



A CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS NOVA

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

Roteiro da aula

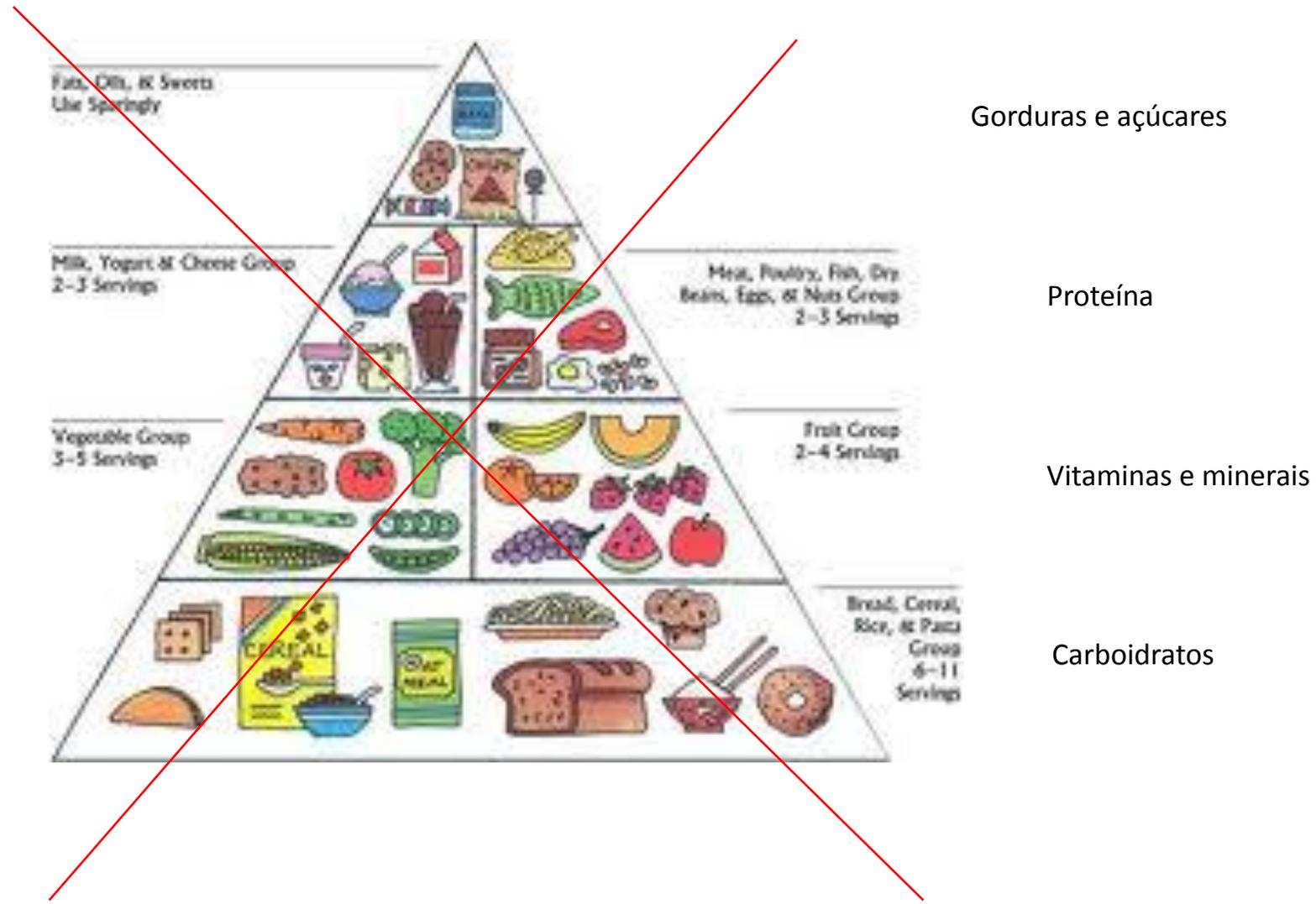
- Atividade em pequenos grupos
- Aula expositiva
- Discussão sobre a atividade e a aula
- Atividade em pequenos grupos
- Apresentação

Atividade em pequenos grupos

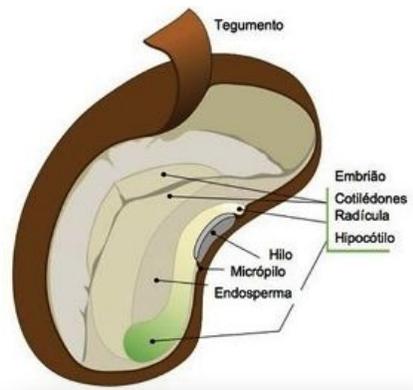
Classifiquem todos os alimentos recebidos em quatro grupos:

- 1- Alimentos in natura ou minimamente processados
- 2- Ingredientes culinários processados
- 3- Alimentos processados
- 4- Alimentos ultraprocessados

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



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”

Por que processamento de alimentos tornou-se tão importante para entender a relação entre dieta e saúde?

- *O conteúdo de nutrientes em alimentos (e dietas) é hoje amplamente determinado pelo processamento de alimentos*
- *Outros atributos alimentares relevantes para a saúde também são fortemente influenciados pelo processamento de alimentos:*
 - *A matriz alimentar: interações físicas e químicas entre os componentes dos alimentos*
 - *Componentes alimentares não nutritivos e protetores da saúde*
 - *Xenobióticos não nutritivos de risco para a saúde*
 - *Textura, palatabilidade, efeito térmico, saciedade...*
- *Os padrões alimentares (como, quando, onde os alimentos são ingeridos) também são influenciados pelo processamento dos alimentos*

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



The Food System

Food classification. Public health
NOVA. The star shines bright



Carlos A. Monteiro, Geoffrey Cannon, Renata B. Levy, Jean-Claude Moubarac, Patricia C. 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

O que é processamento de alimentos?

Processamento de alimentos é qualquer método usado para **transformar alimentos in natura em produtos alimentícios.**

Isso pode envolver um ou uma **combinação de vários processos, incluindo lavagem, corte, pasteurização, congelamento, fermentação, embalagem e muitos mais.**

O processamento de alimentos também inclui **a adição de ingredientes aos alimentos, por exemplo, para prolongar a vida útil.**

A classificação de alimentos Nova



1- Alimentos in natura ou minimamente processados



2- Ingredientes culinários processados



3- Alimentos processados



4- Alimentos ultraprocessados

Grupo 1 - Alimentos *in natura* e minimamente processados

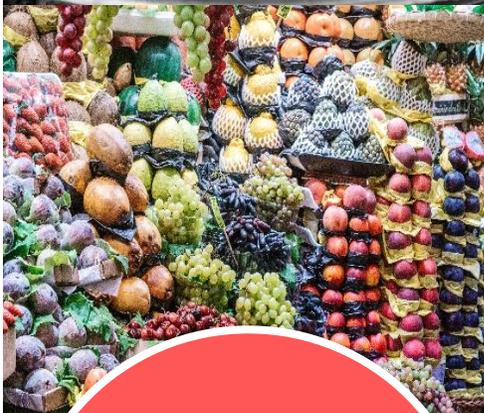
Grupo 1 - Alimentos *in natura* e minimamente processados

Definição

Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ao alimento original.

Grupo 1 - Alimentos *in natura* e minimamente processados

EXEMPLOS



1- Alimentos in
natura ou
minimamente
processados

Legumes e verduras

Frutas frescas ou secas

Sucos de frutos sem adição de açúcar ao produto original

Batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados

Arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado

Milho em grão ou na espiga

Grãos de trigo e de outros cereais como aveia

Feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas;

Cogumelos frescos ou secos;

Castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar;

Cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;

Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água

Carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados

Ovos

Leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó
iogurte (sem adição de açúcar)

Chá, café e água potável

Grupo 1 - Alimentos *in natura* e minimamente processados

Características

- Consumo de **alimentos in natura é limitada** a algumas variedades
- Processos mínimos **umentam a duração** dos alimentos in natura, **abreviam as etapas da preparação** (limpeza e remoção de partes não comestíveis) ou facilitam a sua digestão ou **tornam mais agradáveis/diversos ao paladar** (moagem, fermentação).
- Em algumas situações, técnicas de processamento mínimo, como o **polimento excessivo de grãos**, **podem diminuir o conteúdo de nutrientes dos alimentos**.

Grupo 1 - Alimentos *in natura* e minimamente processados

Características

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.**

Nos dão **todos os nutrientes que precisamos:**

- Alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas não contêm fibra e podem apresentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de]gorduras saturadas
- Alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes e geralmente têm menos calorias por grama do que os de origem animal.

Base das **culinárias tradicionais.**

O consumo de arroz, feijão, milho, mandioca, batata e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o **estímulo da agricultura familiar e da economia local e menor impacto ambiental.**



Grupo 2 – Ingredientes culinários processados

Grupo 2 – Ingredientes culinários processados

Definição

São produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino.

Raramente ou nunca consumidas isoladas, mas como itens de preparações culinárias

São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.

Grupo 2 – Ingredientes culinários processados

EXEMPLOS



Ingredientes
culinários
processados

Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva

Manteiga com e sem sal

Banha de porco

Gordura de coco

Açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo

Mel/melado

Sal de cozinha refinado ou grosso

Amido extraído do milho e de outras plantas

Grupo 2 – Ingredientes culinários processados

Características

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, eles **contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.**

Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios com **alto teor de nutrientes cujo consumo pode ser prejudicial à saúde**: gorduras saturadas (presentes em óleos e gorduras), sódio (componente básico do sal de cozinha) e açúcar livre (presente no açúcar de mesa), além de alta quantidade de calorias por grama

Entretanto, dado que o sal, óleos, gorduras e açúcar são produtos usados para temperar e cozinhar alimentos, seu impacto sobre **a qualidade nutricional da alimentação dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias.**

Grupo 3 – Alimentos processados

Grupo 3 – Alimentos processados

Definição

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou gordura (eventualmente outro ingrediente culinário processado) a alimentos in natura ou minimamente processados.

As técnicas de processamento desses produtos podem incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.

São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais.

Grupo 3 – Alimentos procesados

EXEMPLOS



Alimentos
processados

Todos os vegetais (legumes, verduras, cereais e leguminosas) preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre

Extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar)

Frutas em calda e frutas cristalizadas

Nozes e sementes salgadas ou açucaradas

Sardinha e atum enlatados

Pães, queijos, panificados, carnes salgadas e produtos prontos para aquecer, como hambúrgueres e massas e pratos de pizza quando esses produtos são feitos exclusivamente de alimentos do grupo 1 e sal, óleo, açúcar ou outros Nova ingredientes do grupo 2 e não contêm classes de aditivos com função cosmética.

Grupo 3 – Alimentos processados

Características

- A adição de sal ou açúcar, em geral em quantidades muito superiores às usadas em preparações culinárias, transforma o alimento original em fonte de nutrientes críticos
- Além disso, a perda de água que ocorre na fabricação de alimentos processados e a eventual adição de açúcar ou óleo transformam alimentos com baixa ou média quantidade de calorias por grama – por exemplo, leite, frutas, peixe e trigo – em alimentos de alta densidade calórica– queijos, frutas em calda, peixes em conserva de óleo e pães.
- Consumo recomendado: em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
- Consumo não recomendado: substituindo refeições (sanduíche)

Preparações culinárias



*Processamento para
aumentar a duração
dos alimentos, para
facilitar/diversificar
sua preparação ou
para
modificar/maximizar
suas propriedades
sensoriais*

culinários
sados

Alimentos
processados

Grupo 4 – Alimentos ultraprocesados

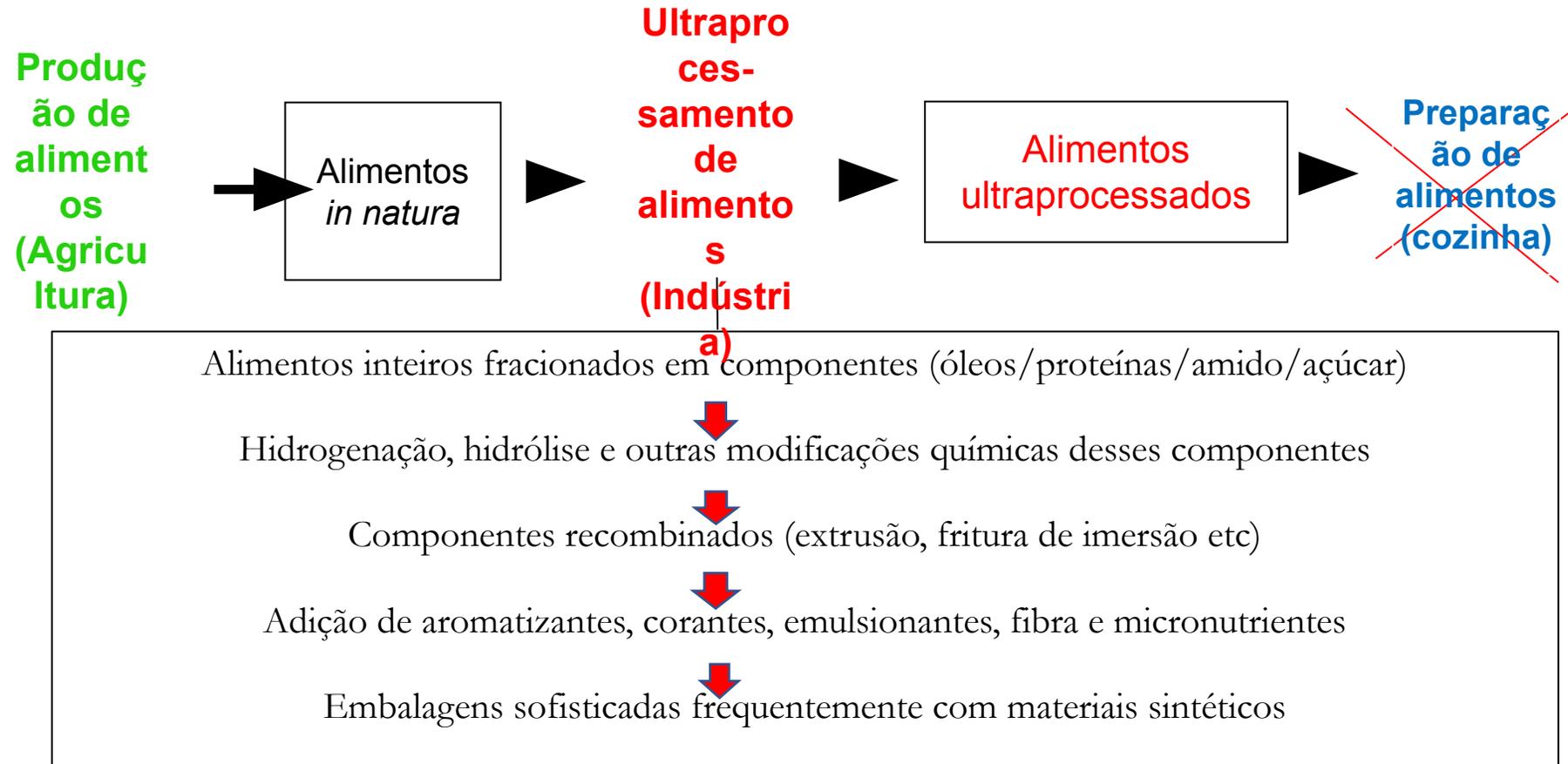


**Alimentos
ultraprocessados**

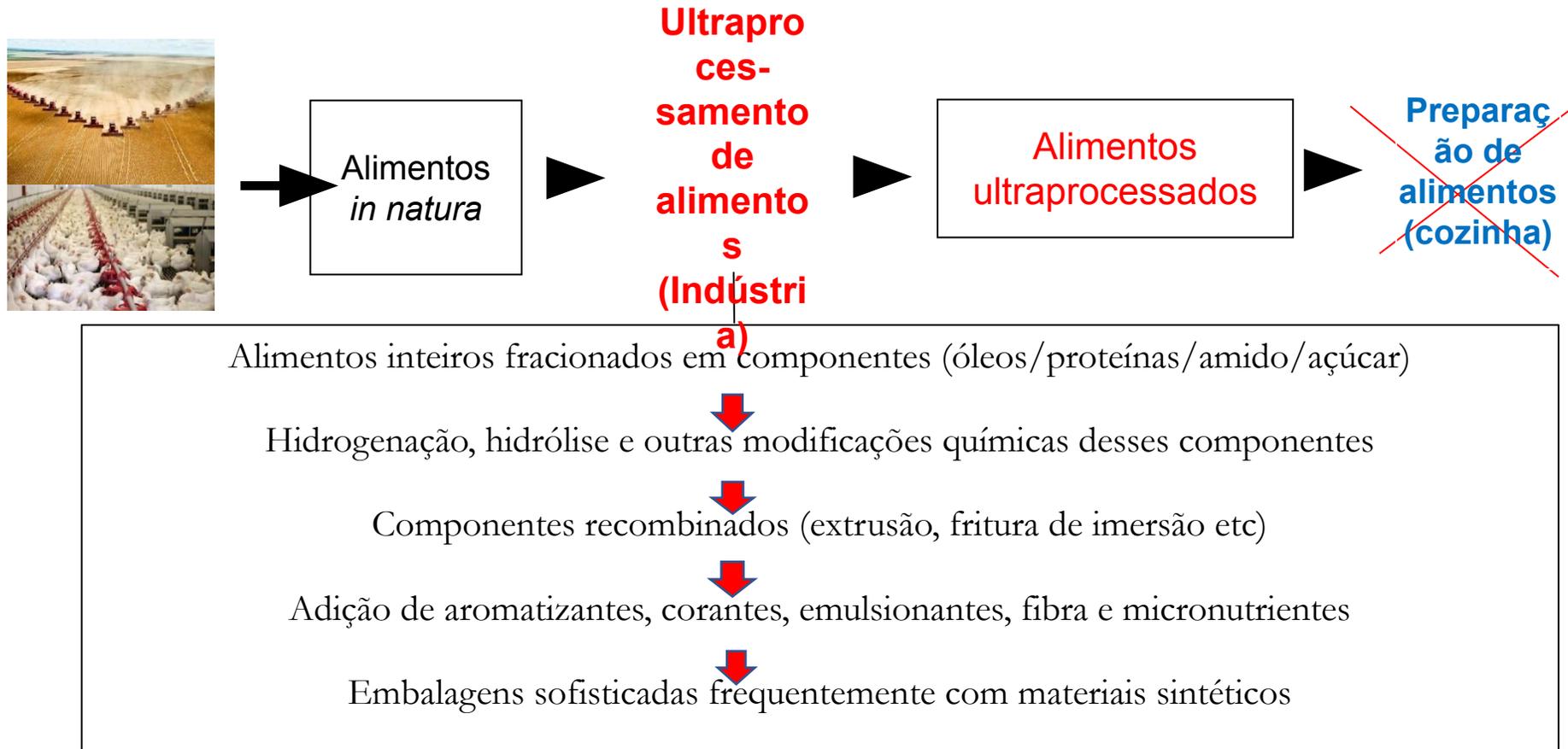
“Formulações industriais tipicamente prontas para consumo feitas de inúmeros ingredientes, frequentemente obtidos a partir de colheitas de alto rendimento, como açúcares e xaropes, amidos refinados, óleos e gorduras, isolados proteicos, além de restos de animais de criação intensiva. Essas formulações 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



Como diferenciar alimentos processados de 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 diferenciar alimentos processados de 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, dextróse, 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
- *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 diferenciar alimentos processados de 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



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



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

Estudos demonstrando a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e DCNT



International Journal of Food Sciences and Nutrition

ISSN: 0963-7486 (Print) 1465-3478 (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/ijfj20>

Food consumption by degree of processing and cardiometabolic risk: a systematic review

Talitha Silva Meneguelli, Jéssica Viana Hinkelmann, Helen Hermana Miranda Hermsdorff, M. Angeles Zulet, J. Alfredo Martínez & Josefina Bressan

To cite this article: Talitha Silva Meneguelli, Jéssica Viana Hinkelmann, Helen Hermana Miranda Hermsdorff, M. Angeles Zulet, J. Alfredo Martínez & Josefina Bressan (2020) Food consumption by



Food processing and cardiometabolic risk factors: a systematic review

Francine Silva dos Santos¹, Mariane da Silva Dias¹, Gicele Costa Mintem¹, Isabel Oliveira de Oliveira¹, Denise Petrucci Gigante¹

¹ Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Pelotas, RS, Brasil
² Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Nutrição, Departamento de Nutrição, Pelotas, RS, Brasil

ABSTRACT

OBJECTIVE: To systematically review the evidence for the association between food

International Journal of Obesity
<https://doi.org/10.1038/s41366-020-00650-z>

REVIEW ARTICLE

Epidemiology and Population Health

Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies

Mohammadreza Askari¹ · Javad Heshmati² · Hossein Shahinfar¹ · Nishant Tripathi³ · Elnaz

Received: 27 November 2019 / Revised: 1 July 2020 / Accepted: 5 August 2020
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Nature Limited 2020

Abstract

Background Numerous studies have reported the association of ultra-processed foods with excess body weight and obesity. The nature and extent of this relation has not been clearly established. This systematic review was conducted to



Chen et al. *Nutrition Journal* (2020) 19:86
<https://doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>

Nutrition Journal

REVIEW

Open Access

Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies

Xiaojia Chen^{1,2†}, Zhang Zhang^{1,2†}, Huijie Yang^{1,2†}, Peishan Qiu^{1,2}, Haizhou Wang^{1,2}, Fan Wang^{1,2}, Qiu Zhao^{1,2*}, Jun Fang^{1,2*} and Jiayan Nie^{1,2*}

Abstract

Background: Consumption of ultra-processed foods (UPFs) plays a potential role in the development of obesity and other diet-related noncommunicable diseases (NCDs), but no studies have systematically focused on this. This



British Journal of Nutrition, page 1 of 11
© The Author(s), 2020. Published by Cambridge University Press on behalf of The Nutrition Society

[doi:10.1017/S0007114520002688](https://doi.org/10.1017/S0007114520002688)

Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis

G. Pagliai^{1,2}, M. Dinu^{1,2*}, M. P. Madarena¹, M. Bonaccio³, L. Iacoviello^{3,4} and F. Sofi^{1,2}

¹Department of Experimental and Clinical Medicine, University of Florence, 50134 Florence, Italy

²Unit of Clinical Nutrition, Careggi University Hospital, 50134 Florence, Italy

³Department of Epidemiology and Prevention, IRCCS Neuromed, Pozzilli, 86077 Isernia, Italy

⁴Department of Medicine and Surgery, Research Center in Epidemiology and Preventive Medicine (EPIMED), University of Insubria, 21100 Varese, Italy

(Submitted 27 March 2020 – Final revision received 30 June 2020 – Accepted 9 July 2020)

Abstract

Increasing evidence suggests that high consumption of ultra-processed foods (UPF) is associated with an increase in non-communicable diseases, overweight and obesity. The present study systematically reviewed all observational studies that investigated the association between UPF

ition

Review

Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review

Leonie Elizabeth¹, Priscila Machado^{1,2}, Marit Zinöcker³, Phillip Baker^{1,2} and Mark Lawrence^{1,2,*}

¹ School of Exercise and Nutrition Science, Deakin University, Geelong 3217, Australia; lelizabe@deakin.edu.au (L.E.); p.machado@deakin.edu.au (P.M.); phil.baker@deakin.edu.au (P.B.)

² Institute for Physical Activity and Nutrition, Deakin University, Geelong 3217, Australia

³ Department of Nutrition, Bjorknes University College, 0456 Oslo, Norway; marit.zinocker@bhioslo.no

* Correspondence: mark.lawrence@deakin.edu.au

Received: 26 May 2020; Accepted: 15 June 2020; Published: 30 June 2020



Abstract: The nutrition literature and authoritative reports increasingly recognise the concept of

□ Marketing sofisticado e agressivo

A publicidade de ultraprocessados promove o comer compulsivo sem sutilezas!



É um depois do outro!

O nome já diz tudo. Sem Parar é simplesmente irresistível.

□ Marketing sofisticado e agressivo

A publicidade de ultraprocessados promove o comer compulsivo sem sutilezas!



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



x4
Potes

Tradicional

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

4

- *Evite alimentos ultraprocessados*

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

Nos mesmos grupos:

Utilizando os alimentos dos grupo 1, 2 e 3, planejem o cardápio de uma refeição.

