

# 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.

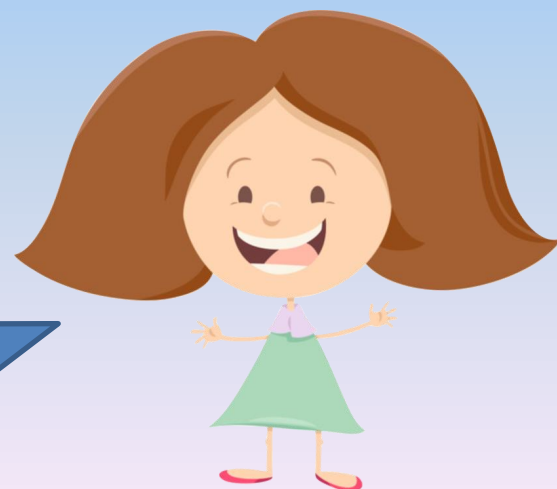


# Alimentos Processados

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...



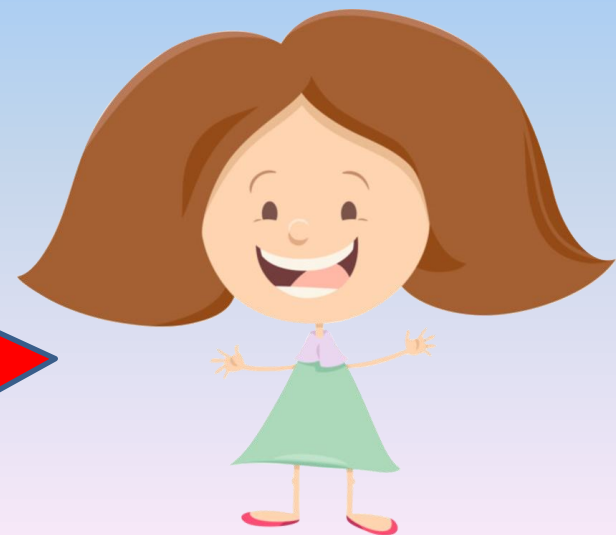
Alimentos processados incluem alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal



# 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

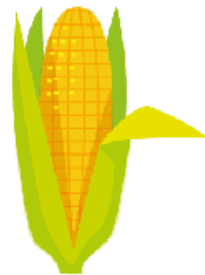


abacaxi em calda

ULTRAPROCESSADO



suco de abacaxi em pó



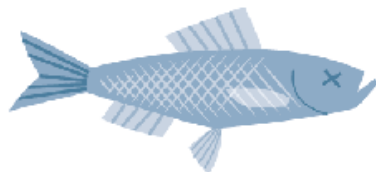
espiga de milho



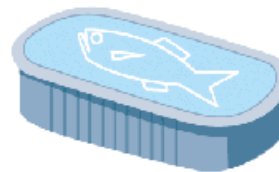
milho em conserva



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 receitas com vocês!**



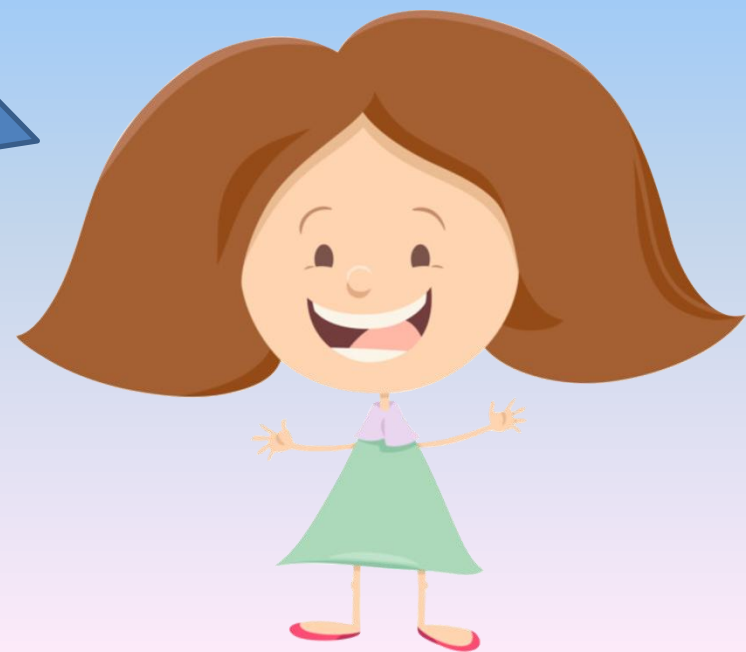
# Vamos fazer uma atividade?

- 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.**