

Cartilha Segurança Alimentar

Olá!

Esta cartilha dá algumas dicas para
uma alimentação saudável.

Então, vamos lá!



Introdução

O Ministério Público defende os interesses da sociedade e tem como função zelar pela ordem jurídica, atuando nas áreas cível, criminal e de defesa do cidadão por meio das diversas Promotorias de Justiça.

Na área de defesa do consumidor, além das Promotorias de Justiça de Defesa do Consumidor, o Ministério Público de Minas Gerais também possui em sua estrutura o Programa Estadual de Proteção e Defesa do Consumidor (Procon-MG) - órgão que atende reclamações que envolvam direitos coletivos, tais como publicidade enganosa, contratos abusivos, venda casada, produtos adulterados ou com prazo de validade vencido, entre outros.

O Procon-MG atua para coibir as infrações cometidas no mercado de consumo, aplicando sanções administrativas aos infratores, entre as quais a multa e a suspensão de comercialização de produtos e serviços.

O Procon-MG também promove a elaboração de materiais informativos capazes de instruir os consumidores sobre os seus direitos, alertando-os sobre os abusos praticados no mercado de consumo.

Considerando a influência exercida pelos pais na educação alimentar de seus filhos, o Procon-MG desenvolveu a cartilha Segurança Alimentar, na qual fornece conhecimentos básicos para que as pessoas escolham os alimentos adequadamente e compreendam as informações contidas no rótulo dos produtos.

1 Atente-se à base da alimentação!

Os alimentos devem ser *in natura* ou minimamente processados (aqueles obtidos diretamente das plantas ou de animais que tenham sofrido pouca ou nenhuma alteração).

Exemplos:

.....

Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados; arroz branco, integral ou parboilizado, milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais, farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;

feijão de todas as cores, lentilhas, grão-de-bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias;

.....

...

castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;

leite pasteurizado, ultrapasteurizado ("longa vida") ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chá, café e água potável.

.....

Atenção! Seu consumo deve ser variado. Faça mais uso de alimentos de origem vegetal.

2

Siga estas dicas na hora De cozinhar!

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar - em pequenas quantidades - ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias



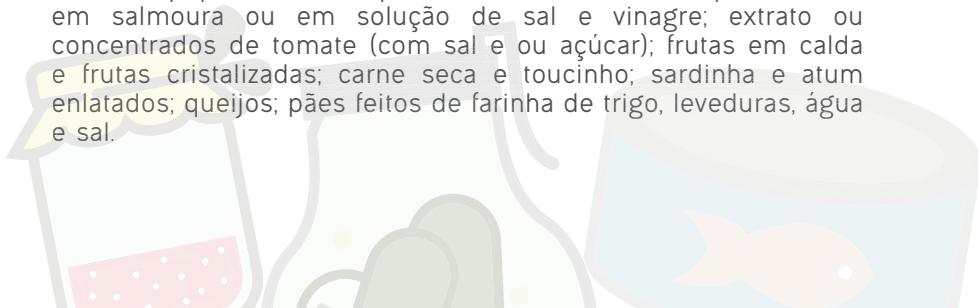
3

limite o uso de alimentos processados

Processados são alimentos *in natura* aos quais a indústria adiciona sal, açúcar ou outra substância de uso culinário, para torná-los mais duráveis e mais agradáveis ao paladar.

São exemplos:

Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.





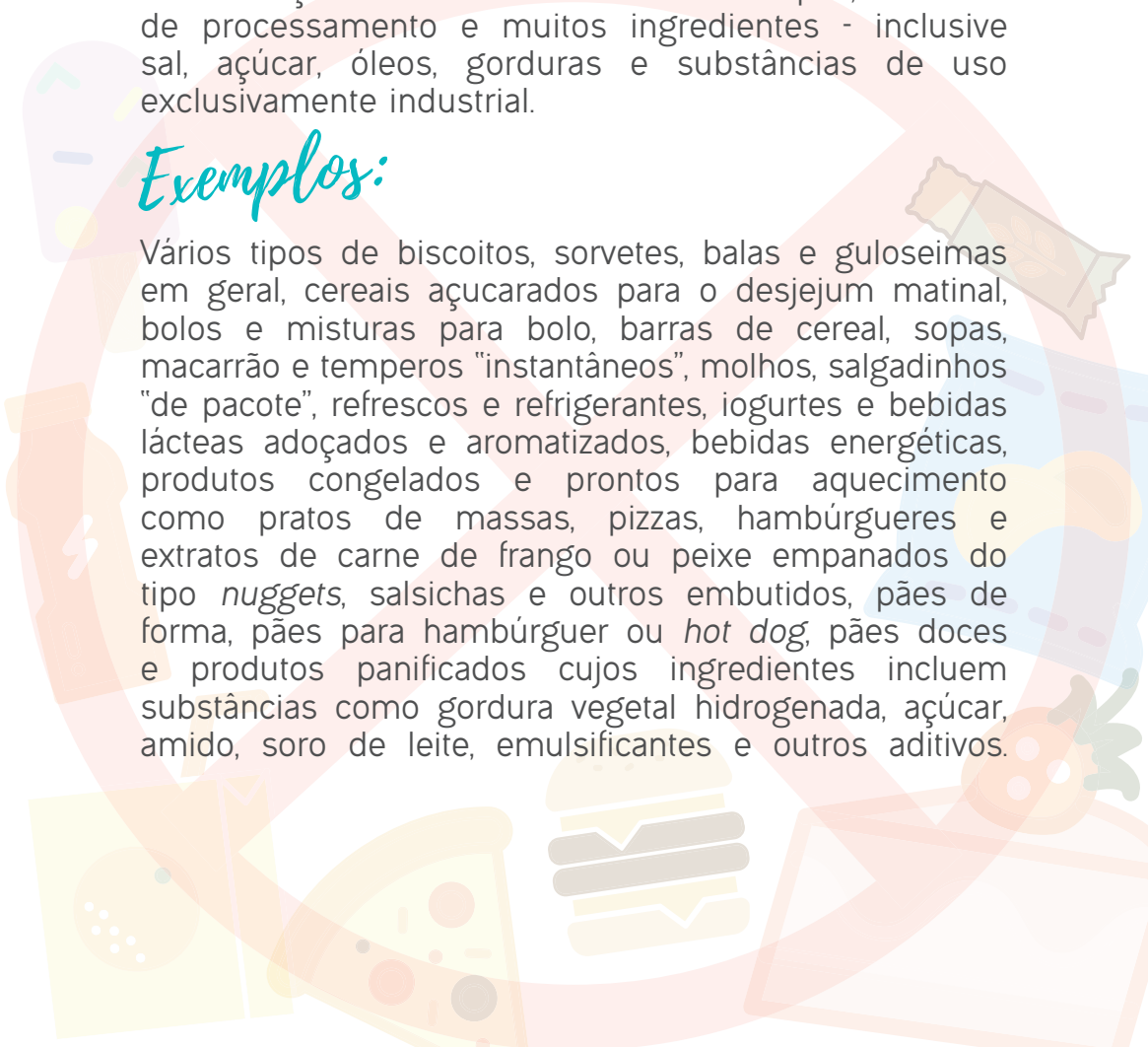
4

Evite alimentos **ultraprocessados!**

Esses alimentos não são balanceados nutricionalmente. A fabricação deles envolve muitas etapas, técnicas de processamento e muitos ingredientes - inclusive sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial.

Exemplos:

Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos "instantâneos", molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo *nuggets*, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou *hot dog*, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.



5 Observe também o rótulo!

Veja algumas dicas:

..... Procure ver a lista de ingredientes e evite alimentos que tenham muitos aditivos ou nomes estranhos aos que usa na sua cozinha!

E se tiver alergia, fique atento! Os fabricantes precisam declarar os alimentos que podem causar alergia!

..... Desconfie se o rótulo apresenta o produto como "milagroso" ou "que cura". Para tentar enganá-lo, alguns fabricantes colocam informações que não são reais.

Alguns fabricantes também declaram que os produtos X e Y são "naturais", quando, na verdade, são industrializados; outros declaram que os produtos W e Z são "temperos caseiros" e possuem "sabor de casa", quando, na verdade, concentram aditivos e muitos ingredientes que você não tem o costume de usar em casa. **Então, fique atento!**

..... A tabela de informação nutricional dá uma dica dos nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio) que fazem parte do alimento. **Então, fique de olho!** Alimentos que têm muito sal, gordura e açúcar devem ser evitados.

Dica importantíssima: Os refrigerantes, além de conter muito açúcar e substâncias químicas, não têm nada de saudável!

Fique esperto! A versão diet/light dos refrigerantes não é a melhor opção! Eles também têm muitas substâncias químicas e nenhuma vantagem de consumo! Então, opte pela água ou suco de frutas naturais sem ou pouco açúcar.

Nem sempre a porção declarada na tabela reflete o que se consome! Por exemplo, uma porção de biscoito recheado de chocolate tem, em média, 30g (que equivale a 3 biscoitos). Há pessoas que comem todo o pacote. **Então, fique de olho!**

Fique atento à validade: Não compre ou consuma alimentos vencidos!

E observe a forma de conservação do rótulo! Ela é importante para manter as características do alimento.

Respeite também o modo de preparo indicado pelo fabricante!

Você já sabe, mas não custa lembrá-lo de fazer exercício físico com recomendação profissional e de **hidratar-se**.

O consumo de alimentos - de forma equilibrada, variada e balanceada - é a chave para uma alimentação saudável.

Pirâmide Alimentar



Referências: Tópicos de 1 a 4 - Baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira - Ministério da Saúde / 2014 2ª Edição e Tópico 5 - Equipe do Serviço de Análise de Rotulagem (SAROT) da Fundação Ezequiel Dias (FUNED).