

NÍVEIS DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, há quatro categorias de processamento de alimentos que serão abordados a seguir:

**1**

Alimentos in natura e minimamente processados

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Como grãos secos ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

2

Ingredientes culinários

São produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.

3

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. Incluem conservas de alimentos, frutas em calda, carne adicionada de sal e peixes conservados em sal ou óleo, queijos feitos de leite e sal e pães feitos de farinha de trigo, água e sal.

4

Alimentos ultraprocessados

A fabricação de alimentos ultraprocessados, feita em geral por indústrias de grande porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. Incluem guloseimas, balas, biscoitos, salgadinho, macarrão instantâneo, temperos pronto, congelados prontos para o consumo, entre outros.

FACILITA AÍ!

Prefira In natura e minimamente processados



Com moderação Ingredientes culinários



Limite Processados



Evite Ultraprocessados



Para mais informações, acesse o Guia Alimentar para a População Brasileira no Qrcode ao lado!

