

Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fundamental para evitar o aparecimento de doença ,como a diabetes, hipertensão, problemas de coração e AVC. Além disso, os bons hábitos alimentares garantem uma ingestão adequada de nutrientes que ajuda a manter todos os sistemas do corpo funcionando bem ,melhorando a imunidade ,favorecendo boa memória auxiliando a manter unhas e cabelos forte ,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 até seu consumo final.

Esses alimentos devem ser a base da nossa alimentação, pois são fontes de vitaminas e minerais, micronutrientes essenciais para o funcionamento adequado do metabolismo.

MINIMAMENTE PROCESSADOS:

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

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

PROCESSADOS:

Os alimentos processados são aqueles que recebem a adição de substâncias para aumentar sua durabilidade e sabor.

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

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 bolachas recheadas, lasanhas congeladas, macarrão e instantâneo e refrigerantes.

Receita: Pizza de mandioca.

Ingredientes:

- Mandioca.
- tomate.
- Azeite, sal e orégano.

Modo de preparo:

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

Deixe dourar os dois lados e acrescente tomate e temperos.



