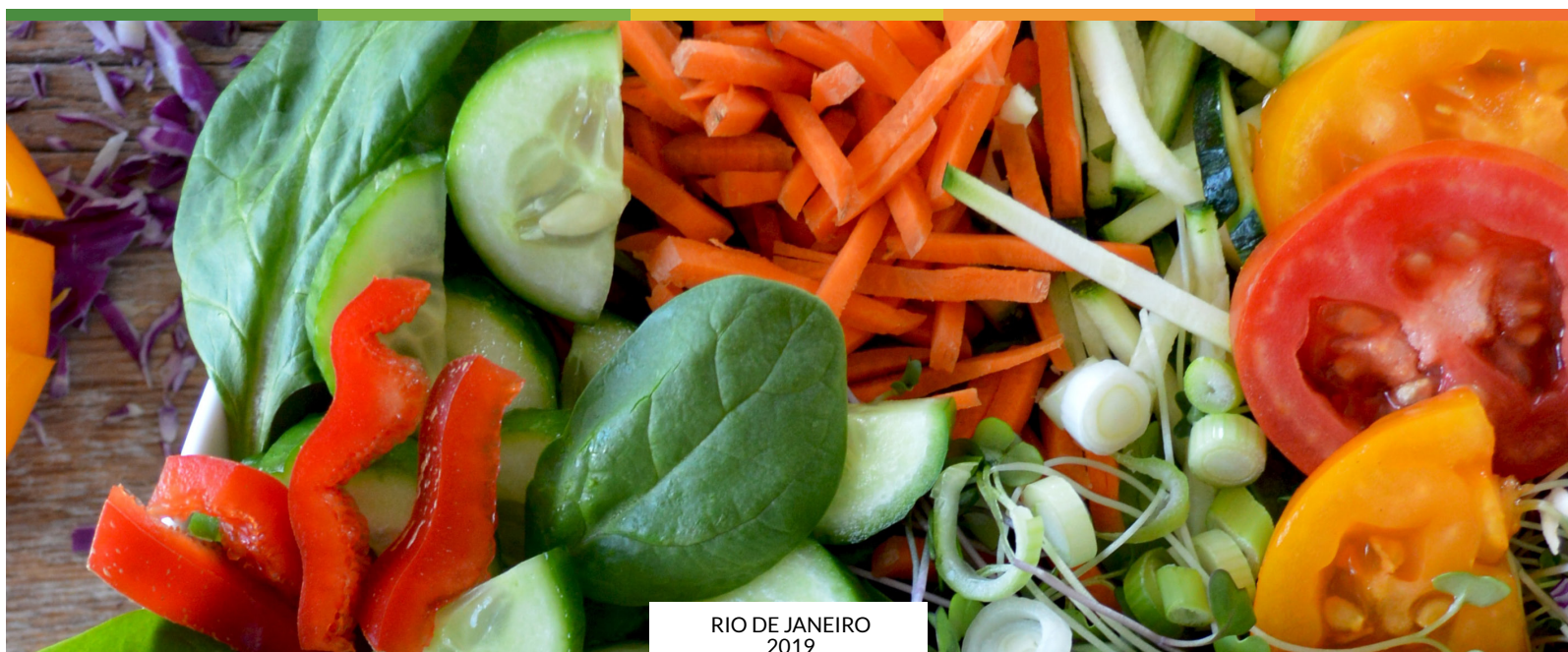


MATERNIDADE ESCOLA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
SANMIRA FAGHERAZZI

ESCOLHENDO OS ALIMENTOS DE ACORDO COM O PROCESSAMENTO



O QUE É PROCESSAMENTO DE ALIMENTOS?

Praticamente todos os alimentos que comemos hoje sofreu algum tipo de processamento. Este processamento pode ser a colheita e a remoção das partes não comestíveis de frutas, legumes e verduras e o corte e resfriamento/congelamento de carnes e frangos que compramos nas feiras e supermercados. Mas também pode ser processos mais complexos, como os que são usados na produção de alimentos como os biscoitos recheados, macarrão instantâneo e refrigerante. Todas essas técnicas, que ocorrem antes de comprarmos os alimentos, são consideradas processamento alimentar. Dependendo do tipo de processamento, a qualidade nutricional do alimento pode ser modificada. Pode ocorrer, por exemplo, o aumento das calorias, do açúcar, do sal e das gorduras ruins, ou a diminuição de nutrientes importantes como fibras, vitaminas e minerais. O alto consumo de alimentos muito processados, conhecidos como “alimentos ultraprocessados”, está associado ao aumento de doenças como obesidade, diabetes, câncer e doenças do coração.

OS GRUPOS DE ALIMENTOS

Os alimentos são divididos em 4 grupos, de acordo com o tipo de processamento:

Grupo 1 – Alimentos in natura e minimamente processados

Grupo 2 – Óleos, gorduras, sal e açúcar

Grupo 3 – Alimentos processados

Grupo 4 – Alimentos ultraprocessados

GRUPO 1

ALIMENTOS *IN NATURA* E MINIMAMENTE PROCESSADOS

Este grupo é formado por dois subgrupos de alimentos: os alimentos *in natura* (na sua forma natural), e os alimentos minimamente processados.

Alimentos *in natura* – são obtidos de plantas ou animais e adquiridos para o consumo na sua forma mais natural, sem que tenham sofrido processamento industrial.

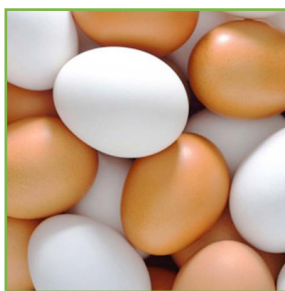
Alimentos minimamente processados – são alimentos *in natura* que sofreram poucas alterações na indústria.

Alimentos do Grupo 1

- Verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (aipim, batata inglesa, batata doce, inhame), *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;
- Água de coco e sucos de fruta naturais (preparados com a fruta) ou embalados, sem adição de açúcar e outras substâncias;
- Arroz branco, parboilizado ou integral, a granel ou embalados;
- Milho (em grão ou na espiga);
- Feijões, lentilha, grão de bico, ervilha (seca ou em vagem), a granel ou embalados;



- Aveia, polenta, cuscuz, tapioca, farinhas;
- Macarrão ou massas (feitas com farinha e água);
- Leite integral, semidesnatado ou desnatado (líquido ou em pó);
- Iogurte natural ou natural desnatado (preparado apenas com leite e fermento lácteo, sem adição de açúcar ou outras substâncias);
- Ovos, carnes, frango, pescados, frutos do mar (frescos, resfriados ou congelados);
- Castanhas, amendoim, amêndoas e nozes *in natura* ou embaladas (sem adição de sal e açúcar);
- Sementes como linhaça, chia, gergelim, girassol;
- Especiarias e ervas frescas ou secas (canela, coentro, cúrcuma, louro, manjeriço, orégano, pimenta, etc.);
- Chá, café e água.



Os alimentos do Grupo 1 devem ser a base da alimentação

GRUPO 2

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

São produtos usados para temperar e cozinhar os alimentos. Se utilizados em pequenas quantidades, para criar preparações culinárias baseadas em alimentos do Grupo 1, podem tornar a alimentação mais saborosa, mantendo seu equilíbrio nutricional.

Alimentos do grupo 2

- Óleos vegetais (arroz, canola, girassol, milho, soja);
- Azeite de oliva;
- Manteiga, banha de porco, gordura de coco;
- Açúcar branco (refinado ou cristal), demerara ou mascavo, melado, rapadura;
- Sal de cozinha.



Os alimentos do Grupo 2 devem ser utilizados em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

GRUPO 3

ALIMENTOS PROCESSADOS

São produtos fabricados na indústria com a adição de açúcar, sal e/ou óleo, normalmente em grande quantidade, o que os torna desequilibrados nutricionalmente e faz com que o seu consumo em excesso possa ser prejudicial.

Alimentos do Grupo 3

- Enlatados e conservas (azeitona, ervilha, milho, palmito, picles, etc.);
- Extratos ou concentrados de tomate (preparados com tomate e sal e/ou açúcar, sem adição de outras substâncias);
- Frutas em calda e cristalizadas;
- Geleias (preparadas com a fruta e açúcar, sem adição de outras substâncias);



- Castanhas e amendoim adicionados de sal ou açúcar;
- Carne salgadas (carne seca, carne de sol, charque, bacon, toucinho);
- Peixes enlatados, como o atum e a sardinha;
- Iogurte preparado com leite e fermento lácteo adicionado de açúcar, sem adição de outras substâncias;
- Queijos preparados com leite, sal e microrganismos, como coalho, minas, muçarela, parmesão, prato, ricota, etc;
- Pães feitos com farinha, leveduras, água e sal, como pão francês, pães artesanais e pães caseiros.



Os alimentos do Grupo 3 devem ter seu consumo limitado. Devem ser consumidos, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos do Grupo 1

GRUPO 4

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São produtos industrializados que possuem uma grande lista de ingredientes (cinco ou mais), que incluem substâncias alimentares não utilizadas nas cozinhas (como xaropes e óleos hidrogenados), além de aditivos como conservantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros.

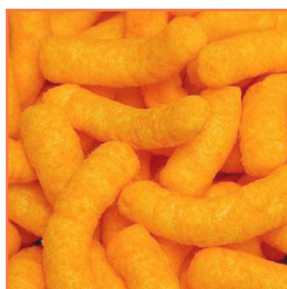
As substâncias adicionadas nestes produtos têm a função de imitar os alimentos “de verdade” (do Grupo 1) e torná-los mais atraentes. No entanto, estes produtos, muitas vezes, não possuem nenhum alimento de verdade na sua lista de ingredientes.

Em geral, são pobres em fibras, vitaminas e minerais, e ricos em calorias, açúcar, gorduras ruins, sal e aditivos químicos. O seu consumo em excesso, aumenta o risco de deficiências nutricionais, obesidade, pressão alta, diabetes, colesterol alto, doenças do coração e câncer.



Alimentos do Grupo 4

- Macarrão instantâneo e sopas de pacote;
- Sorvete, chocolate, achocolatado, balas e guloseimas em geral;
- Bolos prontos e misturas para bolo;
- Cereais matinais, barras de cereais;
- Caldos concentrados (sabor de carne, frango, legumes) e temperos prontos;
- Maionese e molhos prontos;
- Refrigerantes, refrescos em pó, sucos de caixinha;
- Iogurtes e bebidas lácteas adoçados e adicionadas de diversas substâncias;
- Margarinas;
- Produtos congelados e prontos para aquecer (pizzas, lasanhas, tortas, etc.);
- Batata palito (pronta para fritar);
- Carnes processadas e embutidos (hambúrguer, nuggets, salsicha, linguiça, presunto, mortadela, chester e peito de peru defumados);
- Pães de forma, de hot-dog, de hambúrguer e pães doces;
- Salgadinhos “de pacote”, biscoitos recheados, cream cracker, tipo Maria ou maisena.



Os alimentos do Grupo 4 devem ser evitados

ENTENDENDO O PROCESSAMENTO ALIMENTAR

ALIMENTO IN NATURA



GOIABA



CARNE



CEBOLA

ALIMENTO PROCESSADO



GOIABADA



CARNE SECA



CEBOLA EM CONSERVA

ALIMENTO ULTRAPROCESSADO



BISCOITO SABOR GOIABA



HAMBURGUER CONGELADO



SOPA DE CEBOLA

LENDO O RÓTULO

A lista de ingredientes dos alimentos é importante pois diz exatamente do que ele é feito.

- Os ingredientes são listados na ordem em que compõem o produto. Sendo assim, o primeiro ingrediente é o que aparece em maior quantidade, e o último o que aparece em menor quantidade.
- Uma lista muito longa de ingredientes (cinco ou mais), composta de substâncias como gordura hidrogenada, conservantes, aromatizantes, corantes, realçadores de sabor, etc., é característica de alimentos ultraprocessados, que devem ser evitados.
- Prefira produtos com uma lista menor de ingredientes e que seja composta por alimentos utilizados normalmente na cozinha.
- Fique atento e evite alimentos que possuam entre os principais (primeiros) ingredientes, o açúcar. Também fique atento ao açúcar disfarçado com outros nomes na lista de ingredientes. Sacarose, frutose, lactose, xaropes, glicose, glucose e açúcar invertido são apenas nomes diferentes que indicam que o produto é fonte de açúcar.

DICA EXTRA

- Crie o hábito de cozinhar. Se você já cozinha, aprimore suas técnicas culinárias e compartilhe suas habilidades na cozinha.
- Utilize os alimentos na sua forma mais natural, e a partir deles, crie preparações culinárias.
- Informe-se sobre mercados, feiras e outros locais que oferecem produtos naturais, com qualidade e perto de sua casa ou trabalho, buscando promoções e preços mais baratos.
- Tenha uma horta ou participe de hortas comunitárias. Se possível, dê preferência a alimentos obtidos de produtores locais e orgânicos.
- Organize a despensa doméstica e defina o cardápio da semana.
- Prepare alimentos com antecedência. Resfrie e congele para utilizar ao longo dos dias.
- Higienize verduras e frutas com antecedência.
- Quando comer fora de casa, prefira restaurantes de comida a quilo. Cozinhas comunitárias e restaurantes populares são boas alternativas. Evite redes de fast-food. Levar comida de casa para o local de trabalho ou de estudo também é uma opção econômica e saudável.

LEITURA SUGERIDA

Sazonalidade de vegetais: Centrais de Abastecimento do Estado do Rio de Janeiro. Calendário de Comercialização Hortifrutícolas. Disponível em: http://www.ceasa.rj.gov.br/ceasa_portal/view/CALENDARIO_hortigranjeiro_6.pdf.

Feiras orgânicas do Rio de Janeiro: Circuito carioca de Feiras Orgânicas. Disponível em: <https://www.feirasorganicas.com.br/>.

Guia Alimentar para a População Brasileira: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Na cozinha com frutas, legumes e verduras: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf.