

# VOCÊ É O QUE VOCÊ COME

**PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**



**PREFIRA!**

Alimentos in natura obtidos diretamente de plantas ou animais, sem que tenham sofrido qualquer alteração, como folhas, frutas, ovos e leite.



**LIMITE!**

Alimentos processados a partir de alimentos in natura, com a adição de açúcar, sal ou outra substância que torne o alimento mais durável e saboroso. São exemplos pães, embutidos, queijos, enlatados e frutas em calda.



**MODERE!**

Alimentos minimamente processados, que antes da aquisição foram submetidos a alterações mínimas. São exemplos grãos secos, polidos e empacotados, farinhas, carne congelada e leite pasteurizado.



**EVITE!**

Alimentos industrializados, com pouco ou nenhum alimento inteiro e com a adição de substâncias de uso industrial. São exemplos sopas em pó, sucos em pó, salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes.

