

## O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Alimentação saudável é muito mais do que contar calorias! É comer comida de verdade, produzida localmente e no entorno próximo, que vem da natureza, que fortalece a cultura e que alimenta o corpo e a alma. É escolher alimentos regionais que fazem bem para você, para sua família e para o planeta.

### Alimentação saudável é:

- Comer frutas, verduras, legumes, grãos, carnes e leite frescos;
- Preparar a comida em casa, com carinho;
- Comer junto com a família e amigos;
- Respeitar a cultura e os sabores da nossa região;
- Escolher alimentos que não prejudicam o meio ambiente, nem os(as) trabalhadores que o cultivam.

## POR QUE ALIMENTOS SAUDÁVEIS SÃO IMPORTANTES?

Quando você come bem, seu corpo funciona melhor! Os alimentos saudáveis:

- Dão energia para trabalhar, estudar e brincar;
- Protegem contra doenças como diabetes, pressão alta e câncer;
- Fortalecem o sistema de defesa do corpo;
- Ajudam as crianças a crescer fortes e inteligentes;
- Melhoram o humor e a disposição;
- Cuidam do meio ambiente para as próximas gerações.



## ONDE ENCONTRAR ALIMENTOS SAUDÁVEIS EM FORTALEZA



### Feiras orgânicas e agroecológicas

- Feira Orgânica do Mercado dos Pinhões (terças-feiras);
- Feira Agroecológica da Casa Comum (primeiro sábado do mês);
- Feira Cultural da Reforma Agrária no Centro Frei Humberto (segundo sábado do mês);
- Feira Agroecológica do Parque do Cocó (sábados);
- Feira Agroecológica do Benfica (sábados alternados);
- Feira Agroecológica e Solidária do CETRA (primeira sexta do mês).

### Mercados públicos

- Mercado São Sebastião;
- Mercado dos Pinhões;
- Mercado dos Peixes.



Visite nosso site e conheça as iniciativas do mandato **É Tempo de Resistência de alimentação saudável para todos!**



**Juntos somos mais fortes. Comida de verdade no campo e na cidade.**

 [renatoroseno.com.br](http://renatoroseno.com.br)

  @renatoroseno

 /renatoroseno

 /renatoroseno50

 [contato@roseno.com.br](mailto:contato@roseno.com.br)



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É UM DIREITO SEU!

Um guia simples para comer bem e viver melhor!

## O QUE COMPROMETE A SAÚDE DOS ALIMENTOS?

Infelizmente, nem todos os alimentos que encontramos são saudáveis. Alguns problemas que devemos evitar:

### Agrotóxicos (venenos)

São produtos químicos usados nas plantações que podem fazer muito mal à saúde.

### Ultraprocessados

São produtos feitos nas fábricas com muitos ingredientes artificiais.

### Aditivos químicos

Corantes, conservantes e outros produtos químicos adicionados aos alimentos.

## AGROTÓXICOS: OS RISCOS PARA SUA SAÚDE



### O que são agrotóxicos?

São venenos usados para matar pragas nas plantações. Também são chamados de pesticidas, herbicidas ou fungicidas.

### Por que fazem mal?

O Brasil é o país que mais usa agrotóxicos no mundo e esses venenos ficam nos alimentos que comemos, podendo causar sérios problemas de saúde, como:

- Dores de cabeça, náuseas, vômitos;
- Problemas respiratórios e no fígado;
- Diferentes tipos de câncer;
- Problemas na gravidez e malformação em bebês;
- Doenças como Alzheimer;
- Problemas no coração;
- Enfraquecimento dos ossos.

### Quem mais sofre:

- Trabalhadores rurais que aplicam os venenos;
- Famílias que moram perto das plantações;
- Todos que comem alimentos contaminados.

## COMO PODEMOS REDUZIR OS AGROTÓXICOS JUNTOS?

Você pode fazer a diferença!

### Na hora de comprar

- Prefira alimentos orgânicos e agroecológicos;
- Compre direto do produtor nas feiras;
- Escolha alimentos da época e da região;
- Leia rótulos dos produtos industrializados e evite os com muita adição de químicos.

### Em casa

- Lave bem frutas e verduras em água corrente;
- Descasque quando possível;
- Tenha uma horta em casa, mesmo pequena;
- Ensine as crianças sobre alimentação saudável.

### Na comunidade

- Apoie feiras orgânicas e agroecológicas;
- Participe de grupos de consumo consciente;
- Cobre dos seus representantes políticas públicas para agricultura sem veneno;
- Divulgue entre seus amigos e familiares informações sobre alimentação saudável.



A Feira Agroecológica da Casa Comum é realizada no primeiro sábado do mês, em parceria com a Bodega Ecológica de Quixadá, trazendo produtos orgânicos e agroecológicos para o consumidor. Oportunidade para que os moradores de Fortaleza adquiram alimentos livres da utilização de agrotóxicos. São comercializadas leguminosas, hortaliças, frutas, doces caseiros, ovos caipiras, dentre outros produtos. A Casa Comum fica na R. Nogueira Acioli, 1705, no Centro de Fortaleza.

## ULTRAPROCESSADOS: O QUE SÃO?

São produtos feitos nas fábricas com muitos ingredientes que você não conhece e não usa em casa.

### Exemplos de ultraprocessados

- Salgadinhos de pacote;
- Refrigerantes e sucos de caixinha;
- Biscoitos recheados;
- Macarrão instantâneo;
- Nuggets e hambúrgueres industriais;
- Sorvetes industriais;
- Barras de cereal industriais.

### Como identificar

Olhe o rótulo. Se tiver muitos ingredientes com nomes estranhos que você não conhece, é ultraprocessado!

### Por que fazem mal?

- Têm muito açúcar, sal e gordura;
- Não têm vitaminas e minerais importantes;
- Causam vício e fazem você comer demais;
- Estão ligados a obesidade, diabetes e câncer;
- Substituem a comida de verdade.

## COMO EVITAR OS ULTRAPROCESSADOS?

### Prefira sempre

- Frutas ao invés de sucos industriais;
- Água ao invés de refrigerantes;
- Comida caseira ao invés de produtos prontos;
- Lanches naturais como frutas, castanhas, pão caseiro.

### Dicas práticas

- Cozinhe mais em casa;
- Prepare lanches saudáveis para levar;
- Leia sempre os rótulos;
- Se não conhecer o ingrediente, não compre;
- Evite produtos com mais de 5 ingredientes.