

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável consiste no cardápio ou na dieta que prioriza os grupos alimentares que fazem bem para a saúde do ser humano, sendo:

- frutas;verduras;legumes;leguminosas;sementes;cereais integrais;proteínas magras;gorduras boas (insaturadas)



ALIMENTOS NATURAIS

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração. Entram nesta categoria folhas, frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Alimentos industrializados são aqueles produtos que passam por várias etapas e técnicas de adição de ingredientes e produtos químicos. Na sua fabricação esses procedimentos geralmente adicionam sal, açúcar e gordura em alimentos naturais. Esses aspectos fazem com que o alimento dure mais tempo do que no formato in natura.



ALIMENTOS DIET

São produtos isentos de determinado nutriente (como açúcar, glúten, colesterol ou gordura), desenvolvidos para atender a grupos específicos, como as pessoas que sofrem com diabetes ou hipertensão.



Referências

Capa

<https://blog.novidadesaudavel.com.br/wp-content/uploads/2023/05/Design-sem-nome-2023-05-15T140602.277.jpg>

Alimentação saudável

<https://bvsmms.saude.gov.br/alimentacao-saudavel/>

<https://bestlifeconsultoria.com.br/wp-content/uploads/2020/10/alimentacao-saudavel.jpg>

Alimentos naturais

<https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/sua-saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos>

<https://w1.pngwing.com/pngs/533/49/png-transparent-healthy-heart-fruit-vegetables-food-healthy-diet-eating-food-meal-natural-foods-thumbnail.png>

Alimentos industrializados

<https://www.temhora.app/alimentos-industrializados>

[https://www.proteste.org.br/-/media/proteste/images/themes/alimentacao/la=pt-br&h=332&w=500&rev=1b15bc78-a70c-4b1e-ac61-](https://www.proteste.org.br/-/media/proteste/images/themes/alimentacao/la=pt-br&h=332&w=500&rev=1b15bc78-a70c-4b1e-ac61-389324ae7c2d&hash=B3B4872DB5ADC54D5B6C347F2D5B0344&mw=960)

[389324ae7c2d&hash=B3B4872DB5ADC54D5B6C347F2D5B0344&mw=960](https://www.proteste.org.br/-/media/proteste/images/themes/alimentacao/la=pt-br&h=332&w=500&rev=1b15bc78-a70c-4b1e-ac61-389324ae7c2d&hash=B3B4872DB5ADC54D5B6C347F2D5B0344&mw=960)

Alimentos light

[https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-](https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/smasac/2020/Susan/Em%20casa/Nutrinforma/nutrinforma-5-alimentos-diet-light-zero.pdf)

[governo/smasac/2020/Susan/Em%20casa/Nutrinforma/nutrinforma-5-alimentos-diet-light-zero.pdf](https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/smasac/2020/Susan/Em%20casa/Nutrinforma/nutrinforma-5-alimentos-diet-light-zero.pdf)

<https://www.portaldoholanda.com.br/sites/default/files/imagecache/porta2>

Alimentos diet [https://www.tjpb.jus.br/vida-e-](https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet)

[saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet](https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet)

<https://guiadaboforma.com.br/wp-content/uploads/2015/11/diet-interna.jpg>