



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.

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=AOvVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&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=AOvVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&4UDFQAAAAAdAAAAABAE)

[gatos%2F&psig=AOvVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&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=AOvVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&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=AOvVaw0Dx1AYmjeF8jV342niBIYK&ust=1715180395095000&4UDFQAAAAAdAAAAABAE)

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

[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.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.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.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.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&source=images&imgref=https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso/)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.proteste.org.br%2Falimentacao%2Falimentos-](https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&source=images&imgref=https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso/)

[industrializado%2Fnoticia%2Falimentos-](https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&source=images&imgref=https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso/)

[ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-](https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&source=images&imgref=https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso/)

[excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&source=images&imgref=https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso/">excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&so](https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso&psig=A0vVaw0rsqqINts8iLoB_aOdln6c&ust=1719075722217000&source=images&imgref=https://www.proteste.org.br/pt-br/2023/07/22/alimentacao-ultraprocessados-aditivos-sal-e-acucar-em-excesso/)

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&source=images&imgref=https://www.portaldoholanda.com.br/pt-br/2023/07/22/alimentos-light-verdades-e-e-mitos)

[sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.portaldoholanda.com.br%2Fsaude-](https://www.portaldoholanda.com.br/pt-br/2023/07/22/alimentos-light-verdades-e-e-mitos)

[e-bem-estar%2Falimentos-light-verdades-e-e-](https://www.portaldoholanda.com.br/pt-br/2023/07/22/alimentos-light-verdades-e-e-mitos)

[mitos&psig=A0vVaw3FY9SR3TaK72qxIHcsXd4Z&ust=1719076470543000&source=images&imgref=https://www.portaldoholanda.com.br/pt-br/2023/07/22/alimentos-light-verdades-e-e-mitos">mitos&psig=A0vVaw3FY9SR3TaK72qxIHcsXd4Z&ust=1719076470543000&so](https://www.portaldoholanda.com.br/pt-br/2023/07/22/alimentos-light-verdades-e-e-mitos)

[YeZ7YYDFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.portaldoholanda.com.br/pt-br/2023/07/22/alimentos-light-verdades-e-e-mitos)

[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)

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)