

IN-NATURA

PROCESSADO

ULTRAPROCESSADO



abacaxi

abacaxi em calda

suco de abacaxi em pó



espiga de milho

milho em conserva

salgadinho de milho no pacote



peixe

peixe em conserva

empanado de peixe

Fonte: Gazeta do povo



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

LOUZADA, M. L. C.; MARTINS, A. P. B.; CANELLA, D. S. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, n. 38, p. 1-11, 2015.

Serviço de Nutrição

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Avenida das Nações Unidas, s/n - Praça

Universitária

Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Ana Carolina da Silva Lima

Revisado por:

Sara Cristina Nogueira

Gilciléia Inácio de Deus

Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo

Escolhas Alimentares



Diferença entre alimentos

***in natura*/minimamente processados,**

processados

e ultraprocessados

Você Sabia?

O que são alimentos *in natura* ou minimamente processados?

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente da planta ou de animais e que podem ser consumidos sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. **Exemplos:**



Alimentos minimamente processados são aqueles alimentos *in natura* que sofreram um processamento mínimo, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento e/ou fermentação. **Exemplos:**



FAÇA DE ALIMENTOS *IN NATURA* E/OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO

O que são alimentos processados e ultraprocessados?

Os alimentos processados são aqueles *in natura* que sofreram adição de sal e/ou açúcar ou outra substância de uso culinário para aumentar sua vida útil e torná-los mais agradáveis ao paladar. **Exemplos:**



São considerados ultraprocessados os produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles extraídos de alimentos (óleos, gorduras, açúcar), ou derivados de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou até mesmo sintetizados em laboratório. **Exemplos:**



EVITE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Por que LIMITAR o consumo de alimentos processados?

- Métodos empregados na sua fabricação alteram de modo desfavorável a composição dos alimentos
- Consumo excessivo de sal ou açúcar (utilizados nesses alimentos) é prejudicial à saúde
- São alimentos, geralmente, com alta densidade calórica, o que está associado à obesidade



Por que EVITAR o consumo de alimentos ultraprocessados?

- Composição nutricional desbalanceada
- Favorecem o consumo excessivo de calorias
- Tendem afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente

