

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Melhora a qualidade de vida

Equilibra o funcionamento do organismo

Ajuda no tratamento e prevenção de doenças

ALICERCES DA SAÚDE



DEVO EVITAR



PET-Saúde Indígena
UFRR



**SABORES E SABERES:
O ALIMENTO QUE NUTRE
CORPO, MEMÓRIA E
TERRITÓRIO**

GAT 1
Equi-Indígena



PET-Saúde Indígena
UFRR



ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

É uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

	Alimentos in natura	Obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.
	Alimentos minimamente processados	Submetidos a algum processo, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização.
	Alimentos processados	Fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente.
	Alimentos ultraprocessados	Formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro, sempre contém aditivo.



ROTULAGENS NUTRICIONAIS

- DIET**: Alimentos diet não possuem determinado nutriente, como açúcar, proteína ou gorduras.
- LIGHT**: Alimentos light possuem uma redução de pelo menos 25% em açúcar, gordura ou sódio em relação ao produto original.
- ZERO**: Alimentos zero não possuem algum tipo de nutriente na composição, como sódio ou açúcar.

PRATO COLORIDO

