

# Alimentação Saudável

A alimentação saudável é fundamental para evitar o aparecimento de doenças, 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 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 processado são produtos alimentícios formulados pela indústria que passam por diversos processos , como adição de diversas substâncias químicas

Podemos trazer como exemplos deste grupo alimentos como biscoitos recheados, lasanha congelada, macarrão instantâneos, 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 deixar dourar os dois lados e acrescente tomate e temperos.





