

OS ALIMENTOS E SUAS CATEGORIAS

Para o bom funcionamento do nosso corpo precisamos consumir diferentes tipos de nutrientes. O excesso ou falta deles podem causar danos a nossa saúde. Por isso, é importante pensar na escolha do alimentos a serem consumidos.

Hoje, para facilitar o nosso dia a dia, alguns alimentos passam por diferentes processos, a fim de otimizar o seu preparo. Entretanto, quando o alimento é processado, os nutrientes também são, perdendo um pouco da sua função.

→ **Processamento dos alimentos:**

Os alimentos podem ter o seu estado original modificado, por meio, de diferentes tipos de processos, com diferentes propósitos.

Temos então as seguintes categorias:

● **Alimentos in natura ou minimamente processados**

Os alimentos in natura são aqueles consumidos em seu estado original, provenientes de plantas ou animais (verduras, legumes, frutas, leite, ovos e outros). Nessa categoria, os alimentos não sofrem nenhum tipo de alteração.

Já os minimamente processados são alimentos in natura que sofreram pequenas modificações, como, grão secos, moídos ou na forma de farinha, leite pasteurizado, cortes de carnes resfriados e outros. Nesses casos, a perda dos nutrientes é mínima.

É importante que essa categoria seja a base da nossa alimentação.

● **Alimentos processados**

São alimentos in natura que passam por processamentos para torná-los duráveis. São conhecidos como produtos que facilitam o dia a dia. Nesse processo são adicionados sal ou açúcar ou outras substâncias para prolongar sua duração. Alguns exemplos dos alimentos processados são: milho, ervilha,

palmito preservados em salmoura (em conserva), carne seca, atum enlatado, queijos, pães de forma e outros.

Os processamentos utilizados na fabricação dos alimentos processados alteram desfavoravelmente a composição dos nutrientes, diminuindo a função nutricional do alimento.

Esses alimentos devem ser consumidos com moderação.

- **Alimentos ultraprocessados**

Nessa categoria os alimentos passam por diferentes técnicas e processamentos, como, por exemplo, pré-fritura ou cozimentos. São adicionados uma grande quantidade de sal ou açúcar, corantes, gorduras hidrogenadas, realçadores de sabor e outros, perdendo assim sua função nutricional.

Produtos como salgadinhos, bolachas recheadas, macarrão instantâneo com temperos prontos, refrigerantes, devem ser evitados, pois a alta concentração de sódio e gorduras prejudicam o bom funcionamento do nosso corpo.