THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
uri.edu/SnapEd

Os 5 Grupos Alimentares: Faça Escolhas Saudáveis

Os alimentos em suas formas mais naturais geralmente fornecem mais nutrientes e contém pouco ou nenhum açúcar, gordura ou sal adicionados. Veja abaixo como a nutrição de cada alimento muda à medida que é processado.

Verduras

Batata Assada Simples
- Rica em fibras se consumido com a casca
- Normalmente cozida sem adição de gorduras

→

Purê de Batatas com Manteiga e Sal
- Menos fibras se feito sem casca
- Mais gordura saturada e sódio com a adição de manteiga e sal

→

Batatas Fritas
- Frequentemente descascadas com menos fibras
- Fritas em óleo, alto teor de gordura adicionada

Frutas

Maçã Vermelha Inteira
- A casca contém fibra
- Contém vitaminas e minerais saudáveis

→

Puré de Maçã Adoçado
- Menos fibras porque a casca foi removida
- Mais açucar adicionado

→

Torta de Maçã
- Menos fibras porque a casca foi removida
- Maiores quantidades de açúcar e gordura adicionados devido ao recheio e crosta

Cereais

Pão Integral
- Feito com farinhas integrais, contém mais fibras

→

Pão Branco
- Feito com farinhas refinadas, contém menos fibras

→

Bolo de Chocolate
- Baixo em fibras
- Rico em gordura e açucar adicionados

Proteína

Frango Assado ou Grelhado
- Baixo em gordura saturada (não saudável) se a pele for removida

→

Frango Assado com a Pele
- Contém mais gordura saturada (não saudável)

→

Frango Frito
- O que mais contém gordura saturada (não saudável) e sal

Laticínios

Leite Desnatado
- Baixo em gordura saturada (não saudável)
- Contém vitaminas e minerais saudáveis

→

Leite Semi-Desnatado Saborizado
- Contém adição de açúcar
- Contém vitaminas e minerais saudáveis

→

Sorvete
- O mais rico em gordura saturada (não saudável) e com mais adição de açúcar

Este material foi pago pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (sigla SNAP em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.