

Alimentação
Saudável

Alimentação saudável

Frutas, verduras, legumes (como lentilha e feijão), nozes e cereais integrais (como milho, aveia, trigo e arroz integral). Pelo menos 400g (o equivalente a cinco porções) de frutas e vegetais por dia (2), exceto batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos.



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

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. Para quem é indicado: Os consumidores de produtos diet geralmente têm condições metabólicas ou fisiológicas específicas.



Referências

Alimentação Saudável

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=alimenta%C3%A7%C3%A3o+saudavel&oq=Alimeta%C3%A7&gs_lcrp=EgZ)

[q=alimenta%C3%A7%C3%A3o+saudavel&oq=Alimeta%C3%A7&gs_lcrp=EgZ,](https://www.google.com/search?q=alimenta%C3%A7%C3%A3o+saudavel&oq=Alimeta%C3%A7&gs_lcrp=EgZ)

[8 https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffeed.continente.pt%2Freceitas%2Fo-que-e-alimentacao-saudavel&psig=AOvVaw3vRo48kLhBTpi_BpsaPb2-&ust=1696430573576000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA80)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Ffeed.continente.pt%2Freceitas%2Fo-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffeed.continente.pt%2Freceitas%2Fo-que-e-alimentacao-saudavel&psig=AOvVaw3vRo48kLhBTpi_BpsaPb2-&ust=1696430573576000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA80)

[que-e-alimentacao-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffeed.continente.pt%2Freceitas%2Fo-que-e-alimentacao-saudavel&psig=AOvVaw3vRo48kLhBTpi_BpsaPb2-&ust=1696430573576000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA80)

[saudavel&psig=AOvVaw3vRo48kLhBTpi_BpsaPb2-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffeed.continente.pt%2Freceitas%2Fo-que-e-alimentacao-saudavel&psig=AOvVaw3vRo48kLhBTpi_BpsaPb2-&ust=1696430573576000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA80)

[&ust=1696430573576000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA80](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffeed.continente.pt%2Freceitas%2Fo-que-e-alimentacao-saudavel&psig=AOvVaw3vRo48kLhBTpi_BpsaPb2-&ust=1696430573576000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA80)

Alimentos naturais

[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)

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmgtnutri.com.br%2Fcategory%2Fartigos%2Fos-alimentos%2Falimentos-naturais%2F&psig=A0vVaw3aYYblnOGZRRySdaxKPVIn&ust=16960852491950I0IEDFQAAAAAdAAAAABAD)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fmgtnutri.com.br%2Fcategory%2Fartigos%2Fos-alimentos%2Falimentos-naturais%2F&psig=A0vVaw3aYYblnOGZRRySdaxKPVIn&ust=16960852491950I0IEDFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmgtnutri.com.br%2Fcategory%2Fartigos%2Fos-alimentos%2Falimentos-naturais%2F&psig=A0vVaw3aYYblnOGZRRySdaxKPVIn&ust=16960852491950I0IEDFQAAAAAdAAAAABAD)

Alimentos Industrializados

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

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

[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=A0vVaw1___Y2Ed6npjRSpMC-PxR9&ust=1696431401942000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=l)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimento-industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw1___Y2Ed6npjRSpMC-PxR9&ust=1696431401942000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=l](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=A0vVaw1___Y2Ed6npjRSpMC-PxR9&ust=1696431401942000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=l)

Alimentos light

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

[5-alimentos-diet-light-zero.pdf](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-) [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-)

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

[e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-](https://www.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-)

[mitos&psig=A0vVaw1rfltCmEAgCguGWSZlQzZ8&ust=1696431493656000&source=images](https://www.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-)

Alimentos diet [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#:~:text=S%C3%A3o%20produtos%20isentos%20de%20determinado,condi%C3%A7)

[nutricao/alimentos-light-e-](https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet#:~:text=S%C3%A3o%20produtos%20isentos%20de%20determinado,condi%C3%A7)

[diet#:~:text=S%C3%A3o%20produtos%20isentos%20de%20determinado,condi%C3%A7](https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet#:~:text=S%C3%A3o%20produtos%20isentos%20de%20determinado,condi%C3%A7)

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjornalibia.com.br%2Fdestaque%2Falimentos-diet-light-e-zero-qual-a-diferenca%2F&psig=A0vVaw376_SAdW3oLPbLEqfBwLQm&ust=1696505623417000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=C)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fjornalibia.com.br%2Fdestaque%2Falimentos-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjornalibia.com.br%2Fdestaque%2Falimentos-diet-light-e-zero-qual-a-diferenca%2F&psig=A0vVaw376_SAdW3oLPbLEqfBwLQm&ust=1696505623417000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=C)

[diet-light-e-zero-qual-a-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjornalibia.com.br%2Fdestaque%2Falimentos-diet-light-e-zero-qual-a-diferenca%2F&psig=A0vVaw376_SAdW3oLPbLEqfBwLQm&ust=1696505623417000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=C)

[diferenca%2F&psig=A0vVaw376_SAdW3](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjornalibia.com.br%2Fdestaque%2Falimentos-diet-light-e-zero-qual-a-diferenca%2F&psig=A0vVaw376_SAdW3oLPbLEqfBwLQm&ust=1696505623417000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=C)

[oLPbLEqfBwLQm&ust=1696505623417000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=C](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjornalibia.com.br%2Fdestaque%2Falimentos-diet-light-e-zero-qual-a-diferenca%2F&psig=A0vVaw376_SAdW3oLPbLEqfBwLQm&ust=1696505623417000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=C)