



**Ele é moderno  
Mas não é natural**

# Cinco ou mais ingredientes É tudo industrial!

- 
- ✓ Gordura vegetal
  - ✓ Sal
  - ✓ Salsa triturada
  - ✓ Reguladores de acidez carbonato de potássio e carbonato de sódio
  - ✓ Estabilizantes tripolifosfato de sódio, pirofosfato tetrassódico
  - ✓ Corante sintético idêntico ao natural betacaroteno
  - ✓ Condimento preparado de galinha
  - ✓ Condimento preparado sabor pimenta
  - ✓ Corante caramelo IV
  - ✓ Realçador de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico.

Você tira foto  
E lê no celular

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g [1 colher de sopa cheia]		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	170 kcal = 711 kJ	8
Carboidratos	8,0 g	3
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	2,5 g	11
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4
Sódio	194 mg	8

(\*)%Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g [1 colher de sopa cheia]		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	170 kcal = 711 kJ	8
Carboidratos	8,0 g	3
Proteínas	12 g	16
Gorduras totais	10 g	18
Gorduras saturadas	2,5 g	11
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4
Sódio	194 mg	8

(\*)%Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

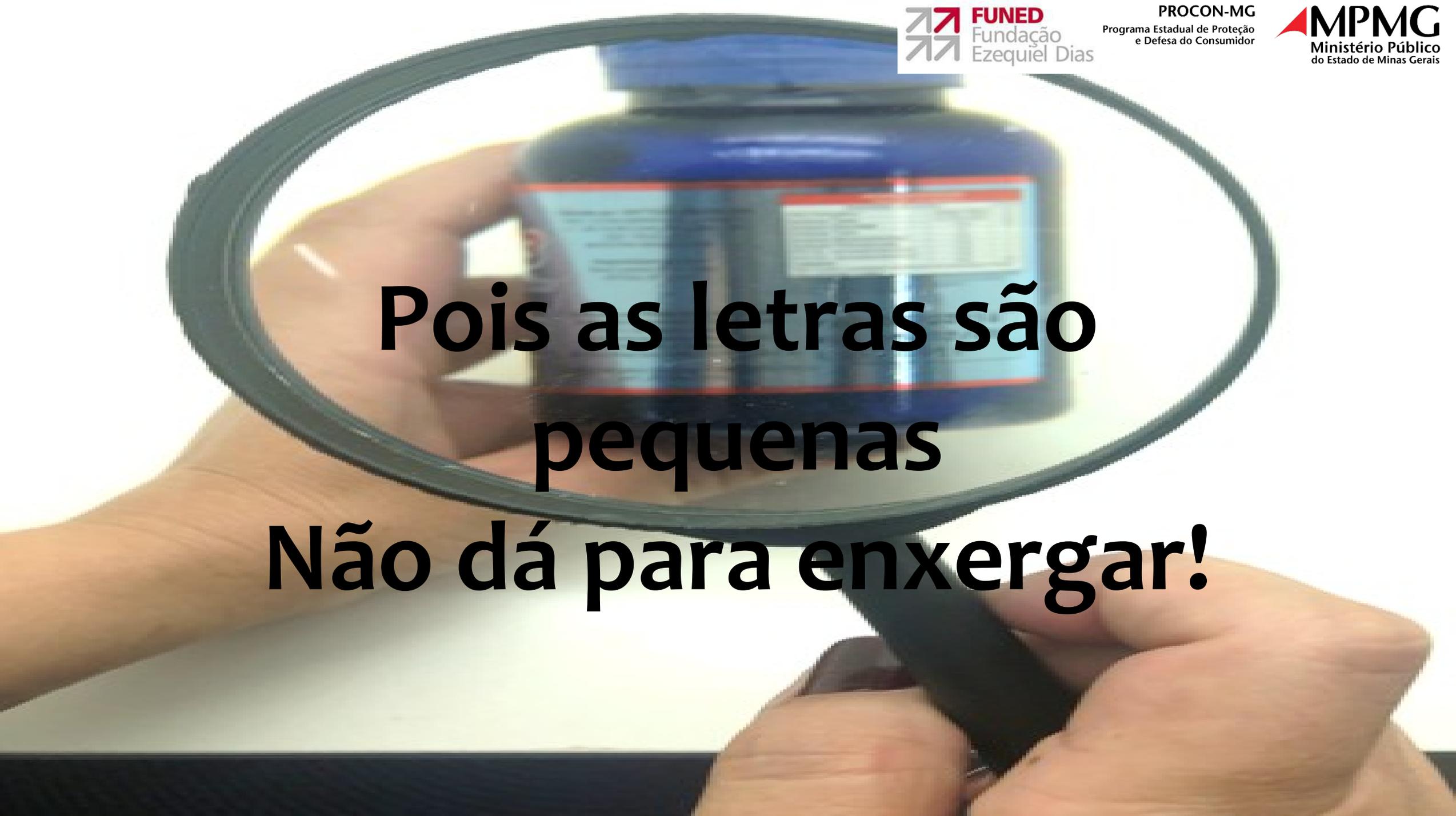
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 30 g [1 colher de		
Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético		
Carboidratos		
Proteínas		
Gorduras totais		
Gorduras saturadas		
Gorduras trans		
Fibra alimentar		
Sódio		

(\*)%Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  
Porção de 30 g  
[1 colher de sopa cheia]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  
Porção de 30 g  
[1 colher de sopa cheia]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  
Porção de 30 g  
[1 colher de



**Pois as letras são  
pequenas  
Não dá para enxergar!**

**De cima para baixo  
É o que se tem mais**



# Vários nomes esquisitos É impossível acertar!

## Ingredientes do macarrão:

Sêmola de trigo, fécula de mandioca, sal, gordura vegetal e corante beta caroteno.

## Ingredientes do tempero em pó:

Sal, caldo de galinha, gordura vegetal, açúcar refinado, proteína vegetal hidrolisada, farinha de milho, condimento preparado sabor de galinha, condimento à base de extrato de levedura e sal, cebola, cúrcuma, gordura de galinha, condimento preparado pimenta, salsa, realçadores de sabor glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, antiiumectante dióxido de silício, acidulante ácido cítrico e corante caramelo. **GLÚTEN**

???

???

???

**Só os últimos da lista  
Ou uma parte é natural!**





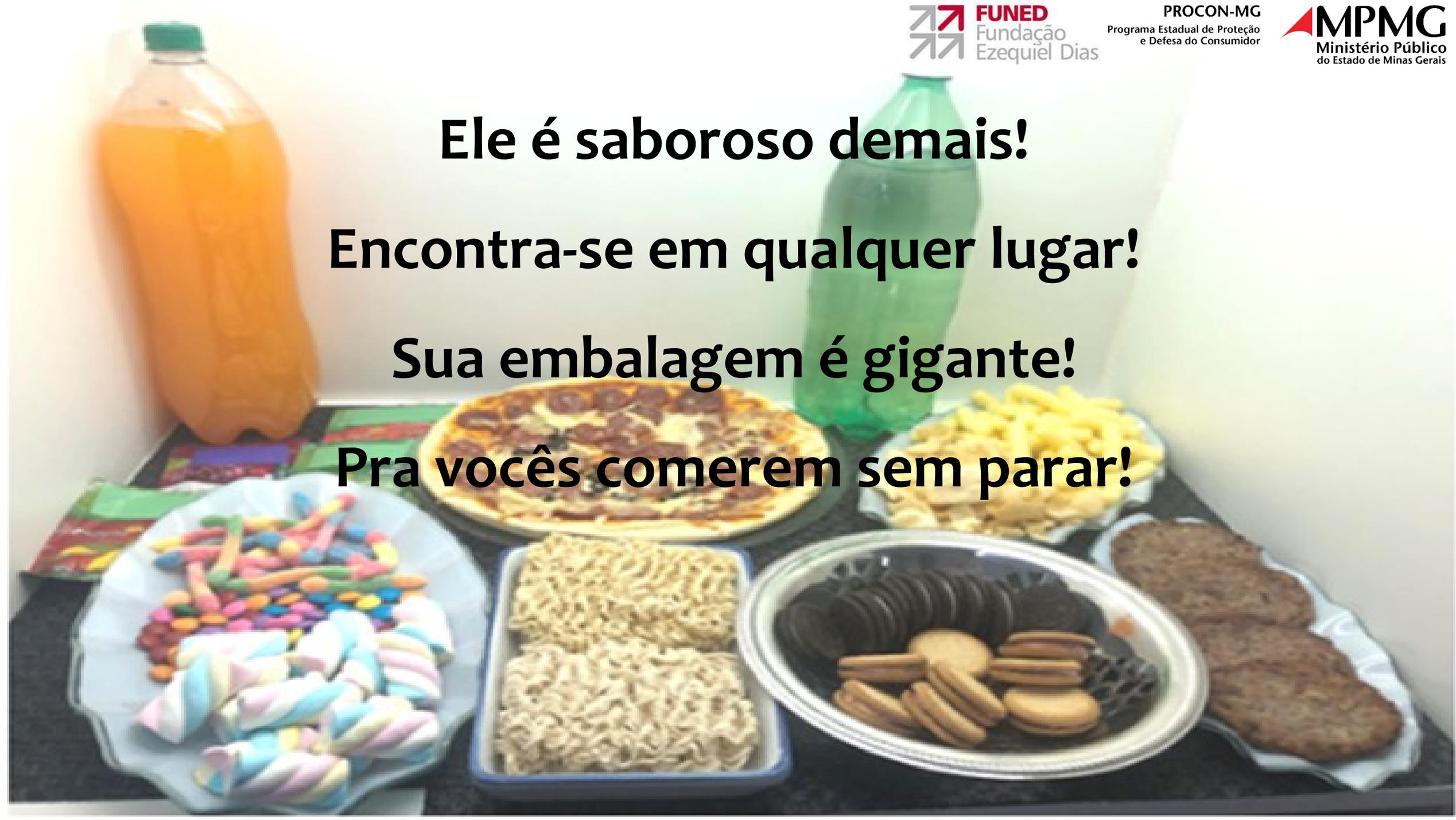
**Mas no rótulo aparece  
O alimento integral!**

**Ele é saboroso demais!**

**Encontra-se em qualquer lugar!**

**Sua embalagem é gigante!**

**Pra vocês comerem sem parar!**



**Suas calorias são demais!  
Demais! Demais!**





**Não nos deixam saciar!  
Vão tomando nosso corpo!**



**De açúcares, gorduras e sal!**



Suco artificial



**Refrigerante**



**E Pizza!**



**Biscoito recheado**



**E Doces em geral!**



**Massa Instantânea**

# Hambúrguer



**E Hot Dog!**





**Salgadinho de pacote**

**Nós somos os  
ultraprocessados!**





# Hipertensão Arterial

## Obesidade



**E Diabetes!**

**Cuidado!**  
**Você pode se dar mal!**



**Diga não aos Ultraprocessados!**





**Prefira os alimentos naturais!**

**Diga não aos Ultraprocessados!**





**Prefira os alimentos naturais!**