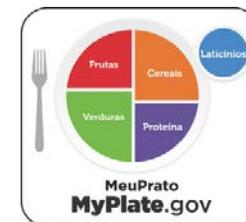


# Os 5 Grupos Alimentares: Faça Escolhas Saudáveis

Os alimentos em sua forma mais natural geralmente contêm mais nutrientes e pouca ou nenhuma adição de açúcar, gordura ou sal. Veja abaixo como as características nutricionais de cada alimento mudam com o processamento.



## Vegetais



### Batata Assada Pura

- Rica em fibras se comer com a casca
- Normalmente feita sem adição de gorduras



### Purê de Batatas com Manteiga e Sal

- Menos fibras se for sem a casca
- Mais gordura saturada e sódio com a adição de manteiga e sal



### Batatas Fritas

- Descascadas, com menos fibras
- Fritas em óleo, bastante gordura adicionada

## Frutas



### Maçã Vermelha Inteira

- A casca contém fibra
- Tem vitaminas e minerais saudáveis



### Purê de Maçã Adoçado

- Menos fibras porque a casca foi tirada
- Mais açúcar adicionado



### Torta de Maçã

- Menos fibras porque a casca foi tirada
- Maior quantidade de açúcar e gordura adicionados no recheio e na crosta

## Grãos



### Pão Integral

- Feito com farinhas integrais, contém mais fibras



### Pão Branco

- Feito de farinhas refinadas, contém menos fibras



### Bolo de Chocolate

- Baixo em fibras
- Rico em gordura e açúcar adicionados

## Proteína



### Frango Assado ou Grelhado

- Baixo em gordura saturada (prejudicial) se a pele for removida



### Frango Assado com a Pele

- Contém mais gordura saturada (prejudicial)



### Frango Frito

- O que mais contém gordura saturada (prejudicial) e sal

## Laticínios



### Leite Magro

- Baixo em gordura saturada (prejudicial)
- Tem vitaminas e minerais saudáveis



### Leite Meio Gordo Aromatizado

- Tem adição de açúcar
- Tem vitaminas e minerais saudáveis



### Sorvete

- O que mais contém gordura saturada (prejudicial) e adição de açúcar