

## ALIMENTOS IN NATURA X PROCESSADOS

De acordo com o “Guia Alimentar Para a População Brasileira” os alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Ainda relata que deve ser limitados o uso de processados e evitar os alimentos ultraprocessados.

### QUAL A DIFERENÇA ENTRE ELLES?

**Alimentos in natura:** são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

**Ex:** frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.



**Alimentos minimamente processados:** são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas como Limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento.

**Ex:** arroz, feijão, leite, carne, frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar.



**Alimentos processados:** são produtos relativamente simples e antigos fabricados

essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado. As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.

**Ex:** alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



**Alimentos ultraprocessados:** são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes).

**Ex:** biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo”, geleias, sorvetes, chocolates, produtos congelados e prontos para aquecimento como massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets.



**REFERÊNCIA:** Guia alimentar para a população brasileira. Disponível

em: < [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf) >. Acessado em: 17 ago. 2022.