



APRENDENDO COM O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



ALUNOS: CARLA GUIMARÃES FREIRES; LUANA KETLEN MOURA MARINHO; LUCAS JADER LOPES DA SILVA; RAYLINNE RHANNA DE SOUZA ELOI

ORIENTADORA: Prof. Dra. AMANDA FORSTER LOPES



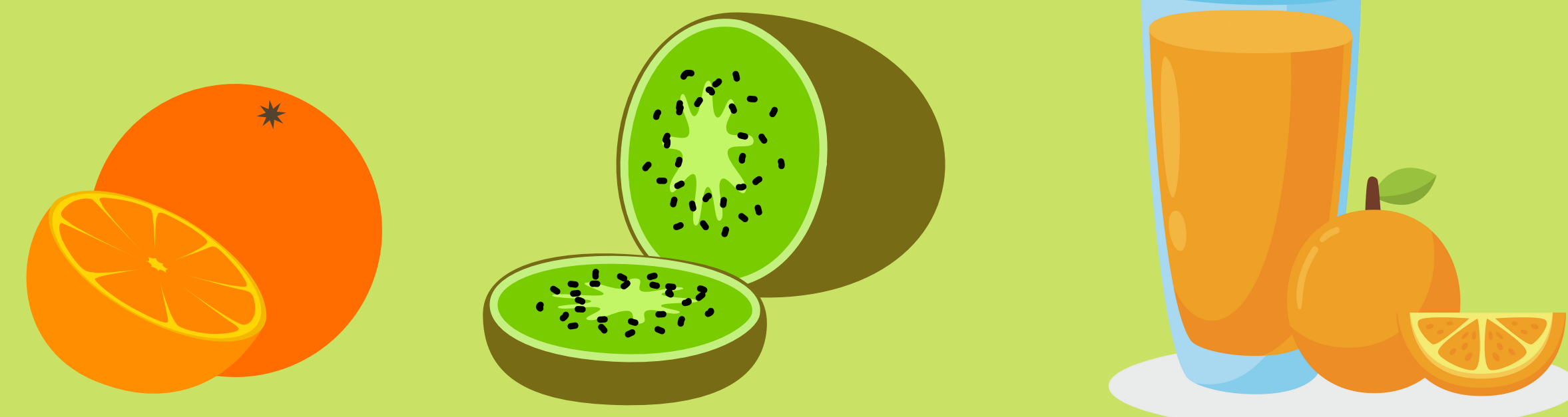
ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

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



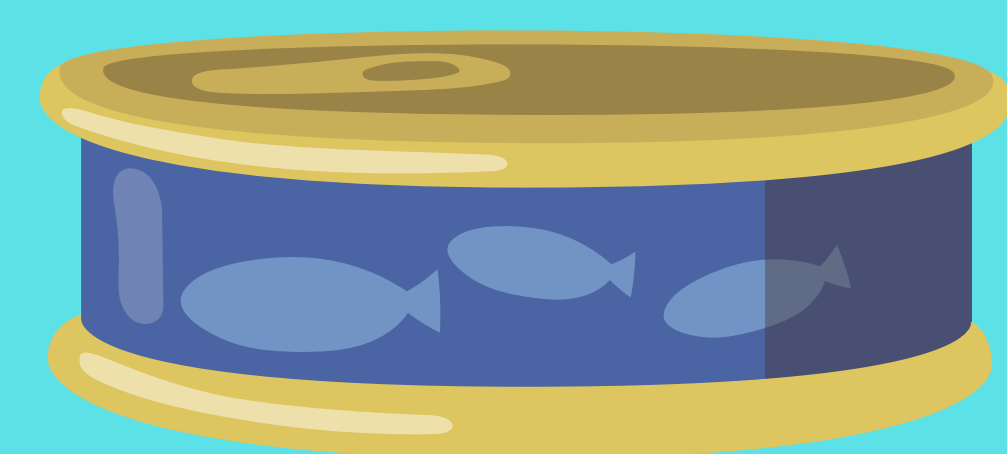
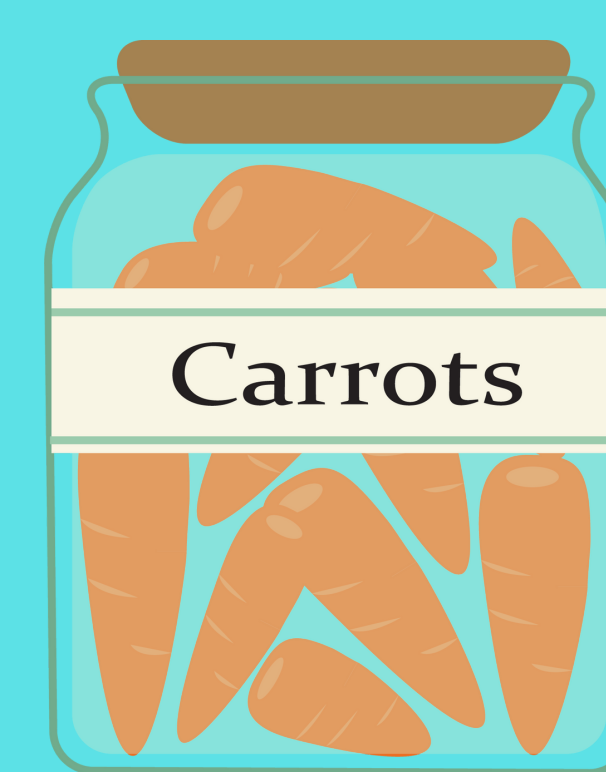
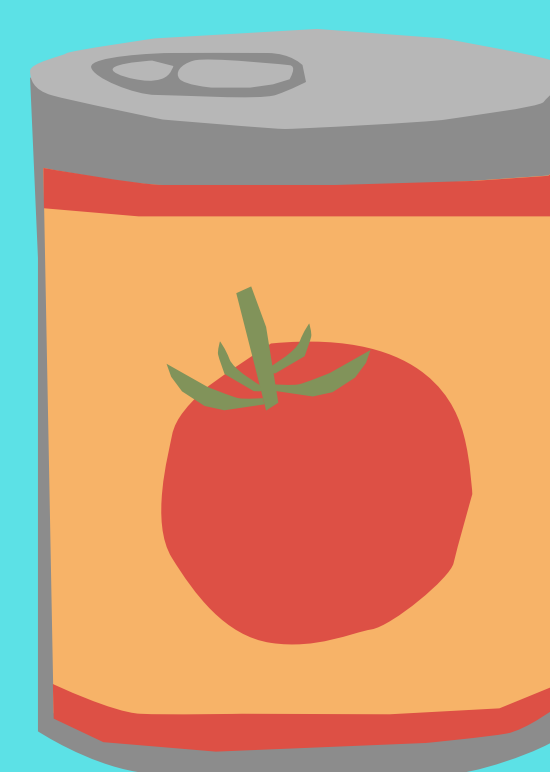
OU

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).



Fonte: Guia Alimentar para a população brasileira.

