



HÁBITOS

Saudáveis



APOIO:



Quais alimentos não devem entrar no carrinho de compras?

Recomenda-se evitar alimentos industrializados, processados e ultraprocessados, bem como aqueles com inclusão de componentes químicos para conservação ou flavorização (que alteram o sabor).

- Vale lembrar que os alimentos processados são aqueles que, apesar de serem elaborados a partir de alimentos in natura, contam com acréscimo de sal ou de açúcar (ou outra substância de uso culinário) para durarem mais ou permitir outras formas de consumo.

Exemplos de alimentos processados que devem ser evitados: carnes salgadas, peixe conservado em óleo ou água e sal, frutas em calda, queijos e pães.

- Os alimentos ultraprocessados, por sua vez, são aqueles produtos produzidos por grandes indústrias e que levam muitos ingredientes como sal, açúcar, óleos, gorduras e aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros).

Exemplos de alimentos ultraprocessados que devem ser evitados:

refrigerantes e pós para refrescos, salgadinhos de pacote, sorvetes, chocolates, balas e guloseimas, pães de forma, de cachorro quente ou de hambúrguer, pães doces, biscoitos, bolos e misturas para bolo, cereais matinais, achocolatados e bebidas com sabor de frutas, caldos prontos com sabor de carne, de frango ou de legumes, maioneses e outros molhos prontos, produtos congelados prontos para aquecer, incluindo tortas, pratos de massa e pizzas pré-preparadas; carnes de frango ou de peixe empanadas do tipo nuggets, salsicha, hambúrguer e outros produtos de carne reconstituída, bem como sopas, macarrão e sobremesas instantâneos.