



Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fundamental para evitar o aparecimento de doenças, como diabetes , hipertensão, problemas no 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 segundo a nova classificação, são obtidos diretamente da natureza e que não sofrem nenhuma modificação na sua composição até seu consumo final.

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

MINIMAMENTE PROCESSADO

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

Podem ser exemplos deste grupo alimentos como arroz, feijão, cogumelo, frutas secas, e sucos de 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 ULTRAPROCESSADOS

Conforme descrito pela nova classificação, o grupo de alimentos ultra processados são produtos alimentícios formulado pela indústria que passam por diversos processos, com a adição de diversas substancias químicas podem trazer como exemplos deste grupo, alimentos como biscoitos recheados, lasanha congelada, macarrão instantaneo e refrigerante.

Receita. Pizza de mandioca

Ingredientes com Mandioca

Tomate

azeite, sal e orégano

modo de fazer

Rale a mandioca, espalhe sobre uma frigideira pré aquecida montada azeite. Deixe dourar os dois lados e acrescente tomate e tempero.



