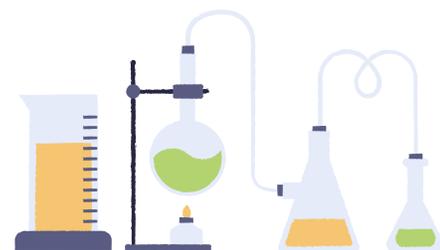




# { Afinal, o que são os alimentos ultraprocessados? }

São aqueles que passam por diversas etapas em seu processamento, onde há um excesso de adição de sal, açúcar, gorduras e alguns aditivos químicos geralmente de uso industrial.



Alguns dos ingredientes mais utilizados pela indústria são as proteínas de soja e do leite, extratos de carnes, substâncias obtidas com o processamento adicional de óleos, gorduras, carboidratos e proteínas, substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão.

Uma dica muito importante é consultar a lista de ingredientes, sempre que tiver 5 nomes ou mais que você desconheça, que não seja comum no uso culinário caseiro, esse produto é um ultraprocessado.





Os ultraprocessados mais comuns são: guloseimas, bebidas açucaradas ou com adição de adoçantes artificiais, refrescos em pó, alimentos embutidos como salame, presunto, salsicha, mortadela, produtos congelados prontos para aquecer ou fritar, tempos prontos, misturas para bolos, “macarrão” instantâneos, sorvetes, salgadinhos de pacotes. Pães e produtos panificados tornam-se alimentos ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.



Uma dica muito preciosa é usar o aplicativo desrotulando!



@melissaraujonutri



(31) 97102-2040



melissaraujonutri@gmail.com