

Dica importante:

Evite os temperos artificiais que são ricos em corantes e sódio; prefira temperos naturais como louro, orégano, salsinha, cebolinha, alho e cebola. Uma sugestão de tempero é o sal de ervas, veja a receita abaixo:

→ Bater no liquidificador:

1 xícara de sal comum + 1 xícara de alecrim + 1 xícara de orégano + 1 xícara de manjeriço

*Essas ervas devem estar desidratadas!

Guarde em pote bem fechado e utilize no lugar do sal comum para temperar saladas, carnes e outros alimentos.

Fonte:

Guia Alimentar para a população brasileira, 2014.
http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/folder/escolha_dos_alimentos.pdf

Imagem capa:

<https://i2.wp.com/maeemdia.com/wp-content/uploads/2019/04/alimentos-ultraprocessados-e1574780446423.jpg?fit=450%2C300&ssl=1>



Elaboração:

**Patrícia Pereira de Almeida (Nutricionista
– Mestranda em Ciências da Saúde)**

Orientador: Bruno David Henriques

**Universidade Federal de Viçosa
Programa de Pós-Graduação em Ciências da
Saúde**

*Você sabe o que são
alimentos processados e
ultraprocessados?*



Guidoval – MG

2019

O tipo de processamento utilizado na produção do alimento modifica o seu sabor e a qualidade dos nutrientes.

De acordo com o grau de processamento, os alimentos podem ser classificados em: Alimentos In Natura, Minimamente Processados, Processados e Ultraprocessados.

Alimentos in natura:

São obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

EXEMPLOS: Frutas, verduras, legumes, ovos.

Alimentos minimamente processados:

Alimentos que sofreram alterações mínimas, como exemplo: corte e secagem.

EXEMPLOS: Suco de fruta natural sem açúcar, legumes cortados (bandejas).

Os alimentos ultraprocessados são ricos em açúcar, sódio, gordura e corantes e por isso seu consumo diário pode causar doenças cardíacas, aumento do colesterol, obesidade e diabetes.

Alimentos processados: Consumir com moderação

São fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre para que eles durem por mais tempo e fiquem mais agradáveis ao paladar.

EXEMPLOS: Conservas de legumes, doces em caldas, sardinha e atum em lata, azeitonas, pães.

Alimentos ultraprocessados: Evitar

São alimentos fabricados com muitos ingredientes, e geralmente apresentam em sua composição: aditivos químicos, como os corantes, além de quantidade excessiva de sal, açúcar e gordura. Possuem sabor realçado e maior prazo de validade.

EXEMPLOS: Refresco em pó, biscoito, salgadinhos de pacote, temperos artificiais, refrigerante, balas, chocolate, margarina.

Diferenças entre alimentos in natura, processados e ultraprocessados:



Fonte: Guia Alimentar Para a População Brasileira.
Infografia: Gazeta do Povo.

Óleos, gorduras, sal e açúcar: Utilizar em pouca quantidade

Para temperar e refogar os alimentos utilize pequena quantidade de óleo ou banha e sal.

Reduza a quantidade de açúcar adicionada no café e suco.