



Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fundamental para evitar o aparecimento de doenças, como o 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 exemplo frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.

MINIMAMENTE PROCESSADOS

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

Podem ser exemplo deste grupo alimentos como arroz, feijões, cogumelos ,frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcares.

ALIMENTOS PROCESSADOS

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

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

ALIMENTO ULTRA PROCESSADO

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

Podemos trazer como exemplo deste grupo, alimentos como biscoito recheado, lasanha congelada, macarrão instantâneos, refrigerante.

Receita : Pizza de mandioca

INGREDIENTES:

mandioca

tomate

azeite, sai 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.



