitas vezes, considerado "mais saudável". Entretanto, na grande maioria das vezes, é um alimento ultraprocessado, quem tem excesso de aditivos e/ou excesso de açúcares e gorduras (neste caso terá a rotulagem frontal com lupa). Abaixo seguem exemplos de alegações nutricionais e seus respectivos significados:



"0%/ Zero/ não contém calorias"

Pode possuir até 4 kcal por 100g ou 100ml de produto. O alimento zero calorias não necessariamente é mais saudável, pois a ausência de calorias pode implicar em aumento de quantidade e variedade de adoçantes, estabilizantes/ formulações industriais.



"0%/ Zero/ DIET /não contém açúcares"

Pode possuir até 0,5 g de açúcar por porção de referência ou 100g ou ml. O alimento DIET não necessariamente é mais saudável. Pode existir aumento de gordura (ex: chocolates DIET tendem a ter mais gordura para manter "cremosidade" e sabor mais palatável).



"LIGHT/Reduzido em calorias"

Tem redução de, pelo menos, 25% de um ou mais componentes como calorias, gorduras, açúcar e sódio, em relação à versão original/tradicional. Tem o teor reduzido de um nutriente mas não elimina nenhum componente por completo. .



"Fonte de fibras/proteínas"

Mínimo de 10% dos valores diários recomendados por porção (2,5g para fibras e 5g de proteínas). Pode ser interessante para incrementar fibra/proteína na alimentação.



"Alto teor de fibras/proteínas"

Mínimo de 20% dos valores diários recomendados por porção (5g de fibras e 10g de proteínas). Pode ser interessante para incrementar fibra /proteína na alimentação.

Fonte texto: Brasil (2020); Imagens do acervo pessoal da autora (2026).

Nota: Fotografia de rótulo de alimento registrada em supermercado, utilizada para fins didáticos.

Por fim, é perceptível como a adoção da classificação NOVA no cotidiano alimentar permite uma compreensão mais ampla da qualidade dos alimentos, indo além dos nutrientes isolados e considerando o impacto do processamento na saúde. Portanto, priorizar alimentos in natura e minimamente processados, reduzir o consumo de ultraprocessados e desenvolver habilidades como a leitura de rótulos e o uso de temperos naturais, são estratégias fundamentais para promover uma alimentação mais equilibrada, culturalmente valorizada e sustentável. Assim, pequenas mudanças no dia a dia podem gerar benefícios significativos em longo prazo, contribuindo tanto para a prevenção de doenças quanto para a melhoria da qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução RDC nº 276, de 22 de setembro de 2005**. Aprova o Regulamento Técnico para especiarias, temperos e molhos. Brasília, DF: Anvisa, 2005. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2005/rdc0276_22_09_2005.html. Acesso em: 8 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 8 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Instrução Normativa IN nº 75, de 8 de outubro de 2020**. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. **Diário Oficial da União: seção 1**, Brasília, DF, n. 195, p. 113, 9 out. 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/IN%2075_2020_.pdf. Acesso em: 8 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Com sabor e com saúde: temperos à base de ervas e especiarias**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2022/com-sabor-e-com-saude-temperos-a-base-de-ervas-e-especiarias>. Acesso em: 8 fev. 2026.

GUEDES, D.; SILVA, M. C. da. **Consequências do consumo de temperos artificiais para a saúde**. Recife: Centro Universitário Brasileiro, 2022. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2022/consequencias-do-consumo-de-temperos-artificiais-para-a-saude61>. Acesso em: 8 fev. 2026.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, nov. 2010. DOI: 10.1590/S0102-311X2010001100005.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. NOVA. The star shines bright. **World Nutrition**, [s. l.], v. 7, n. 1-3, p. 28-38, 2016. Disponível em: <https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>. Acesso em: 8 fev. 2026.



CAPÍTULO 3

Dicas Práticas e Comportamentais

Nathália Aparecida de Souza Guimarães;

Ana Carolina Cerdeira;

Marielle de Oliveira Faria;

Solange Silveira Pereira

3.1 Como Montar um Prato Saudável

Os alimentos devem ser variados dentro de um mesmo grupo alimentar, tornando a alimentação mais saudável, equilibrada e diversificada. A substituição entre alimentos com composição nutricional e uso culinário semelhantes permite criar diferentes combinações de refeições, sem comprometer a qualidade nutricional (Brasil, 2014). Essas trocas ajudam a evitar a monotonia alimentar e aumentam a variedade de nutrientes consumidos. Dessa forma, incluir diferentes tipos de alimentos ao longo da semana contribui para refeições mais nutritivas, saborosas e culturalmente variadas.

A refeição saudável (almoço e jantar), deve ser como descrito e ilustrado:

Metade 1 do Prato

Divida em duas partes iguais.

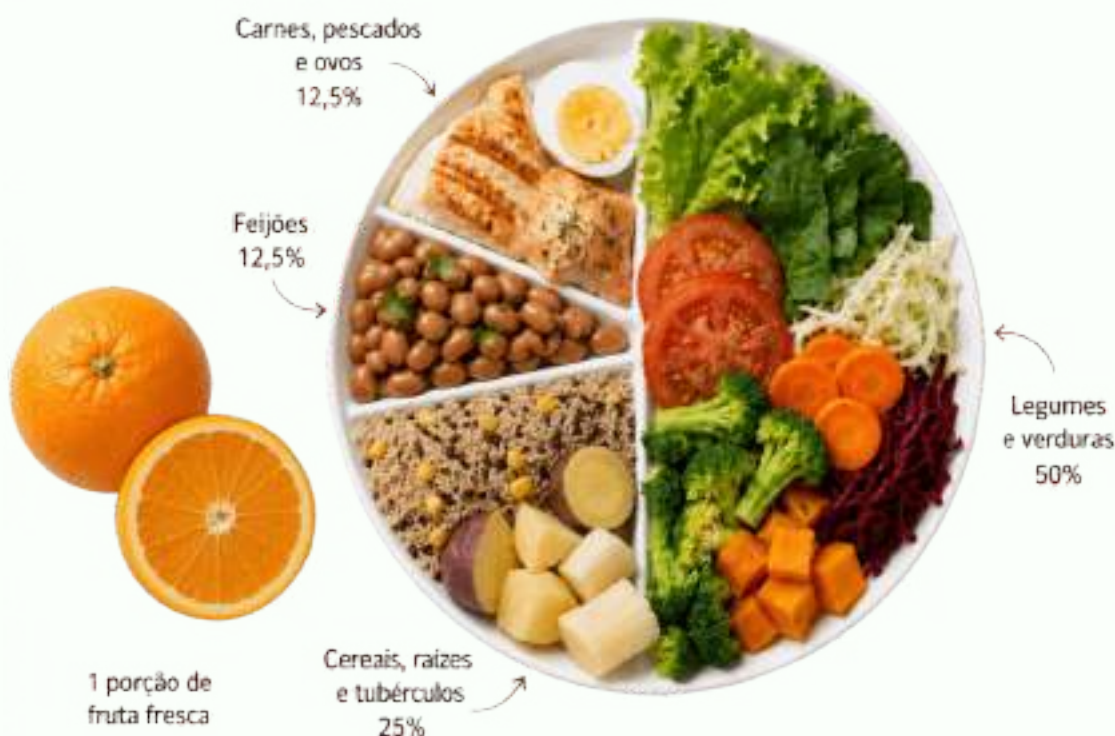
Parte 1: Inclua carne, ovos e feijão ou outra leguminosa (como lentilha, grão-de-bico ou ervilha).

Parte 2: Adicione cereais (arroz, milho), raízes e tubérculos (como batata, mandioca ou inhame), preferencialmente cozidos.

Metade 2 do Prato

Preencha com vegetais e legumes, de preferência crus, cozidos no vapor ou com pouca água para preservar os nutrientes. Lembre-se sempre de variar as cores e os tipos (folhosos, legumes mais firmes, etc.), pois isso garante maior diversidade de vitaminas, minerais e fibras.

Inclua uma fruta fresca de sobremesa!



3.2 Como Fazer um Desjejum/Lanche Saudável

Além das grandes refeições (almoço e jantar), o desjejum (café da manhã) também é de fundamental importância, adicionalmente algumas pessoas podem sentir fome ou ter o hábito de realizar pequenas refeições ao longo do dia. Especialmente as crianças e adolescentes, por estarem em fase de crescimento e apresentarem maior necessidade de energia e nutrientes, geralmente precisam fazer um ou mais lanches entre as refeições. No entanto, esse padrão também pode ser adotado por adultos e idosos, de acordo com a rotina, o apetite e as necessidades individuais (Brasil, 2021).



Imagem gerada pela IA Generativa ChatGPT, versão-5.5 (OpenAI) criada pela autora baseada em Brasil (2014)

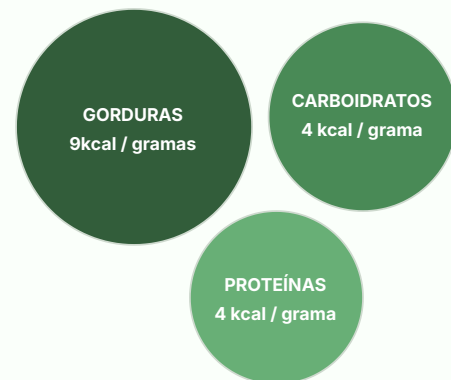


Imagem gerada pela IA Generativa ChatGPT, versão-5.5 (OpenAI) criada pela autora baseada em Brasil (2014)

Nesses momentos, é importante que o café da manhã e os lanches sigam os mesmos princípios da alimentação saudável, priorizando alimentos in natura ou minimamente processados, limitando os processados e evitando os ultraprocessados. As boas opções incluem frutas frescas ou secas, leite, iogurte natural, castanhas e nozes. Esses alimentos são nutritivos, promovem maior saciedade e ainda são práticos para transportar e consumir no dia a dia (Brasil, 2014).

3.3 O que são as Calorias?

A caloria é a unidade usada para medir energia. Ela indica a quantidade de energia que o corpo obtém quando o alimento é digerido e aproveitado pelo organismo. Cada nutriente fornece uma quantidade diferente de energia, por esse motivo alguns alimentos são mais energéticos do que outros. Os nutrientes que fornecem energia (calorias) para o nosso corpo são carboidratos, gorduras e proteínas (Cuppari, 2019). Cada nutriente fornece uma quantidade específica de energia.



Densidade Calórica dos Alimentos

A densidade calórica (DC) ou energética é a quantidade de calorias que um alimento possui em relação ao seu peso/volume. Mostra quantas calorias estão concentradas em cada gr/ml do alimento. Cada alimento tem sua composição específica, com diferentes quantidades de gorduras, proteínas e carboidratos. Portanto, a DC depende dessa composição (AICR, 2021). Entender esse conceito é fundamental para compreender a oferta calórica de diferentes alimentos, e principalmente para quem precisa controlar as calorias ingeridas, como no emagrecimento.

⚠ Alta densidade calórica

Alimentos com maior teor de gordura apresentam mais calorias por grama. Assim, pequenas quantidades podem contribuir significativamente para o total calórico diário, muitas vezes sem que isso seja percebido. Essa característica pode favorecer o consumo excessivo de energia e o ganho de peso. Os alimentos ultraprocessados e fast-foods possuem alta densidade calórica por serem, geralmente ricos em gorduras e açúcar adicionado e por isso devem ser evitados ou consumidos em pequenas porções (Brasil, 2014). O mesmo se aplica a preparações caseiras elaboradas com muitos ingredientes como: bolos, tortas, pavês, estrogonofe, lasanhas, quitandas em geral, macarrão com molhos à base de queijos, salgados e frituras. Apesar de serem melhores que os ultraprocessados, devido à qualidade dos ingredientes, também resultam em alta densidade energética e devem ser consumidos em pequenas quantidades.

✅ Baixa Densidade Calórica

Alimentos com baixa densidade calórica, como verduras, legumes, frutas e preparações ricas em fibras, podem ser consumidos em maior volume, contribuindo para maior saciedade e melhor controle do consumo energético (Brasil, 2014). Assim, o ideal é manter equilíbrio: alimentos mais calóricos podem fazer parte da alimentação, porém com moderação, priorizando no dia a dia opções mais leves, naturais e ricas em fibras.

3.4 Porções Padronizadas

As porções dos alimentos são uma forma prática de orientação sobre o quanto consumir de cada grupo alimentar ao longo do dia. Elas ajudam a organizar a alimentação de maneira individualizada e equilibrada, visando garantir que o corpo receba a quantidade adequada de energia e nutrientes (Philippi, 2015).

Cada grupo alimentar irá possuir recomendações de porções que variam de acordo com fatores individuais, assim, as porções visam atuar como um direcionamento e não como regra rígida. No dia a dia, as porções facilitam a montagem de refeições mais equilibradas, evitando consumo excessivo ou insuficiente dos alimentos, o que reflete no controle do peso, melhora do sistema fome-saciedade e manutenção de saúde (Codarin e Prada, 2020; Philippi, 2015). A/o nutricionista é a/o profissional indicado para ajudar nessa equação pois cada pessoa precisa de quantidades específicas de porções dos alimentos de acordo com suas necessidades nutricionais individuais, levando em consideração vários aspectos como: peso, idade, nível de atividade física, objetivos específicos, etc. **Exemplo:** as quantidades recomendadas para uma mulher jovem, ativa, com peso adequado, podem ser bem diferentes de um homem em meia idade, com excesso de peso e sedentário.

As medidas podem ser divididas em peso (gr), volume (ml) ou medidas caseiras (punhado, colher de sopa, concha, escumadeira) - veja a tabela abaixo baseada em Philippi (2015). Ter um conhecimento básico da forma como essas medidas funcionam é de suma importância para a alimentação diária.

Alimento	Porção (aprox.)	Medida Caseira
Arroz cozido	125 g	4 colheres de sopa
Feijão cozido	100 g	1 concha média com caldo
Carne bovina cozida ou grelhada	100 g	1 bife (tamanho da palma da mão)
Fruta (ex: maçã, banana, laranja)	80 g	1 unidade média
Legumes cozidos (ex: cenoura)	100 g	2 colheres de servir

Exemplos de utensílios para medidas caseiras

Imagem gerada pela IA Generativa ChatGPT, versão-5.5 (OpenAI) criada pela autora baseada em Philippi (2015)



3.5 Planejamento e Preparo da Alimentação

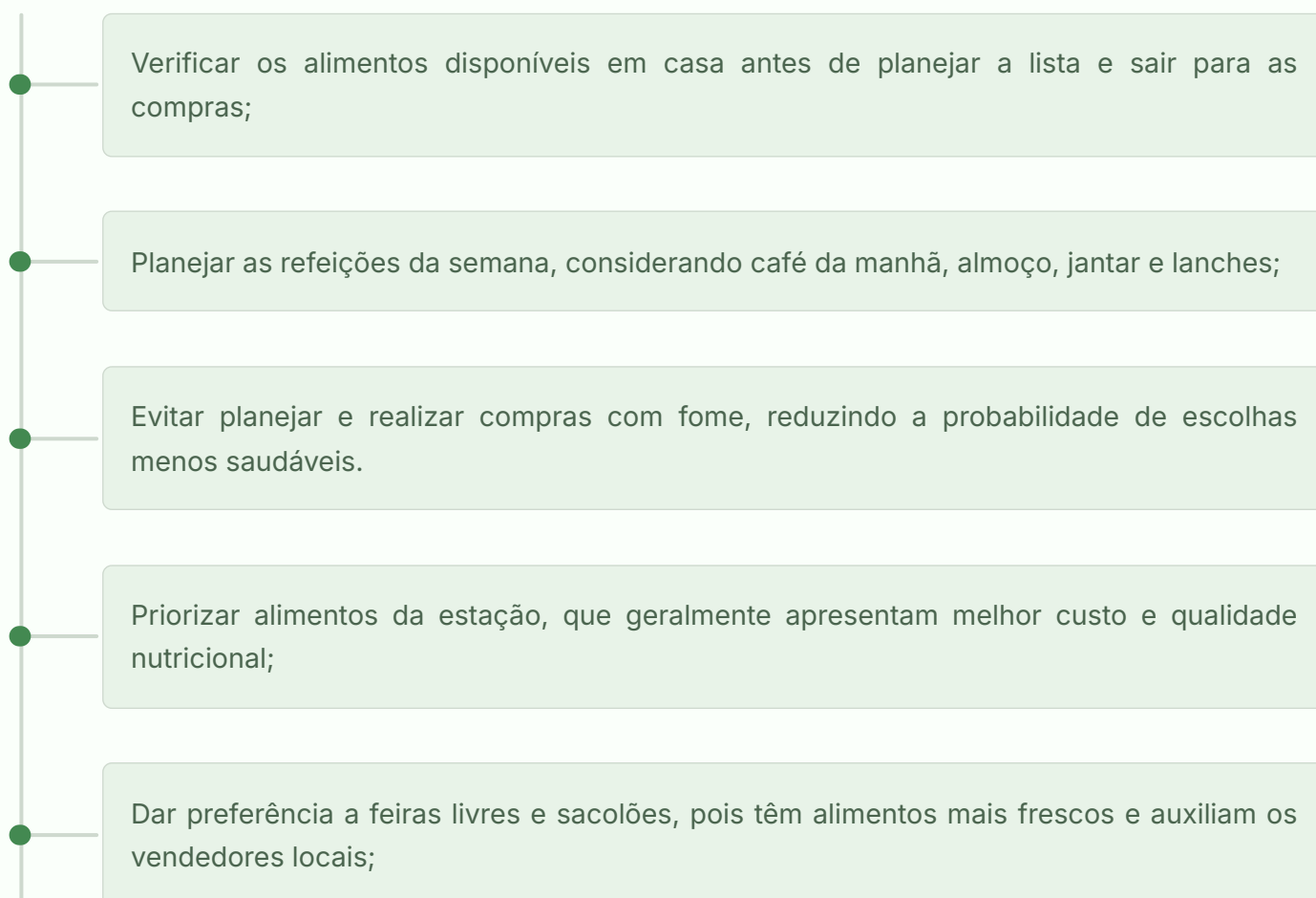
Planejamento de Compras

O planejamento das compras e do preparo mensal dos alimentos é uma estratégia importante para promover uma alimentação adequada e saudável no dia a dia. Essa prática contribui para a organização da rotina, otimiza o tempo disponível, reduz o desperdício de alimentos e favorece escolhas alimentares mais conscientes (Brasil, 2014; Philippi, 2015).

Além disso, a alimentação saudável vai além da simples escolha dos alimentos, envolvendo também a forma como eles são adquiridos, preparados e consumidos. Nesse sentido, planejar previamente as refeições e as compras torna-se uma ferramenta essencial para garantir variedade alimentar e maior autonomia nas escolhas alimentares (Brasil, 2017).

O planejamento das compras começa antes de ir ao supermercado ou à feira, por meio da elaboração de uma lista baseada nas refeições que serão realizadas ao longo da semana. Essa prática auxilia na escolha consciente dos alimentos e evita compras impulsivas.

Dicas para o Planejamento das Compras

- 
- Um diagrama vertical com uma linha cinza à esquerda e cinco pontos verdes. Cada ponto está conectado a um retângulo branco com borda verde contendo uma dica.
- Verificar os alimentos disponíveis em casa antes de planejar a lista e sair para as compras;
 - Planejar as refeições da semana, considerando café da manhã, almoço, jantar e lanches;
 - Evitar planejar e realizar compras com fome, reduzindo a probabilidade de escolhas menos saudáveis.
 - Priorizar alimentos da estação, que geralmente apresentam melhor custo e qualidade nutricional;
 - Dar preferência a feiras livres e sacolões, pois têm alimentos mais frescos e auxiliam os vendedores locais;

Preparo Semanal e Organização das Refeições

O preparo antecipado das refeições é uma prática que facilita a adoção de hábitos alimentares saudáveis, especialmente para pessoas com rotinas com pouco tempo disponível. Reservar um momento da semana, após as compras para lavar, cortar, cozinhar e armazenar os alimentos pode contribuir para a redução do consumo de fast food e de produtos ultraprocessados ao longo dos dias.

Estratégias recomendadas para o preparo semanal:



Higienizar frutas, legumes e verduras logo após a compra.



Cozinhar grãos e leguminosas, como feijão e lentilha, em maior quantidade, para posterior fracionamento em porções e congelamento.



Preparar bases culinárias simples, como legumes refogados e carnes desfiadas.



Armazenar os alimentos em recipientes adequados, facilitando o uso ao longo da semana.



Utilizar marmitas como uma alternativa prática e eficiente, podendo ser preparadas em um único dia da semana e congeladas para consumo ao longo da semana.

Fonte: Brasil (2017); Philippi (2015)



A adoção dessas estratégias auxilia na variação das preparações ao longo da semana, evitando a monotonia alimentar.

Higienização de Alimentos In Natura

Quando consumimos frutas, verduras e legumes crus, é importante fazer a higienização e sanitização correta, pois eles podem estar contaminados por microorganismos que causam doenças (Brasil, 2022). Assim, antes dos alimentos serem preparados e consumidos, devem ser submetidos às etapas abaixo:

Técnica de higienização e sanitização correta de vegetais



Imagem gerada pela IA Generativa ChatGPT, versão-5.5 (OpenAI) criada pela autora baseada em Brasil (2022); EMBRAPA(2017) *Confira sempre no rótulo se a sua água sanitária é permitida para realizar a sanitização.

⚠ **OBS:** O vinagre não tem a mesma capacidade de eliminar os microorganismos, porque é um ácido fraco, então torna-se ineficiente. Do mesmo modo o uso de detergente também é desaconselhado, pois contém derivados de petróleo, fosfatos e amônia, que não são formulados para o consumo humano e podem acarretar em prejuízos para a saúde, além de também não eliminarem os microorganismos com a mesma eficiência da água sanitária.

⊗ **ATENÇÃO:** se o alimento estiver com pontos de mofo, não se deve retirar a parte mofada para consumir o resto. O alimento deve ser totalmente descartado, pois o mofo já espalhou poros invisíveis por todo o alimento e o deixou todo contaminado.



Modos de Preparo das Refeições

A forma como o alimento é preparado pode impactar diretamente seu valor nutricional. Durante o preparo, parte dos nutrientes e minerais pode ser perdida, especialmente quando o alimento é cozido em água. Isso acontece mais com nutrientes sensíveis ao calor e solúveis em água, como a vitamina C e algumas vitaminas do complexo B. Alguns alimentos mais afetados são: couve, espinafre, brócolis, abobrinha, cenoura, beterraba (Codarin e Prada,2020).



Cozimento a Vapor

Preserva melhor os nutrientes quando comparado à imersão dos alimentos em água fervente. Mas caso prefira imersão, a água do cozimento pode ser reaproveitada no preparo de sopas e caldos caseiros, evitando o uso de versões industrializadas, e aproveitando o sabor e os nutrientes que ficaram na água.



Frituras, empanados, caramelizados..

Em preparações como frituras, empanados, caramelizados, refogados ou ensopados, além das perdas causadas pelo aquecimento, há mudanças na composição nutricional.

Isso acontece principalmente pelo acréscimo de ingredientes como óleos, gorduras e açúcares, que aumentam a densidade calórica do alimento.



Gorduras de Origem Animal

Como manteiga e banha, são ricas em gorduras saturadas e associadas ao maior risco de doenças cardiovasculares, as preparações de alimentos ricos nessas gorduras devem ser evitadas, porém, se forem consumidas devem ser preferencialmente assadas, cozidas ou grelhadas, e evitadas frituras.

Diante disso, o ideal é priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, consumidos crus (como em saladas), cozidos preferencialmente no vapor ou preparados com pequenas quantidades de óleo, açúcar e sal (Brasil, 2014).

Ao consumir alimentos crus, é fundamental redobrar os cuidados com a higienização. Higienizar bem frutas, verduras e legumes é essencial para garantir segurança alimentar. Consumir os alimentos com casca também pode aumentar o aproveitamento de nutrientes, portanto é a melhor opção quando possível (Brasil, 2017).

Preparo Adequado das Leguminosas

O preparo adequado das leguminosas (grupo do feijão) merece atenção. É importante que antes do cozimento seja realizada a técnica do remolho, que implicará em vários benefícios como: redução de substâncias que podem causar desconfortos e gases, melhora da digestão, melhora do aproveitamento dos nutrientes ao reduzir os fatores antinutricionais, além de reduzir o tempo de cocção(Nutrirp, 2021). Veja na figura abaixo como fazer:

Técnica do remolho do feijão



Imagem gerada pela IA Generativa ChatGPT, versão-5.5 (OpenAI) criada pela autora baseada em Nutrirp(2021)

Alimentos que podem ser Consumidos Crus

Para a maioria das frutas e vegetais, o aproveitamento dos nutrientes é maior, quando consumidos crus. Abaixo alguns exemplos:



Frutas Secas e Frescas

Ex.: ameixa, damasco; vegetais frescos



Sementes e Grãos Germinados

Ex.: Sementes; aveia, quinoa..



Castanhas

Como nozes, castanha-do-pará, amendoas



Legumes

Ex.: beterraba, cenoura e cebola.

Congelamento Seguro e Eficiente

O congelamento é uma estratégia segura e eficiente para prolongar a durabilidade dos alimentos e facilitar a rotina alimentar. Quando realizado corretamente, esse método contribui para a preservação da qualidade nutricional e sensorial das preparações (Brasil, 2022).

Algumas recomendações para o congelamento adequado



Congelar os alimentos já frios e em recipientes adequados;

Evitar recongelar alimentos que já foram descongelados;

Identificar os recipientes com a data de preparo e o conteúdo;

Priorizar o congelamento de preparações caseiras, como feijão, legumes cozidos, sopas e refeições completas .

Alimentos Interessantes para Ter Sempre em Casa

Manter alguns alimentos básicos sempre disponíveis em casa facilita o preparo de refeições rápidas e saudáveis, permitindo diversas combinações culinárias e favorecendo a variedade alimentar. São eles:



Arroz e Feijão

Sempre ter alguns potinhos com feijão já cozido e temperado



Carnes Congeladas

Já deixar algumas temperadas e porcionadas em pequenas quantidades.



Atum/Sardinha Enlatados

Para momentos de correria quando não tem comida pronta para uma refeição



Temperos Naturais

Facilitam o consumo de legumes e saladas.



Legumes / Tubérculos

Batata, cenoura, cebola, brócolis/couve flor, etc.



Folhosos

Alface e rúcula



Frutas Variadas



Ovos e Aveia

3.6 Sinais de Fome, Saciação e Saciedade

Reconhecer os sinais de fome, saciação e saciedade é um aspecto fundamental na busca da alimentação saudável.

Fome Fisiológica



Surge de forma gradual e é acompanhada por sinais corporais que indicam a necessidade real de energia e nutrientes. Pode ser percebida por sinais como estômago roncando, sensação de vazio gástrico, queda de energia e dificuldade de concentração, e até mal humor, indicando a necessidade real de ingestão alimentar.

Saciação



Refere-se ao processo que leva você a parar de comer quando está se alimentando. Está ligada aos sinais que surgem enquanto você come (distensão do estômago, hormônios, percepção sensorial dos alimentos). Em outras palavras: é o que faz você dizer "já chega, estou satisfeito". Se você se sentir "cheio", "empachado", após as refeições, provavelmente sua ingestão foi excessiva.

Saciedade



Refere-se à sensação de plenitude que permanece após comer, reduzindo a fome por um período. Está relacionada ao tempo que você consegue ficar sem sentir fome. Refeições com alimentos fontes de proteínas e fibras podem aumentar a saciedade, enquanto alimentos líquidos ou compostos predominantemente por carboidratos repercutem em menor saciedade.

Fonte: Barbosa et al. (2020); Nelson (2017)

⚠ Alguns comportamentos comprometem a percepção da saciação como: mastigar muito rápido, comer conversando... e podem levar a ingestão excessiva de alimentos.



3.7 Comer com Atenção (Mindful Eating)

Comer com atenção, também conhecido como mindful eating, refere-se à prática de estar presente no momento da refeição, evitando distrações. Essa abordagem propõe que o indivíduo observe as sensações físicas, emocionais e sensoriais envolvidas no ato de comer (Nelson, 2017).

A alimentação com atenção auxilia no reconhecimento dos sinais internos de fome e saciação. Dessa forma, essa prática contribui para diferenciar a fome fisiológica, do ato de comer motivado por fatores emocionais ou externos, reduzindo o comportamento alimentar automático.

Estudos indicam que a alimentação atenta está associada à melhora da percepção corporal, maior satisfação durante as refeições e redução de comportamentos alimentares desregulados, uma vez que incentiva o indivíduo a comer de forma mais lenta e consciente (Barbosa et al, 2020).

Além disso, essa perspectiva está de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que destaca a importância de realizar as refeições com regularidade, atenção e em ambientes adequados, reconhecendo a alimentação como um fator importante para a promoção da saúde (Brasil, 2014).

Comer devagar é uma estratégia importante para facilitar o reconhecimento da saciação. Quando a refeição é realizada de forma rápida, pode haver dificuldade em perceber as sensações corporais, o que pode levar ao consumo excessivo de alimentos. A alimentação atenta propõe desacelerar o ritmo das refeições, mastigar bem os alimentos e prestar atenção aos sabores, aromas e texturas, tornando o momento da refeição mais consciente e prazeroso. Esse comportamento contribui para uma melhor percepção da ingestão alimentar e para a identificação do momento em que a saciação é alcançada (Nelson, 2017; Barbosa et al., 2020).

Estratégias Práticas

Evitar o uso de celular ou televisão durante as refeições, isso favorece a concentração no ato de comer e facilita a percepção dos sinais de fome e saciação.

Observar as características dos alimentos (cores, aromas, sabores e texturas), contribui para maior atenção ao momento da refeição e aumenta a satisfação com o alimento consumido.

Estabelecer horários regulares para as refeições, evitando beliscar entre elas, e realizar a alimentação de forma mais lenta, apreciando os alimentos.

Escolher locais limpos, confortáveis e tranquilos para comer, em que não haja estímulos para o consumo excessivo de alimentos.

Sempre que possível, realizar as refeições com familiares ou amigos, valorizando o momento da alimentação como uma prática social.

Considerações finais

A construção de uma alimentação saudável envolve um conjunto de práticas que vão além da simples escolha dos alimentos, abrangendo também o planejamento, o preparo e a forma como as refeições são realizadas no dia a dia. O objetivo desse material foi facilitar a compreensão de que montar um prato equilibrado, com a adequada distribuição entre diferentes grupos alimentares, é fundamental para garantir o aporte adequado de nutrientes. Da mesma forma, a escolha de lanches saudáveis, baseados em alimentos in natura ou minimamente processados, contribui para a manutenção da energia e da saciedade entre as refeições. A água também é parte importante da alimentação saudável e a hidratação adequada desempenha um papel indispensável no funcionamento do organismo. Além disso, o entendimento sobre densidade calórica e porções pode facilitar as escolhas mais conscientes, auxiliando no controle da ingestão energética sem comprometer a qualidade nutricional.

Aspectos como o entendimento dos tipos de alimentos conforme o processamento e a importância da leitura correta dos rótulos são essenciais no momento atual diante da alta incidência de doenças crônicas não transmissíveis. O planejamento das compras, a correta higienização dos alimentos, a escolha de métodos de preparo e armazenamento mais saudáveis também são essenciais para preservar nutrientes e garantir a segurança alimentar, além de contribuir para uma rotina mais organizada, prática e saudável. Adicionalmente as práticas como o comer com atenção favorecem melhor percepção dos sinais de fome e saciedade, promovendo uma relação mais equilibrada com a alimentação.

Dessa forma, a adoção dessas estratégias no cotidiano possibilita não apenas a melhoria dos hábitos alimentares, mas também a promoção da saúde, prevenção de doenças e o desenvolvimento de uma relação mais consciente e sustentável com a alimentação ao longo da vida.

Referências Bibliográficas

AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. **The calorie density of foods: exploring the facts and science**. Washington, DC: American Institute for Cancer Research, 2021. Disponível em:

<https://www.aicr.org/resources/blog/the-calorie-density-of-foods-american-institute-for-cancer-research/>. Acesso em: 23 jan. 2026.

BARBOSA, Larissa S.; PENAFORTE, Fernanda R. O.; SILVA, Denise B. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo: interfaces com o comportamento alimentar. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 13, n. 3, p. 842-860, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como escolher, higienizar e armazenar frutas, verduras e legumes**.

Brasília, DF: Ministério da Saúde, 24 maio 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/como-escolher-higienizar-e-armazenar-frutas-verduras-e-legumes>. Acesso em: 29 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 9 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O modo de preparo influencia no valor nutritivo do alimento**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2017/o-modo-de-preparo-influencia-no-valor-nutritivo-do-alimento>. Acesso em: 29 mar. 2026.

BRITISH DIETETIC ASSOCIATION. **Fluid, water, drinks and hydration**. Birmingham: British Dietetic Association, jan. 2023. Atualizado em 2026. Disponível em:

<https://www.bda.uk.com/resource/fluid-water-drinks.html>. Acesso em: 9 fev. 2026.

CODARIN, Maria Alice Franzini; PRADA, Maria Camila Abramides. **Orientações nutricionais: alimentação saudável**. Campinas: Prefeitura Municipal de Campinas, 2020. Disponível em:

https://saude.campinas.sp.gov.br/especialidades/nutricao/Orientacoes_Nutricionais_Alimentacao_Saudavel.pdf. Acesso em: 23 jan. 2026.

CUPPARI, Lilian. **Nutrição clínica no adulto**. 4. ed. Barueri: Manole, 2019.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Água sanitária para cloração de frutos**. Brasília, DF: Embrapa, 2017. Disponível em:

<https://www.embrapa.br/busca-de-imagens/-/midia/4260003/agua-sanitaria-para-cloracao-de-frutos>. Acesso em: 1 abr. 2026.

NELSON, Joseph B. Mindful eating: the art of presence while you eat. **Diabetes Spectrum**, Alexandria, v. 30, n. 3, p. 171-174, Aug. 2017. DOI: 10.2337/ds17-0015.

NUTRIRP. **Técnica de remolho de leguminosas: como fazer e quais os benefícios**. [S. l.]: Consultoria Júnior, 2021. Disponível em: <https://www.nutrirp.com.br/post/técnica-de-remolho-de-leguminosas-como-fazer-e-quais-os-benefícios>. Acesso em: 22 jan. 2026.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. 3. ed. Barueri: Manole, 2015