



# GUIA RÁPIDO

Os Alimentos do  
Natural ao Ultraprocessado

# Dica Da Nutri



# ALIMENTOS

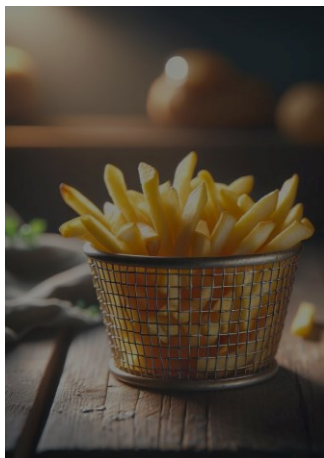
Batata

Leite

Milho

Tomate





- **Batata fresca**  
Rica em vitaminas e fibras, ótima para a saúde e energia.
- **Batata congelada**
  - Mantém nutrientes, mas pode ter adição de conservantes e sódio
- **Batata frita industrializada**
  - É saborosa, mas contém muito óleo e sal, sendo menos saudável.
- **Purê de batata instantâneo**
  - É prático, mas tem muitos conservantes e menos nutrientes.



- **Leite cru**
- É rico em nutrientes, importante ser tratado corretamente
- **Leite pasteurizado**
- Mantém nutrientes essenciais
- **Iogurte**
- Saboroso e contém probióticos, pode ser saudável, especialmente se tiver baixo teor de açúcar
- **Leite condensado:**
- Contém muito açúcar e poucos nutrientes



- **Milho fresco**

- É rico em fibras e vitaminas, ótimo para a digestão e saúde geral.

- **Milho enlatado**

- Mantém nutrientes, mas pode ter adição de sal e conservantes.



- **Pipoca de micro-ondas**

- Prática, mas pode conter muito sal e gordura

- **Cereal matinal de milho**

- Prático, mas tem muito açúcar e poucos nutrientes





- **Tomate fresco**
- É cheio de vitaminas e antioxidantes, ótimo para a pele e sistema imunológico.
- **Tomate seco**
- Rico em fibras e antioxidantes, mas tem mais sódio por ser desidratado."
- **Molho de tomate**
- Pode ter sal e açúcar adicionados
- **Ketchup**
- Gostoso, mas tem muito açúcar e conservantes

