

A escolha dos alimentos!

Olá, eu sou a Marina Vitamina!!!

Sou uma menina de 5 anos, muito forte, saudável, inteligente e adoro brincar...

Vou te contar o que eu mais gosto de comer...
Mas para isso, vou te mostrar o que são alguns alimentos...

Vamos aprender um pouquinho sobre os alimentos???



Você sabe o que são esses alimentos?

- In natura
- Minimamente Processados
- Processados
- Ultraprocessados

Vou te mostrar!!!



Alimentos In Natura ou Minimamente Processados:

São os alimentos predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada e saborosa.

PREFIRA SEMPRE ESSES
ALIMENTOS!
São os meus preferidos!!!



Alimentos in natura ou minimamente processados incluem muitas variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.



Alimentos Processados

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

O CONSUMO DESSES ALIMENTOS DEVEM SER LIMITADO.

Eu só como de vez em quando...



Alimentos processados incluem alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

A fabricação de alimentos ultraprocessados é feita por indústrias e incluem sal, açúcar, óleos, gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial, por isso são nutricionalmente desbalanceados.

**SÃO OS ALIMENTOS QUE
MAIS DEVEMOS EVITAR!!!**



Alimentos ultraprocessados incluem:
biscoitos recheados e salgadinhos “de
pacote”, refrigerantes, suco em pó,
achocolatados prontos;



Alimentos ultraprocessados incluem também: temperos prontos, embutidos, macarrão “instantâneo”, balas e guloseimas em geral.



Hummm, entendi...

IN-NATURA



abacaxi

PROCESSADO

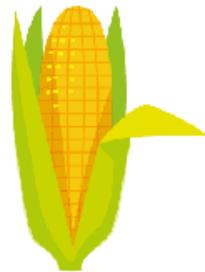


abacaxi em calda

ULTRAPROCESSADO



suco de abacaxi em pó



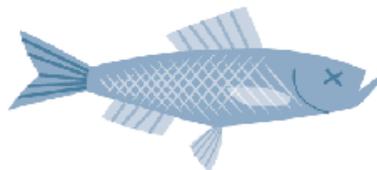
espiga de milho



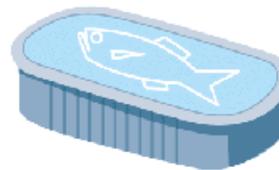
milho em conserva



salgadinho de milho
no pacote



peixe



peixe em conserva



empanado de peixe

REGRA DE OURO!!!

*Prefira sempre alimentos in natura
ou minimamente processados e
preparações culinárias a alimentos
ultraprocessados*



Ou seja:

* Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas, achocolatados prontos e biscoito recheados;

Hummm, esses são meus alimentos preferidos!!!



- Faça as preparações em casa, usando temperos naturais como alho, cebola, cheiro verde, ervas frescas;
- Reduza a quantidade de sal, óleo e açúcares das preparações;
- Faça arroz e feijão, molhos de tomates caseiros, macarronadas, refogados e sopas de legumes ao invés de macarrão “instantâneo, sopas de “pacote”, pratos congelados prontos, embutidos, etc.

**Aqui em casa tem sempre
uma comidinha caseira
deliciosa!!!**



E na vontade de comer um docinho...

fique com as frutas e sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

Eu sei fazer bolachinhas e bolos saudáveis! Vou compartilhar umas receitinhas com vocês!



Vamos fazer uma atividade?

- Com a ajuda de um adulto, pesquise ou pegue 3 alimentos que tenha em casa que sejam embalados, como bolachas, refrigerantes, suco em pó, macarrão “instantâneo”, doces, salsicha, molhos prontos...
- **LEIA ATENTAMENTE** no rótulo os ingredientes que contém nesses produtos;
- Achou algum ou mais ingredientes que você não conhece?

Se você encontrou ingredientes que você não conhece nesses produtos, procure evitar o consumo!

Ou seja, consuma com moderação, em dias de festa ou finais de semana!

Isso mesmo, se eu não conheço o ingrediente que tem naquele alimento, eu evito comer, ou só como de vez em quando...



Para crescer forte, saudável, bonito e longe das doenças, tenha sempre uma alimentação saudável!!!



Sabe, eu quase nunca fico doente e agora estou me cuidando ainda mais por causa do coronavírus!!!



Espero que tenha gostado de
me conhecer...
Logo, logo, postarei mais dicas
para vocês!

Até Mais!!!



Elaborado pelas Nutricionistas:

- Cintia Cristina da Silva Machado
 - H. Jaqueline de Souza Ribeiro
 - Luciana Blanco Serra
-
- Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.**