



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

**Coordenação da Rede de
Assistência Estudantil
(Coraes) - Proex**

**ALIMENTOS
PROCESSADOS E
ULTRAPROCESSADOS**

Você sabia que os alimentos são classificados por categorias? Vamos conversar um pouquinho sobre eles!

IN-NATURA



abacaxi

PROCESSADO

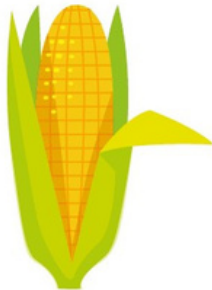


abacaxi em calda

ULTRAPROCESSADO



suco de abacaxi em pó



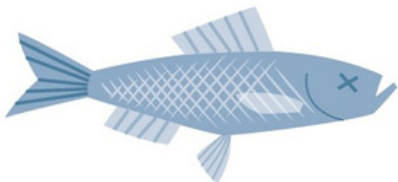
espiga de milho



milho em conserva



salgadinho de milho no pacote



peixe



peixe em conserva



empanado de peixe

Os alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como verduras, legumes, frutas, ovos etc.) para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Os minimamente processados são alimentos também *in natura*, mas submetidos a limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos que não envolvam agregação de sal, açúcar nem gorduras. São exemplos desse tipo de alimento:



Grãos secos, polidos e empacotados ou moídos (na forma de farinhas).



Raízes e tubérculos lavados.



Cortes de carne resfriados ou congelados.



Leite pasteurizado.

Já os **alimentos processados** são aqueles que as indústrias fabricam, adicionando à sua forma *in natura* ingredientes como sal, açúcar ou outra substância de uso culinário para se tornarem duráveis e mais agradáveis ao paladar. São exemplos desse tipo de alimento:



Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em solução de sal e vinagre.



Extrato ou concentrados de tomate (com sal e/ou açúcar).



Frutas em calda ou cristalizadas.



Carne seca e toucinho.



Sardinha e atum enlatados.



Queijos.



Por que devemos limitar o consumo dos alimentos processados?

Porque, embora eles mantenham a identidade básica do alimento (da qual eles derivam), a adição de açúcar ou de sal os torna prejudiciais à saúde, podendo ser causadores de doenças como diabetes, hipertensão ou obesidade.

Existem ainda os **alimentos ultraprocessados**, que são formulações industriais feitas com substâncias extraídas de alimentos (óleos, açúcar, amido, proteínas) e sintetizadas em laboratório com base em matérias contendo corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos químicos.

Estão incluídos nessa categoria de alimentos: vários tipos de guloseimas, biscoitos, sorvetes, balas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), salgadinhos de pacote, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros.

Um jeito prático de distinguir alimentos ultraprocessados de alimentos processados é consultar a lista de ingredientes. Um indicativo de que o produto pertence à categoria de ultraprocessados é o número elevado de ingredientes e nomes como gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes e realçadores de sabor.

Alimentos ultraprocessados tendem a ser pobres em fibras, vitaminas e minerais, não agregando valor nutritivo (somente calórico) e sendo prejudiciais à saúde.

REFERÊNCIA

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. 1. reimpr. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: abr. 2021.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br