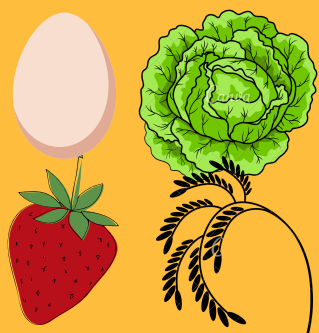


QUALIDADE DA DIETA

e processamento do alimento

Podemos dividir os alimentos em:

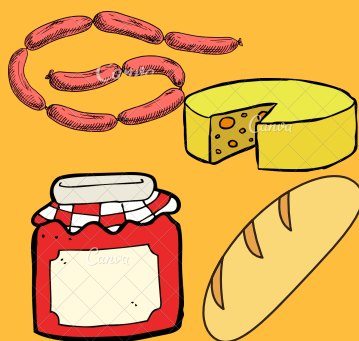
In natura ou minimamente processados



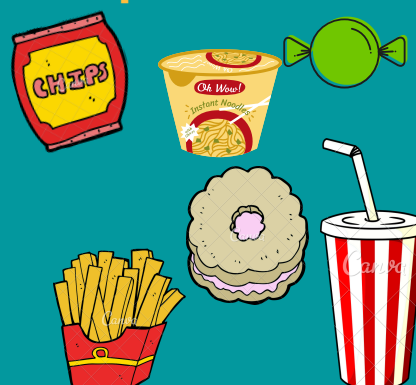
ingrediente culinário



Alimento processado



Alimentos ultraprocessados



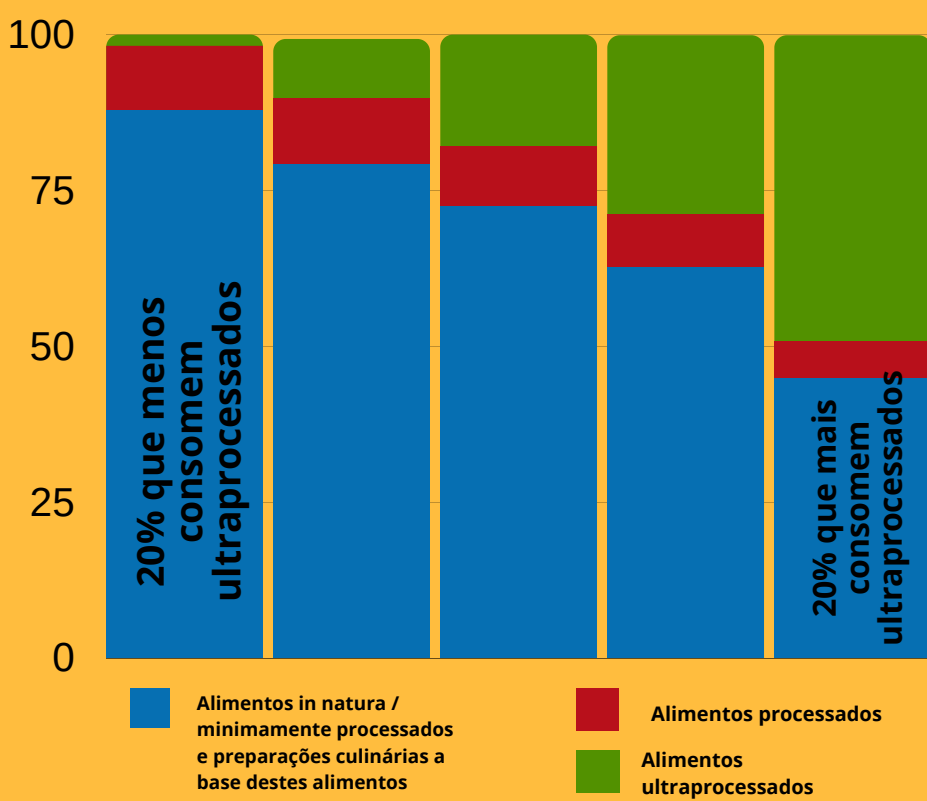
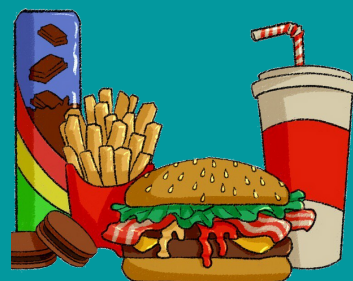
Preparações culinárias



São receitas que combinam os alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários e casualmente, alimentos processados ou até, em suas exceções, os ultraprocessados.

Mas afinal, qual a diferença entre as preparações culinárias e os ultraprocessados?

Mesmo que nas preparações culinárias sejam acrescentados os ingredientes culinários e/ou alimentos processados sua quantidade é bem menor da utilizada nos ultraprocessados, pois nesse grupo além de serem utilizadas para sabor são usadas para conservação.

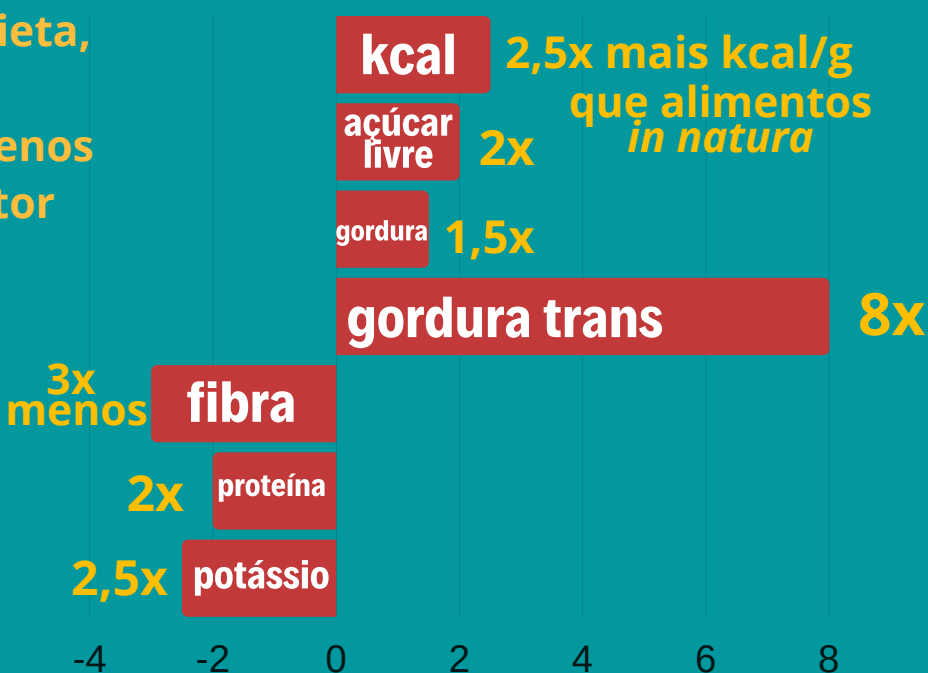


Do 1º para o último grupo há um aumento 2734% no consumo de alimentos ultraprocessados

e diminuição em quase 50% no consumo de alimentos *in natura*

Quanto mais alimentos ultraprocessados tem na dieta, menor sua qualidade nutricional, além de dar menos saciedade. Quando esse fator é combinado com a alta densidade energética dos ultraprocessados, pode contribuir para uma maior prevalência de obesidade e suas consequências.

Ultraprocessados tem:



Grupo 6: Claudia Monteiro; Livian Antunes e Selma Tachibana

Referências

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al . Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 49, 38, 2015 . MARTINS, Ana Paula Bortoletto et al . Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 47, n. 4, p. 656-665, Aug. 2013