



# Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fu

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 garante 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 de 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 mínimos na indústria como , limpeza , moagem, secagem, pasteurização e / ou remoção de partes.

Podem ser exemplos deste grupo alimentos como arroz , feijões , cogumelos ,frutas sem adição de açúcares.

# ALIMENTOS PROCESSADOS

Os alimentos processados são aqueles que receberam a adição 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.

## ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS

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 biscoitos recheado, lasanha congelada, macarrão instantâneos e 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.



