



PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Entenda a classificação dos alimentos de acordo com o seu processamento industrial

CLASSIFICAÇÃO NOVA

É uma classificação que agrupa os alimentos de acordo com a extensão e a finalidade do processamento industrial em 4 grupos:

1. Alimentos *in natura* ou minimamente processados
2. Ingredientes culinários
3. Alimentos processados
4. Alimentos ultraprocessados

Esta classificação é utilizada como base para as recomendações em saúde e alimentação abordadas no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

ALIMENTOS IN NATURA

Obtidos diretamente de **plantas** ou de **animais** e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Exemplo: frutas e vegetais, como o tomate.

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS

Alimentos *in natura* submetidos a **processos mínimos**, como limpeza e moagem, que não envolvem adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias.

Exemplo: extrato de tomate feito apenas por tomate.

ALIMENTOS PROCESSADOS

Alimentos *in natura* com adição de **ingredientes culinários** como **óleos, gorduras, sal e açúcar**. Podem apresentar excesso destes ingredientes.

Exemplo: molho de tomate feito por tomate, cebola, alho, óleo e sal.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São alimentos feitos inteiramente ou majoritariamente de **substâncias extraídas de alimentos**. Normalmente possuem **aditivos** que alteram **características sensoriais** como corantes, aromatizantes e realçadores de sabor e possuem **nutrientes críticos em excesso** como sal, gordura e/ou açúcar.

Exemplo: ketchup com adição de sal e açúcares em excesso e aditivos como realçadores de sabor e aromatizantes.



RECOMENDAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR

1. Faça de alimentos *in natura* ou **minimamente processados** a **base de sua alimentação**.
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em **pequenas quantidades** ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. **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.
4. **Evite** alimentos **ultraprocessados**.

Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

DA TEORIA À PRÁTICA

IN NATURA E MINIMAMENTE

PROCESSADO

ULTRAPROCESSADO



Ingredientes:
Polpa de tomate.

100



Ingredientes:
Tomate grape, tomate italiano, cebola, alho, azeite de oliva, manjeriço, sal rosa do himalaia, orégano e pimenta preta.

95



Ingredientes:
Tomate, amido modificado, sal, óleo de soja, cebola, salsa, alho, conservador sorbato de potássio e edulcorante sucralose.

43



Ingredientes:
Milho verde.

100



Ingredientes:
Milho verde salmoura (água e sal).

90



Ingredientes:
Farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico, óleo de soja e preparado para salgadinho sabor presunto (sal, cloreto de potássio, maltodextrina, amido modificado, óleo de girassol, dextrose, aromatizante, realçadores de sabor: glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico e antiemectantes: dióxido de silício, carbonato de cálcio e fosfato tricálcico).

31

No Desrotulando, levamos em consideração a Classificação Nova no nosso escore para ajudar a entender tudo isso na prática!



REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac J-C, Louzada MLC, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition. Cambridge University Press; 2019;22(5):936–41.

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/escolha_dos_alimentos.pdf

<https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>