



Categorias do Guia Alimentar

Pedro Fam,
Henrique Villani,
Lucas Meneghetti

-Natura/minimamente processados:

Leite, Frutas

-Ingredientes culinários:

Óleo de girassol, Manteiga

-Alimentos processados

Carne seca, atum enlatado

-Alimentos ultraprocessados.

Bolachas, *Nuggets*

Em sua maioria, os macronutrientes são nutrientes que ajudam a fornecer energia e o organismo precisa deles em grande quantidade. Água, carboidratos, gorduras e proteínas são classificados como macronutrientes.



Os micronutrientes são os minerais e as vitaminas. O organismo precisa dos micronutrientes em quantidade menor se comparado aos macronutrientes. Sua principal função é facilitar as reações químicas que ocorrem no corpo. As vitaminas, por exemplo, são essenciais para o funcionamento do metabolismo e regulação da função celular.

Perigos dos ultraprocessados:

Nitrato de potássio: Usado como conservante em carnes, entretanto, estudos apontam que ele pode ser cancerígeno

Glutamato monossódico: Utilizado muito em ultraprocessados como flavorizante, podendo causar vários danos à saúde.

Fontes:

<https://www.unimed.com.br/viver-bem/alimentacao-que-sao-mais-a-macro-nut-terdes>
<https://www.fao.org/brazil/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira/>
https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promo-ao-a-saude/guia-alimentar-populacao-brasileira_2021.pdf
<https://www.eatright.com.br/conservantes/>
<https://saudeparanacasa.alimentar.valedele.com.br/aditivos-quimicos-em-alimentos-saude-mais-sa-na-sua-tomada>