

**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 torná-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 transformá-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.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS RICOS EM CALORIAS, GORDURAS SATURADAS, AÇUCARES, 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

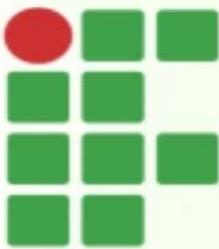
PEIXE EMPANADO



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