

Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis

PTCAN I


Betzabeth Slater

Maria Laura Louzada


Faculdade de Saúde Pública/USP



The slide features a light blue background with a white gradient at the bottom. The bottom edge is decorated with rolling green hills. Scattered around the page are several stylized autumn leaves in shades of green, orange, and yellow. The central text is in a black serif font.

O que é uma alimentação saudável?









Período pós-guerra (1945)

- Segurança alimentar como uma questão de insuficiente disponibilidade de alimentos.
- 







I Conferência Nacional de Alimentação e Nutrição, 1986

- Segurança alimentar e nutricional (SAN) é a garantia, a todos, de condições de acesso a alimentos básicos de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades básicas, com base **em práticas alimentares que possibilitem a saudável reprodução do organismo humano**, contribuindo, assim, para uma existência digna.
- 
- 
- 



Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) 2006

- A Segurança Alimentar e Nutricional consiste na 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** (Artigo 3º, Lei 11.346/2006).
- 
- 
- 
- 

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional ganha dois elementos distintos e complementares

Dimensão alimentar

Produção e disponibilidade de alimentos:

- Suficientes e adequadas para atender a demanda da população, em termos de quantidade e qualidade;
- Estáveis e continuadas para garantir a oferta permanente, neutralizando as flutuações sazonais;
- Autônomas para que se alcance a autossuficiência nacional nos alimentos básicos;
- Equitativas para garantir o acesso universal às necessidades nutricionais adequadas, haja vista manter ou recuperar a saúde nas etapas do curso da vida e nos diferentes grupos da população;
- Sustentável do ponto de vista agroecológico, social, econômico e cultural, com vistas a assegurar a SAN das próximas gerações.

Dimensão nutricional

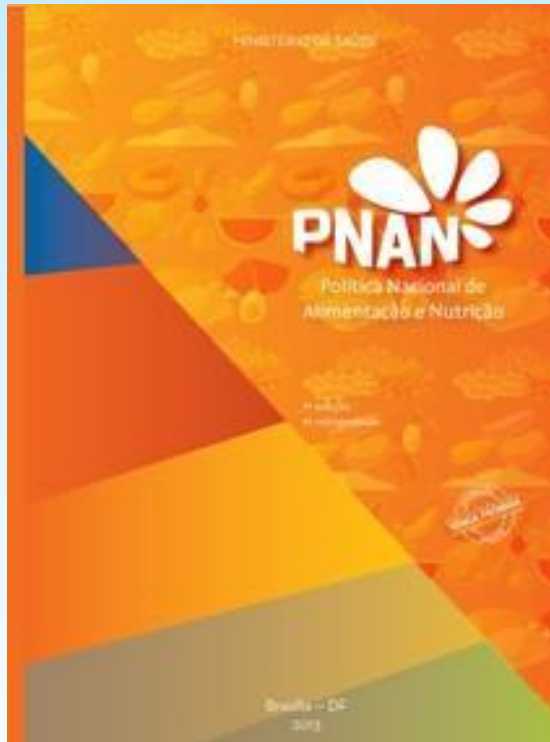
Relações entre o ser humano e o alimento:

- Disponibilidade de alimentos saudáveis;
- Preparo dos alimentos com técnicas que preservem o seu valor nutricional e sanitário;
- Consumo alimentar adequado e saudável para cada fase do ciclo da vida;
- Condições de promoção da saúde, da higiene e de uma vida saudável para melhorar e garantir a adequada utilização biológica dos alimentos consumidos;
- Condições de promoção de cuidados com a própria saúde, com a saúde da família e da comunidade;
- Direito à saúde, com o acesso aos serviços de saúde garantido de forma oportuna e resolutiva;
- Prevenção e controle dos determinantes que interferem na saúde e nutrição, tais como as condições psicossociais, econômicas, culturais e ambientais;
- Boas oportunidades para o desenvolvimento pessoal e social no local em que se vive e se trabalha

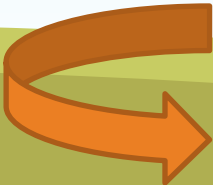
The slide features a light blue background with several stylized autumn leaves scattered around the edges. The leaves are in various colors, including green, orange, and yellow. At the bottom, there are rolling green hills. The central text is in a bold, black, sans-serif font.

É possível que o **setor saúde** seja o único responsável pela garantia da SAN?

Política Nacional e Alimentação e Nutrição, 2011

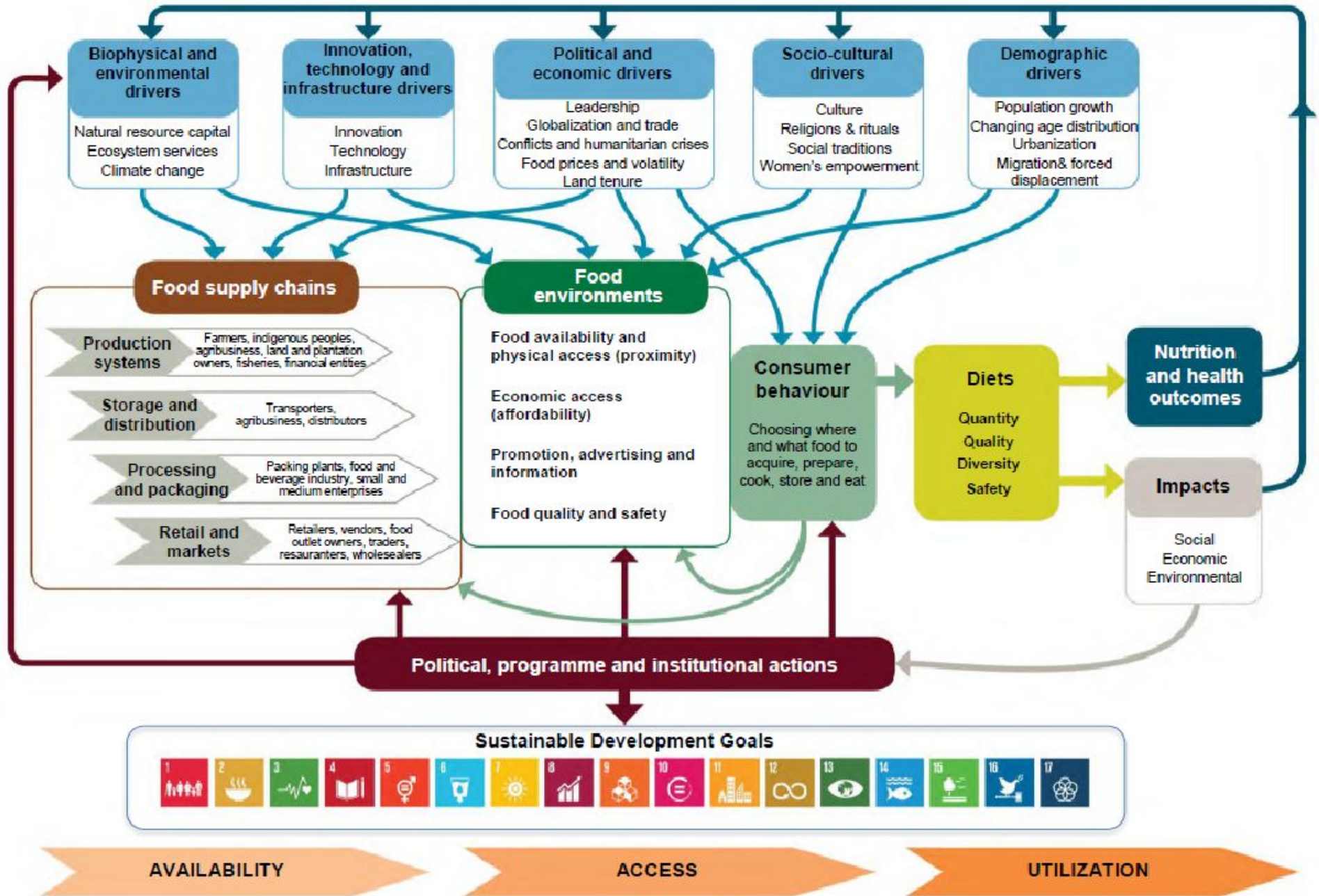


A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia, de modo permanente, regular e socialmente justo, de uma prática alimentar que seja: adequada aos aspectos biológicos e sociais, atendendo às necessidades de diferentes fases do ciclo vital; referenciada pela cultura alimentar local e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, satisfazendo aos princípios de variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e derivada de práticas de produção adequadas e com uso sustentável do ambiente.



Promoção da alimentação adequada e saudável é **intersectorial**

Figure 1 Conceptual framework of food systems for diets and nutrition



Três tipos de sistemas alimentares

HLPE, 2017

	Sistemas alimentares tradicionais	Sistemas alimentares mistos	Sistemas alimentares modernos
Produção	Pequenos proprietários, produção local e sazonal	Pequenos e grandes proprietários, disponibilidade de alimentos fora da estação	Desde pequenos proprietários, até fazendas de proporções industriais. Produção global, alimentos sempre acessíveis
Estoque e distribuição	Condições precárias de transporte e armazenamento – desperdício	Melhores condições de armazenamento e transporte mas com muita inequidade (especialmente zona rural)	Transporte fácil e armazenamento por longos períodos
Processamento	Básicos como moagem, pasteurização e secagem	Alimentos altamente processados emergem.	Muitos alimentos altamente processados são totalmente disponíveis
Venda	Baixa densidade de locais de venda, dependência de mercado informal	Mercados formais e informais. Aumentam locais de consumo fora de casa.	Muitas opções de locais de compras, de pequenas lojas a hipermercados.
Acesso físico	Mais acesso a mercado informal do que ao formal	Aumenta o acesso ao mercado formal ainda com bastante informal	Mercados formais acessíveis. Algumas áreas mais pobres podem ter “desertos alimentares”
Acesso econômico	Alimentação representa alto % dos gastos. Alimentos básicos mais baratos	Alimentação representa % moderado dos gastos. Alimentação básica barata. Carne e perecíveis mais caros.	Alimentação representa % menor dos gastos. Menor diferença de preços entre alimentos básicos, carnes e perecíveis.
Promoção/marketing	Pouca	Propaganda é comum.	Altos níveis de publicidade
Qualidade e segurança dos alimentos	Baixo controle	Aumenta o controle de qualidade e segurança, mas nem sempre é cumprido.	Alto controle e monitoramento

Como é o sistema alimentar brasileiro?

Os modelos de desenvolvimento rural no Brasil

Modelo agroexportador:

- Grandes propriedades
 - Monoculturas
- Produção em larga escala
- Poupa mão de obra e usa intensamente mecanização, irrigação e insumos industriais como agrotóxicos, sementes transgênicas e rações
- Articulação com capital financeiro
- Cultivos prioritários são os mais lucrativos e não a base da alimentação

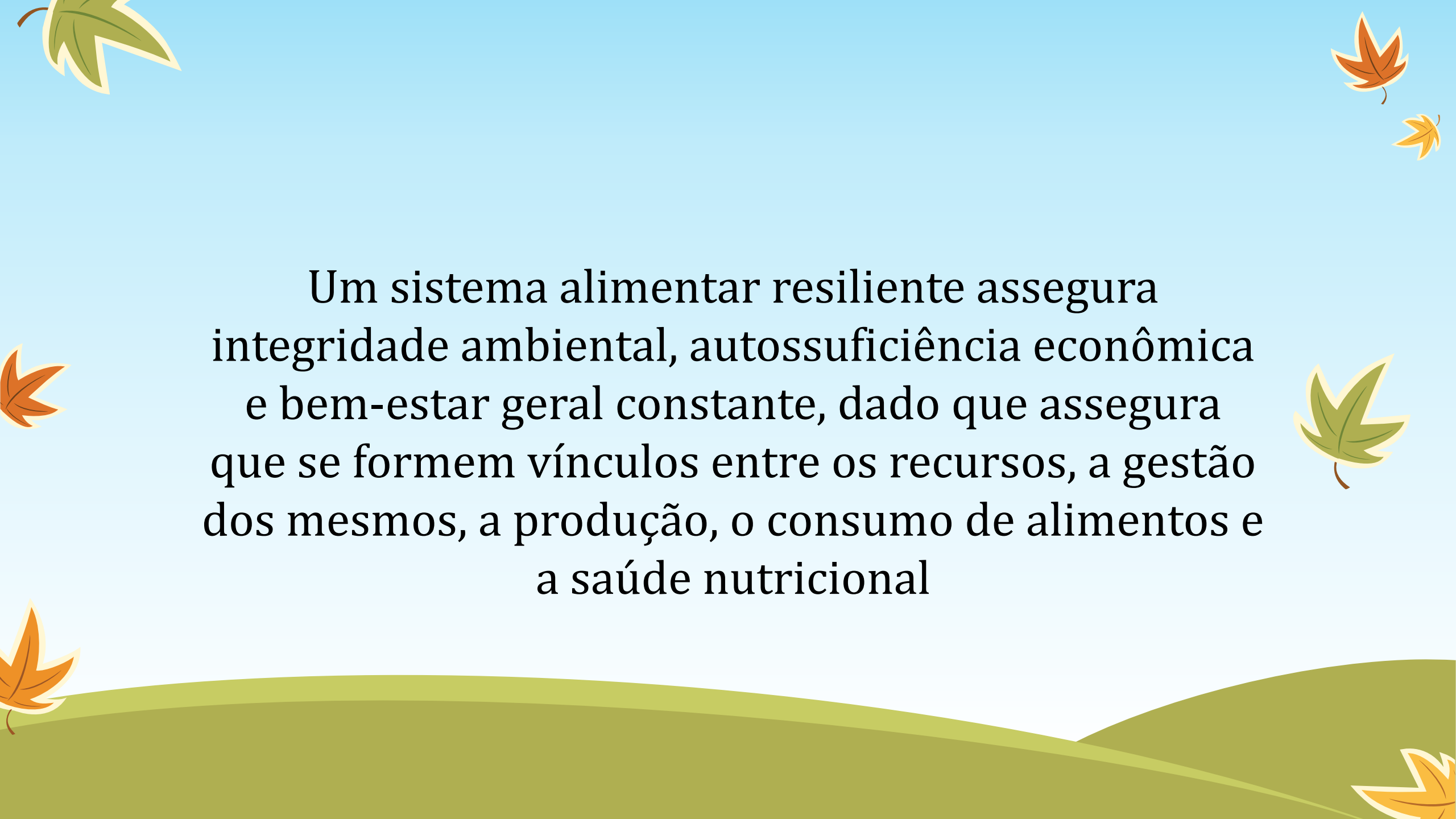
Agricultura familiar:

- Pequenas propriedades
- Produção diversificada e voltada ao mercado interno

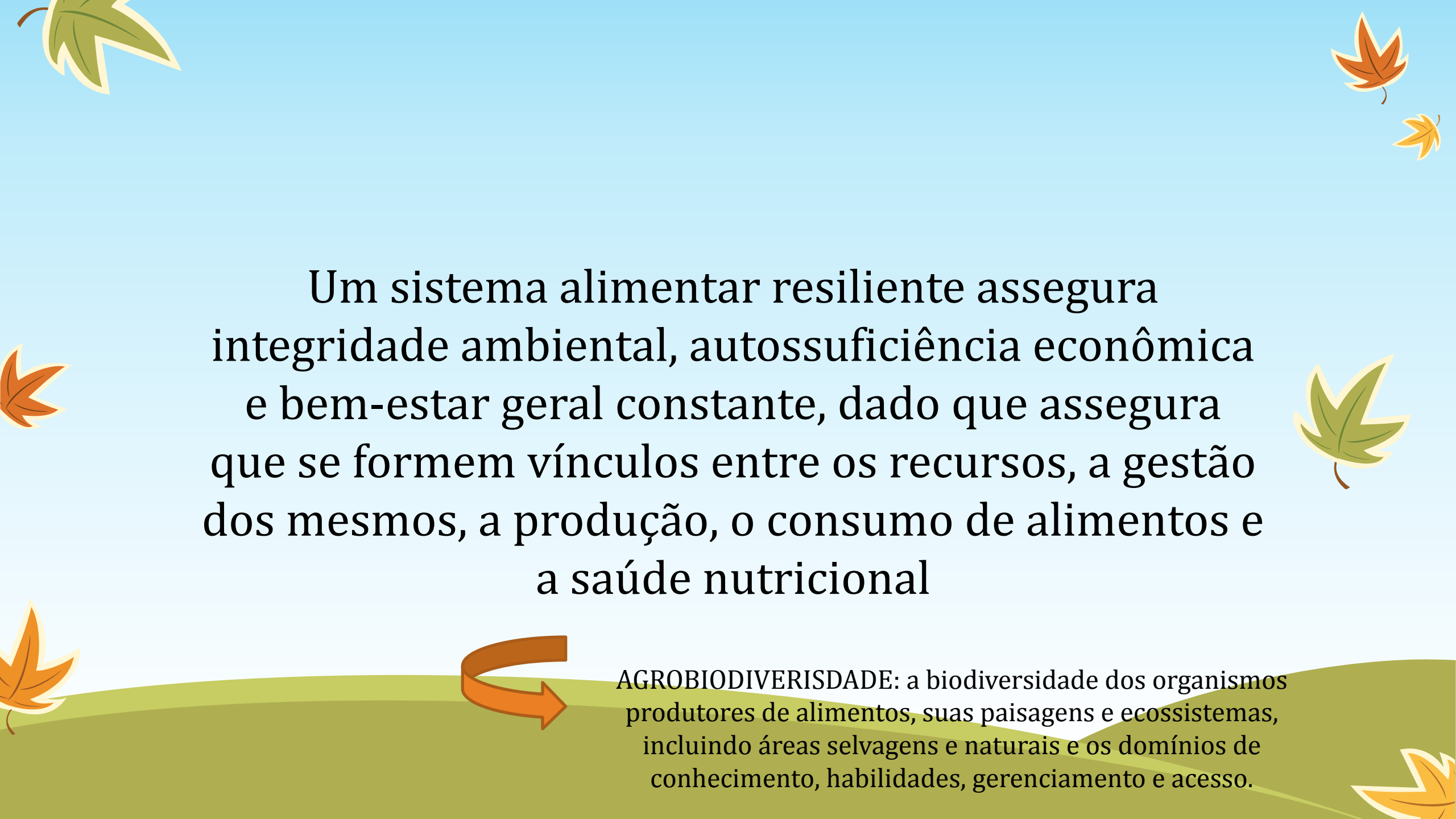
A agroecologia



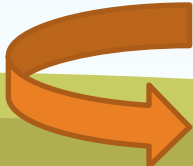
- Traz perspectiva de sustentabilidade ambiental, preservação da biodiversidade e compromisso com as futuras gerações.
- Surgiu anos 1970-1980 um movimento em favor da agricultura sem o uso e insumos químicos e demais tecnologias utilizadas por ele.
- Baseia-se no desenvolvimento da agricultura sustentável, sem insumos químicos, pautada nos saberes e métodos tradicionais de manejo e gestão ambientais acumulados ao longo de muitas gerações. Propõe a produção de alimentos seguros, saudáveis e culturalmente adequados como forma de cultivar a diversidade ambiental e cultural e de reafirmar os laços entre o ser humano e a natureza.
- Prima por princípios éticos de solidariedade e de sustentabilidade para a construção de práticas e estratégias que garantam a alimentação adequada e saudável a todos, a ressignificação das relações sociais de gênero, principalmente no que se refere à construção política da visibilidade do trabalho das mulheres e os processos organizativos das estratégias de segurança alimentar.
- Pode performar (feita de forma correta) ainda melhor do que o sistema agroindustrial

The slide features a light blue background with several stylized autumn leaves in shades of green, orange, and yellow scattered around the edges. At the bottom, there are rolling green hills. The text is centered in a black, serif font.

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

The slide features a light blue background with several stylized leaves in green and orange scattered around the edges. The main text is centered and reads:

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

An orange arrow with a curved tail points from the left towards the definition of agrobiodiversity.

AGROBIODIVERSIDADE: a biodiversidade dos organismos produtores de alimentos, suas paisagens e ecossistemas, incluindo áreas selvagens e naturais e os domínios de conhecimento, habilidades, gerenciamento e acesso.

O cenário-problema

- **Sistema alimentar não responde às necessidades humanas atuais e futuras**
- Depende de alto uso de energia fóssil, produtos químicos e insumos energéticos, transporte de longa distância, trabalho humano de baixo custo e perda cultural
- Produz alimentos altamente processados, associados a marketing perverso
- Progressivamente menos influenciado pelo patrimônio cultural local e por uma integração adequada no meio ambiente
- Causa desnutrição, obesidade e aquecimento global
- Promove marcadas alterações nos ecossistemas, como perda de biodiversidade, desmatamento, erosão do solo, contaminações químicas e escassez de água.
- Baseado em uma diversidade muito baixa de culturas alimentares e cultivares
- **A complexidade do atual sistema de suprimento de alimentos o torna extremamente frágil a qualquer crise climática, socioeconômica, política ou financeira recente.**



ALGUNS NÚMEROS SOBRE AGROTÓXICOS NO BRASIL

64%

dos alimentos estão
contaminados por agrotóxicos
(Anvisa, 2013)

34147

notificações de intoxicação por
agrotóxico foram registradas de
2007 a 2014 (MS/DataSUS)

288%

de aumento do uso de
agrotóxicos entre 2000 e 2012
(Sindag)

US\$12bi

foi o faturamento da indústria de
agrotóxicos no Brasil em 2014
(Andef)

SUSTAINABLE DIETS AND BIODIVERSITY

DIRECTIONS AND SOLUTIONS
FOR POLICY, RESEARCH AND ACTION



Dietas sustentáveis são aquelas com baixos impactos ambientais, que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e para a vida saudável no presente e para gerações futuras.

Dietas sustentáveis são protetoras e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas, culturalmente aceitáveis, acessíveis economicamente, nutricionalmente adequadas, seguras e saudáveis, enquanto otimizam recursos naturais e humanos.

Dieta sustentável: características

- Produção agroecológica de alimentos (com criação limitada de animais)
- Redes de produção local e cadeias de curta distância
- Processamento mínimo de alimentos
- Habilidades culinárias
- Educação alimentar e nutricional
- Vínculos firmes com características positivas de culturas locais ancestrais
- Uso apropriado de ferramentas tecnológicas recentes.

Dietas sustentáveis e a culinária

O processamento doméstico de alimentos, essencialmente culinária, é uma herança cultural.



Dado que a fonte de energia não compromete o ecossistema, permite a preparação local de alimentos de fácil digestibilidade, com variedade e agradáveis.

Cozinhar permite o uso e a mistura de uma enorme variedade de alimentos, ervas e especiarias.

Ela identifica indivíduos e grupos de pessoas em torno de suas tradições culturais, habilidades e modo de vida.

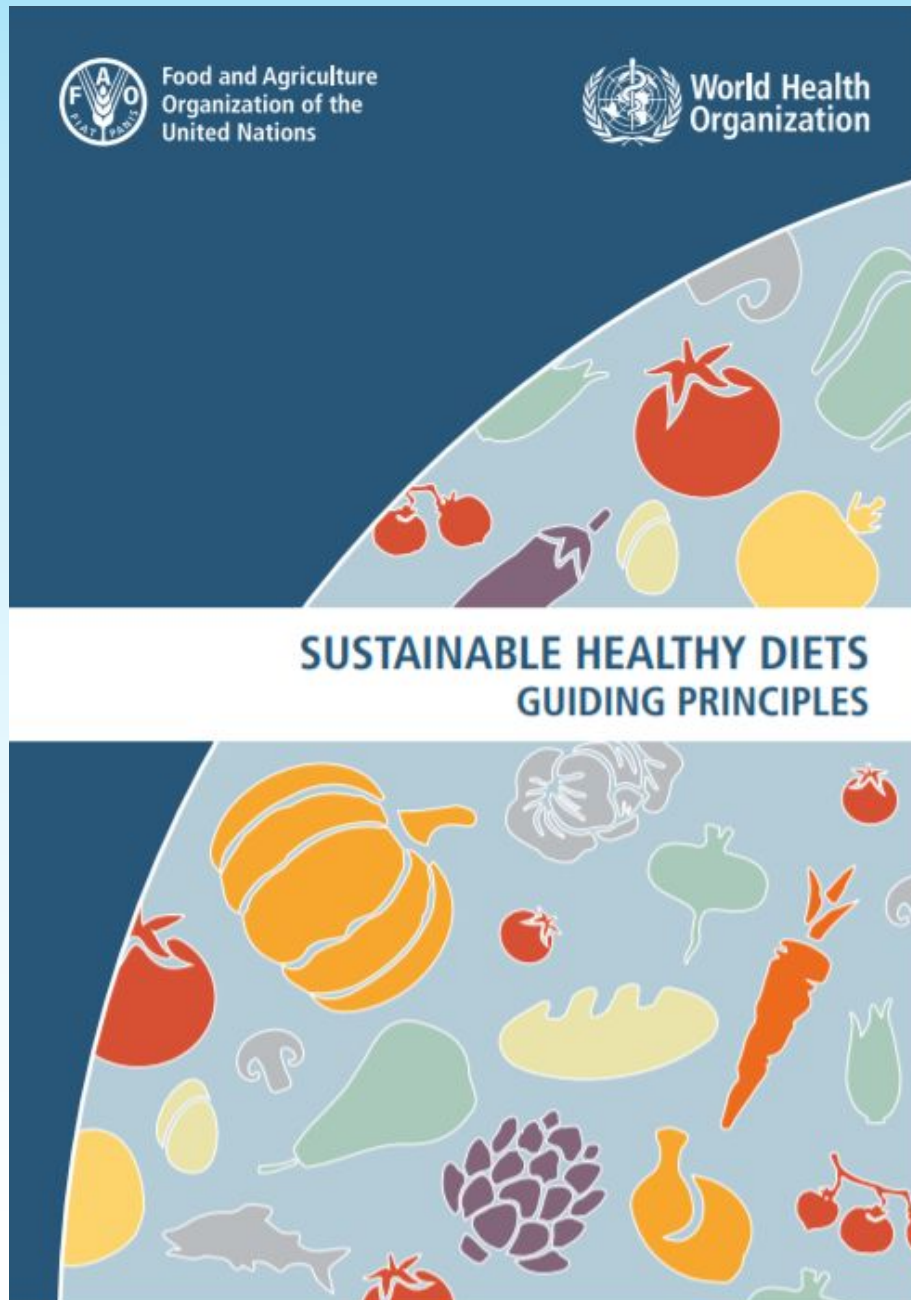
Habilidade culinárias → cozinha doméstica

Padrões alimentares locais mais tradicionais, sendo o mais famoso o Mediterrâneo, são mais saudáveis e sustentáveis.

Seu infeliz desaparecimento progressivo está associado à erosão da cultura local e do sistema alimentar tradicional.

Indissociabilidade entre saúde humana e do planeta!





15 princípios orientadores para dietas saudáveis e sustentáveis (FAO, 2019)

1

Aleitamento materno e alimentação complementar saudável

2

Atendem as necessidades de energia e nutrientes para uma vida ativa e saudável ao longo do ciclo de vida

3

Consistentes com as diretrizes da OMS para reduzir o risco de DCNT

4

Incluem equilíbrio e variedade dentro e entre grupos de alimentos e são baseados em alimentos com níveis baixos de gorduras, açúcares e sódio

5

Incluem cereais integrais, legumes, nozes e uma abundância e variedade de frutas e legumes

6

Podem incluir quantidades moderadas de ovos, laticínios, aves e peixes; e pequenas quantidades de carne vermelha

7

Incluem água potável segura e limpa

8

Contêm níveis mínimos (ou nenhum, se possível) de patógenos, toxinas e outros agentes que podem causar doenças transmitidas por alimentos

9

Minimizam as emissões de gases de efeito estufa, uso de água e solo, aplicação de nitrogênio e fósforo e poluição química

10

Preservam a biodiversidade e recursos aquáticos e evitam a sobrepesca e a caça excessiva

11

Minimizam o uso de antibióticos na produção de alimentos;

12

Respeitam a cultura local, habilidades, conhecimento e padrões de consumo e valores sobre como os alimentos são adquiridos, produzidos e consumidos;

13

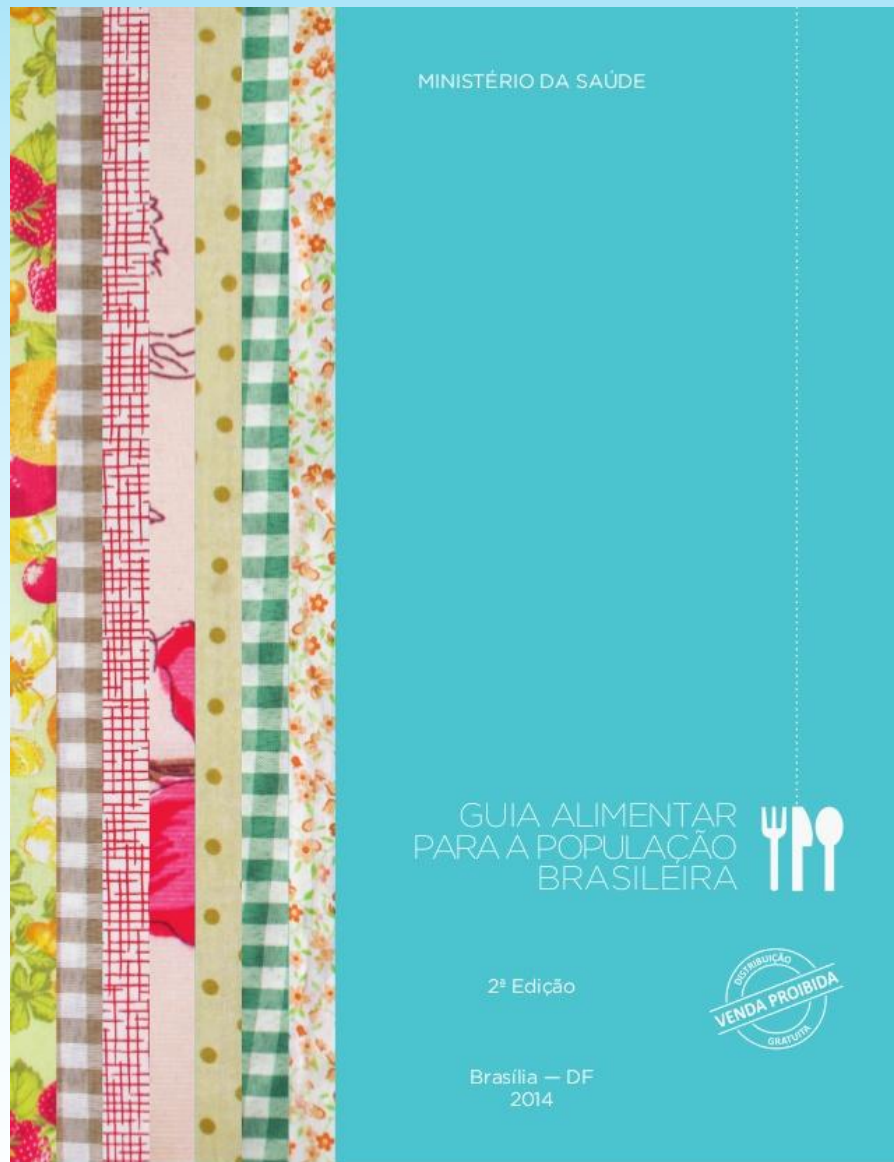
São acessíveis e desejáveis

14

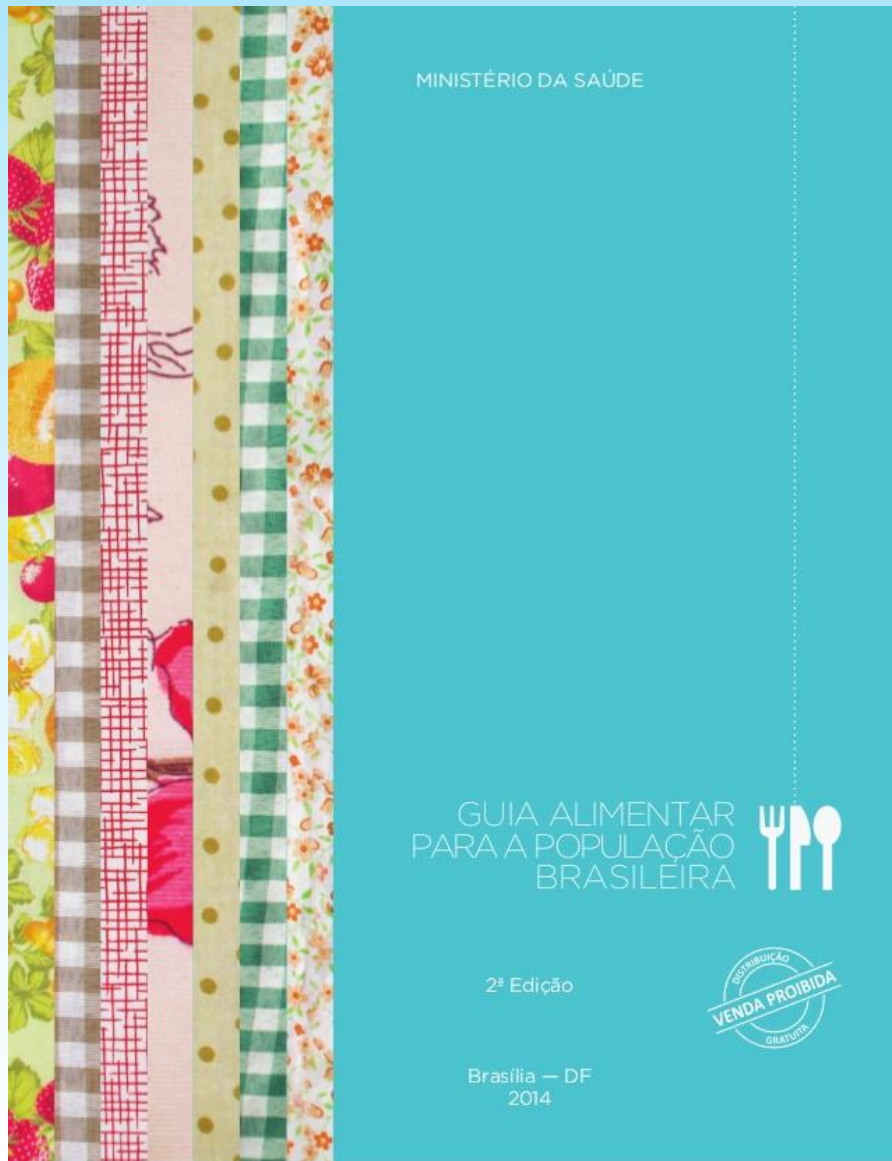
Geram pouca perda e desperdício de alimentos

15

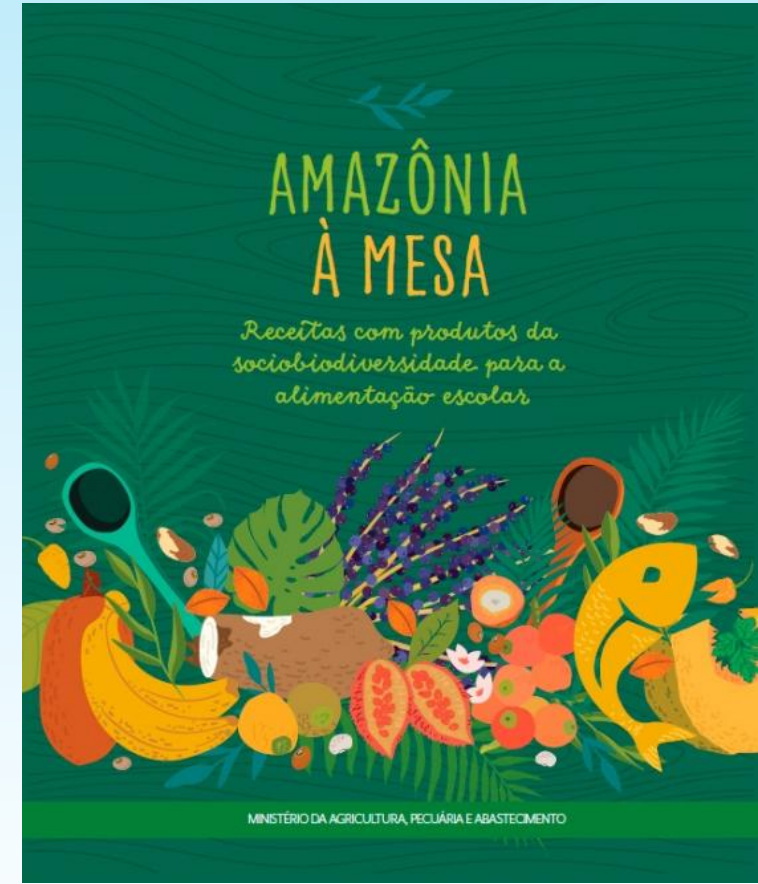
Evitam impactos adversos relacionados ao gênero, especialmente no que diz respeito à alocação de tempo (por exemplo, para comprar e preparar alimentos, buscar água e lenha, etc.).



Guia Alimentar para a População Brasileira: um dos primeiros guias do mundo a integrar saúde e sustentabilidade social e ambiental



- Alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados
- Em variedade
- Predominantemente de origem vegetal
- Estímulo da agricultura familiar e da economia local e da biodiversidade
- Alimentos ultraprocessados evitados
- Culinária culturalmente apropriada e saborosa
- Modos de comer adequados




Por uma cozinha saudável e sustentável

- Aquisição de gêneros alimentícios provenientes de sistemas de produção mais sustentáveis
- Uso de produtos da safra
 - Preparações culinárias baseadas em alimentos in natura ou minimamente processadas
 - Saborosas e culturalmente apropriadas
 - Apreciadas em modos de comer adequados
- Uso correto da água e da energia
- Equipamentos eficientes
- Diminuição do uso de descartáveis
- Reciclagem de resíduos sólidos
- Compostagem
- Descarte correto do óleo
- Aproveitamento de partes não tradicionais dos alimentos
- Boas técnicas de preparo (ou controle do fator de correção)
- Manejo de restos e sobras
- **Bom planejamento do cardápio!**



Sustentável para que(m)?

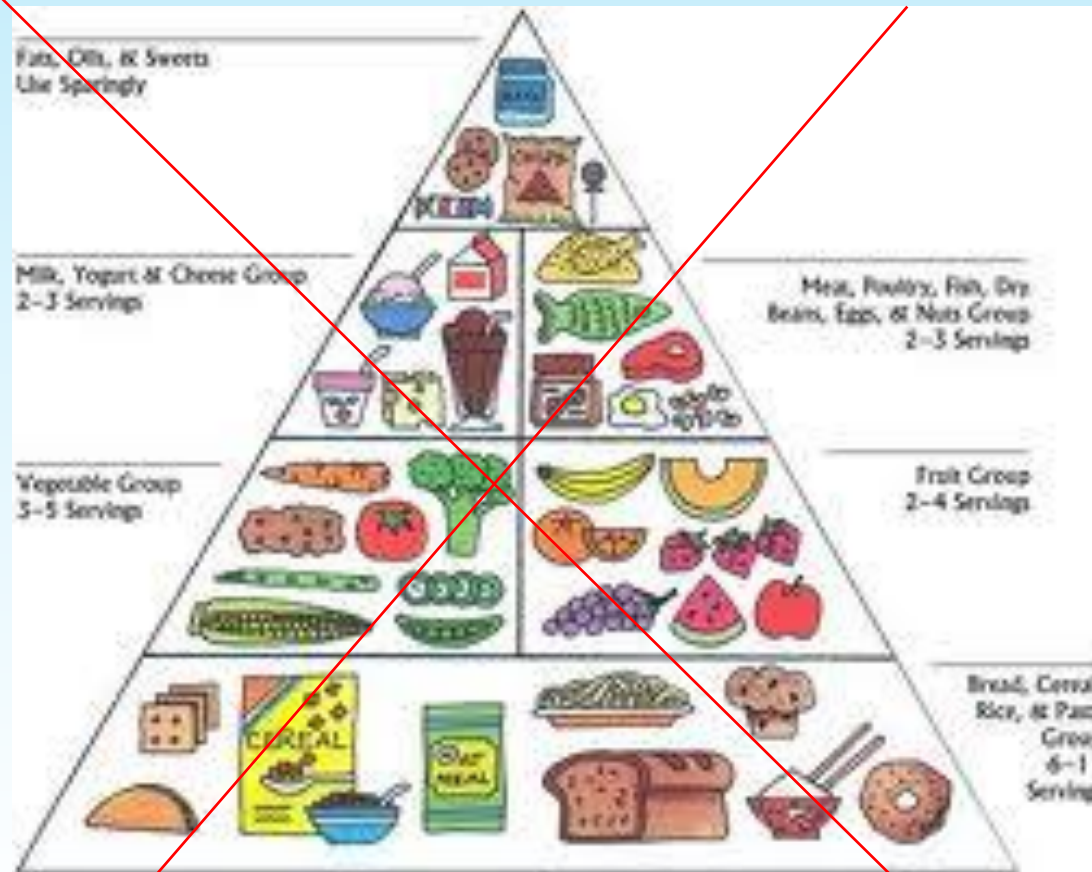




A CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS NOVA E O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

PTCAN I
Betzabeth Slater
Maria Laura Louzada
Faculdade de Saúde Pública/USP

Recomendações para uma alimentação saudável: a necessidade da mudança de paradigma

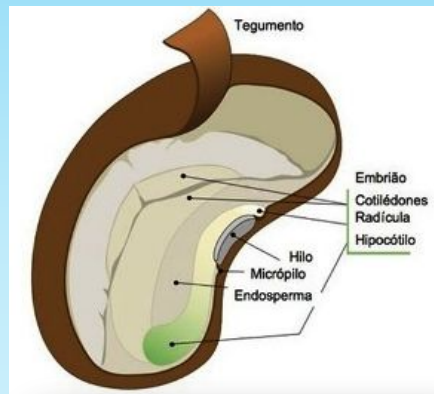


Proteína

Vitaminas e minerais

Carboidratos

Alimentação e saúde



alimentos (e seus nutrientes e componentes não-nutrientes)

combinações de alimentos/
refeições

modos de comer/
comensalidade

impacto social e ambiental

Alimentação e saúde: o papel-chave do processamento de alimentos

“A questão não é tanto os nutrientes, nem mesmo os alimentos, mas aquilo que é feito aos alimentos antes do seu consumo”

Classificação de alimentos segundo extensão e propósito do processamento industrial: a NOVA

A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing

Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento

Carlos Augusto Monteiro
Renata Bertazzi Levy¹
Rafael Moreira Claro³
Inês Rugani Ribetto de
Geoffrey Cannon⁵



World Nutrition Volume 7, Number 1-3, January-March 2016



Food classification. Public health **NOVA. The star shines bright**



Carlos A. Monteiro, Geoffrey Cannon, Renata Levy, Jean-Claude Moubarac, Patricia Jaime, Ana Paula Martins, Daniela Canella, Maria Louzada. Also with Camila Ricardo, Giovanna Calixto, Priscila Machado, Ca Euridice Martinez, Larissa Baraldi, Josefa Garzillo, Isabela Sattam. Centre for Epidemiological Studies in Health and Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, Brazil
Email for correspondence: carlosam@usp.br

Public Health Nutrition: page 1 of 6

doi:10.1017/S1368980018003762

Commentary

Ultra-processed foods: what they are and how to identify them

Carlos A Monteiro^{1,2,*}, Geoffrey Cannon², Renata B Levy^{2,3}, Jean-Claude Moubarac⁴, Maria LC Louzada², Fernanda Rauber², Neha Khandpur², Gustavo Cediel², Daniela Neri², Euridice Martinez-Steele², Larissa G Baraldi² and Patricia C Jaime^{1,2}
¹Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; ²Center for Epidemiological Research in Nutrition and Health, Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, Av. Dr Arnaldo 715, São Paulo, SP 01246-904, Brazil; ³Department of Preventive Medicine, School of Medicine, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; ⁴Département de Nutrition, Université de Montréal, Montréal, Canada

Submitted 3 September 2018; Final revision received 21 November 2018; Accepted 30 November 2018

A classificação de alimentos NOVA



***Alimentos in natura e
minimamente
processados***

A classificação de alimentos NOVA



Alimentos *in natura* e minimamente processados

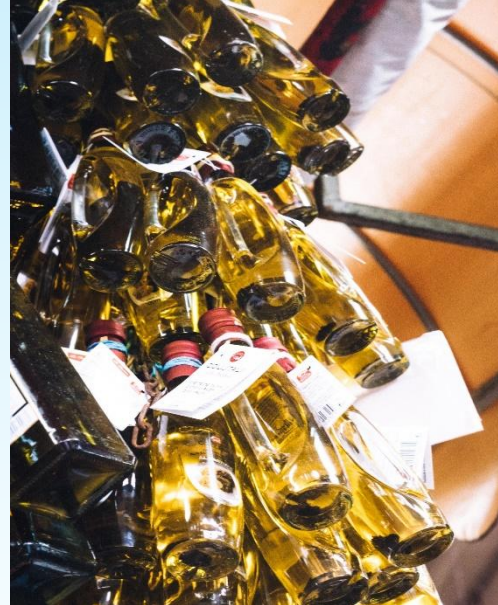


Ingredientes culinários processados

A classificação de alimentos NOVA



Alimentos *in natura* e minimamente processados



Ingredientes culinários processados



Alimentos processados

A classificação de alimentos NOVA

Preparações culinárias

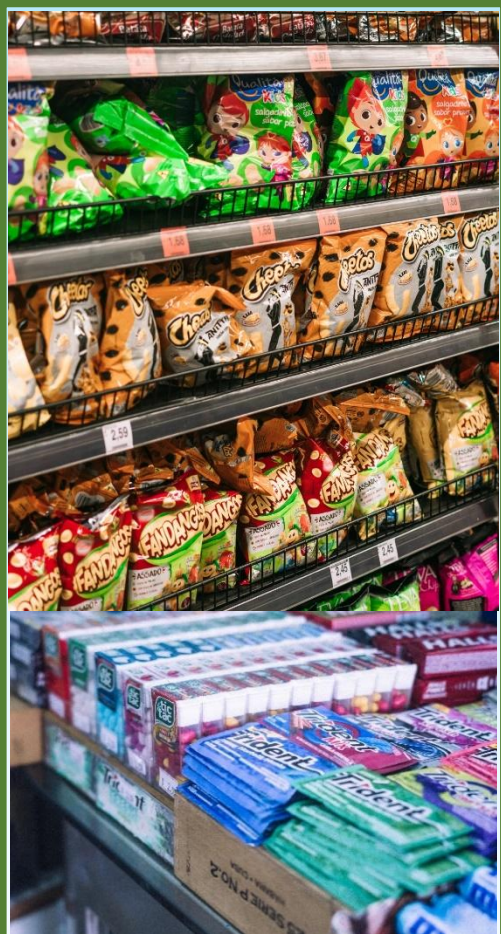


O processamento de alimentos é benéfico...

Alimentos culinários
sados

Alimentos
processados

A classificação de alimentos NOVA

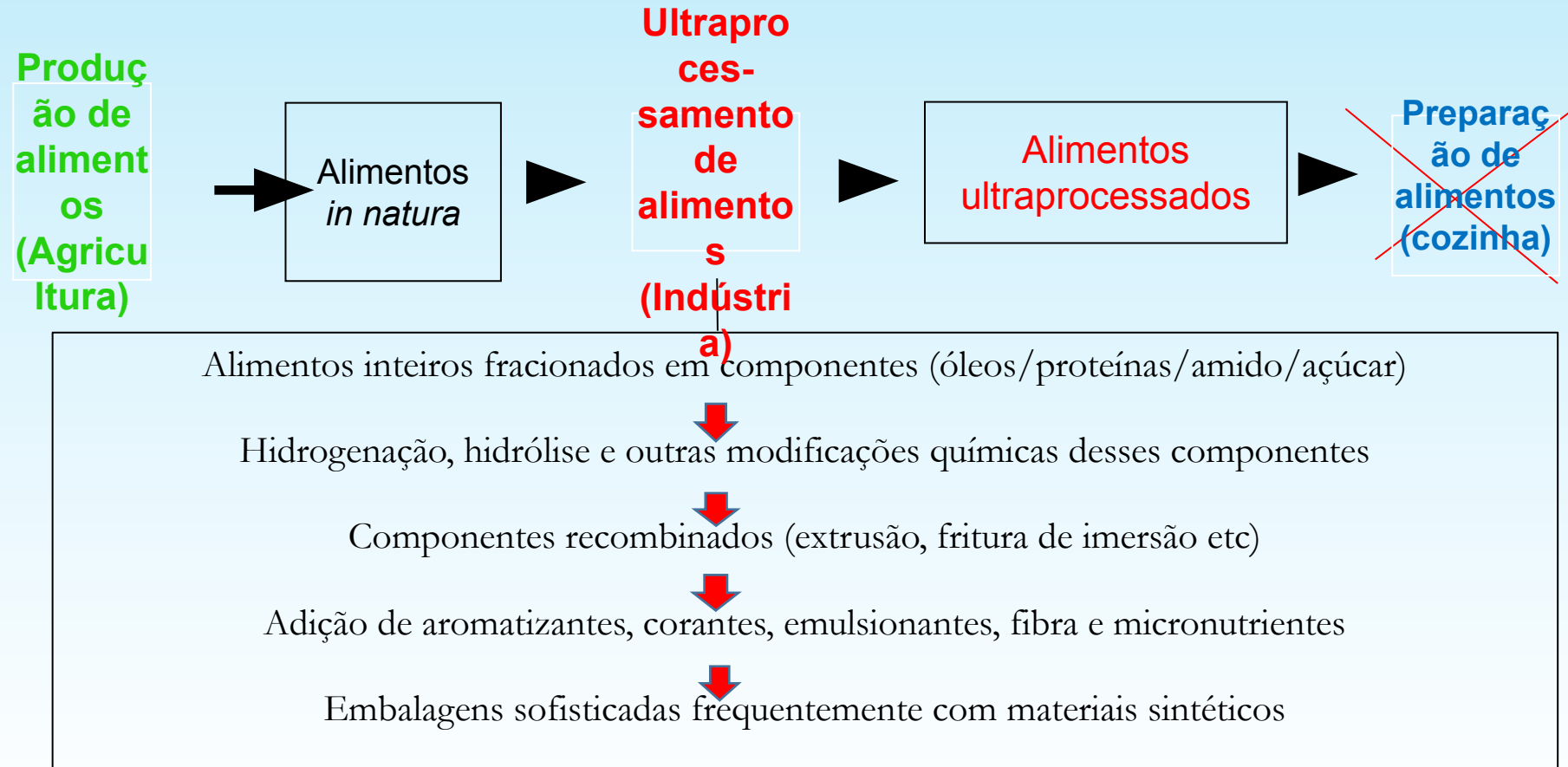


**Alimentos
ultraprocessados**

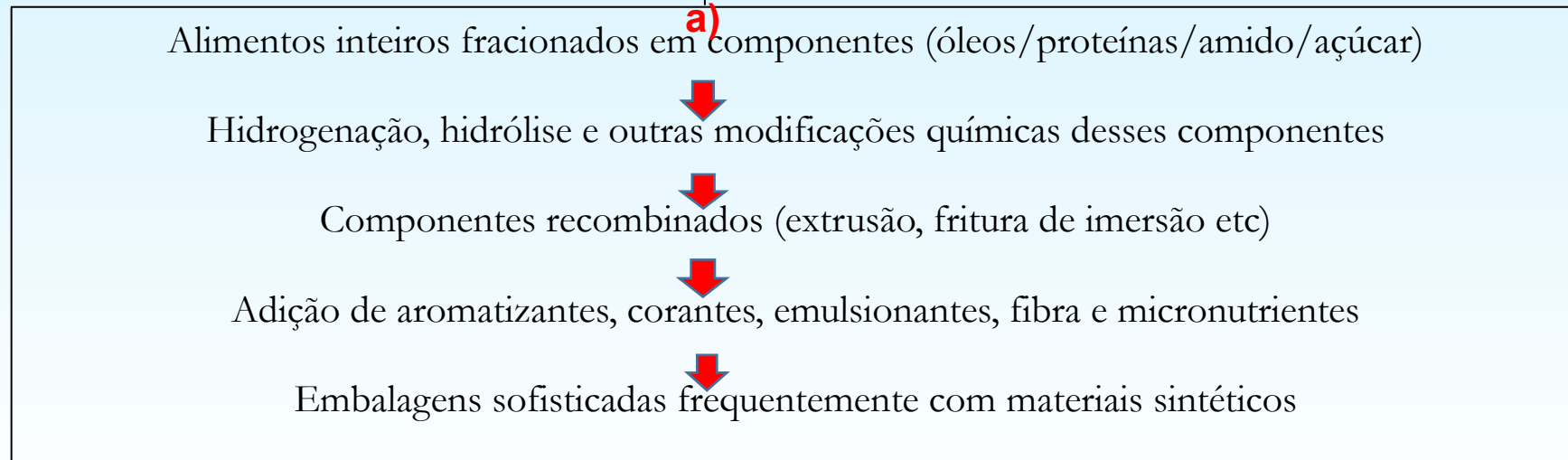
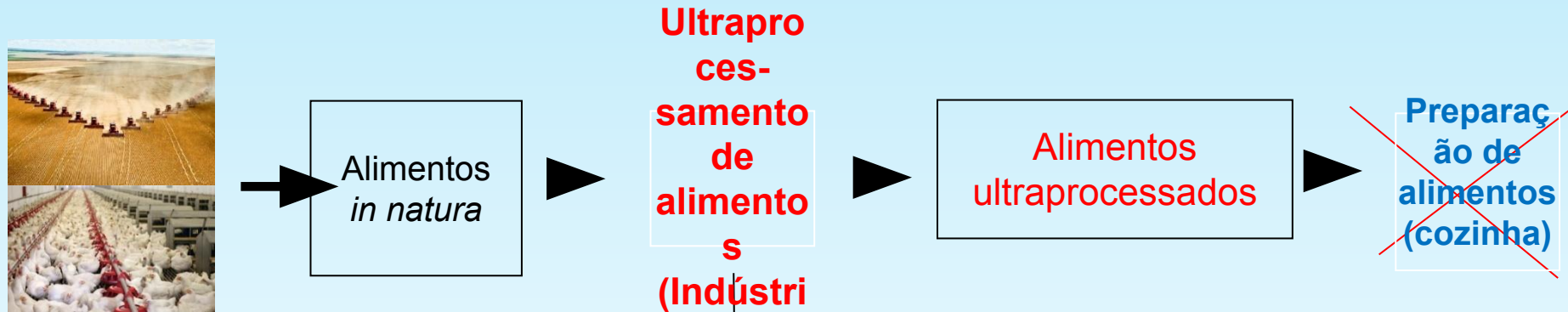
“Formulações industriais tipicamente prontas para consumo feitas de inúmeros ingredientes, frequentemente obtidos a partir de colheitas de alto rendimento, como açúcares e xaropes, amidos refinados, óleos e gorduras, isolados proteicos, além de restos de animais de criação intensiva. Essas formulações são feitas para serem visualmente atrativas, ter aroma sedutor e sabores muito intensos ou mesmo “irresistíveis”, usando para tais finalidades combinações sofisticadas de flavorizantes, corantes, emulsificantes, edulcorantes, espessantes e outros aditivos que modificam os atributos sensoriais. Alimentos in natura ou minimamente processados representam proporção reduzida ou sequer estão presentes na lista de ingredientes dos ultraprocessados”

Monteiro et al., 2019

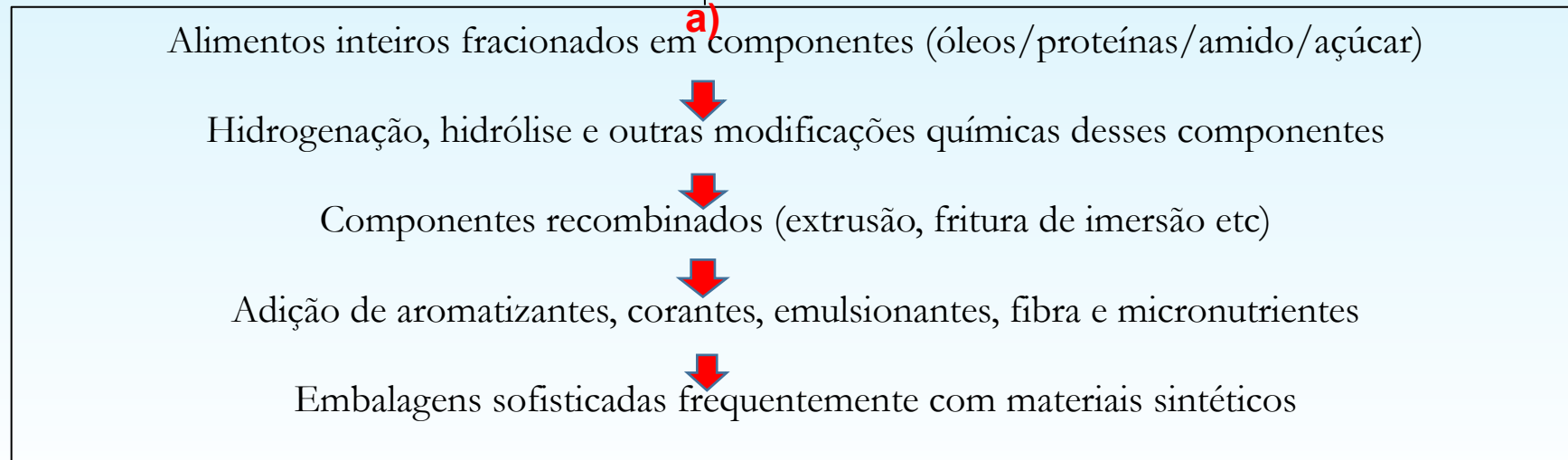
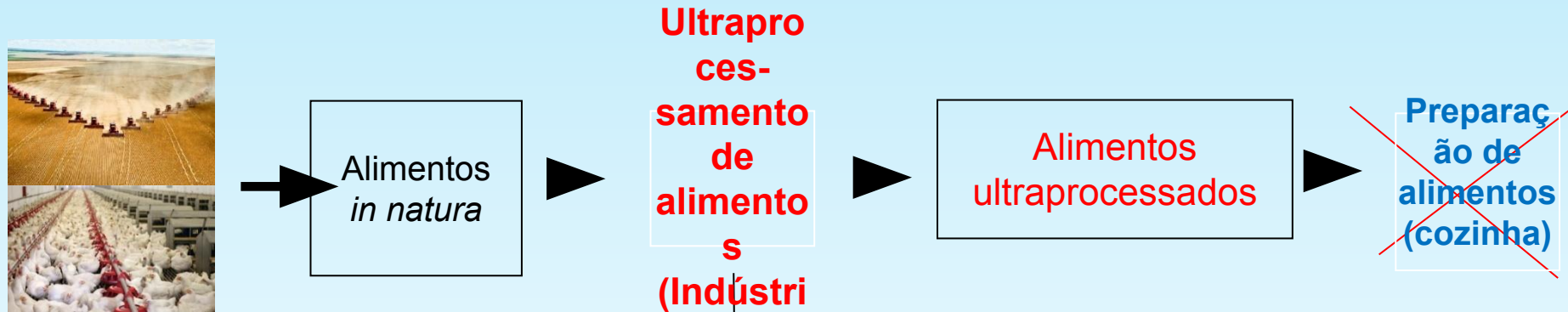
Em que consiste o ultraprocessoamento de alimentos?



O ultraprocessoamento de alimentos utiliza como matéria-prima uma pequena variedade de plantas e animais de alta produtividade



O ultraprocessoamento de alimentos utiliza como matéria-prima uma pequena variedade de plantas e animais de alta produtividade



Como identificar os alimentos ultraprocessados?

- Possuem substâncias alteradas ou fabricadas industrialmente (e sem uso ou uso raro na cozinha doméstica):

- proteínas hidrolisadas, isolado de proteína de soja, glúten, caseína, proteína de soro de leite
- 'carne separada mecanicamente'
- frutose, xarope de milho com alto teor de frutose, "suco de frutas concentrado", açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, lactose
- fibra solúvel ou insolúvel,
- óleo/gordura interesterificado ou hidrogenado;
- outras fontes de proteína, carboidratos ou gorduras que não são alimentos do grupo 1 ou 3, nem ingredientes culinários do grupo 2.

- Possuem aditivos que alteram as funções sensoriais como:

- Textura: emulsificantes
- Cor: corantes
- Cheiro: aromas artificiais
- Sabor: realçantes

Como identificar os alimentos ultraprocessados?

- Possuem substâncias alteradas ou fabricadas industrialmente (e sem uso ou uso raro na cozinha doméstica):

- proteínas hidrolisadas, isolado de proteína de soja, glúten, caseína, proteína de soro de leite
- 'carne separada mecanicamente'
- frutose, xarope de milho com alto teor de frutose, "suco de frutas concentrado", açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, lactose
- fibra solúvel ou insolúvel,
- óleo/gordura interesterificado ou hidrogenado;
- outras fontes de proteína, carboidratos ou gorduras que não são alimentos do grupo 1 ou 3, nem ingredientes culinários do grupo 2.

- Possuem aditivos que alteram as funções sensoriais como:

- Textura: emulsificantes
- Cor: corantes
- Cheiro: aromas
- Sabor: realçantes

***vitaminas e minerais e aditivos que prolongam a duração, protegem propriedades originais ou previnem a proliferação de micro-organismos podem ser usados (embora seja menos frequente) também nos grupos 1,2 e 3**

Como identificar os alimentos ultraprocessados?



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 urucum, acidulante ácido cítrico. Contém traços de leite, ovos, soja, aipo e mostarda.



Ingredientes: açúcar, farinha de milho, farinha de trigo, farinha de aveia, gordura vegetal hidrogenada, sal, ácido ascórbico, óxido de zinco, niacinamina, ferro reduzido, palmitado de retinol, cloridrato de piridoxina, 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.



Ingredientes: 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.



Ingredientes: açúcar, maltodextrina, polpa de laranja desidratada, ferro, vitamina C, vitamina A, acidulante ácido cítrico, antiemético fosfato tricálcico, regulador de acidez citrato de potássio, espessantes: gomas guar e xantana, aromatizante aroma sintético idêntico ao natural, edulcorantes: aspartame, ciclamato de sódio, acesulfame de potássio e sacarina sódica, corante inorgânico dióxido de titânio, espumante extrato de quiláia e corantes artificiais: tartrazina e amarelo crepúsculo. CONTÉM 1% DE POLPA DESIDRATADA

Alimentos processados: lista de ingredientes



Ervilha, batata, cenoura, água e sal



Pêssegos, água e açúcar



Farinha de trigo, água, sal e fermento



Leite, sal, coalho, e fermento lácteo

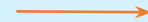
ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- Conveniência
- Praticidade
- Portabilidade
- Onipresença
- Marketing agressivo

Substituem refeições tradicionais baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- Alta concentração de calorias
- Aditivos que realçam cores, sabores e texturas
- **Técnicas de processamento** que se utilizam da destruição da matriz alimentar e da retirada de água dos alimentos
- Porções gigantes
- “Calorias Líquidas”



Prejudicam mecanismo de controle da fome-saciedade



Consumo exagerado e “desapercebido” de calorias

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



Pesquisas de **com inquéritos nacionais de consumo alimentar de 10 países** demonstraram que o conjunto de alimentos ultraprocessados possui:

- ✓ Mais densidade energética
- ✓ Mais açúcar livre
- ✓ Mais gordura total
- ✓ Mais gordura saturada
- ✓ Mais gordura *trans*
- ✓ Menos fibras
- ✓ Menos vitaminas e minerais



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system

Prepared by

Carlos Augusto Monteiro
Geoffrey Cannon
Mark Lawrence
Maria Laura da Costa Louzada
and
Priscila Pereira Machado

Food and Agriculture Organization of the United Nations

Rome, 2019

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE: A FUNDAMENTAÇÃO CIENTÍFICA DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Maria Laura da Costa Louzada

Daniela Silva Canella

Patricia Constante Jaime

Carlos Augusto Monteiro

Ultraprocessados aumentam o risco de obesidade, diabetes, hipertensão, câncer, doenças cardiovasculares, doenças gastrointestinais, depressão e mortalidade por todas as causas

Alimentos ultraprocessados e as alegações de saúde e sustentabilidade

Hellmann's Vegana 250g



Chegou a primeira Hellmann's 100% Vegana:

Com o comprometimento de estar presente em territórios naturais e saudáveis, a **Hellmann's** traz ao Brasil a primeira **Hellmann's 100% vegana!**

Todo o sabor irresistível de **Hellmann's** agora na versão vegana, para tornar todos os lanches e pratos ainda mais saborosos e cremosos.

Como maionese é um produto chave na cozinha, **Hellmann's** acredita que pode facilitar o dia a dia dos veganos e, com isso, fazer com que o movimento se torne ainda mais amplo.

Hellmann's Vegana é feita de óleos de fazendas sustentáveis e possui a certificação vegana da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), que atesta que o produto e seus ingredientes não passam por testes em animais e que não possuem nenhum ingrediente de origem animal.



Alimentos ultraprocessados e as alegações de saúde e sustentabilidade

Hellmann's Vegana 250g



Chegou a primeira Hellmann's 100% Vegana:

Com o comprometimento de estar presente em territórios naturais e saudáveis, a **Hellmann's** traz ao Brasil a primeira **Hellmann's 100% vegana!**

Todo o sabor irresistível de **Hellmann's** agora na versão vegana, para tornar todos os lanches e pratos ainda mais saborosos e cremosos.

Como maionese é um produto chave na cozinha, **Hellmann's** acredita que pode facilitar o dia a dia dos veganos e, com isso, fazer com que o movimento se torne ainda mais amplo.

Hellmann's Vegana é feita de óleos de fazendas sustentáveis e possui a certificação vegana da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), que atesta que o produto e seus ingredientes não passam por testes em animais e que não possuem nenhum ingrediente de origem animal.



Hellmann's Vegana 250g

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido.

Nome:	Maionese Hellmann's Vegana	
Marca:	Hellmann's	
EAN:	7891150061606	
Peso:	250g	
Ingredientes:	Água, óleo vegetal, amido modificado, vinagre, açúcar, sal, cloreto de potássio, suco de limão, estabilizante goma xantana, conservador ácido sórbico, acidulante ácido fosfórico, sequestrante EDTA cálcio dissódico, corante natural páprica, aromatizante, aromatizante, antioxidantes BHA, BHT e ácido cítrico.	
Conservação:	Conservar em local fresco e seco. Após aberto, conservar em geladeira, no máximo, por 30 dias.	
Alérgicos:	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.	
Informação nutricional:	Porção 12g (1 colher de sopa)	
	Quantidade por Porção:	%VD (**)
Valor energético:	39 kcal = 162 kJ	2

Alimentos ultraprocessados que imitam alimentos *in natura* ou minimamente processados



Ingredientes: água de coco



Informações do produto

Ingredientes:

Água de coco, água de coco concentrada reconstituída, frutose (menos que 1% para padronização do produto) e conservador metabissulfito de sódio INS 223.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Alimentos ultraprocessados que imitam alimentos *in natura* ou minimamente processados



Informações do produto

Ingredientes

Leite reconstituído integral e fermento lácteo..

NÃO CONTÉM GLÚTEN



Informações do produto

Ingredientes:

Leite integral e/ou leite integral reconstituído, açúcar, leite em pó desnatado, creme, preparado de mel (água, frutose, mel, amido, aromatizantes, conservador sorbato de potássio, espessante goma guar e goma xantana, acidulante ácido cítrico), amido modificado, frutose, fermento lácteo, proteínas lácteas, estabilizantes gelatina e pectina.

CONTÉM GLÚTEN

Podem conter traços de castanha de caju. Não contém quantidade significativa de gorduras trans e fibra alimentar.

Alimentos ultraprocessados que imitam preparações culinárias...



Ingredientes: cogumelo funghi desidratado, champignons fatiados (frescos ou em conserva), cogumelos shimeji frescos, arroz cozido, cebola, manteiga, sal, pimenta e noz-moscada, caldo de legumes e queijo tipo parmesão



Informações do produto

Ingredientes:

Arroz carnaroli (Variedade Italiana), gordura vegetal hidrogenada, cogumelos secos (champignons e boletus), aroma natural reforçado de cebola, maltodextrina, sal refinado iodado, leite integral em pó, cebola e alho desidratado em pó.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Alimentos ultraprocessados que imitam preparações culinárias...



Ingredientes: filé de frango, alho, raspas de limão, sal, pimenta, ovos, farinha de rosca e óleo



Informações do produto

Ingredientes:

Peito de frango, farinha de rosca, gordura vegetal hidrogenada, água, carne de frango, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, sal, proteína isolada de soja, amido, leite em pó, proteína vegetal hidrolisada, vinagre, ovo em pó, estabilizante polifosfato de sódio (INS 452i), antioxidante eritorbato de sódio (INS 316), realçador de sabor glutamato monossódico (INS 621), espessante goma guar (INS 412) e aroma natural de pimenta branca.

CONTÉM GLÚTEN.

Informação Adicional:

Não possui informação com relação a preparo no microondas.

Alimentos ultraprocessados que imitam alimentos processados...



Ingredientes

Leite pasteurizado, cloreto de sódio, cloreto de cálcio, coagulante e fermento lácteo. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE. ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE.**



Informações do produto

Ingredientes:

Queijos (leite pasteurizado, fermento lácteo, sal refinado, coalho, cloreto de cálcio, corante natural de urucum e conservador nitrato de sódio), leite reconstituído, manteiga, leite em pó, estabilizante citrato de sódio, sal refinado, aroma de queijo cheddar, corante natural carotenol, acidulante ácido cítrico, conservante ácido sórbico.

Alimentos ultraprocesados que imitam alimentos processados...



Ingredientes: farinha de trigo, água, fermento biológico e sal



Ingredientes: Farinha De Trigo Fortificada Com Ferro Ácido Fólico, Açúcar, Óleo Vegetal De Soja, Glúten, Vinagre, Sal, Emulsificantes: Mono e Diglicerídeos De Ácido Graxos, Estearoil-2- Lactil Lactato de Cálcio e Polisorbato 80, Conservadores: Propionato De Cálcio E Ácido Sórbico, Melhoradores De Farinha; Fosfato Monocálcico, Cloreto De Amônio E Ácido Ascórbico E Acidulante Ácido Cítrico.

Guia Alimentar para a População Brasileira: a regra de ouro

1

- *Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação*

2

- *Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias*

3

- *Limite o uso de alimentos processados*

4

- *Evite alimentos ultraprocessados*

Guia Alimentar para a População Brasileira: a regra de ouro

1

- Faça de alimentos in natura ou minimamente processados

2

A regra de ouro
Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e prepare-os em preparações culinárias a alimentos ultraprocessados

Evite o uso de alimentos processados

4

- Evite alimentos ultraprocessados

Como transformar esse alimentos em refeições saborosas, culturalmente apropriadas, saudáveis e sustentáveis?

