

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Melhora a qualidade de vida

Equilibria o funcionamento do organismo

Ajuda no tratamento e prevenção de doenças

ALICERCES DA SAÚDE



PET-Saúde Indígena
UFRR

DEVO EVITAR



PET-Saúde Indígena
UFRR



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

GAT 1
Equi-Indígena



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

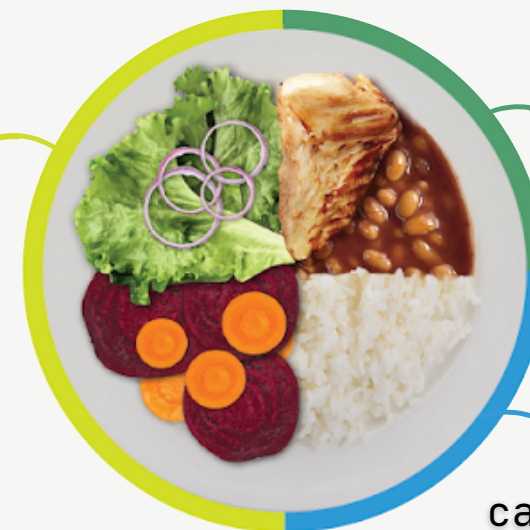
Alimentos light possuem uma redução de pelo menos 25% em açúcar, gordura ou sódio em relação ao produto original.

ZERO

Alimentos zero não possuem algum tipo de nutriente na composição, como sódio ou açúcar.

PRATO COLORIDO

50%
vegetais
crus e cozidos



25%
proteínas
animal e vegetal

25%
carboidratos
preferencialmente integral