



# **CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVERSO -BELO HORIZONTE**

## **NUTRIÇÃO - 8º PERÍODO**

### **ESTÁGIO SUPERVISOADO EM MARKETING**

**DOCENTE: MEIRE ZULMIRA BRAGA**

**DISCENTES: ADRIANA MESSIAS E JANICE SOARES**



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM ATO DE AMOR

Filha, precisamos conversar sobre isso!

Mãe hoje é sábado e não vou comer salada, quero miojo e refrigerante!



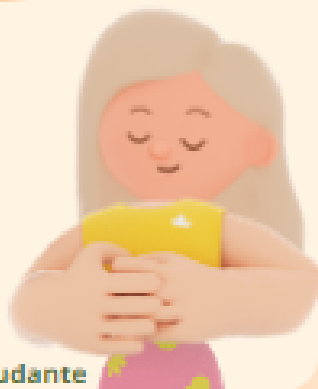
@jotanutri\_estudante



Sobre como a alimentação é importante na nossa vida.

Conversar sobre o que mamãe?

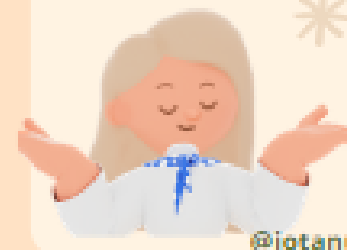
@jotanutri\_estudante



Você se lembra como você ficou triste porque a vovô estava internada e o médico disse que ela tem diabetes e hipertensão?

Mas porque eu falei que quero miojo e refrigerante e senhora está falando da doença da vovô?

@jotanutri\_estudante



Porque o consumo de alimentos ultraprocessados faz mal para nossa saúde!



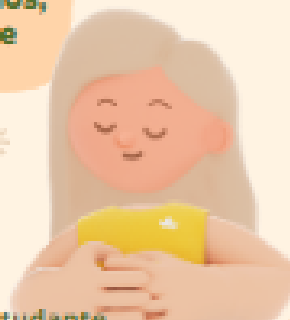
Ultra... o que?

@jotanutri\_estudante



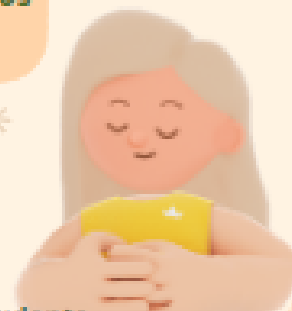
Vou te explicar a classificação dos alimentos e você vai entender a diferença e porque é importante escolher bem o que comemos, mesmo no fim de semana.

@jotanutri\_estudante



Existem quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção, que são as seguintes:

@jotanutri\_estudante



# Alimentos in natura e minimamente processados

A primeira reúne alimentos in natura ou minimamente processados. Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.



@jotanutri\_estudante

A segunda categoria corresponde a produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.



@jotanutri\_estudante

# Alimentos processados e ultraprocessados

A terceira categoria corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.



@jotanutri\_estudante

A quarta categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”.



@jotanutri\_estudante

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM ATO DE AMOR

Você entendeu filha?

Sim, mas qual a relação com as doenças?



@jotanutri\_estudante



Simple, os alimentos processados e ultraprocessados têm muito sódio, açúcar, gordura e conservantes químicos e isso causa doenças

@jotanutri\_estudante



E quanto mais saudável for nossa alimentação melhor!

O que é uma alimentação saudável?

@jotanutri\_estudante



Alimentação saudável é comer com equilíbrio, nas quantidades corretas e preferindo alimentos in natura ou minimamente processados

@jotanutri\_estudante



Mas mesmo no fim de semana, não posso me divertir?

@jotanutri\_estudante



Os ultraprocessados fazem mal fim de semana também minha filha, mas isso não significa que a alimentação vai ser sem graça.

@jotanutri\_estudante



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM ATO DE AMOR

Vamos comer comida de verdade: arroz, feijão, legumes, verduras, carnes e frutas.

Podemos fazer nosso hamburguer em casa, carne assada ao invés de frita.

@jotanutri\_estudante

Vou fazer sorvete e picolés de frutas, sucos e sanduíches naturais.



@jotanutri\_estudante

Também vou fazer aos sábados mini pizza de berinjela, bolinho assado de mandioca e frango ou de batata doce. Vamos experimentar novos sabores juntas?



@jotanutri\_estudante

Oba vamos sim!



Vamos chamar o papai para participar também, a partir de hoje todos vamos nos alimentar de forma saudável e para isso vamos todos em uma nutricionista, inclusive a vovó.



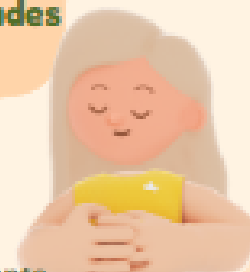
@jotanutri\_estudante

O que a nutricionista faz?



@jotanutri\_estudante

O profissional de nutrição é o único que pode prescrever plano alimentar. Esse plano alimentar é individualizado respeitando idade, gênero e necessidades especiais.



@jotanutri\_estudante

# REFERÊNCIAS

- [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasil\\_eira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasil_eira_2ed.pdf)
- <https://super.abril.com.br/historia/a-saga-do-miojo/>
- <https://br.pinterest.com/pin/596515913146604722/>
- <https://pt.dreamstime.com/fatia-de-queijo-desenho-do-vetor-image113219028>
- [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasil\\_eira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasil_eira_2ed.pdf)
- [https://br.freepik.com/vetores-premium/frascos-de-legumes-em-conservas-latas-de-tomates-em-conserva-pepinos-e-pimentoes-comida-enlatada-de-desenhos-animados-em-potes-de-vidro-com-frutas-vermelhas-ou-cogumelos-recipientes-de-conservas-de-mercearia\\_31518654.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/frascos-de-legumes-em-conservas-latas-de-tomates-em-conserva-pepinos-e-pimentoes-comida-enlatada-de-desenhos-animados-em-potes-de-vidro-com-frutas-vermelhas-ou-cogumelos-recipientes-de-conservas-de-mercearia_31518654.htm)