

# Você sabe o que está comendo?

**Olá, eu sou a Marina  
Vitamina!!!**

**Voltei para dar mais  
dicas sobre alimentação  
saudável!**



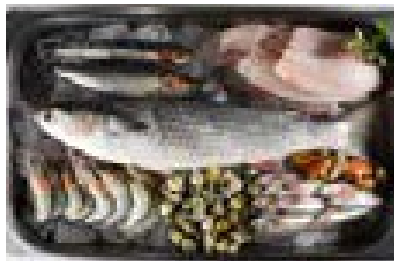
Lembra que conversamos sobre esses alimentos? Vou explicar mais um pouquinho sobre eles...

- In natura
- Minimamente Processados
- Processados
- Ultraprocessados



## Só para lembrar!!!

**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.



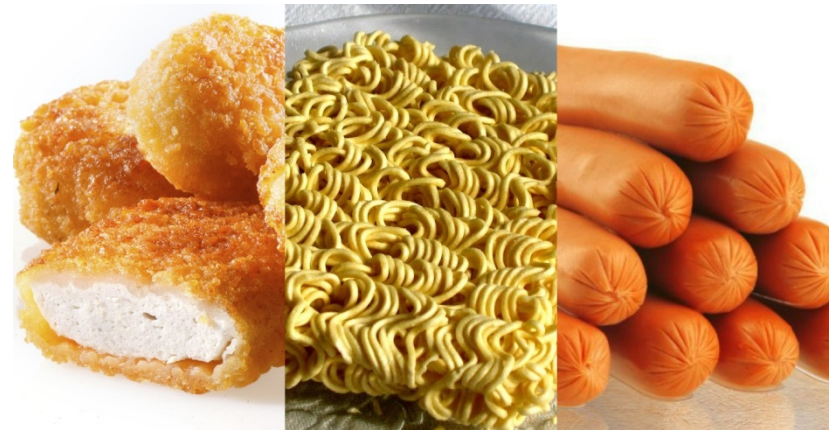
**Alimentos processados** incluem alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal



**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.



**Os alimentos **in natura** e o **minimamente processados** são os mais saudáveis...**

**Os **processados** são aqueles que devemos limitar o consumo...**

**Os **ultraprocessados** são aqueles que devemos evitar!!!**



E como sabemos o que  
realmente estamos  
comprando para  
comer???

**Tenho uma dica muito  
importante!**





**LEIA SEMPRE O RÓTULO DOS  
ALIMENTOS!!!**

**Olha que essa dica VALE  
OURO!!!**

**Quer ver? Vou te mostrar!**



# O que mais importa no rótulo?

## A LISTA DE INGREDIENTES!!!!

Olha o exemplo desse achocolatado pronto de caixinha:

Quando lemos o que consta da na caixinha, parece um alimento nutritivo e saudável, não é mesmo? Diz que é rico em cálcio, ácido fólico e vitaminas A, C e D.



# Mas, quando lemos **A LISTA DE INGREDIENTES...**

**Ingredientes:** soro de leite reconstituído, leite integral reconstituído, calda de cacau (água e cacau), açúcar, óleo misto vegetal de soja e palma, extrato de malte de cevada, fosfato tricálcico, vitaminas [maltodextrina, ácido L-ascórbico (vitamina C), acetato de retinila (vitamina A) e ácido fólico (vitamina B9)], sal, vitamina D3, estabilizantes: carboximetilcelulose sódica, citrato de sódio e carragena, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos e lecitina de soja e aromatizantes. **ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E DERIVADOS, DERIVADOS DE CEVADA E DE SOJA. PODE CONTER TRIGO, AVEIA E CENTEIO. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.**



# Vamos analisar os ingredientes desse achocolatado!

**Ingredientes:** soro de leite reconstituído, leite integral reconstituído, calda de cacau (água e cacau), açúcar, óleo misto vegetal de soja e palma, extrato de malte de cevada, fosfato tricálcico, vitaminas [maltodextrina, ácido L-ascórbico (vitamina C), acetato de retinila (vitamina A) e ácido fólico (vitamina B9)], sal, vitamina D3, estabilizantes: carboximetilcelulose sódica, citrato de sódio e carragena, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos e lecitina de soja e aromatizantes.

Reparem que contém ÓLEOS, SAL, EXTRATOS e uma quantidade enorme de ESTABILIZANTES e AROMATIZANTES, além de grande quantidade de açúcar...

Você já tinha lido alguma vez os ingredientes desse produto? Você conhece todos esses ingredientes?



Outro detalhe bem importante:  
o **1º ingrediente** que aparece na  
lista de ingredientes, **é o que mais  
tem naquele alimento...** E assim  
sucessivamente.



Olha o exemplo do **SUCO EM PÓ**: o que mais tem é açúcar, seguido de maltodextrina... E veja também o tanto de ingredientes pouco conhecidos...

## SUCO EM PÓ:

**Açúcar, maltodextrina**, suco de laranja desidratado, vitamina C, sulfato de zinco, vitamina D, acidulante ácido cítrico, **edulcorantes: aspartame (27mg/100ml), ciclamato de sódio (22mg/100ml), acesulfame de potássio (4,5mg/100ml) e sacarina sódica (1,6mg/100ml)**, regulador de acidez citrato de sódio, antiemético fosfato tricálcico, corantes: dióxido de titânio, tartrazina e amarelo crepúsculo FCF, espessantes: goma guar e goma xantana, aromatizante e espumante extrato de quiláia.



**VOU TE MOSTRAR OUTROS  
EXEMPLOS! VEJA SÓ!**



# SALGADINHO DE PACOTE

## Ingredientes:

Milho, óleo vegetal e **preparado para salgadinho sabor queijo (maltodextrina, sal, soro de manteiga, farinha de trigo, queijo, açúcar, óleo de soja e óleo de algodão, especiarias, realçadores de sabor: glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, aromatizantes, reguladores de acidez fosfato dissódico, ácido cítrico e ácido lático, corante artificial amarelo crepúsculo e corante caramelo).**





## SALSICHA:

### Ingredientes:

Carne mecanicamente separada de ave (frango e/ou galinha e/ou peru), carne suína, água, **gordura suína, proteína de soja**, miúdos suínos (pode conter fígado, língua, rim e/ou coração), sal, amido, **açúcar**, alho, cebola, pimenta branca, pimenta calabresa, noz-moscada, **regulador de acidez: lactato de sódio e citrato de sódio**, **estabilizantes: tripolifosfato de sódio e pirofosfato dissódico**, **aromatizantes: aromas naturais de (fumaça, orégano, coentro)**, **realçador de sabor: glutamato monossódico**, **antioxidante: isoascorbato de sódio**, **corantes: urucum e carmim de cochonilha**, **conservador: nitrito de sódio.**



# MACARRÃO INSTANTÂNEO

## Ingredientes:

### Macarrão:

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, **gordura vegetal, sal, reguladores de acidez carbonato de potássio e carbonato de sódio, estabilizantes tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrassódico e fosfato de sódio monobásico e corante sintético idêntico ao natural betacaroteno.**

### Tempero em Pó:

**Condimento preparado galinha, sal, açúcar, condimento preparado cebola, condimento à base de extrato de levedura, cúrcuma em pó, condimento preparado alho, condimento preparado sabor pimenta branca, salsa triturada, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, antiemectante dióxido de silício, corante caramelo IV e corantes naturais urucum e cúrcuma e aromatizantes.**



Agora você pode se divertir aí  
na sua casa lendo os  
ingredientes dos alimentos  
que você tem em casa...

**FIQUE ATENTO!!!**



# E tem uma lista bem grande de alimentos ultraprocessados! Veja só!

- Biscoitos recheados
- Macarrão instantâneo
- Refrigerantes
- Balas, pirulitos, guloseimas em geral
- Suco em pó
- Bebidas energéticas
- Embutidos
- Produtos congelados prontos (lasanhas, tortas...)
- Produtos em pó (sopas, mistura para bolo...)
- Sorvetes
- Cereais matinais, barra de cereal
- Bebidas adoçadas (achocolatados, chá pronto, bebida láctea, suco de caixinha...)
- Pães de pacote que contém gordura hidrogenada, emulsificantes, açúcar, soro de leite;
- Etc...



Então, se o produto TEM **5 OU MAIS** INGREDIENTES ,  
e tem ingredientes com nomes pouco conhecidos ou que  
não usamos na nossa cozinha, ESSE ALIMENTO DEVE SER  
EVITADO!



## Então, o que fazer para ter alimentos mais saudáveis???

- Procure ler os ingredientes dos alimentos que você está comprando e **prefira os que tem MENOR quantidade de ingredientes** e também **ingredientes mais conhecidos**;
- Prefira sempre os **alimentos in natura e os minimamente processados** ao invés dos ultraprocessados;
- Prefira as **preparações caseiras** do que as comidas prontas congeladas, produtos em pó, alimentos de pacote;
- Cozinhe em casa, usando **temperos naturais**, faça a COMIDA DE VERDADE, sem aditivos químicos, conservantes, corantes, aromatizantes...

**Desembrulhe menos e  
descasque mais!!!**



Pegue aquela receita saudável da sua avó e faça com a família toda!!!





**Até mais!!!  
Logo, logo, postarei mais dicas  
para vocês!**



## 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.**