



# Alimentação Saudável

A alimentação Saudável é fundamental para evitar o aparecimento de doenças como a diabete , hipertensão, problemas do coração e AVC. Além disso, os bons hábitos alimentares garantem uma ingestão adequada de nutrientes que ajudam a manter todos os sistemas do corpo funcionando bem, melhorando imunidade, favorecendo uma boa memória, auxiliando a manter unhas e cabelos fortes, uma pele saudável e um intestino funcionando no ritmo certo.

# CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

## IN NATURA

Segundo a nova classificação, são alimentos obtidos diretamente da natureza e que não sofreram nenhuma modificação na sua composição até seu consumo final.

Citamos como exemplo frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.

## MINIMAMENTE PROCESSADO

São aqueles alimentos obtidos da natureza, porém que passaram por processos mínimos na indústria como, limpeza, moagem, secagem, pasteurização, e/ou remoção de partes.

Podem ser exemplos deste grupos alimentares como arroz, feijão, cogumelos, frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcares.

## PROCESSADOS

Os alimentos processados são aqueles que receberam a adição de substâncias para aumentar sua durabilidade e sabor. As principais substâncias adicionadas são: açúcares, sal, óleo e vinagre.

São exemplos deste grupo frutas em calda , pães, queijos, enlatados, carne seca e extrato de tomate.

## ULTRA PROCESSADOS

Conforme descrito pela nova classificação, o grupo de alimentos ultra processados são produtos alimentícios formulados pela indústria que passam por diversos processos, com uma adição de diversas substâncias químicas.

Podemos trazer como exemplo deste grupo, alimentos como biscoito recheados, lasanha congeladas, macarrão instantâneo, refrigerantes.



## Receitas: Pizza de mandioca

Ingrediente;

-Mandioca

-Tomate

-Azeite, sal e orégano

Modo de fazer

Rale a mandioca, espalhe sobre uma frigideira pré aquecida com azeite.

Deixe dourar os dois lados e acrescente tomate e temperos.





