



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

DIFERENÇA ALIMENTOS IN NATURA X MINIMAMENTE PROCESSADOS X PROCESSADOS X ULTRAPROCESSADOS

Alimentos in natura: São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Alimentos minimamente processados: São alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados, leite pasteurizado, óleos, gorduras, açúcares e sal.

Alimentos processados: São produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

Alimentos ultraprocessados: São produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”.



Fonte: “Guia Alimentar para a População Brasileira” – Ministério da Saúde



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

BOLO DE MILHO CREMOSO

Ingredientes:

4 ovos
1 lata de milho verde
1 xícara de fubá
½ xícara de açúcar demerara
½ xícara de leite de coco
1 colher (sopa) fermento químico em pó
Uma pitada de sal



Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador (menos o fermento), batendo por 2 minutos até misturar muito bem.

No final misture com uma colher o fermento.

Coloque em uma forma untada e asse em forno pré – aquecido médio por 25-30 minutos.

Dica: Este bolo utiliza milho em sua forma processada, ou seja, enlatado, podendo ser feito também com o milho da espiga, em sua forma in natura.

Orientações:

- ✓ Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação;
- ✓ Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados;
- ✓ Evite alimentos ultraprocessados.