



Sistemas alimentares produzem dietas de qualidade, adequadas e seguras?

- O acesso do alimento é igual para todas as pessoas?
- Esta garantido o alimento para o futuro ?
- O que é uma dieta de qualidade?

<https://www.youtube.com/watch?v=FBQvUeKcGLM>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=11&v=PFxwtzBXW0](https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=PFxwtzBXW0)

**Temos que resgatar definições Sistemas Alimentares de Agrobiodiversidade, e Segurança alimentar e Nutricional.**

- Os SA compreendem todos os processos envolvidos, que vão desde a obtenção dos alimentos no campo, o consumo dos alimentos à mesa até o descarte dos mesmos.
- Sistemas alimentares também envolvem os ambientes, as pessoas, suas terras, as empresas, comunidades, intervenções e as políticas públicas.
- O SA mantém relações recíprocas com outros fatores do ambiente social, como por exemplo a cultura, que podem afetar direta ou indiretamente no consumo de uma dieta saudável e sustentável.

- Em um SA ha de se reconhecer que existem disparidades que vão além das escolhas individuais.
- Existem fatores externos à comunidade, tais como as forças sociais, econômicas e políticas, as quais impactam diretamente no suprimento de alimentos, qualidade e abastecimento de alimentos para os indivíduos.
- O sistema alimentar no seu conjunto afeta diretamente a saúde da população, particularmente no que diz respeito a garantir a segurança de alimentos em termos de qualidade nutricional e de quantidade.



- Um sistema alimentar resiliente assegura integridade ambiental, autossuficiência econômica e bem-estar geral constante, dado que assegura que se formem vínculos entre os recursos, a gestão dos mesmos, a produção, o consumo de alimentos e a saúde nutricional

### O que coisa e Agrobiodiversidade??

- Agro-biodiversidade: é definido como a biodiversidade dos organismos produtores de alimentos, suas paisagens e ecossistemas, incluindo áreas selvagens e naturais e os domínios de conhecimento, habilidades, gerenciamento e



- Existem relações entre os fatores **socioeconômicos e culturais**

- **Isto é** compreender a ABD como **relações** entre os **meios de subsistência e o bem-estar humano incluindo a função que a agrobiodiversidade tem sobre a qualidade da dieta e na saúde.**



### Definição de Qualidade da Dieta

- **“Diets de alta Qualidade” são aquelas que eliminam a fome, são seguras, reduzem todas as formas de desnutrição, promovem a saúde e são produzidas de forma sustentável, ou seja, sem prejudicar o ambiental para gerar dietas de alta qualidade para as gerações futuras**

(GPAFS-2016) Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century

- A qualidade da dieta é influenciada pelo poder de compra do consumidor, mas como os recursos monetários são gastos, está influenciado por ambientes alimentares (AA) que fornecem às pessoas opções para que estas tomem decisões sobre quando e onde comprar, o que comprar até as formas de como consumir os alimentos.



- AA podem moldar as preferências, atitudes e crenças alimentares das pessoas e a própria cultura alimentar de uma população, que por sua vez, estão influenciados por sistemas alimentares mais amplos onde forças sociais e econômicas impulsionam mudanças.





Segurança Alimentar e Nutricional –SAN como estratégia para alcançar o Direito Humano a Alimentação adequada -DHAA

*• a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006, Art. 3º).*

Assim, quando se respeitam aos direitos humano e possível:

Praticar uma culinária que promova uma alimentação adequada saudável e sustentável

elaboração de preparações/combinções e refeições que refletem a cultura das populações e a identidade do ser humano

ATIVIDADE EM GRUPOS:

Classificar os alimentos disponíveis segundo os conhecimentos adquiridos até o momento

## Guia Alimentar para população Brasileira NOVA-Classificação

Esta disciplina se propõe organizar os procedimentos e técnicas culinárias para realização de preparações e refeições a partir de alimentos saudáveis seguindo a NOVA Classificação de alimentos segundo extensão e propósito de processamento industrial.



Refeições **saudáveis**. Feitas na hora, baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, com pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar e, quando culturalmente apropriado, complementada com alimentos processados como pães e queijos, sem produtos ultraprocessados.

**Alimentos saudáveis**. Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, produzidos e distribuídos por sistemas alimentares socialmente, culturalmente e ambientalmente sustentáveis.



### Definições:

**Alimentos in natura ou minimamente processados**

Alimentos in natura: partes de plantas (semente, folha, raiz, fruto ...) ou de animais (músculo, vísceras, leite, sangue ...)

imediatamente após sua colheita, retalhamento, extração ou coleta da natureza.

A maior parte dos alimentos in natura:

- São altamente perecíveis e não podem ser estocados por longo tempo
- Demandam preparação culinária (pré-preparo, tempero, cozimento) para serem digeríveis, seguros e palatáveis.

Capítulo 2. A escolha de alimentos

### Alimentos in natura ou minimamente processados

**Façamos deles a base das preparações e refeições que sejam nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável**

Capítulo 2. A escolha de alimentos

### Óleos, gorduras, sal e açúcar


Usemos em pequenas quantidades durante o pré-preparo e preparo dos e criar preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, contribuem para diversificar e realizar uma adequada orientação a população

Capítulo 2. A escolha de alimentos

## Alimentos processados

Limite frequência e quantidade consumindo-os como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos




São parte dos objetivos desta disciplina **identificar os processos industriais e culinários** que os alimentos sofrem, de maneira a poder elaborar/criar/recomendar preparações saudáveis baseadas nesses alimentos





## DEFINIÇÕES

- Processamento de alimentos: uma série de processos físicos, químicos e biológicos empregados para converter alimentos in natura em alimentos ou produtos alimentícios estocáveis e que facilitam ou dispensam a preparação culinária prévia ao consumo de alimentos.



## Alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, são nutricionalmente desbalanceados. O modo pelo qual são produzidos, distribuídos, propagandeados e consumidos prejudica a cultura, a vida social e o ambiente. Como resultado de sua formulação, apresentação e propaganda, são consumidos em excesso e substituem alimentos in natura, minimamente processados e processados e todos os tipos de preparações culinárias.



## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- "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 (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes)."



INGREDIENTS: WATER (75%), SUGARS (12%) (GLUCOSE (4%), FRUCTOSE (4%), SUCROSE (4%)), MALTODEXTRIN (4%), STARCH (4%), SOY (6%) (SOY AMINO ACIDS (4%), OLEIC ACID (4%), ASPARTIC ACID (4%), HISTIDINE (4%), SERINE (4%), VALINE (4%), ALANINE (4%), SERINE (4%), GLYCINE (4%), THREONINE (4%), ISOLEUCINE (4%), PROLINE (4%), TRYPTOPHAN (4%), CYSTEINE (4%), THYROSINE (4%), METHIONINE (4%)), FATTY ACIDS (1%) (PALMITIC ACID (30%), OMEGA 6 FATTY ACID (SINGLES ACID (4%)), OMEGA 3 FATTY ACID (UNSATURATED ACID (4%)), LAURIC ACID (4%)), PALMITOLEIC ACID (4%), STEARIC ACID (4%), LAURIC ACID (4%), MYRISTIC ACID (4%), CAPRIC ACID (4%)), ASH (4%), PHOSPHORUS (4%), CHALK (4%), COCO (4%), COCO (4%), PHOSPHORUS (4%), CHALK (4%), COCO (4%), YELLOW ORANGE (4%), PHOSPHORUS (4%), CHALK (4%), COCO (4%)

FLAVOURS: 2-METHYL-BUT-1-YL ETHANOLATE, 2-METHYL-BUTYL ETHANOLATE, 2-METHYL-PROPANOYL-2-METHYL-BUTYL-1-OXO-2-PYRIDOYL-3-METHYLETHYL, BUTANATE, 3-METHYL-BUTYL ETHYL HEXANOATE, ETHYL BUTANOATE, ETHYL ACETATE, 1510 NATURAL SPINNING AGENT (ETHENE GAS)

## • Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais de **açúcar/sal/óleos/gorduras** mais **outras fontes de energia e nutrientes que não são ingredientes culinários convencionais\*** mais **aditivos cujo propósito é tornar o produto palatável e atraente\*\***. Alimentos integrais estão ausentes ou representam uma proporção mínima da lista de ingredientes dos alimentos ultraprocessados.

\* Tais como isolados proteicos, óleos hidrogenados e amidos modificados.

\*\* Tais como corantes, aromatizantes, edulcorantes artificiais, emulsificantes, umectantes e outros aditivos usados para imitar propriedades sensoriais dos alimentos naturais e de suas preparações culinárias ou para ocultar propriedades sensoriais indesejáveis do produto final.

- O reconhecimento de alimentos ultraprocessados

## Alimentos processados: lista de ingredientes

Ervilha, batata, cenoura, água e sal

Pêssegos, água e açúcar

Farinha de trigo, água, sal e fermento natural

Leite, sal, coalho e fermento

## Alimentos ultra-processados: lista de ingredientes

Sal, gordura vegetal, amido, açúcar, alho, carne bovina, salsa, pimenta vermelha, louro, realçadores de sabor glutamato monossódico e inosinato dissódico, aromatizantes, corantes caramelo e natural (arquitum, acidulante-ácido cítrico, biclorin, traços de leite, ovos, soja, sigo e mostarda).

Açúcar, farinha de milho, farinha de trigo, farinha de aveia, gordura vegetal hidrogenada, sal, ácido ascórbico, óxido de zinco, niacina, ferro reduzido, palmitato de retinil, diclorido de piridoxil, riboflavina, mononitrato de tiamina, ácido fólico, cobalamina, corantes naturais (cúrcuma e beta-caroteno), aromas naturais, corantes artificiais amarelo crepúsculo, vermelho 40 e azul brilhante FCF.

Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal, sal refinado, glúten, soro de leite em pó, conservador propionato de cálcio, estabilizantes lecitina de soja e estearoil 2-lactil lactato de cálcio e acidulante ácido ascórbico.

Açúcar, maltodextrina, polpa de laranja desidratada, ferro, vitaminas C, vitamina A, acidulante ácido cítrico, anti-umectante sulfato tricálcico, regulador de acidez citrato de potássio, espessantes: gomas guar e xantana, aromatizante aroma sintético idêntico ao natural, edulcorantes: aspartame, ciclamate de sódio, acesulfame de potássio e sacarina sódica, corante inorgânico dióxido de titânio, espumante, extrato de quitina e corantes artificiais: nátrio e amarelo crepúsculo, CONT. 146 mg DE POLPA DE LARANJA DESIDRATADA.

## A Regra de Ouro da nova TD

**Preferimos sempre alimentos in natura ou minimamente processados para elaborar, criar, desenvolver e orientar receitas ou preparações/refeições principalmente com estes alimentos, fazendo uso de nossas habilidades culinárias**

• <https://www.youtube.com/watch?v=eIQKow6Vhzi&feature=youtu.be>