

# Dicas para uma Alimentação Saudável

## Preparo de Refeições em Casa

### Vantagens de cozinhar em casa

#### Controle sobre os ingredientes utilizados

Preferir ingredientes frescos e minimamente processados

Evitar adição excessiva de sal, açúcar e gorduras nas preparações

#### Redução do consumo de alimentos ultraprocessados

Leitura de rótulos para identificar alimentos ultraprocessados

Substituir alimentos ultraprocessados por opções mais naturais e caseiras

#### Economia financeira

Comprar alimentos da estação, que costumam ser mais baratos

Aproveitar integralmente os alimentos, evitando desperdícios

### Dicas para preparar refeições saudáveis e rápidas

#### Utilizar alimentos naturais e frescos

Preferir frutas, legumes e verduras frescos em vez de enlatados ou congelados

Optar por alimentos orgânicos para evitar pesticidas e agrotóxicos

#### Optar por métodos de cocção saudáveis, como grelhados e cozidos

Evitar frituras e alimentos gordurosos

Utilizar temperos naturais e ervas aromáticas para realçar o sabor

#### Pré-preparar ingredientes para facilitar o tempo de preparo

Lavar e cortar os vegetais com antecedência

Cozinhar uma quantidade maior de alimentos para serem utilizados em diferentes refeições

## Planejamento de Refeições

### Definir um cardápio semanal com variedade de nutrientes

Incluir alimentos de diferentes grupos alimentares em cada refeição

Variar as opções de proteínas, carboidratos e vegetais ao longo da semana

### Fazer uma lista de compras baseada no cardápio

Planejar as refeições da semana e listar os alimentos necessários

Verificar os ingredientes disponíveis em casa antes de ir às compras

### Organizar os horários das refeições e lanches

Estabelecer horários regulares para as refeições principais

Incluir lanches saudáveis entre as refeições para evitar excesso de fome