

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.

## ALIMENTOS NATURAIS



A escolha mais saudável na montagem do cardápio. 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



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.



## 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://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fdepositphotos.com%2Fbr%2Fphotos%2FnutrienSXhS1Pjo&ust=1696344593806000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&v)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fdepositphotos.com%2Fbr%2Fphotos%2FnutrienSXhS1Pjo&ust=1696344593806000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&v](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fdepositphotos.com%2Fbr%2Fphotos%2FnutrienSXhS1Pjo&ust=1696344593806000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&v)

**Alimentos naturais** [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffredericoporto.com.br%2F9-beneficios-alimentos-naturais-emagrecimento%2F&psig=A0vVaw3KproDKZ_7X0mwoODQQhly&ust=169608)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Ffredericoporto.com.br%2F9-beneficios-alimentos-naturais-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffredericoporto.com.br%2F9-beneficios-alimentos-naturais-emagrecimento%2F&psig=A0vVaw3KproDKZ_7X0mwoODQQhly&ust=169608)

[emagrecimento%2F&psig=A0vVaw3KproDKZ\\_7X0mwoODQQhly&ust=169608](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffredericoporto.com.br%2F9-beneficios-alimentos-naturais-emagrecimento%2F&psig=A0vVaw3KproDKZ_7X0mwoODQQhly&ust=169608)

[https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/sua-saude/in-](https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/sua-saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos)

[natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-](https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/sua-saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos)

[tipos-de-alimentos](https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/sua-saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos)

**Alimentos industrializados** [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimento-industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0I1677ggtWhPzGs1bRxYjv&ust=1696085629751000&source=images)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimento-industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0I1677ggtWhPzGs1bRxYjv&ust=1696085629751000&source=images](https://www.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimento-industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0I1677ggtWhPzGs1bRxYjv&ust=1696085629751000&source=images)

[https://www.temhora.app/alimentos-](https://www.temhora.app/alimentos-industrializados#:~:text=Alimentos%20industrializados%20s%C3%A3o%20aqueles%20pr)

[industrializados#:~:text=Alimentos%20industrializados%20s%C3%A3o%20aqueles%20pr](https://www.temhora.app/alimentos-industrializados#:~:text=Alimentos%20industrializados%20s%C3%A3o%20aqueles%20pr)

**Alimentos light** [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-mitos&psig=A0vVaw0HskDeWkFtfHv6jgQNKA7S&ust=1696086339667000&source=images)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-mitos&psig=A0vVaw0HskDeWkFtfHv6jgQNKA7S&ust=1696086339667000&source=images](https://www.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-mitos&psig=A0vVaw0HskDeWkFtfHv6jgQNKA7S&ust=1696086339667000&source=images)

[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)

**Alimentos diet** [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-interna%2F&psig=A0vVaw33q2EFzTTDiHCB9k9XHZPd&ust=16963427506480)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-interna%2F&psig=A0vVaw33q2EFzTTDiHCB9k9XHZPd&ust=16963427506480)

[interna%2F&psig=A0vVaw33q2EFzTTDiHCB9k9XHZPd&ust=16963427506480](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-interna%2F&psig=A0vVaw33q2EFzTTDiHCB9k9XHZPd&ust=16963427506480)

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

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