

Alimentos in natura x alimentos processados

- ✚ Os alimentos “*In Natura*” e minimamente processados devem ser a base da nossa alimentação.
- ✚ Os Processados devem ser consumidos como ingrediente das preparações
- ✚ Os ultraprocessados devem ser evitados

ENTENDA O NÍVEL DE
PROCESSAMENTO
DE UM ALIMENTO

