



***Alimentação saudável***



# 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



São aqueles produtos que passam por várias etapas e técnicas de adição de ingredientes e produtos químicos

# 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.)

# 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=http%3A%2F%2Fwww.sintcopepetrolina.org.br%2Fnoticia%2F6-dicas-de-alimentacao-saudavel-veja-o-que-nao-pode-faltar%2F1555&psig=AOvVaw1-ciSKRrW0xpzBxlc4K9EB&ust=1719325392967000&source=images&cd=vfe&)

[sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.sintcopepetrolina.org.br%2Fnoticia%2F6-dicas-de-alimentacao-saudavel-veja-o-que-nao-pode-faltar%2F1555&psig=AOvVaw1-ciSKRrW0xpzBxlc4K9EB&ust=1719325392967000&source=images&cd=vfe&](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.sintcopepetrolina.org.br%2Fnoticia%2F6-dicas-de-alimentacao-saudavel-veja-o-que-nao-pode-faltar%2F1555&psig=AOvVaw1-ciSKRrW0xpzBxlc4K9EB&ust=1719325392967000&source=images&cd=vfe&)

**Alimentação saudável** [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ativo.com%2Fartigo%2Fartigo-as-novas-demandas-da-alimentacao-saudavel%2F&psig=AOvVaw2TpRhYRDcXwu04907R3TfG&ust=1715179406074UDFQAAAAAdAAAAABAR)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ativo.com%2Fartigo%2Fartigo-as-novas-demandas-da-alimentacao-saudavel%2F&psig=AOvVaw2TpRhYRDcXwu04907R3TfG&ust=1715179406074UDFQAAAAAdAAAAABAR](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ativo.com%2Fartigo%2Fartigo-as-novas-demandas-da-alimentacao-saudavel%2F&psig=AOvVaw2TpRhYRDcXwu04907R3TfG&ust=1715179406074UDFQAAAAAdAAAAABAR)  
<https://blog.sabin.com.br/autocuidado/o-que-e-alimentacao-saudavel/>

**Alimentos naturais** [https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoabenaturalpets.com.br%2Foque-e-a-alimentacao-natural-para-caes-e-gatos%2F&psig=A0vVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&4UDFQAAAAAdAAAAABAE)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoabenaturalpets.com.br%2Foque-e-a-alimentacao-natural-para-caes-e-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoabenaturalpets.com.br%2Foque-e-a-alimentacao-natural-para-caes-e-gatos%2F&psig=A0vVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&4UDFQAAAAAdAAAAABAE)

[gatos%2F&psig=A0vVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoabenaturalpets.com.br%2Foque-e-a-alimentacao-natural-para-caes-e-gatos%2F&psig=A0vVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&4UDFQAAAAAdAAAAABAE)

[4UDFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoabenaturalpets.com.br%2Foque-e-a-alimentacao-natural-para-caes-e-gatos%2F&psig=A0vVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&4UDFQAAAAAdAAAAABAE)

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoabenaturalpets.com.br%2Foque-e-a-alimentacao-natural-para-caes-e-gatos%2F&psig=A0vVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&4UDFQAAAAAdAAAAABAE)

[sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.fesaude.niteroi.rj.](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos%23:-:text%3DS%25C3%25A3o%2520aqueles%2520obtidos%2520di)

[saude/in-natura-processados-ultraprocessados-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos%23:-:text%3DS%25C3%25A3o%2520aqueles%2520obtidos%2520di)

[conheca-os-tipos-de-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos%23:-:text%3DS%25C3%25A3o%2520aqueles%2520obtidos%2520di)

[alimentos%23:-:text%3DS%25C3%25A3o%2520aqueles%2520obtidos%2520di](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.fesaude.niteroi.rj.gov.br/saude/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimentos%23:-:text%3DS%25C3%25A3o%2520aqueles%2520obtidos%2520di)

## **alimentos industrializados**

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

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimentos-industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&so)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimentos-industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB\\_aOdln6c&ust=1719075722217000&so](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimentos-industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&so)

**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=A0vVaw3FY9SR3TaK72qxIHcsXd4Z&ust=1719076470543000&so)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-mitos&psig=A0vVaw3FY9SR3TaK72qxIHcsXd4Z&ust=1719076470543000&so](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=A0vVaw3FY9SR3TaK72qxIHcsXd4Z&ust=1719076470543000&so)

<https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet>

**alimentos diet** <https://www.tjpb.jus.br/vida-e-saude/dica-de-nutricao/alimentos-light-e-diet>

[https://www.google.com/url?](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboaforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-interna%2F&psig=A0vVaw1havlahlssFdRrY5fO_W68&ust=1719077078852000)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboaforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboaforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-interna%2F&psig=A0vVaw1havlahlssFdRrY5fO_W68&ust=1719077078852000)

[interna%2F&psig=A0vVaw1havlahlssFdRrY5fO\\_W68&ust=1719077078852000](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fguiadaboaforma.com.br%2Femagrecer-com-saude%2Fdiet-interna%2F&psig=A0vVaw1havlahlssFdRrY5fO_W68&ust=1719077078852000)