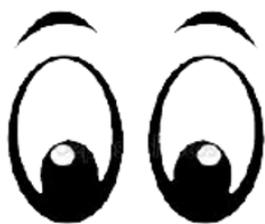


fique
de
olho



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

No Brasil, as diretrizes publicadas nos **Guias Alimentares** têm por objetivo promover a alimentação adequada e saudável, acelerar o declínio da desnutrição e reverter a tendência de aumento da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação¹.

A mais recente publicação do **Guia Alimentar para a População Brasileira**, de 2014, apresenta um novo olhar sobre os grupos alimentares, pois leva em conta o **processamento industrial** a que são submetidos os alimentos².

O Guia considera como **alimentação adequada e saudável**, a prática alimentar apropriada sob aspectos biológicos e socio-culturais dos indivíduos, baseada no uso sustentável do meio ambiente e em quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos¹.

O acesso a informações confiáveis contribui para que a população amplie sua autonomia ao fazer escolhas alimentares e exija o cumprimento do Direito Humano à Alimentação Adequada¹.

Neste boletim, o objetivo principal é apresentar os **quatro grupos** em que os alimentos podem ser divididos e orientar como devem ser feitas as **escolhas alimentares**, para promoção da alimentação adequada e saudável.

Nesta edição:

- Grupos dos alimentos
- Escolhas alimentares

VOCÊ SABIA QUE OS ALIMENTOS PODEM SER DIVIDIDOS EM 4 GRUPOS?^{3,4}



1

Alimentos não processados e minimamente processados

São alimentos *in natura*, ou que sofrem processos simples: podem ser higienizados, pasteurizados, fracionados, descascados, cortados, secos, moídos, resfriados, fermentados e embalados.

- Frutas, legumes, verduras;
- Grãos (arroz, feijões, grão de bico, lentilha, ervilha seca, milho em grão);
- Ovos, leite, iogurte (sem açúcar e aditivos) carnes, aves, peixes e frutos do mar;
- Café, farinhas (de trigo, mandioca, fubá, amido de milho, polvilho);
- Oleaginosas;
- Ervas e temperos naturais;
- Água.



2

Ingredientes culinários

São extraídos e fabricados a partir de alimentos do GRUPO 1 e utilizados para temperar, cozinhar os alimentos e criar preparações culinárias.

- Açúcar, melado;
- Manteiga, azeite, óleos vegetais;
- Sal iodado.



3

Alimentos processados

São fabricados com alimentos dos GRUPOS 1 e 2 e submetidos a processos para aumentar o tempo de conservação, por meio da adição de sal, açúcar e/ou gordura.

- Carnes curadas (carne seca, toucinho);
- Compotas, conservas, enlatados (frutas em calda, milho, ervilha, atum, sardinha);
- Extrato/molho de tomate (com sal e/ou açúcar);
- Pães (feitos de farinha, leveduras, água e sal);
- Queijos.



4

Alimentos ultraprocesados

São formulações de ingredientes, feitos a partir de processos industriais.

- Refrigerantes e outras bebidas adoçadas (sucos em pó e de caixinha, guaraná natural);
- Balas, biscoitos, bolos e misturas para bolo industrializados, sorvetes, salgadinhos de pacote, cereal matinal;
- Iogurtes e bebidas lácteas prontas (com açúcar e aromatizantes);
- Margarina, macarrão e sopa instantâneos;
- Frango empanado, produtos cárneos congelados (hambúrguer, almôndegas), pizzas, lasanhas ou massas congeladas, salsicha e outros embutidos;
- Pães de forma, para hambúrguer e hot dog (com gordura vegetal hidrogenada, emulsificantes e outros aditivos);
- Temperos e molhos prontos.



O GRUPO 1 deve ser o mais consumido no seu dia a dia. A maioria desses alimentos são típicos da alimentação brasileira e vão te ajudar a montar um bom prato!



Os INGREDIENTES CULINÁRIOS devem ser usados com **moderação** na preparação dos alimentos não processados e minimamente processados. Eles ajudam a dar sabor, mas em grande quantidade irão desequilibrar a sua alimentação.



x



Você deve **limitar** a pequenas quantidades o consumo dos ALIMENTOS PROCESSADOS, ou seja, eles devem compor a menor parte da sua alimentação. Frequentemente são muito parecidos com os alimentos *in natura* do qual se originaram, mas "escondem" aditivos como sal, açúcar e/ou gordura.



Evite os ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS!

Eles são feitos para que você consuma em excesso, sem se dar conta e com muita frequência. Possuem cor, sabor, aroma, textura e propaganda muito atrativos, mas contêm grande quantidade de calorias, sal, aditivos químicos (aromatizantes, corantes, conservantes e estabilizantes) e baixíssimas quantidades de bons nutrientes.



Veja alguns exemplos de alimentos conforme o grau de processamento:

			
Carne fresca	Bife acebolado	Carne seca	Hambúrguer de carne
<i>In natura</i>	Contém ingredientes culinários	Processada	Ultraprocessado

			
Milho	Milho cozido em água com sal e manteiga para dar sabor	Milho enlatado	Salgadinho de milho de pacote
<i>In natura</i>	Contém ingredientes culinários	Processado	Ultraprocessado



Na dúvida...



E COMO PODEMOS COLOCAR EM PRÁTICA TODOS ESSES CONCEITOS?⁵



Sabe aquela comida **sem** ingredientes estranhos? Aqueles ingredientes que você lê em rótulos e não sabe o que são?

Essa é a **comida de verdade**, a nossa tradicional comida caseira.

A comida de verdade é feita com alimentos minimamente processados e/ou frescos. Note que esse tipo de alimento pode estragar rapidamente, justamente por **não conter** conservantes e outros aditivos químicos que já falamos aqui.

COMIDA DE VERDADE

Veja alguns exemplos de combinações alimentares que formam as refeições de muitos brasileiros das diferentes regiões do Brasil ⁴

Café da manhã



Leite, cuscuzeiro, ovo de galinha e banana



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão

Almoço



Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão



Feijoada, arroz, vinagrete, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

Jantar



Salada de folhas, macarrão e galeto



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Arroz, feijão e carne moída com legumes



“Você pode até achar um salgadinho ou biscoito mais barato do que uma fruta, mas acredite, no Brasil, o custo total de uma alimentação baseada nos alimentos frescos e minimamente processados ainda é mais barato do que uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.” ⁴



FAÇA BOAS ESCOLHAS E APROVEITE ESSE TEMPO PARA SE DEDICAR MAIS A SUA ALIMENTAÇÃO!

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – UNIRIO
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS – PRAE
SETOR DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO – SETAN

EQUIPE ORGANIZADORA – NUTRICIONISTAS

LIDIANE PESSOA

LUCIANA GUERRA

LIDIA ARAÚJO

PRISCILA MAIA

CONTATO: nutricao.prae@unirio.br

