**O ideal para uma alimentação saudável é que a base dela seja de alimentos in natura ou minimamente processados. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades. Estabeleça um limite quanto ao uso de alimentos processados e evite os ultraprocessados.**

**Conheça um pouco mais sobre os tipos de alimentos e mire naqueles que podem contribuir para uma boa nutrição.**

Alimentos in natura

**A escolha mais saudável na montagem do cardápio. São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.  Entram nesta categoria folhas, frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.**

Alimentos minimamente processados

**Outra opção saudável para montagem do prato. São aqueles que são submetidos a algum processo, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização. Dois exemplos de alimentos minimamente processados estão sempre presentes na mesa do brasileiro: o arroz e o feijão. Lentilhas, cogumelos, frutas secas, sucos de frutas sem adição de açúcar, castanhas e nozes sem sal, farinhas de mandioca, de milho de tapioca ou de trigo e massas frescas também entram nesta categoria.**

Alimentos processados

**São aqueles fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente. São os casos das conservas em salmoura (cenoura, pepino, ervilhas, palmito), compotas de frutas, carnes salgadas e defumadas, sardinha e atum em latinha, queijos feitos com leite, sal e coalho e pães feitos de farinha, fermento e sal. Por terem adição de sal, gordura e açúcar podem fazer parte do prato desde que em pequenas quantidades e como parte uma refeição baseada em alimentos in natura e minimamente processados.**

Alimentos ultraprocessados

**São formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro. Esse tipo de alimento sempre contém aditivo, como é o caso das salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolo, barras energéticas, sopas, macarrão e temperos instantâneos, salgadinhos chips, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets.**

**Assista a um vídeo com dicas da nutricionista Silvia Moriyama**