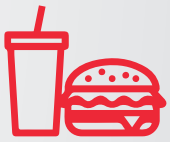


Os 7 passos para a alimentação saudável

- 1 Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
- 2 Óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser usados em pequenas quantidades.
- 3 Limite o consumo de alimentos processados.
- 4 Evite alimentos ultraprocessados.
- 5 Descubra o prazer de cozinhar e prepare sua própria comida sempre que possível.
- 6 Distribua as responsabilidades com alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
- 7 Seja crítico! Há muitos mitos, assim como propaganda enganosa, em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você.

CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS

In natura	Minimamente processados	Processados	Ultraprocessados
			
Aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e que não tenham sofrido alterações industriais, como folhas e frutos ou ovos e leite.	Alimentos in natura que sofreram alterações mínimas, como grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes, cortes de carnes resfriados e leite pasteurizado.	Produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda e cristalizadas, carne seca, peixes enlatados, queijos e pães feitos de farinha de trigo.	Produtos cuja fabricação envolve diversas técnicas de processamento e vários ingredientes, como refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, macarrão instantâneo, enlatados e embutidos. Frituras também entram nessa categoria.