

The book cover features a light gray background with a subtle floral pattern. Two vertical red stripes are positioned on the left and right sides. A central white rectangular area is framed by a double black border. The title is centered within this white area.

Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fundamental para evitar o aparecimento de doenças como a diabetes hipertensão, problemas do coração e AVC. Além disso, os bons hábitos alimentares garantem uma ingestão adequada de nutrientes que ajudam a manter todos os sistemas do corpo funcionando bem, melhorando a imunidade , favorecendo uma boa memória, auxiliando a manter unhas e cabelos fortes, uma pele saudável e um intestino funcionando no ritmo certo.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

IN NATURA

Segundo a nova classificação, são alimentos obtidos diretamente da natureza e que não sofreram nenhuma modificação na sua composição até seu consumo final.

Citamos como exemplos frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.

MINIMAMENTE PROCESSADOS

São aqueles alimentos obtidos da natureza ,porém que passam por processos mínimos na indústria como, limpeza, moagem, secagem, pasteurização e/ou remoção de partes.

Podem ser exemplos deste grupo alimentares como arroz, feijão, cogumelos, frutas secas e sucos de fruta sem adição de açúcares.

PROCESSADOS

Os alimentos processados são aqueles que receberam a adição de substâncias para aumentar sua durabilidade e sabor. As principais substâncias adicionadas são: açúcares, sal, óleo, e vinagre.

São exemplos deste grupo frutas em calda, pães, queijos, enlatados, carne seca e extrato de tomate.

ULTRAPROCESSADOS

Conforme descrito pela nova classificação, o grupo de alimentos ultra processados são produtos alimentícios formulados pela indústria que passam por diversos processos, com uma adição de diversas substâncias químicas.

Podemos trazer como exemplo deste grupo, alimentos como biscoitos recheados, lasanha congelada, macarrão instantâneo, refrigerantes.

Receita: Pizza de mandioca

Ingredientes;

- Mandioca
- Tomate
- Azeite, sal e orégano

Modo de fazer;

Rale a mandioca, espalhe sobre uma frigideira pré aquecida untada com azeite.

Deixe dourar os dois lados e acrescente tomate e temperos.



