

# Que alimentos PRIORIZAR

Na hora de montar uma marmita

## SAUDÁVEL

Na correria do dia a dia, a marmita tem se tornado uma opção prática e inteligente para quem busca manter uma alimentação saudável, mesmo fora de casa. Ao preparar suas próprias refeições, você tem autonomia para escolher os ingredientes e, assim, priorizar alimentos nutritivos e garantir refeições saborosas e balanceadas. Veja aqui quais alimentos devem ser priorizados na composição da marmita saudável, os recipientes adequados para sua conservação e algumas dicas valiosas para o planejamento semanal de refeições.



**Ao montar sua marmita saudável é importante**

**incluir alimentos que promovam a saúde. Aqui vão algumas opções:**

### ALIMENTOS IN NATURA

São aqueles aos quais temos acesso da maneira como eles vêm da natureza.

Inclui partes comestíveis de plantas (como sementes, frutas, folhas, raízes) ou de animais (músculos, ovos, leite). Também inclui cogumelos e algas.

### ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

Correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos para viabilizar o consumo, sem adição de qualquer ingrediente.

Por exemplo: feijões, leite pasteurizado, arroz, grãos de trigo e milho, grãos de café, carne resfriada ou congelada.

### INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

Substâncias obtidas diretamente dos alimentos do grupo dos alimentos *in natura* ou da natureza, como óleos e gorduras, açúcar e sal.

Seu uso está na preparação, no tempero e no cozimento de alimentos do grupo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Esses alimentos devem ser a base da sua alimentação e estar presentes em maior quantidade na composição da sua marmita.

Podem ser usados no preparo dos alimentos da sua marmita, mas em pequenas quantidades. Usados com moderação e apropriadamente combinados com alimentos *in natura* ou minimamente processados, eles possibilitam preparações variadas, saborosas e ainda nutricionalmente balanceadas.



## ALIMENTOS PROCESSADOS

São aqueles fabricados pela indústria nos quais há adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* ou minimamente processados a fim de torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São exemplos: as conservas de legumes ou de pescado, frutas em calda, queijos e pães do tipo artesanal.

Limite o uso de alimentos processados na sua marmita, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes das suas preparações.

