

***GUIA
ALIMENTAR DA
POPULAÇÃO
BRASILEIRA***

DISCENTES

CARLA GUIMARÃES FREIRES

LUANA KETLEN MOURA MARINHO

LUCAS JADER LOPES DA SILVA

RAYLINNE RHANNA DE SOUZA ELOI

INTRODUÇÃO

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro. Ele substitui a versão anterior, publicada em 2006.

TIPOS DE ALIMENTOS NA MESA DO BRASILEIRO

In natura ou
minimamente
processado

Processado

Ultra-
processado

in-natura >>	processado >>	ultraprocessado
 abacaxi	 abacaxi em calda	 Suco de abacaxi em pó
 milho	 milho em conserva	 salgadinho de milho
 peixe	 peixe em conserva	 empanado de peixe



2.
ALIMENTOS
PROCESSADOS



3.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

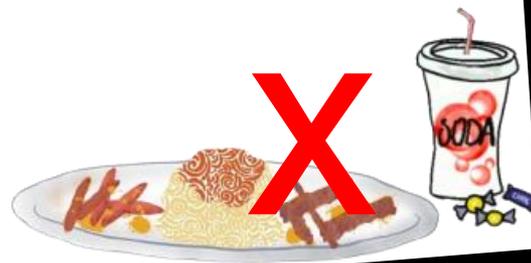
PIRÂMIDE ALIMENTAR





***A REGRA
DE OURO***

***PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA
OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E
PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS***



OBRIGADO!



Duvidas ?