

A wooden surface with fresh fruits and vegetables arranged around the text. The top edge features a bunch of green grapes, a white fennel bulb, a green bell pepper, and several yellow and orange fruits. The bottom edge features a bunch of purple grapes, a red tomato, a purple eggplant, a purple onion, a bunch of raspberries, a whole orange, and a bunch of blueberries.

***ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL***

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

## 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



Os alimentos industrializados são aqueles que, em geral, passam por uma série de etapas, técnicas industriais e também recebem a adição de outros ingredientes e químicos. A maioria desses produtos necessita de uma grande quantidade de procedimentos, e como o próprio nome diz, são produzidos diretamente nas indústrias e de lá passam para a nossa mesa. Em geral, são produtos que vêm prontos ou semiprontos para o consumo.

## ALIMENTOS LIGHT



São produtos com redução no valor calórico ou em algum outro nutriente. Eles não precisam, necessariamente, ter isenção total de certo ingrediente. Basta uma diminuição de, no mínimo, 25% de calorias ou de qualquer outro nutriente (açúcar, gordura total, gordura saturada, sódio, etc.) em comparação aos produtos similares convencionais.

## ALIMENTOS DIET



São alimentos industrializados, produzidos para atender pessoas que apresentam alguma doença. Incluem alimentos para dietas com diminuição de algum nutriente. Por exemplo, geleia para diabéticos – diminuição da quantidade de açúcar. Esta diminuição pode ser de proteína, carboidrato, gordura, sal, colesterol etc.

# Referências

**Capa** [https://www.galaxcms.com.br/imgs\\_crud\\_comum/877/6-dicas-de-alimentacao-saudave-20200209142253.jpg](https://www.galaxcms.com.br/imgs_crud_comum/877/6-dicas-de-alimentacao-saudave-20200209142253.jpg)

## **Alimentação saudável**

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

<https://feed.continente.pt/media/jr2b1iag/o-que-e-alimentacao-saudavel.jpg>

**Alimentos naturais** <https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/sua-saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos> <https://hypescience.com/wp-content/uploads/2015/11/alimento-natural-a-mentira.jpg>

## **Alimentos industrializados**

<https://minutosaudavel.com.br/o-que-sao-alimentos-industrializados/>

<https://www.sodexobeneficios.com.br/data/files/AF/C5/BA/EC/C0F7A6103ECCB6A67118ultraprocessados.jpg.pagespeed.ic.M0cTCA6Pgr.jpg>

**Alimentos light** <https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet> <https://difusora95.com.br/wp-content/uploads/2023/02/f2263bfb6199879d71f1fca47b4b16a6.jpg>

## **Alimentos diet**

[https://ftp.medicina.ufmg.br/omenu/materiais/CartilhaDieteLight\\_14\\_08\\_2015.pdf](https://ftp.medicina.ufmg.br/omenu/materiais/CartilhaDieteLight_14_08_2015.pdf)

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