

Você conhece a classificação dos alimentos do Guia Alimentar para a População Brasileira?



Fundamental para orientar a atuação dos profissionais de saúde na atenção nutricional no SUS, o Guia traz suas recomendações a partir do tipo de processamento a que são submetidos os alimentos antes de sua aquisição, preparo e consumo.

Vamos conhecê-la?

Alimentos *in natura* e minimamente processados:

são aqueles obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem processamento ou que tiveram alterações mínimas na indústria - sem adição de outros ingredientes - como limpeza, moagem, secagem e pasteurização.

Exemplos: verduras, legumes e frutas (frescas ou secas), arroz, feijão, farinhas, feijão, ovos, carnes, pescados.



Ingredientes culinários processados:

são aqueles usados para temperar e cozinhar alimentos, e criar preparações culinárias.

Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha.



Alimentos processados:

são alimentos *in natura* ou minimamente processados com modificações simples como a adição de sal, açúcar, vinagre ou gordura, que poderiam ser realizados em ambiente doméstico.

Exemplos: conserva de legumes ou de pescado; frutas em calda e cristalizadas; queijos e pães do tipo artesanal.



Ultraprocessados:

produzidos industrialmente a partir de substâncias derivadas dos alimentos. Em geral, possuem baixo valor nutricional e são ricos em açúcar, gordura, sal e aditivos químicos utilizados para realce de textura, sabor e conservação.

Exemplos: refrigerantes, sucos pó ou em caixa, embutidos, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados ou biscoito recheado, balas e outras guloseimas.

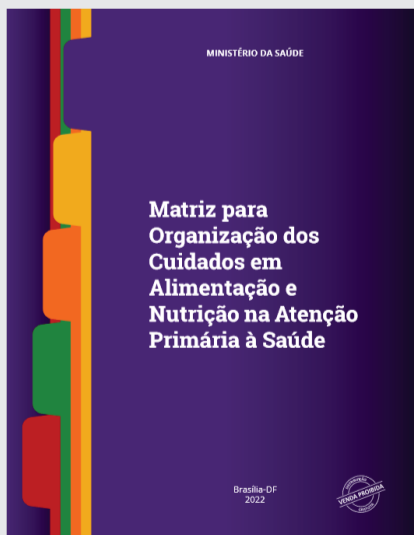


A regra de ouro do Guia é “prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e as preparações culinárias a alimentos ultraprocessados”.

Mas por quê?

Estudos têm confirmado que o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados está relacionado ao crescimento da prevalência de obesidade e de outras doenças crônicas.

Como a APS pode utilizar essas informações?



Em diversas iniciativas de educação em saúde, individuais ou coletivas: acolhimento, interconsultas, grupos de educação em saúde, salas de espera, visitas domiciliares.

Com atenção à realidade local, é possível auxiliar na ampliação da autonomia das pessoas para fazer escolhas alimentares adequadas e saudáveis!

Quer saber mais?

Consulte a Matriz para a Organização dos Cuidados em Alimentação e Nutrição na Atenção Primária à Saúde

<https://bit.ly/3Qo5m8e>

