

**FAÇA DE ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE
PROCESSADOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO.**

**EVITE ALIMENTOS PROCESSADOS E
ULTRAPROCESSADOS**



Mas como
vou saber
diferenciar
esses tipos de
alimentos ?

**Vem com a gente que
vamos te explicar!**

Vamos entender!

IN NATURA- São obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

MINIMAMENTE PROCESSADOS- São alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento



O abacaxi, tem sua forma in natura, quando colhido do pé.

Após, limpo, fatiado e embalado torna-se minimamente processado.



PROCESSADOS- São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torna-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

ULTRAPROCESSADOS- São produtos industriais feitas através da substâncias desenvolvidas em laboratórios, tais como corantes, conservantes, aromatizantes, usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes.



Após adicionar açúcar ao abacaxi para transforma-lo em doce ou calda temos um alimento industrializado.

Depois de sofrer vários processos industriais e adição de vários ingredientes para produção de suco de caixinha temos um alimento ultraprocessado.



COMO RECONHECER MELHOR OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

É só ficar de olho na lista de Ingredientes!

Possuem número elevado de ingredientes em sua composição (geralmente 5 ou mais).

Presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100ml		
Quantidade por porção		%VDI(*)
Valor Energético	40kcal = 168kJ	2
Carboidratos	4,8g, dos quais:	2
Glicose	2,5g	**
Galactose	2,3g	**
Lactose	0	**
Proteínas	3,1g	4
Gorduras Totais	1,0g	2
Gorduras Saturadas	0,6g	3
Gorduras Trans	0	**
Fibra Alimentar	0	0
Sódio	71mg	3
Cálcio	115mg	11

*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. **Por não serem listados.

Ingredientes: leite semidesnatado, enzima lactase, estabilizantes trifosfato de sódio, monofosfato monossódico e pirofosfato dissódico.

DIABÉTICOS: CONTÉM GLICOSE E GALACTOSE

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE

NÃO CONTÉM GLÚTEN

CONSUMIR PREFERENCIALMENTE SOB ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL OU MÉDICA.

Lista de Ingredientes (à direita):

- Leite semidesnatado (GOS*) 2,6 g
- Suco de laranja 30 mg
- Suco de limão 30 mg
- Água 7,5 mg
- Levedura 1,1 mg
- Proteína 85 mg
- Amido 310 mg
- Almidão 330 mg
- Almidão 47 mg
- Almidão 58 mg
- Almidão 45 µg
- Almidão 130 µg
- Almidão 360 µg
- Almidão 8,5 µg
- Almidão 5,0 µg
- Almidão 560 µg RE
- Almidão 11 µg
- Almidão 11 µg
- Almidão 44 µg
- Almidão 80 mg
- Almidão 1,0 mg
- Almidão 1,1 mg
- Almidão 1,1 mg
- Almidão 4,2 mg
- Almidão 0,96 mg
- Almidão 1,2 µg
- Almidão 1,2 µg
- Almidão 8,6 mg
- Almidão 20 µg
- Almidão 12 mg
- Almidão 40 mg
- Almidão 16 mg
- Almidão 2,6 g
- Almidão 30 mg
- Almidão 80 mg
- Almidão 1,1 mg
- Almidão 85 mg
- Almidão 44 mg
- Almidão 47 mg
- Almidão 6,3 mg
- Almidão 6,4 µg
- Almidão 18 µg
- Almidão 51 µg
- Almidão 1,3 µg
- Almidão 0,71 mg
- Almidão 78 µg RE
- Almidão 1,6 µg
- Almidão 1,6 mg e TE
- Almidão 6,4 µg
- Almidão 11 µg
- Almidão 0,14 mg
- Almidão 0,16 mg
- Almidão 0,61 mg
- Almidão 0,68 mg
- Almidão 0,17 µg
- Almidão 17 µg
- Almidão 0,79 mg
- Almidão 2,8 µg
- Almidão 10 mg
- Almidão 5,6 mg
- Almidão 2,2 mg

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS RICOS EM CALORIAS, GORDURAS SATURADAS, AÇÚCARES, ADITIVOS, SÓDIO E POBRES EM MICRONUTRIENTES (VITAMINAS E MINERAIS), DEVENDO SEU CONSUMO SER EVITADO.

O mesmo alimento pode ser consumido em diferentes graus de processamento. Confira!

IN NATURA

PROCESSADO

ULTRAPROCESSADO



PEIXE FRESCO

PEIXE EM CONSERVA

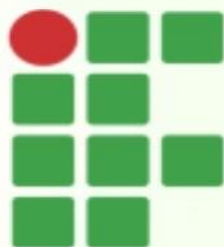
PEIXE EMPANADO



MILHO EM ESPIGA

MILHO EM CONSERVA

SALGADINHO DE MILHO



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

Campus
Princesa Isabel

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao
estudantes- COPAE

Nutricionistas:

Paloma de Sousa Bezerra

Contato: paloma.bezerra@ifpb.edu.br

Leticia Farias Cavalcanti

Contato: leticia.cavalcanti@ifpb.edu.br