



# 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.

# CLASIFICAÇÃO 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 grupo alimentos como arroz, feijão, cogumelos, frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcares.

## ALIMENTOS PROCESSADOS

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, enlatados, carne seca e extrato de tomate.

## ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS

Conforme descrito pela nova classificação, o grupo de alimento 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 refrigerante.

# Receita. Pizza de mandioca

## Ingredientes

Mandioca

Tomate

Azeite, sal e orégano

## Modo de fazer.

Rale a mandioca, espalhe sobre uma frigideira pré aquecida montada com azeite. Deixe dourar os dois lados e acrescente tomate e tempero.





