

- **Ultraprocessado:** aquele que é feito somente na indústria. Ele possui substâncias que fazem muito mal à saúde.

No rótulo desses alimentos você poderá encontrar palavras como: xarope de frutose, gordura hidrogenada, óleos interesterificados, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor.



Sua saúde depende de você e tudo começa com a forma que você se alimenta.

Os profissionais de saúde podem tirar suas dúvidas e te ajudar a ter uma vida mais saudável, mas você é o protagonista.



href="https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/alimento-Alimento-vektor-criado-por-freepik-br.freepik.com/a

Para mais informações acesse o site do ministério da saúde: <https://saudebrasil.saude.gov.br/>

Elaborado por: Marina M. Ribeiro (Enfermeira da ESF) e Sara Soares F. da Silva (Acadêmica de Enfermagem)



Alimentação Saudável

O QUE EU PRECISO SABER?



Não coma menos, coma melhor!



Você deve saber que alguns alimentos que a gente consome são bem diferentes de como eles são na natureza. Isso porque eles passam por processamentos.

Quanto mais processamento, ou seja, mais mudanças na indústria, menos saudável o alimento se torna.

Por isso, ao escolher o alimento observe se ele é:

- **Natural - in natura:** aquele que vem diretamente das plantas e dos animais, sem nenhuma mudança na indústria.
- **Minimamente processado:** aquele que passou por poucas mudanças na indústria.

Alguns exemplos:



Esses alimentos são os melhores porque:

- ajudam o sistema de defesa do corpo contra doenças
- previnem doenças do coração
- ajudam a memória
- previnem a anemia
- ajudam na perda de peso

Esses são os mais saudáveis e devem ser a base da alimentação.



- **Processado:** aquele que tem adição de sal, açúcar e outras substâncias para aumentar a duração do alimento e melhorar o sabor.

Esses alimentos perdem muitos nutrientes durante o processamento e ajudam no desenvolvimento de doenças do coração, doenças crônicas e obesidade.

Alguns exemplos são os alimentos enlatados e em conserva.



Designed by brgfx /Freepik

Estes devem ser limitados no dia a dia porque em excesso podem gerar:

- pressão alta
- aumento do açúcar no sangue
- ganho de peso
- aumento do colesterol