



# Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fundamental para evitar o aparecimento de doenças, como o diabetes, 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 a 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 PROCESSADOS

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 exemplo deste grupo alimentos como arroz, feijões, cogumelos, frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcares.

## ALIMENTO PROCESSADO

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

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

## ALIMENTO ULTRA PROCESSADO

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

Podemos trazer como exemplo deste grupo, alimentos como biscoitos recheados, lasanha congelada, macarrão instantâneo e refrigerantes.

## Receita: Pizza de mandioca

### Ingredientes:

- Mandioca
- Tomate
- Azeite, sal e orégano

### Modo de fazer

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

Deixe dourar os dois lados e acrescente tomate e temperos.



