



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
INSTITUTO DE SAÚDE E BIOTECNOLOGIA

Elaboração:

Graduandos em Nutrição
Carla Guimarães Freires
Luana Ketlen Moura Marinho
Lucas Jader Lopes da Silva
Raylinne Rhanna de Souza Eloi

Orientadora:

Prof. Dra. Amanda Forster Lopes

Fonte:

Guia Alimentar para a população
brasileira.



Aponte a câmera para
baixar o Guia.

VOCÊ SABE CLASSIFICAR OS ALIMENTOS?



Projeto:

Aprendendo com o Guia Alimentar
para a população Brasileira



Coari-AM
2022



Os alimentos podem ser classificados em:

ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

SÃO OBTIDOS DIRETAMENTE DE PLANTAS OU DE ANIMAIS E NÃO SOFREM QUALQUER ALTERAÇÃO APÓS DEIXAR A NATUREZA.



OU

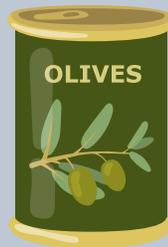
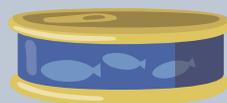


ALIMENTOS QUE SOFRERAM ALTERAÇÕES MÍNIMAS, COMO EXEMPLO: CORTE E SECAGEM.

ALIMENTOS PROCESSADOS



SÃO FABRICADOS COM A ADIÇÃO DE SAL, AÇÚCAR, ÓLEO OU VINAGRE PARA QUE ELES DUREM POR MAIS TEMPO E FIQUEM MAIS AGRADÁVEIS AO PALADAR.



CONSUMIR COM MODERAÇÃO

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

SÃO ALIMENTOS FABRICADOS COM MUITOS INGREDIENTES, E GERALMENTE APRESENTAM EM SUA COMPOSIÇÃO: ADITIVOS QUÍMICOS, COMO CORANTES, QUANTIDADE EXCESSIVA DE SAL, AÇÚCAR E GORDURA. POSSUEM SABOR REALÇADO E MAIOR PRAZO DE VALIDADE.



IMPACTOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS:



GRANDES QUANTIDADES DE INGREDIENTES, OCASIONAM O AUMENTO DE CALORIAS POR PORÇÃO.

AUMENTAM O ÍNDICE DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DIABETES, HIPERTENSÃO, CÂNCERES E OBESIDADE).



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