

PROGRAMA

**Viver
Bem**

Unimed 
Vitória

Unidade Vitória
Rua das Palmeiras, 685,
Ed. Contemporâneo, 9º andar,
Santa Lúcia • Vitória - ES.

Unidade Vila Velha
Avenida Henrique Moscoso, 798,
Centro • Vila Velha - ES.

Unidade Aracruz
Rua Fiory Terzi, 290,
De Carli - Aracruz - ES.

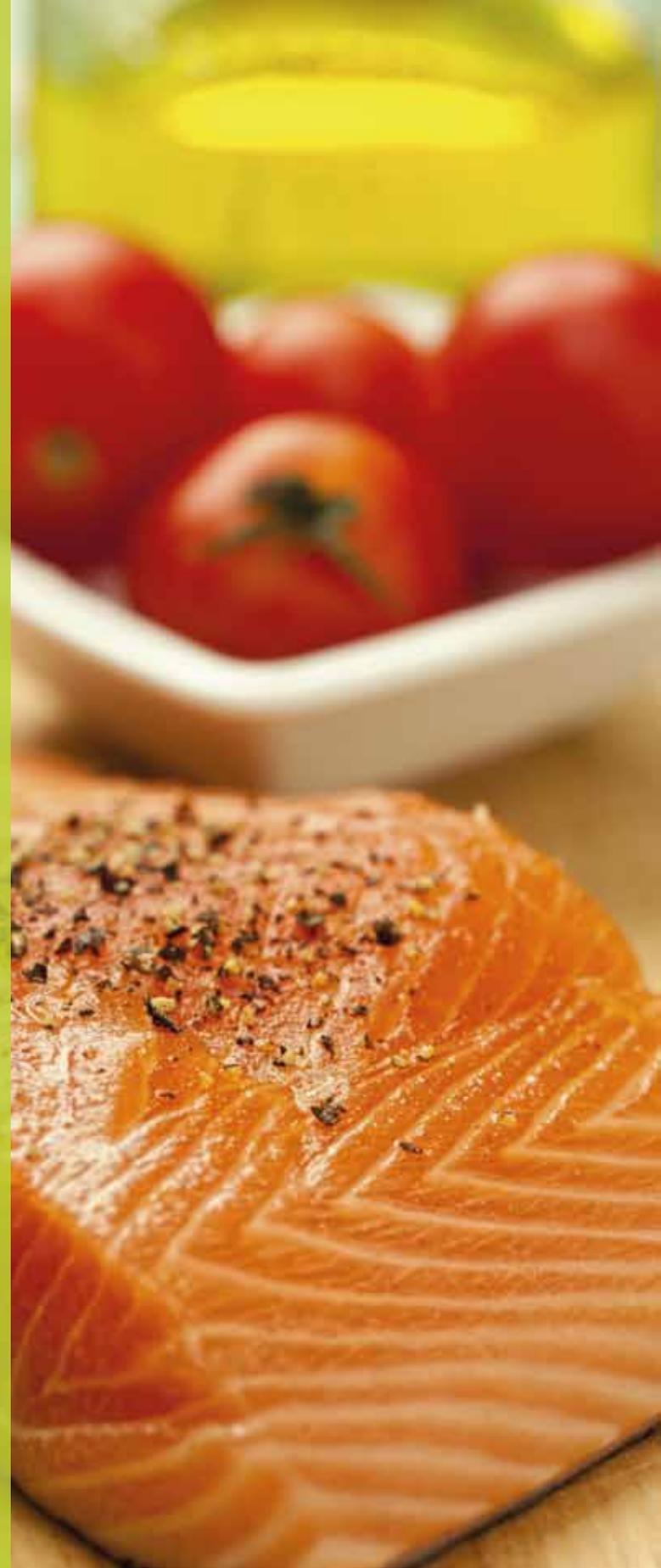
(27) 3134.7520
viverunimed.com.br

10 passos
para uma
alimentação
saudável.

PROGRAMA

Viver Bem

Um programa de promoção
da saúde e prevenção de
doenças da Unimed Vitória.





1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados, a base da alimentação.

2. Utilizar óleo, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



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, com companhia.

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.



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 quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas e comerciais.



Características e exemplos de produtos prontos para consumo, processados e ultraprocessados

Características / exemplos	Produtos processados	Produtos ultraprocessados
Número de ingredientes	Poucos (em geral, 2 ou 3)	Muitos (em geral, 5 ou mais)
Proporção de alimentos no conjunto de ingredientes	Alta	Reduzida ou inexistente.
Substâncias não naturais encontradas em alimentos	Ausentes	Frequentemente presentes (gordura hidrogenada, xarope de glicose, adoçantes artificiais e vários tipos de aditivos).
Técnicas de processamento	Simple e, em geral, passíveis de realização no ambiente doméstico.	Complexas e, em geral, restritas ao ambiente industrial.
Exemplos	Legumes em conserva, frutas em calda ou cristalizadas, carnes adicionadas de sal, queijos feitos de leite e sal e pães feitos de farinha de trigo, água e sal.	Biscoitos recheados, balas, guloseimas em geral, barras de cereal, salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas desidratadas, temperos prontos, pós para refresco e refrigerantes.