

**Escola de Governo
do Distrito Federal**

**Secretaria Executiva
de Gestão Administrativa**

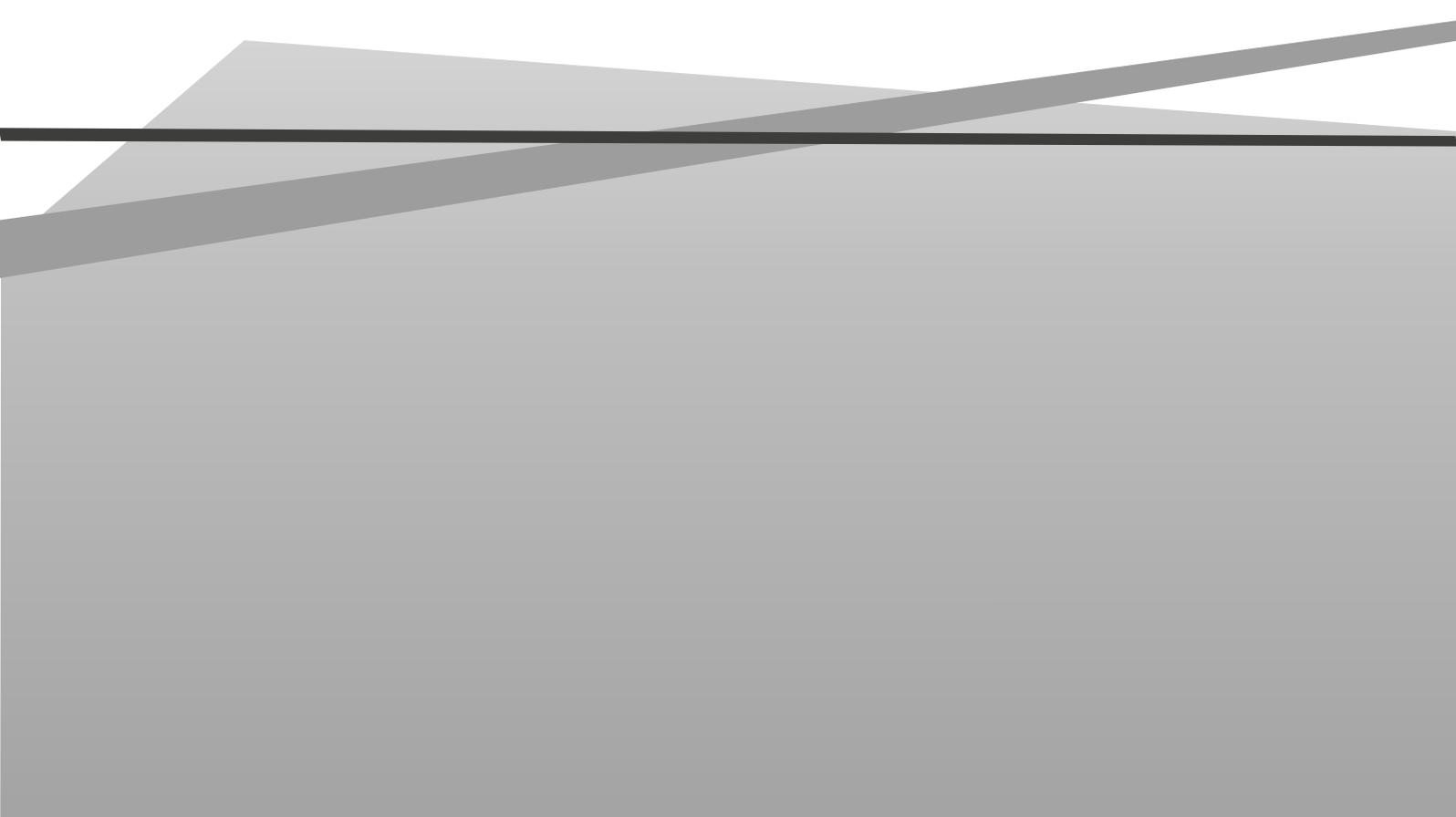
**Secretaria de Planejamento,
Orçamento e Administração**

**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**

Palestra

Os seis passos da alimentação saudável e avaliação nutricional por meio de bioimpedância

Apresentação



Governador do Distrito Federal

Ibaneis Rocha

Secretário de Planejamento, Orçamento e Administração

Ney Ferraz Júnior

Secretária Executiva de Gestão Administrativa

Ana Paula Cardoso da Silva

Diretora-Executiva da Escola de Governo do Distrito Federal

Juliana Neves Braga Tolentino

Escola de Governo do Distrito Federal

Endereço: SGON Quadra 1 Área Especial 1 – Brasília/DF – CEP: 70610-610

Telefones: (61) 3344-0074 / 3344-0063

www.egov.df.gov.br

Palestra

Os seis passos da alimentação saudável e avaliação nutricional por meio de bioimpedância

Hosana Araujo da Silva

Escola de Governo
do Distrito Federal
Secretaria Executiva de
Gestão Administrativa
Secretaria de Planejamento,
Orçamento e Administração
**GOVERNO DO
DISTRITO FEDERAL**

**O cuidado com a saúde
pode mudar a sua história.**

**Seu corpo precisa de cuidados.
Use o alimento para nutri-lo e
não para destruí-lo.”**



Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Gestão Administrativa Secretaria de Planejamento, Orçamento e Administração **GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL**

Os seis passos da alimentação saudável

1. Hidrate-se;
2. Faça dos alimentos *in natura* a base da alimentação;
3. Leia os rótulos;
4. Utilize óleos e gorduras saudáveis;
5. Treine seu paladar;
6. Tenha uma alimentação variada;
7. Não faça dietas restritivas.



Tipos de alimentos

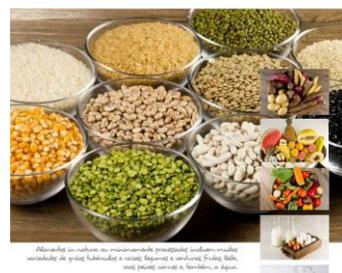
In natura

- Aqueles que você encontra na área de alimentos frescos do mercado e em feiras.
- Em outras palavras, são aqueles que não sofreram alteração alguma após terem deixado a natureza.



Minimamente processados

- Passam pela indústria, por processo de limpeza, moagem e pasteurização.
- Não recebem substâncias químicas.
- Exemplos: arroz, feijão, lentilha, farinha de mandioca, iogurte natural.
- Sem adição de açúcar.



Processados

- Têm adição de açúcar, sal, gordura.
- Exemplos: legumes conservados na salmoura, queijos e pães.



Ultraprocessados

São fórmulas produzidas pela indústria que podem ter

- **pouco** ou até mesmo
- **nenhum alimento** na sua composição.



DESCASQUE +



DESEMBALE -

Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Gestão Administrativa Secretaria de Planejamento, Orçamento e Administração GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

Seja um especialista em você!

Obrigada!

@nutrihosana

Telefone: 99177-8849

Escola de Governo do Distrito Federal Secretaria Executiva de Gestão Administrativa Secretaria de Planejamento, Orçamento e Administração GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL

