

Dezembro, 2020

# O Sistema de classificação NOVA: justificativa, descrição e aplicações

Carlos A. Monteiro

[carlosam@usp.br](mailto:carlosam@usp.br)

Núcleo de Estudos Epidemiológicos em Saúde e Nutrição  
Universidade de São Paulo, Brasil

# O Sistema de classificação NOVA

- **Necessidade**
- **Descrição**
- **Usos e aplicações**
- **Desenvolvimentos / melhorias**

*Por que uma classificação contemporânea voltada para a saúde deve se concentrar no processamento de alimentos?*

- O conteúdo de **nutrientes críticos** nos alimentos (e dietas) é hoje amplamente impulsionado 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 à saúde**
  - ✓ **Textura, palatabilidade, efeito térmico, saciedade ...**
- **Os padrões alimentares** (como, quando, onde o alimento é comido) também são influenciados pelo processamento de alimentos



2

... are based on a great variety of unprocessed or minimally processed foods, balanced across food groups, while restricting highly processed food and drink products.<sup>10</sup>

## Invited commentary

# Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing

Orthodox teaching and practice on nutrition and health almost always focuses on nutrients, or else on foods and drinks. Thus, diets that are high in folate and in green leafy vegetables are recommended, whereas diets high in saturated fat and in full-fat milk and other dairy products are not recommended. Food guides such as the US Food Guide Pyramid are designed to encourage consumption

Group 1 is of minimally processed foods. It is of whole foods that have been submitted to some process that does not substantially alter the nutritional properties of the original foods which remain recognisable as such, while aiming to preserve them and make them more accessible, convenient, sometimes safer, and more palatable. Such processes include cleaning, removal of inedible fractions,

# Alimentos ultraprocessados: facilmente identificados pela sua lista de ingredientes



**Ingredientes:** sal, gorduras vegetais, amido, açúcar, alho, carne, pimenta, intensificador de sabor monoglutamato de sódio, sabores, cores caramelo e urucum natural, ácido cítrico.

**Ingredientes:** açúcar, farinha de milho, farinha de trigo, farinha de aveia, gordura hidrogenada, sal, ácido ascórbico, óxido de zinco, niacina, ferro, palmitato de retinol, piridoxina, riboflavina, tiamina, ácido fólico, cobalamina, cores, sabores.

**Ingredientes:** farinha de trigo, açúcar, gorduras vegetais, sal, glúten, soro de leite, propionato de cálcio, lecitina, lactato de cálcio, ácido ascórbico.

**Ingredientes:** açúcar, maltodextrina, polpa de laranja desidratada, ferro, vitamina C, vitamina A, ácido ascórbico, anti-umectante, fosfato de cálcio, goma shantan, sabores, aspartame, ciclamato de sódio, acessulfame de potássio, sacarina, cores. CONTÉM 1% DE POLPA DE LARANJA DESIDRATADA

Public Health Nutrition, 22(5), 936-941

doi:10.1017/S1368980018003762

## Commentary

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

Carlos A Monteiro<sup>1,2,\*</sup>, Geoffrey Cannon<sup>2</sup>, Renata B Levy<sup>2,3</sup>, Jean-Claude Moubarac<sup>4</sup>, Maria LC Louzada<sup>2</sup>, Fernanda Rauber<sup>2</sup>, Neha Khandpur<sup>2</sup>, Gustavo Cediel<sup>2</sup>, Daniela Neri<sup>2</sup>, Euridice Martinez-Steele<sup>2</sup>, Larissa G Baraldi<sup>2</sup> and Patricia C Jaime<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; <sup>2</sup>Center 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; <sup>3</sup>Department of Preventive Medicine, School of Medicine, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; <sup>4</sup>Département de Nutrition, Université de Montréal, Montréal, Canada

Submitted 3 September 2018; Final revision received 21 November 2018; Accepted 30 November 2018; First published online 12 February 2019

#### Abstract

The present commentary contains a clear and simple guide designed to identify ultra-processed foods. It responds to the growing interest in ultra-processed foods

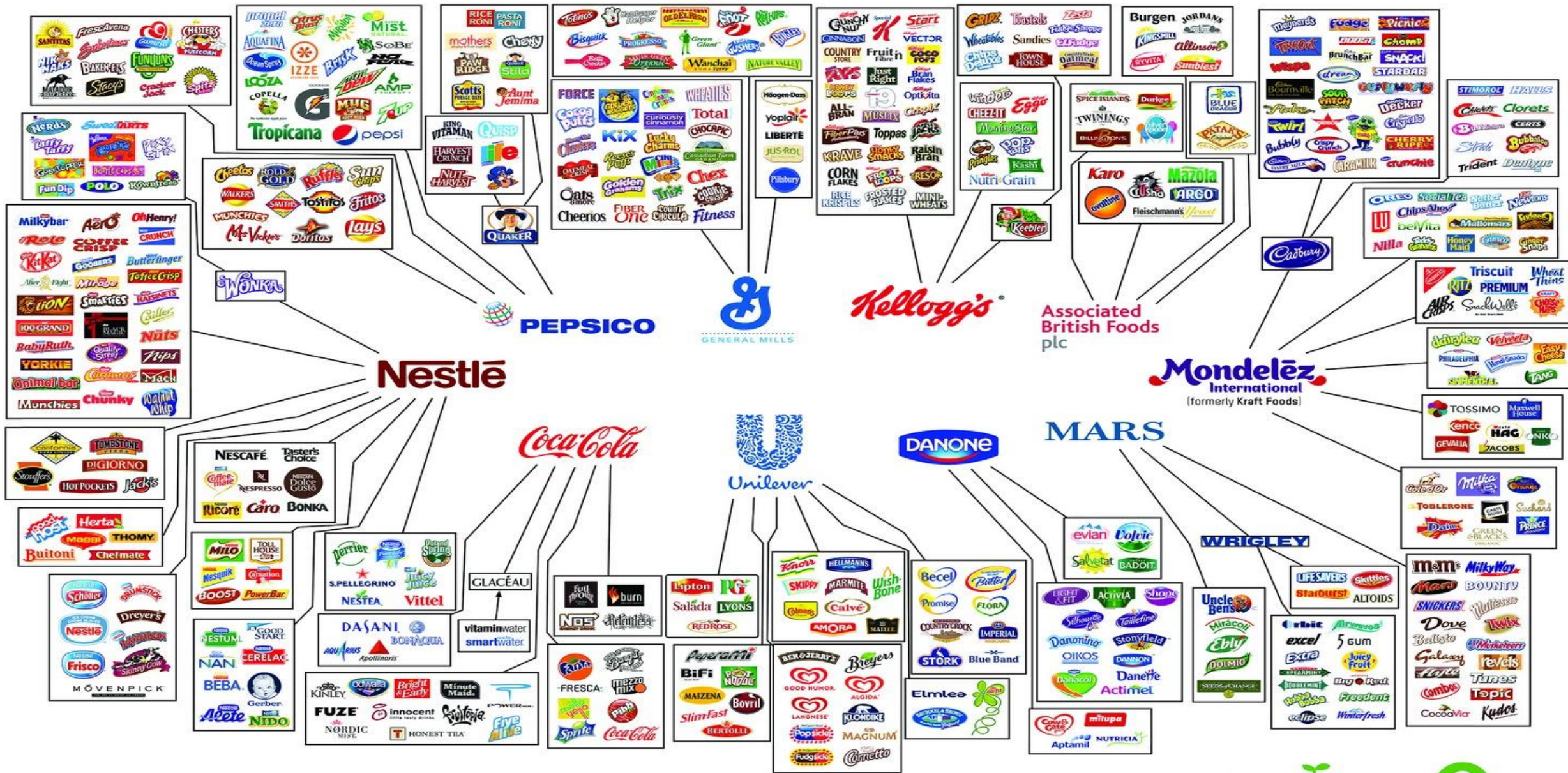
## Marcadores de AUP

- **Substâncias alimentares nunca ou raramente utilizadas em cozinhas**

*(proteínas isoladas, glúten, caseína, proteína de soro de leite, “carne separada mecanicamente”, xarope de milho rico em frutose, “concentrado de suco de fruta” açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, lactose, fibra solúvel ou insolúvel, óleo hidrogenado ou interesterificado)*

- **Aditivos cosméticos**

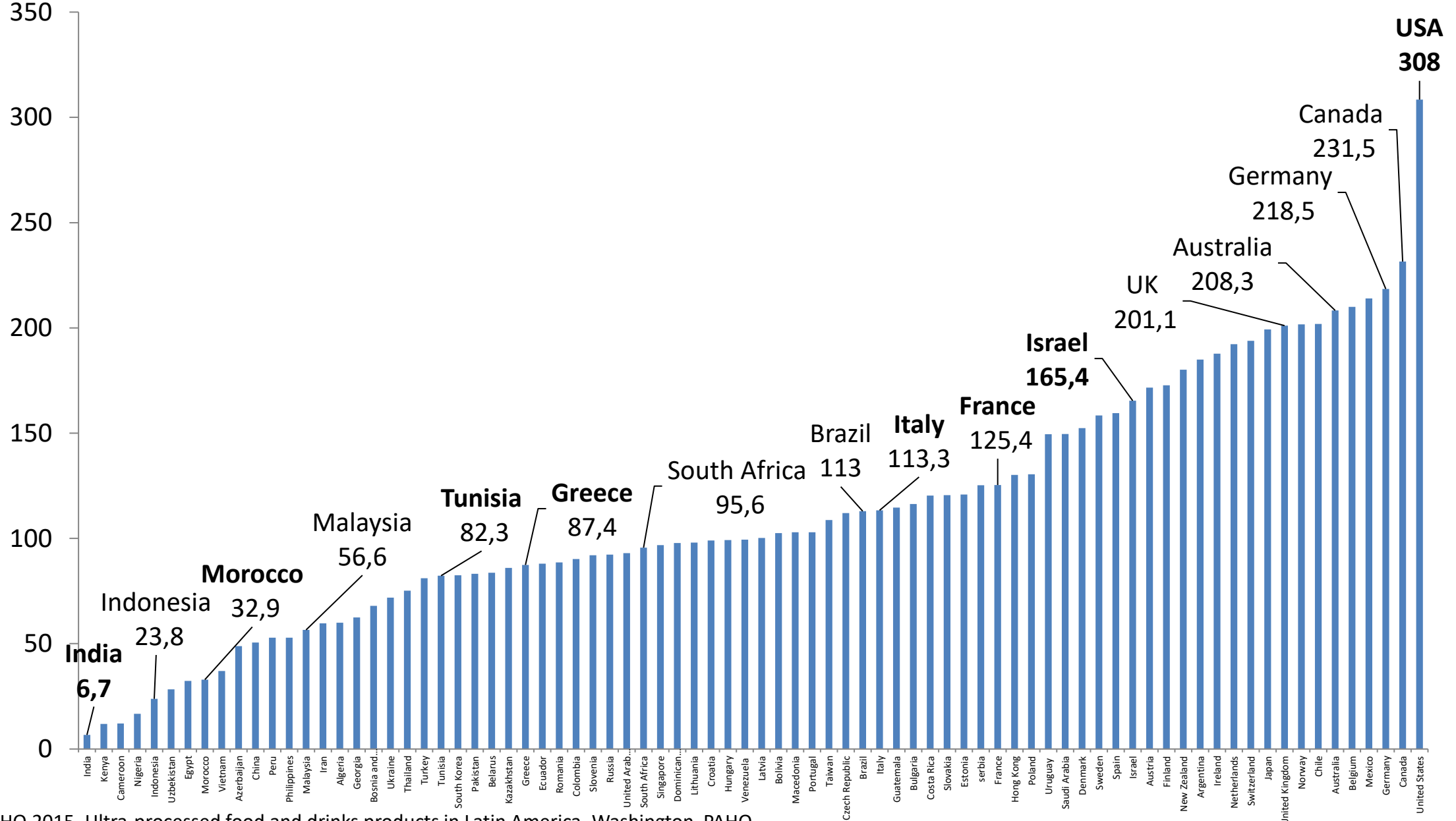
*(sabores, intensificadores de sabor, cores, emulsificantes, adoçantes, espessantes e agentes antiespumantes, espessantes, carbonatantes, espumantes, gelificantes e de glaceamento)*



Vendas globais: US \$ 1,1 bi por dia (2013)

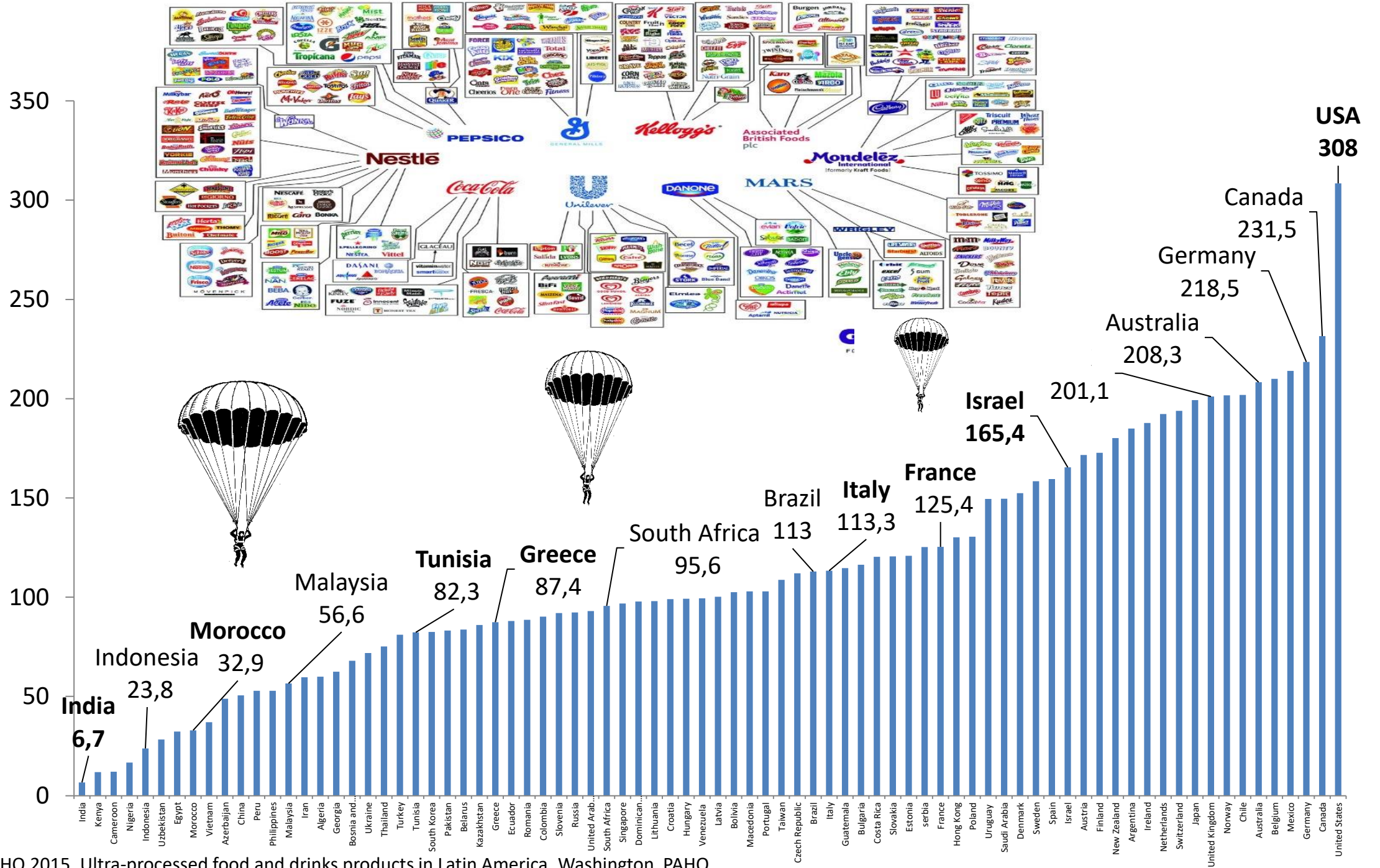
# Vendas anuais no varejo de alimentos e bebidas ultraprocessados em 80 países (2013)

Kg/pessoa

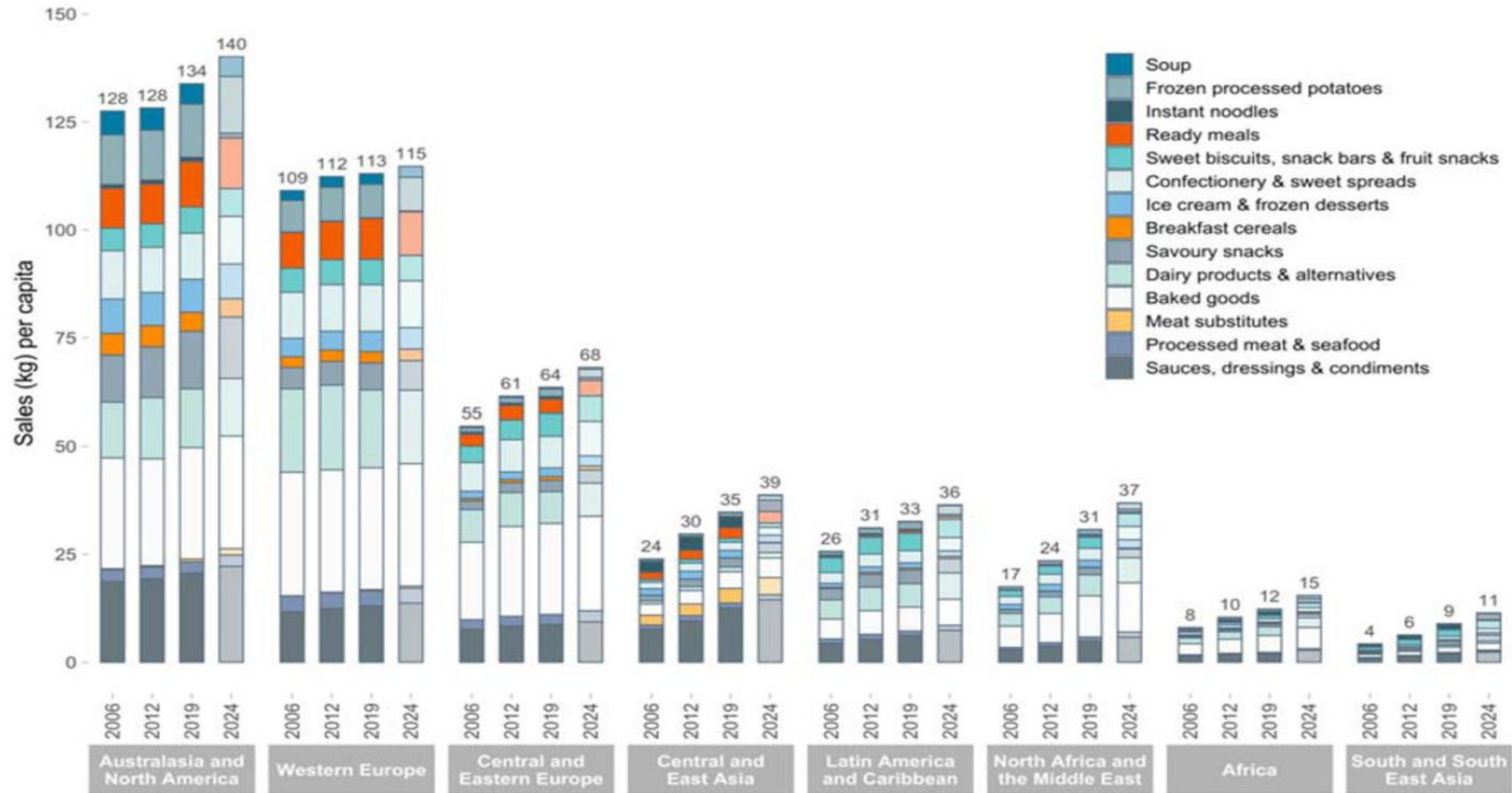


Fonte : PAHO 2015. Ultra-processed food and drinks products in Latin America. Washington, PAHO.





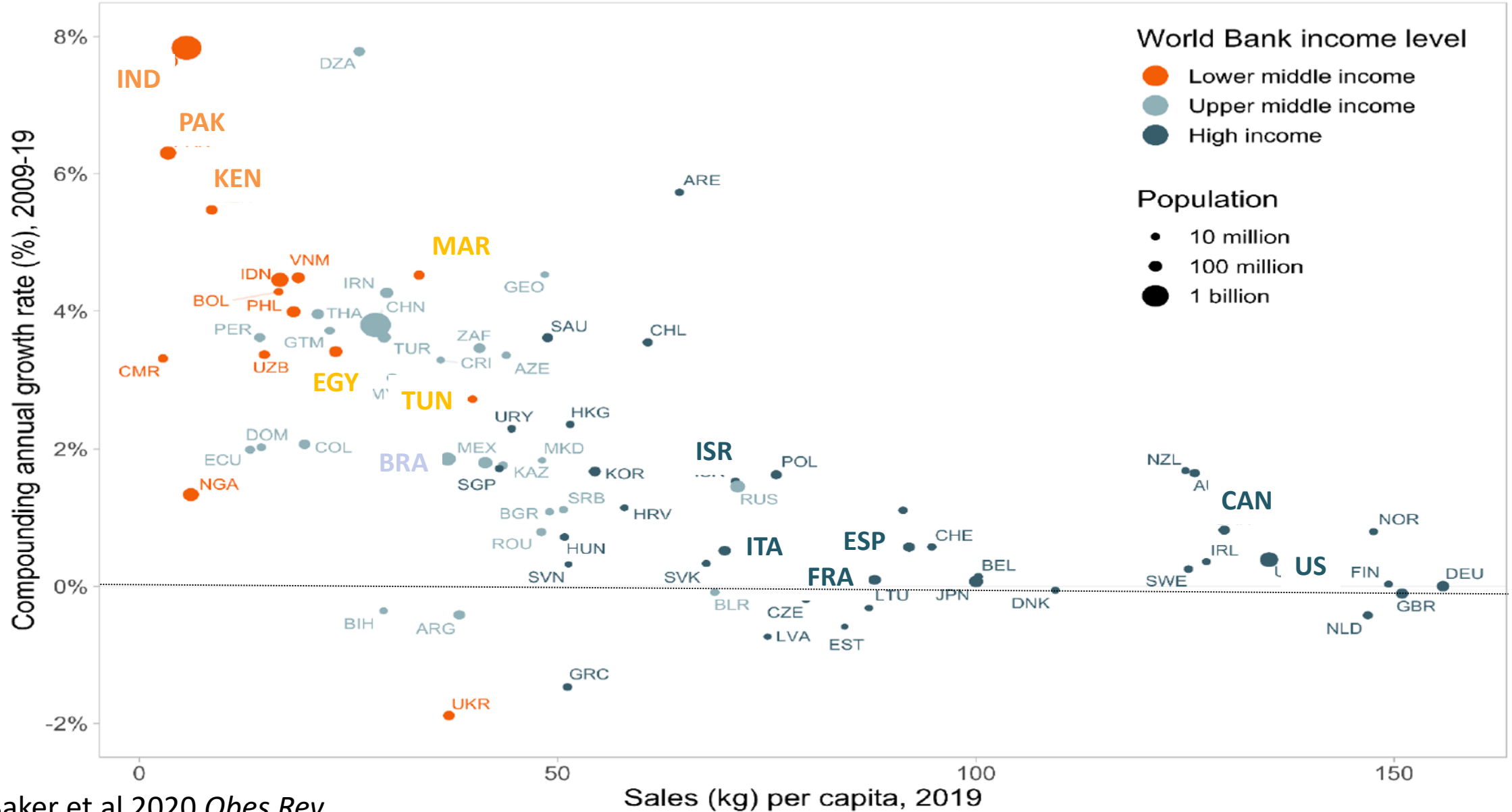
Fonte : PAHO 2015. Ultra-processed food and drinks products in Latin America. Washington, PAHO.



**FIGURE 1** Ultra-processed foods sales (kg) per capita by region, 2006–2019 with projections to 2024

# Alimentos ultraprocessados: vendas (kg) em 2019 vs. taxa de crescimento anual (%) em 2009-19

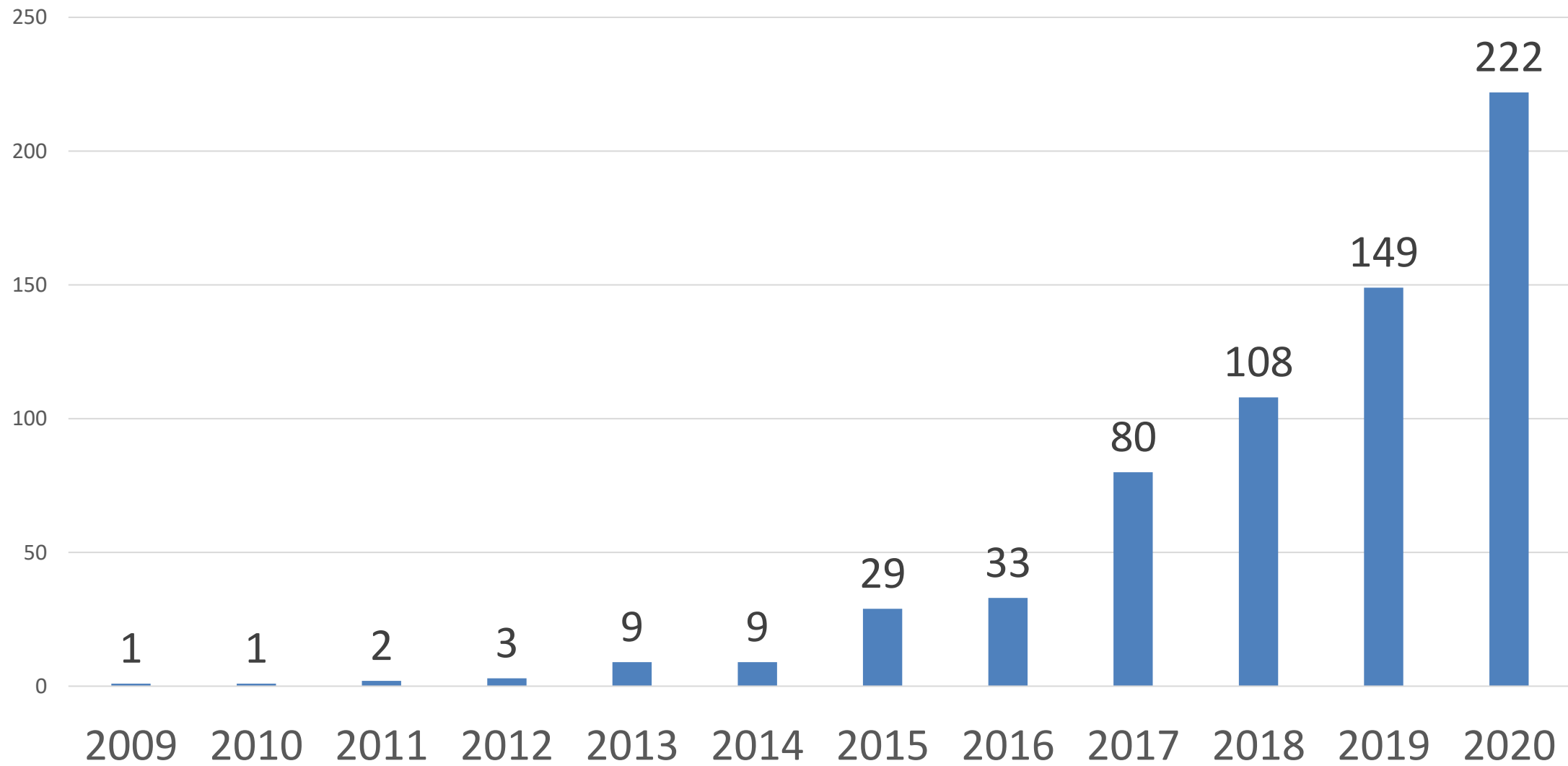
d



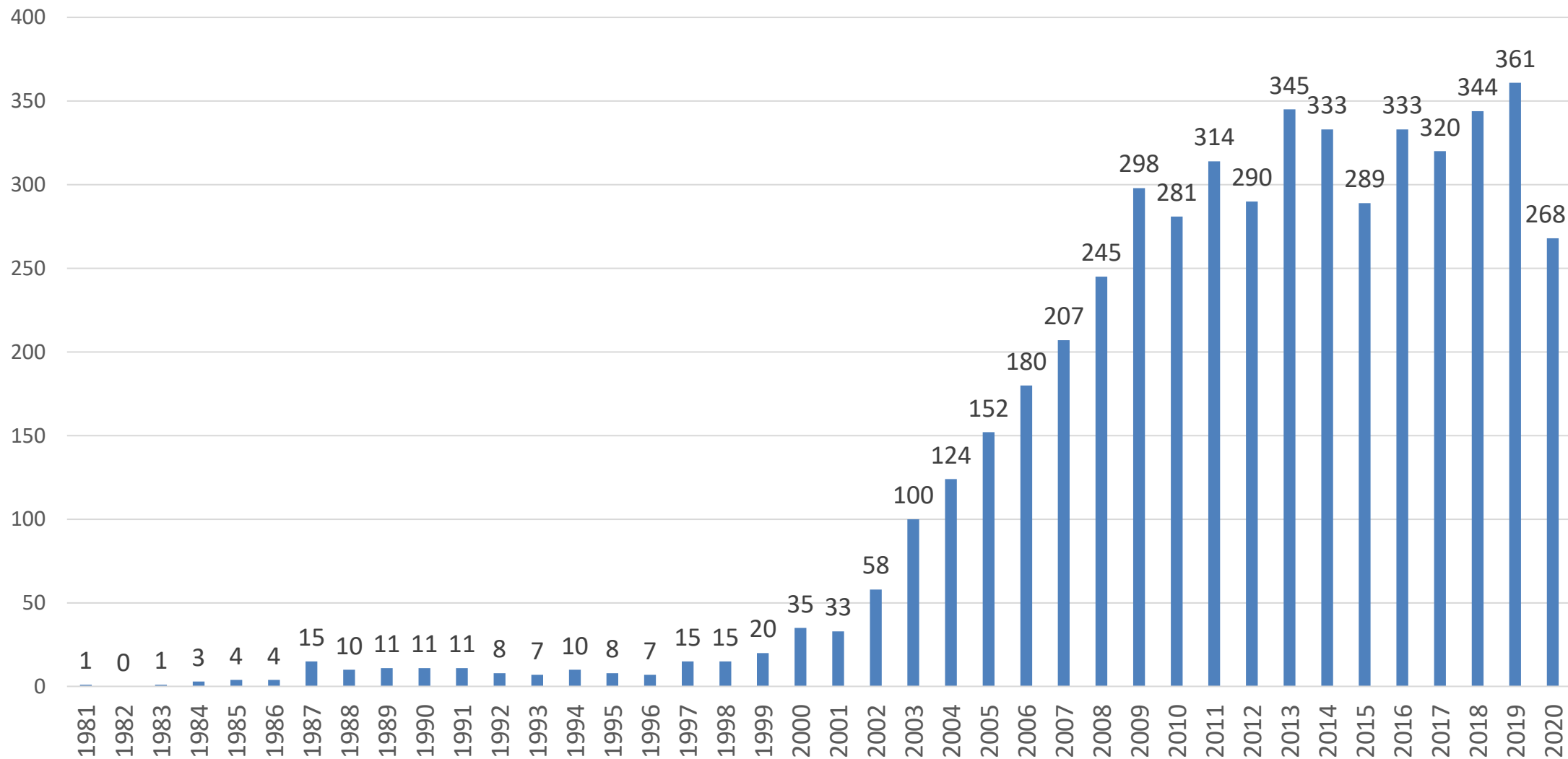
# O Sistema de classificação NOVA

- Necessidade
- Descrição
- Usos e aplicações:
  - Descrição dos padrões alimentares baseados no processamento de alimentos
  - Avaliação do efeito dos padrões dietéticos baseados no processamento de alimentos na qualidade da dieta e nas doenças
  - Desenvolvimento de recomendações dietéticas (Guia Alimentar Nacional)
  - Metas e regulamentos da política e do programa
- Desenvolvimento/Melhorias

# 555 artigos no PubMed com o termo “ultraprocessados”



# 4469 artigos no PubMed com o termo “índice glicêmico”

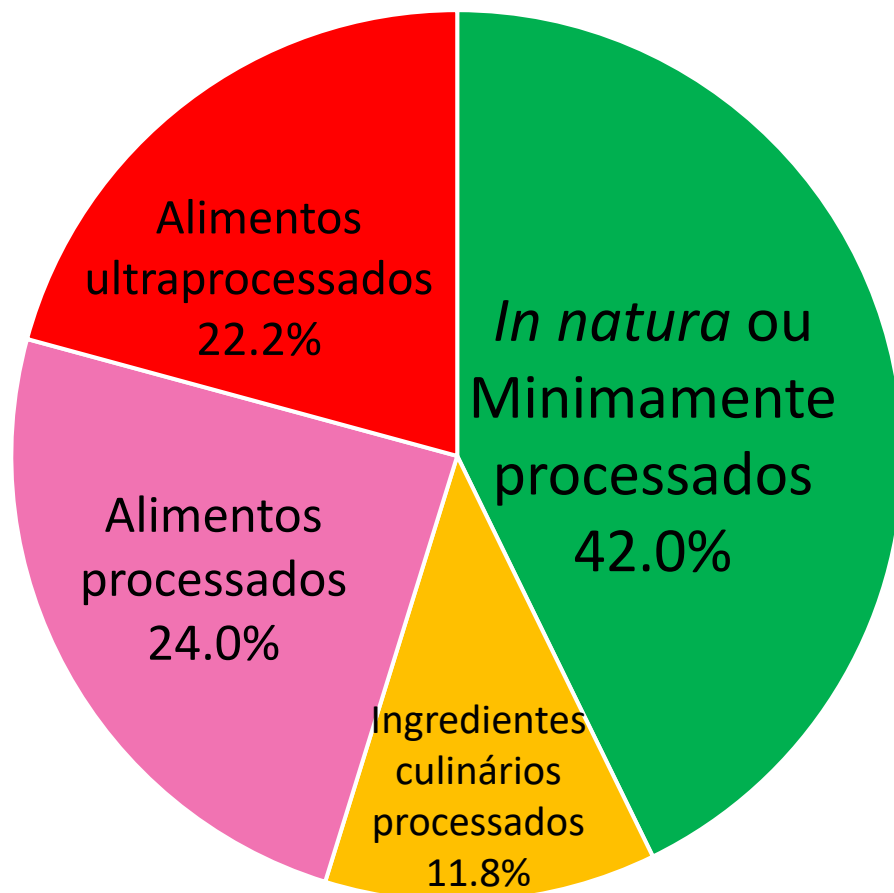


# O Sistema de classificação NOVA

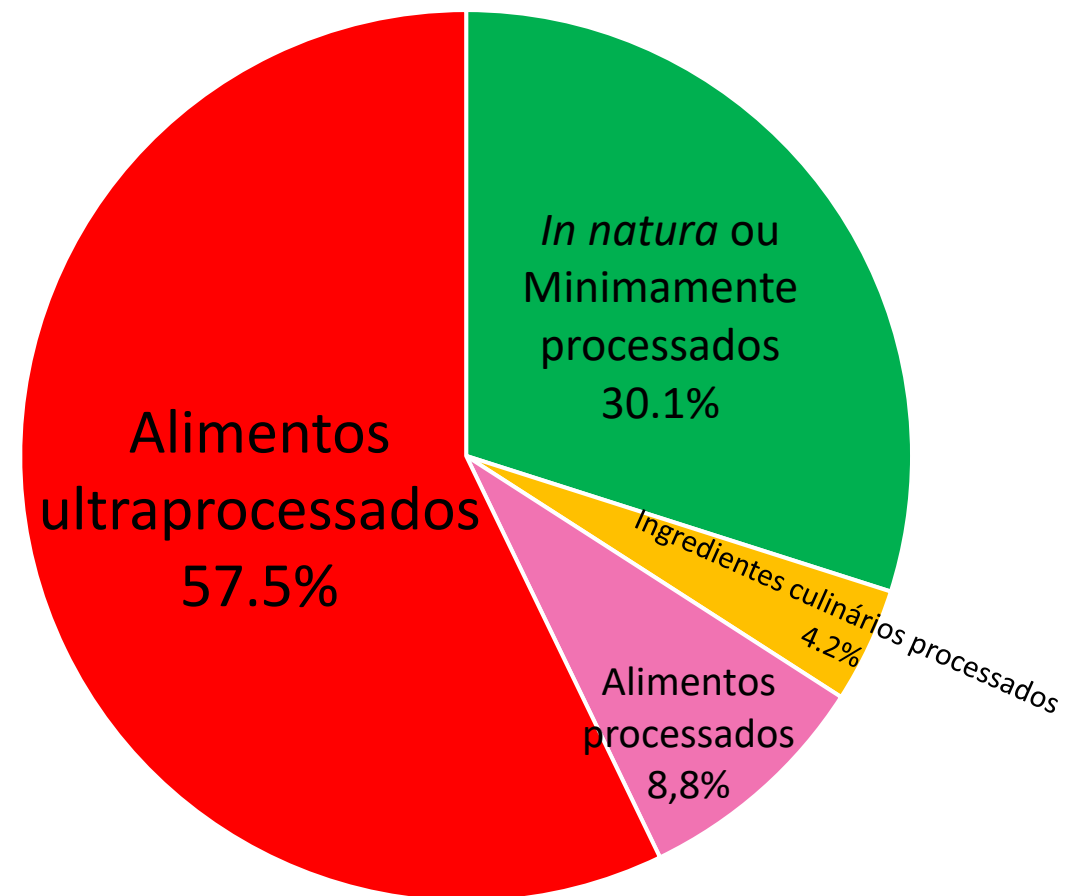
- Necessidade
- Descrição
- Usos e aplicações:
  - Descrição dos padrões alimentares baseados no processamento de alimentos
  - Avaliação do efeito dos padrões dietéticos baseados no processamento de alimentos na qualidade da dieta e nas doenças
  - Desenvolvimento de recomendações dietéticas (Guia Alimentar Nacional)
  - Metas e regulamentos da política e do programa
- Desenvolvimento/Melhorias

# Distribuição (%) da ingestão total de energia de acordo com os grupos de alimentos NOVA

## PORTUGAL 2014/5



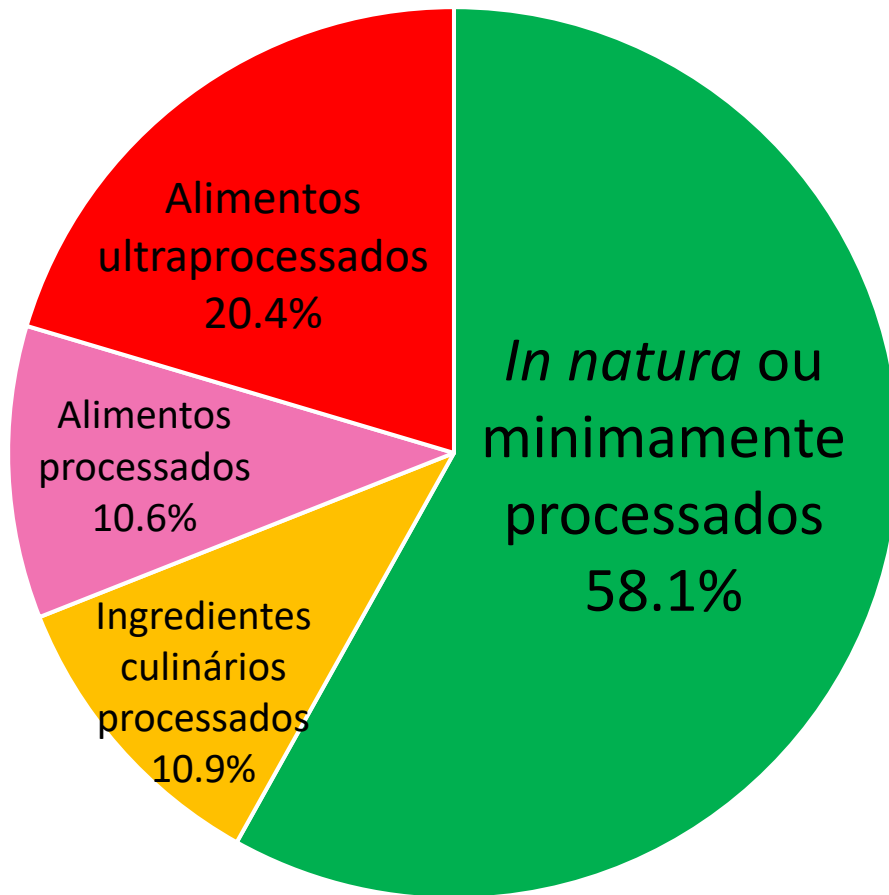
## REINO UNIDO 2008/14



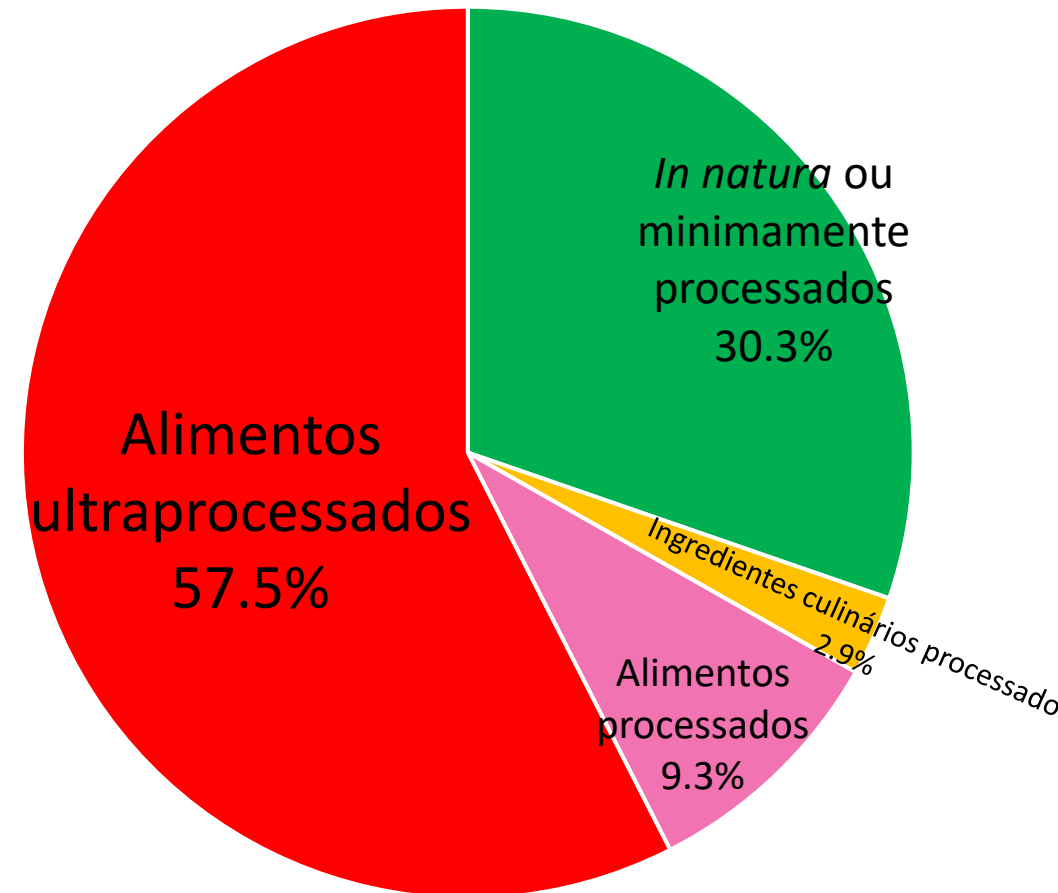


# Distribuição (%) da ingestão total de energia de acordo com os grupos de alimentos NOVA

## BRASIL 2008/9



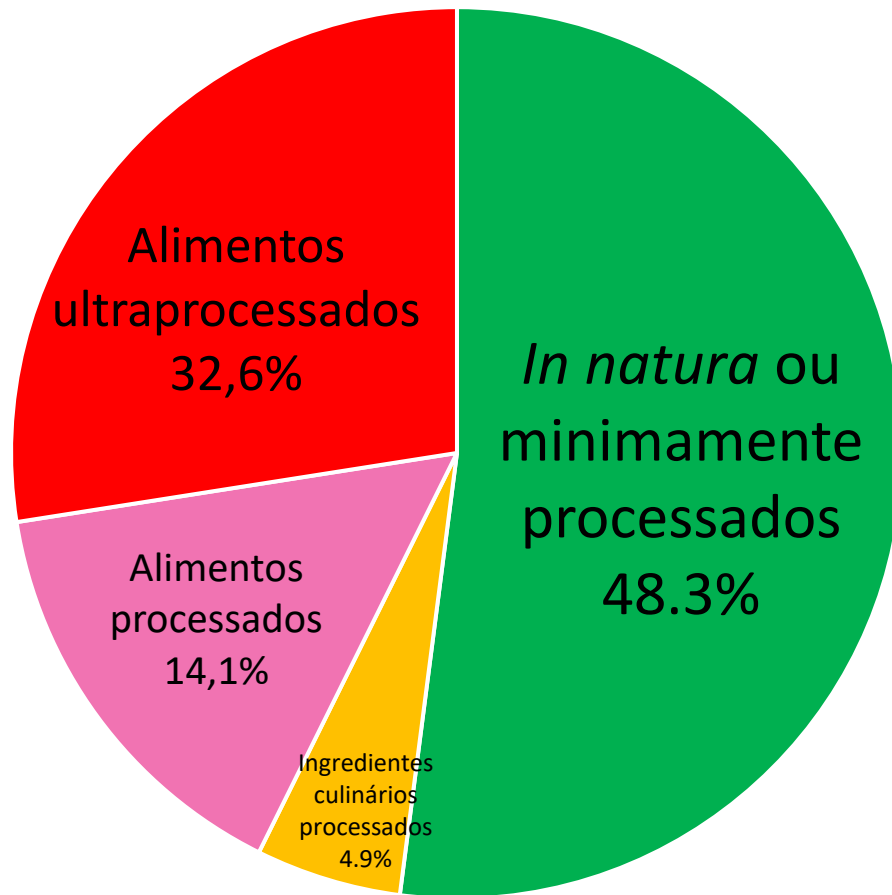
## EUA 2009/10



# Distribuição (%) da ingestão total de energia de acordo com os grupos de alimentos NOVA

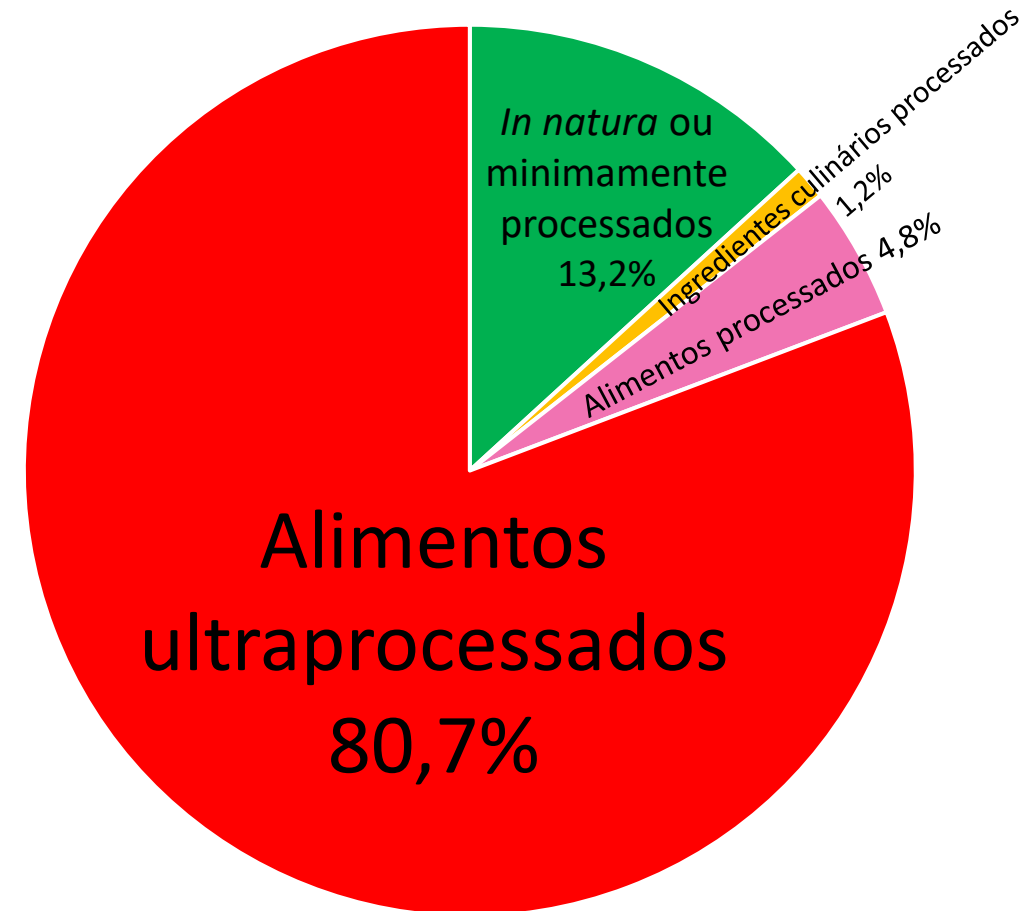
## EUA 2009/10

Os 20% com menor consumo de AUP



## EUA 2009/10

Os 20% com maior consumo de AUP



# O Sistema de classificação NOVA

- Necessidade
- Descrição
- Usos e aplicações:
  - Descrição dos padrões alimentares baseados no processamento de alimentos
  - Avaliação do efeito dos padrões dietéticos baseados no processamento de alimentos na qualidade da dieta e nas doenças
  - Desenvolvimento de recomendações dietéticas (Guia Alimentar Nacional)
  - Metas e regulamentos da política e do programa
- Desenvolvimento/Melhorias



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

# Ingestão de alimentos ultraprocessados e qualidade da dieta:

a) impacto no perfil nutricional da dieta



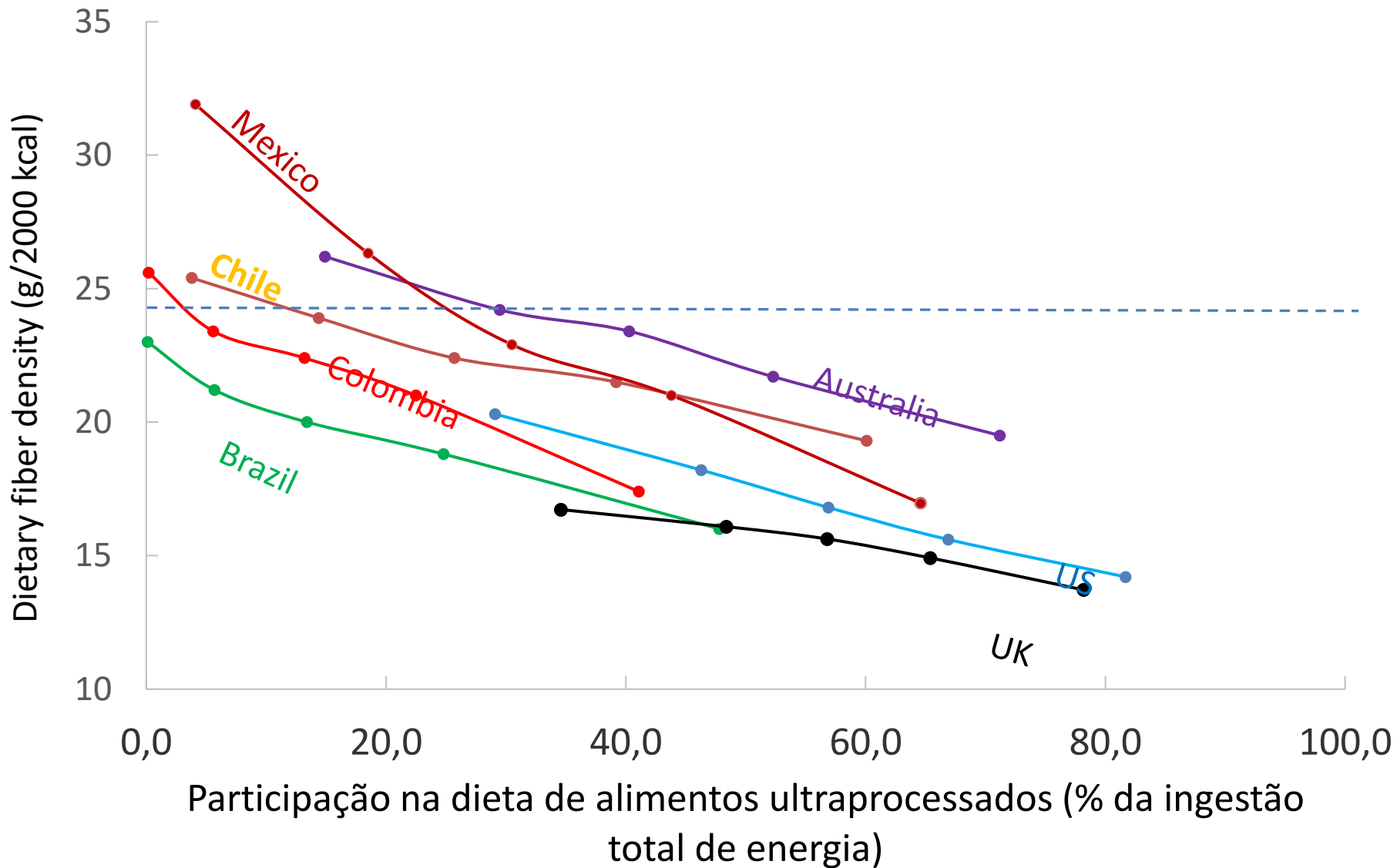
X



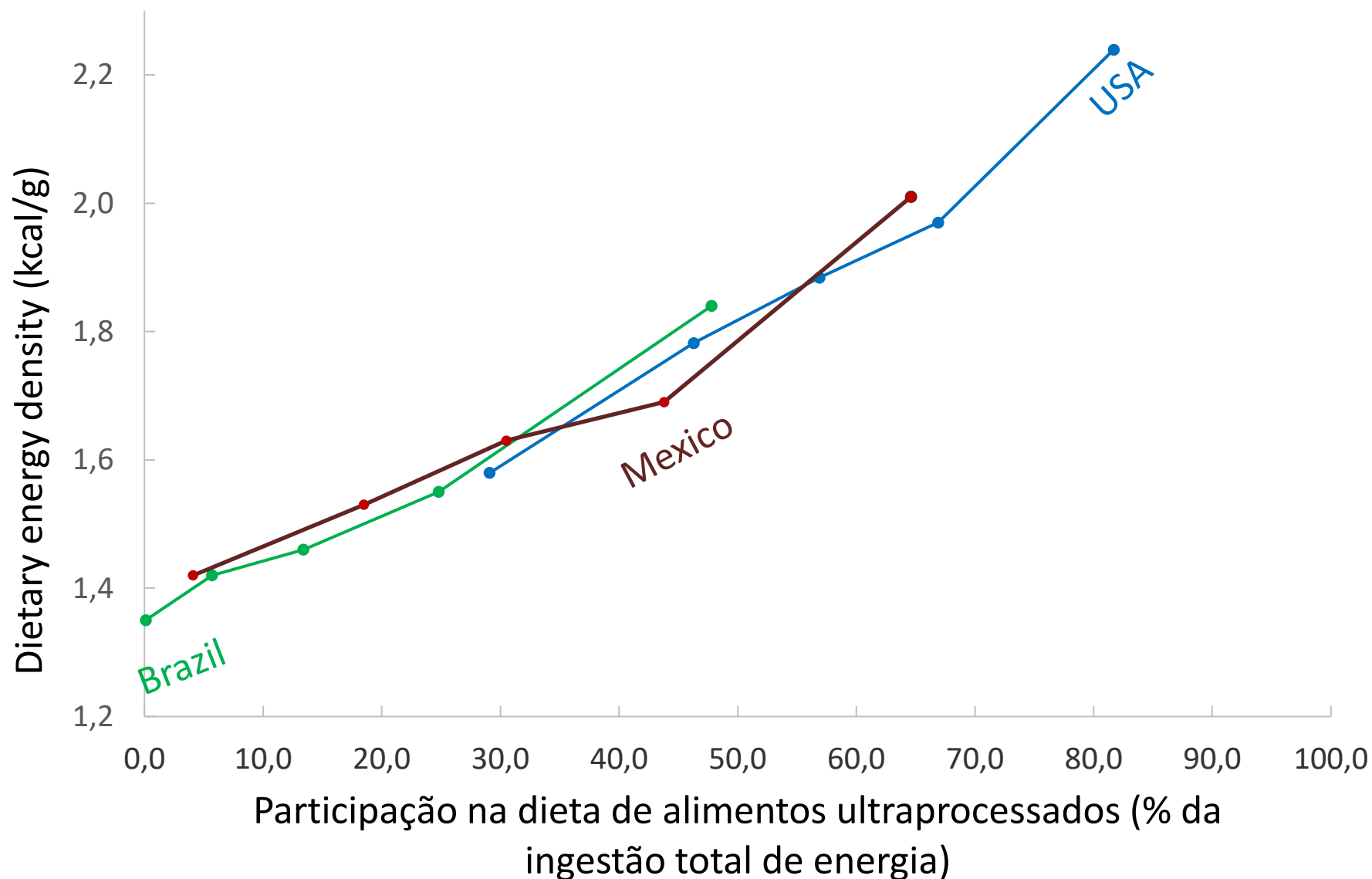
Mais alimentos ultraprocessados: maior densidade energética, mais açúcar e gorduras prejudiciais à saúde e menos fibras e proteínas

*Estudos nacionais no Brasil, Chile, Colombia, Argentine, Mexico, US, Canada, UK, France, Belgium, Spain, Portugal, Australia, Taiwan ...*

# Densidade da fibra alimentar de acordo com a participação na dieta de alimentos ultraprocessados em sete países



# Densidade energética da dieta de acordo com a participação de alimentos ultraprocessados em três países



# Ingestão de alimentos ultraprocessados e qualidade da dieta:

## b) impacto além do perfil nutricional da dieta

- Presença reduzida de compostos não nutrientes bioativos (Martines-Steele & Monteiro 2018)
- Presença acentuada de xenobióticos: substâncias neoformadas, substâncias liberadas de materiais de embalagem e aditivos alimentares (Buckley et al 2019; Martines-Steele et al. 2020)
- Dietas com alimentos sólidos mais macios e mais "alimentos líquidos" - maior taxa de alimentação (Forde et al 2020)
- Menor saciedade (Fardet 2016, Dioneda et al 2020)
- Menor efeito térmico – Balanço energético positivo (Dioneda et al 2020)
- Dietas hiper-palatáveis – compulsão alimentar (Ifland 2018; Small & DiFeliceantonio 2019)
- Microbioma pró-inflamatório (Zinocker & Lindseth 2018)



# O Sistema de classificação NOVA

- Necessidade
- Descrição
- Usos e aplicações:
  - Descrição dos padrões alimentares baseados no processamento de alimentos
  - Avaliação do efeito dos padrões dietéticos baseados no processamento de alimentos na qualidade da dieta e nas doenças
  - Desenvolvimento de recomendações dietéticas (Guia Alimentar Nacional)
  - Metas e regulamentos da política e do programa
- Desenvolvimento/Melhorias

# Sete revisões sistemática sobre alimentos ultraprocessados de resultado de saúde publicadas em 2020



International Journal of Food Sciences and Nutrition

ISSN: 0963-7486 (Print) 1465-3478 (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/ijf20>

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

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

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



Review

## Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review

Leonie Elizabeth<sup>1</sup>, Priscila Machado<sup>1,2</sup>, Marit Zinöcker<sup>3</sup>, Phillip Baker<sup>1,2</sup> and Mark Lawrence<sup>1,2,4</sup>

<sup>1</sup> School of Exercise and Nutrition Science, Deakin University, Geelong 3217, Australia; [lelizab@deakin.edu.au](mailto:lelizab@deakin.edu.au) (L.E.); [p.machado@deakin.edu.au](mailto:p.machado@deakin.edu.au) (P.M.); [phl.baker@deakin.edu.au](mailto:phl.baker@deakin.edu.au) (P.B.)  
<sup>2</sup> Institute for Physical Activity and Nutrition, Deakin University, Geelong 3217, Australia  
<sup>3</sup> Department of Nutrition, Bjørknes University College, 0456 Oslo, Norway; [marit.zinocker@bhioslo.no](mailto:marit.zinocker@bhioslo.no)  
<sup>4</sup> Correspondence: [mark.lawrence@deakin.edu.au](mailto: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



<http://www.rsp.fsp.usp.br/>

Revista de Saúde Pública

## Food processing and cardiometabolic risk factors: a systematic review

Francine Silva dos Santos<sup>1</sup>, Mariane da Silva Dias<sup>1</sup>, Gicele Costa Mintem<sup>1</sup>, Isabel Oliveira de Oliveira<sup>1</sup>, Denise Petrucci Gigante<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas, Faculdade de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Pelotas, RS, Brasil  
<sup>2</sup> 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 Askari<sup>1</sup>, Javad Heshmati<sup>2</sup>, Hossein Shahinfar<sup>1</sup>, Nishant Tripathi<sup>3</sup>, 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. However, the nature and extent of this relation has not been clearly established. This systematic review was conducted to

Received: 29 July 2020 | Revised: 26 August 2020 | Accepted: 3 September 2020  
DOI: 10.1111/obr.13146

OBESITY/COMORBIDITIES/NUTRITION



## Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies

Melissa M. Lane<sup>1</sup>, Jessica A. Davis<sup>1</sup>, Sally Beattie<sup>4</sup>, Clara Gómez-Donoso<sup>2,3</sup>, Amy Loughman<sup>1</sup>, Adrienne O'Neil<sup>1</sup>, Felice Jacka<sup>1,6,7,8</sup>, Michael Berk<sup>1,9</sup>, Richard Page<sup>1,4,5</sup>, Wolfgang Marx<sup>1</sup>, Tetyana Rocks<sup>1</sup>

<sup>1</sup>The Institute for Mental and Physical Health and Clinical Translation (IMPACT), Food and Mood Centre, School of Medicine, Barwon Health, Deakin University, Geelong, Victoria, Australia  
<sup>2</sup>Department of Preventive Medicine and Public Health, School of Medicine, University of Navarra, Pamplona, Spain  
<sup>3</sup>CIBER Physiopathology of Obesity and Nutrition (CIBEROBN), Carlos III Health Institute, Madrid, Spain  
<sup>4</sup>The Barwon Centre of Orthopaedic Research and Education (B-CORE), Barwon Health and St John of God Hospital Geelong, Geelong, Victoria, Australia



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

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

G. Pagliari<sup>1,2</sup>, M. Dinu<sup>1,2\*</sup>, M. P. Madarena<sup>1</sup>, M. Bonaccio<sup>3</sup>, L. Iacoviello<sup>3,4</sup> and F. Sofi<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Department of Experimental and Clinical Medicine, University of Florence, 50134 Florence, Italy  
<sup>2</sup>Unit of Clinical Nutrition, Careggi University Hospital, 50134 Florence, Italy  
<sup>3</sup>Department of Epidemiology and Prevention, IRCCS Neuromed, Pozzilli, 86077 Isernia, Italy  
<sup>4</sup>Department of Medicine and Surgery, Research Center in Epidemiology and Preventive Medicine (EPIMED), University of Insubria, 21100 Varese, Italy

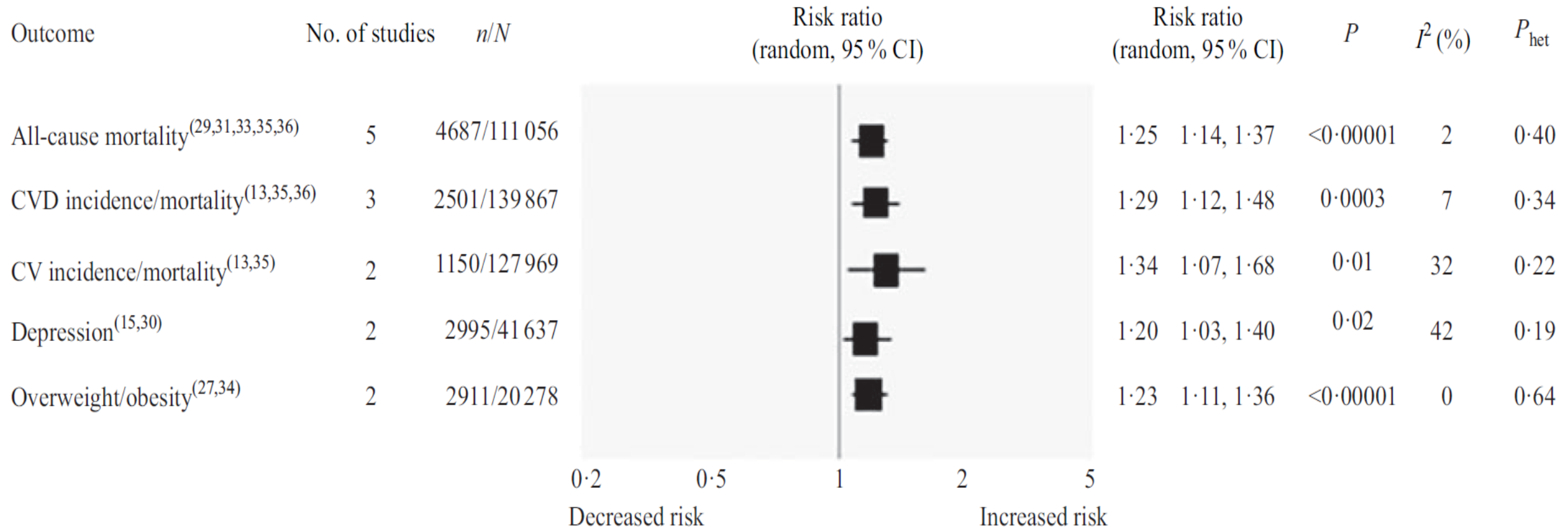
(Submitted 27 March 2020 – Final revision received 30 June 2020 – Accepted 9 July 2020)

### 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

Pagliai G et al. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2020;1-11. doi:10.1017/S0007114520002688

Ultra-processed foods and health



## RESEARCH ARTICLE

## Ultra-processed food intake in association with BMI change and risk of overweight and obesity: A prospective analysis of the French NutriNet-Santé cohort

Marie Beslay<sup>1‡</sup>, Bernard Srour<sup>1‡\*</sup>, Caroline Méjean<sup>2</sup>, Benjamin Allès<sup>1</sup>, Thibault Fiolet<sup>1</sup>, Charlotte Debras<sup>1</sup>, Eloi Chazelas<sup>1</sup>, Mélanie Deschasaux<sup>1</sup>, Méyomo Gaelle Wendeu-Foyet<sup>1,3</sup>, Serge Hercberg<sup>1,3</sup>, Pilar Galan<sup>1</sup>, Carlos A. Monteiro<sup>4</sup>, Valérie Deschamps<sup>5</sup>, Giovanna Calixto Andrade<sup>1,6</sup>, Emmanuelle Kesse-Guyot<sup>1</sup>, Chantal Julia<sup>1,3</sup>, Mathilde Touvier<sup>1</sup>

**1** Sorbonne Paris Nord University, Inserm, INRAE, Cnam, Nutritional Epidemiology Research Team (EREN), Epidemiology and Statistics Research Center—University of Paris (CRESS), Bobigny, France, **2** MOISA, Univ Montpellier, CIRAD, CIHEAM-IAMM, INRAE, Montpellier SupAgro, Montpellier, France, **3** Public Health Department, Avicenne Hospital, AP-HP, Bobigny, France, **4** Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, São Paulo, Brazil, **5** Santé Publique France (The French Public Health Agency), Nutritional Epidemiology Surveillance Team (ESEN), **6** Department of Preventive Medicine, Medical School, University of São Pa

European Journal of Nutrition  
<https://doi.org/10.1007/s00394-020-02367-1>

## ORIGINAL CONTRIBUTION

## Ultra-processed food consumption and risk of obesity: a prospective cohort study of UK Biobank

Fernanda Rauber<sup>1,2,3</sup> · Kiara Chang<sup>3</sup> · Eszter P. Vamos<sup>3</sup> · Maria Laura da Costa Louzada<sup>1,2</sup> · Carlos Augusto Monteiro<sup>1,2</sup> · Christopher Millett<sup>1,3</sup> · Renata Bertazzi Levy<sup>1,4</sup>

Received: 28 February 2020 / Accepted: 3 August 2020  
 © The Author(s) 2020

**Abstract**

**Objective** The objective of this study was to examine the associations between ultra-processed food consumption and risk of obesity among UK adults.

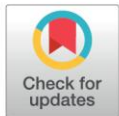
**Methods** Participants aged 40–69 years at recruitment in the UK Biobank (2006–2019) with dietary intakes collected using 24-h recall and repeated measures of adiposity—body mass index (BMI), waist circumference (WC) and percentage of body fat (% BF)—were included ( $N = 22,659$ ; median follow-up: 5 years). Ultra-processed foods were identified using the NOVA

## Article

## Ultra-Processed Food Consumption Is Associated with Abdominal Obesity: A Prospective Cohort Study in Older Adults

Helena Sandoval-Insausti<sup>1,2</sup>, Manuel Jiménez-Onsurbe<sup>1</sup>, Carolina Donat-Vargas<sup>1,3,4</sup>, Jimena Rey-García<sup>1,5</sup>, José R. Banegas<sup>1</sup>, Fernando Rodríguez-Artalejo<sup>1,3</sup> and Pilar Guallar-Castillón<sup>1,3,\*</sup>

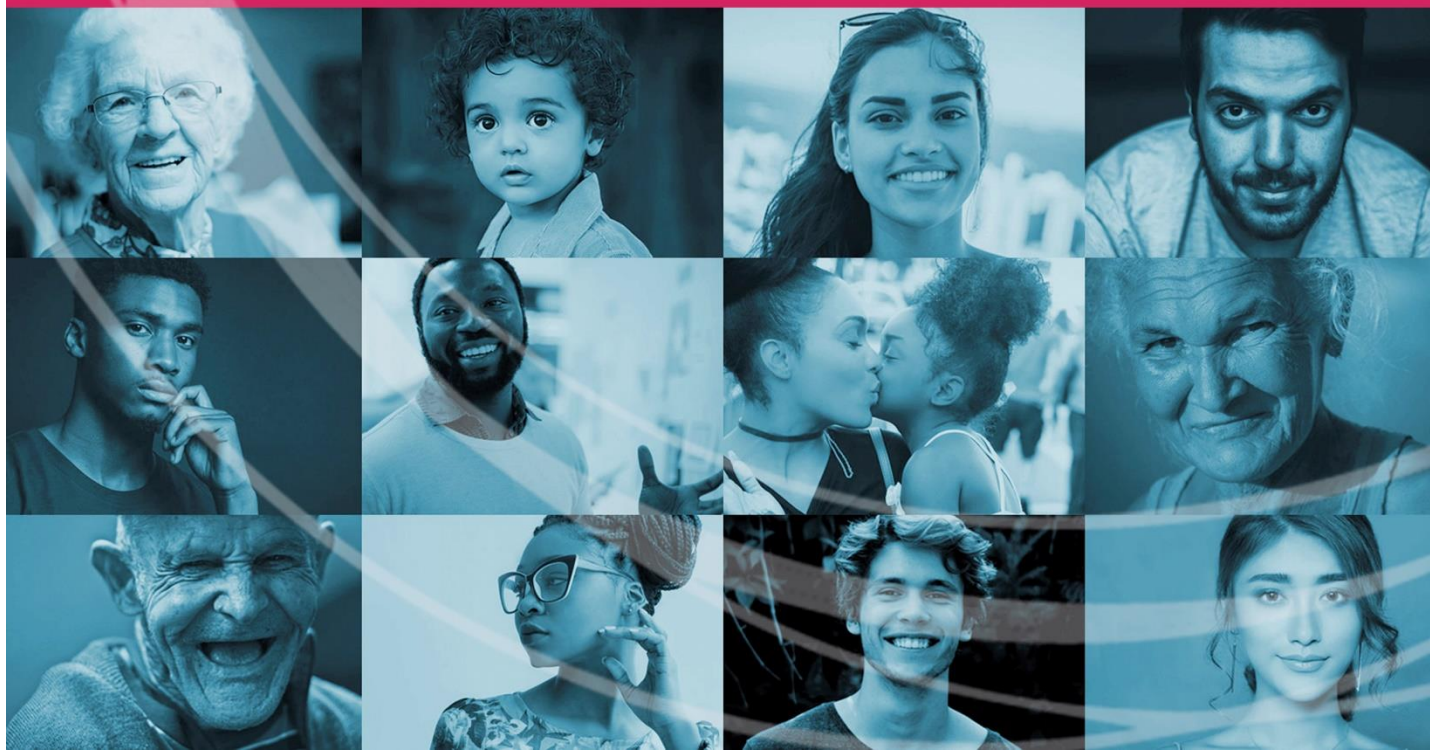
- <sup>1</sup> Department of Preventive Medicine and Public Health, School of Medicine, Universidad Autónoma de Madrid-IdiPaz, CIBERESP (CIBER of Epidemiology and Public Health), 28029 Madrid, Spain; helenagabar@gmail.com (H.S.-I.); manuj.onsurbe@gmail.com (M.J.-O.); cdonatvargas@gmail.com (C.D.-V.); jimena.reygarcia@gmail.com (J.R.-G.); joseramon.banegas@uam.es (J.R.B.); fernando.artalejo@uam.es (F.R.-A.)
- <sup>2</sup> Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston, MA 02115, USA
- <sup>3</sup> IMDEA-Food Institute, CEI UAM + CSIC, 28049 Madrid, Spain





**PARTICIPE DO ESTUDO  
NUTRINET BRASIL E  
AJUDE A PROMOVER  
A SAÚDE DA POPULAÇÃO  
BRASILEIRA**

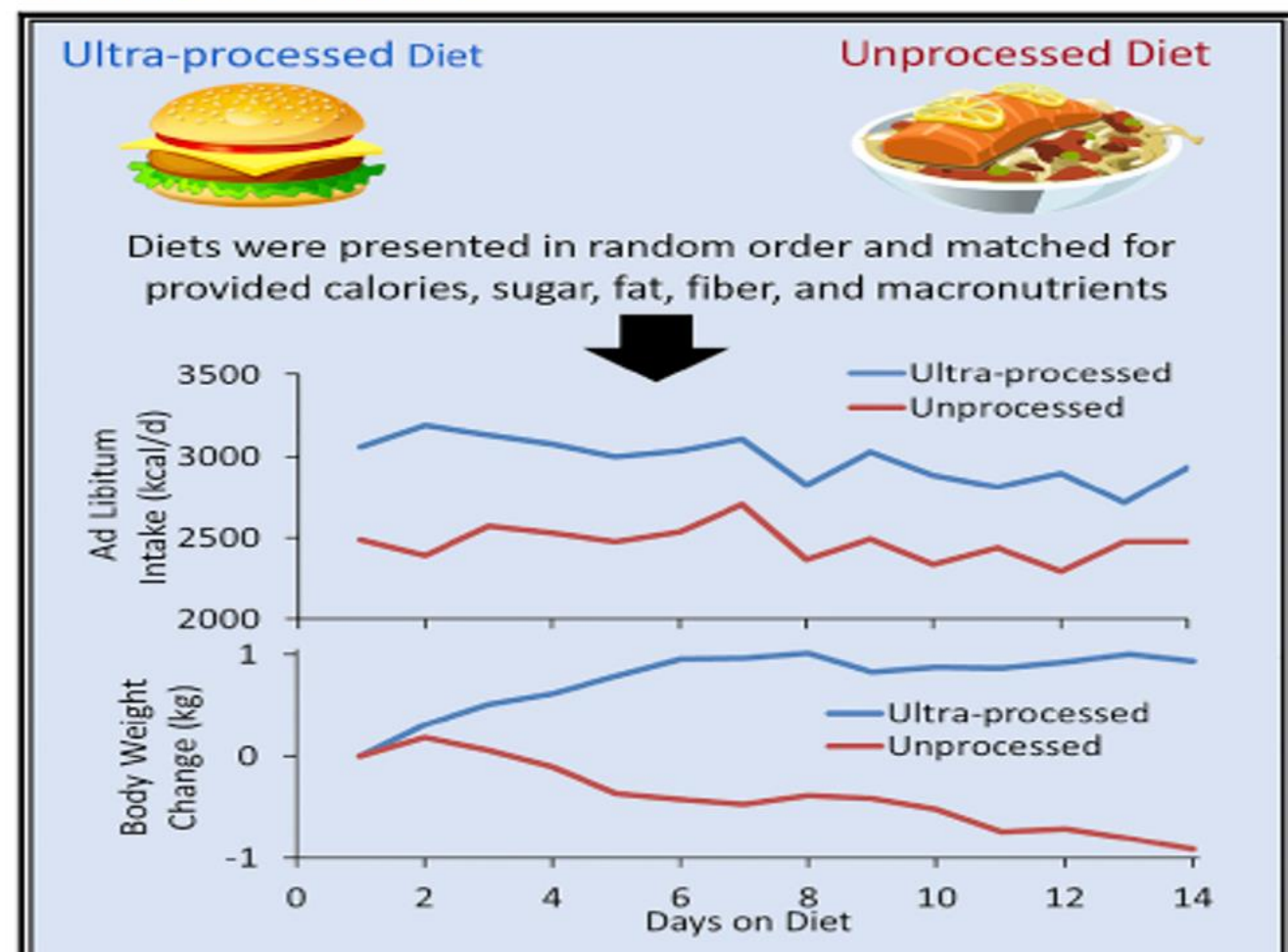
**Acesse: [nutrinetbrasil.fsp.usp.br](http://nutrinetbrasil.fsp.usp.br)**



# Cell Metabolism

## Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of *Ad Libitum* Food Intake

### Graphical Abstract



### Authors

Kevin D. Hall, Alexis Ayuketah, Robert Brychta, ..., Peter J. Walter, Shanna Yang, Megan Zhou

### Correspondence

kevinh@nih.gov

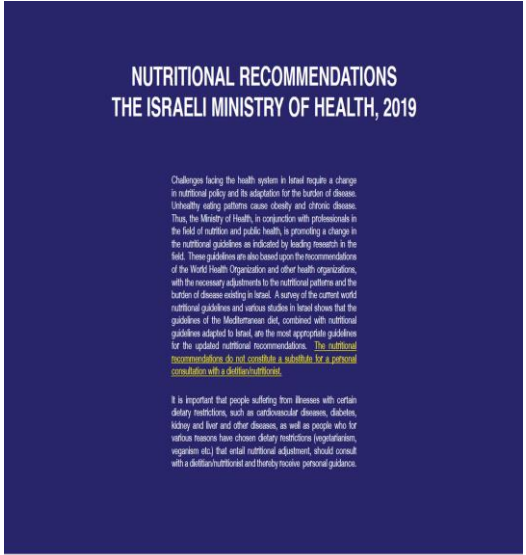
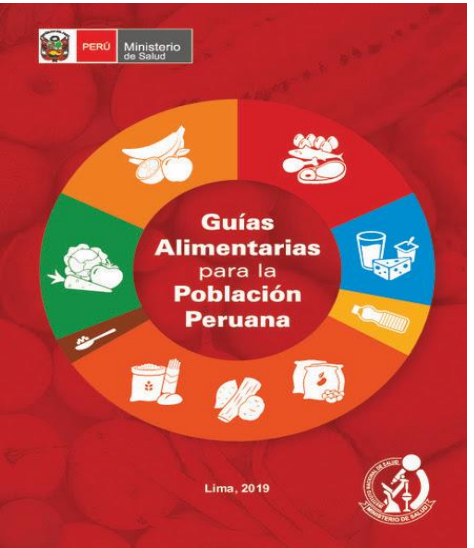
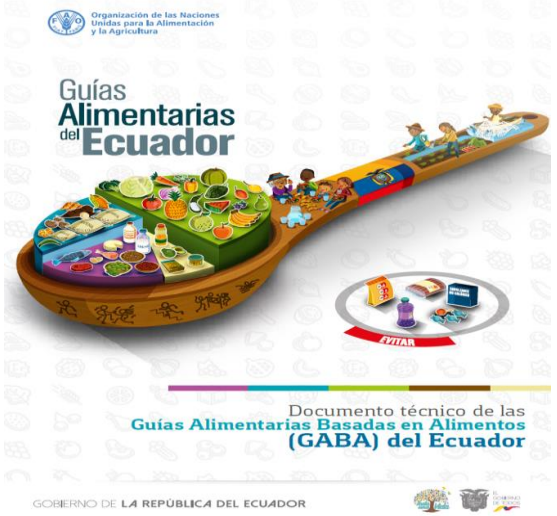
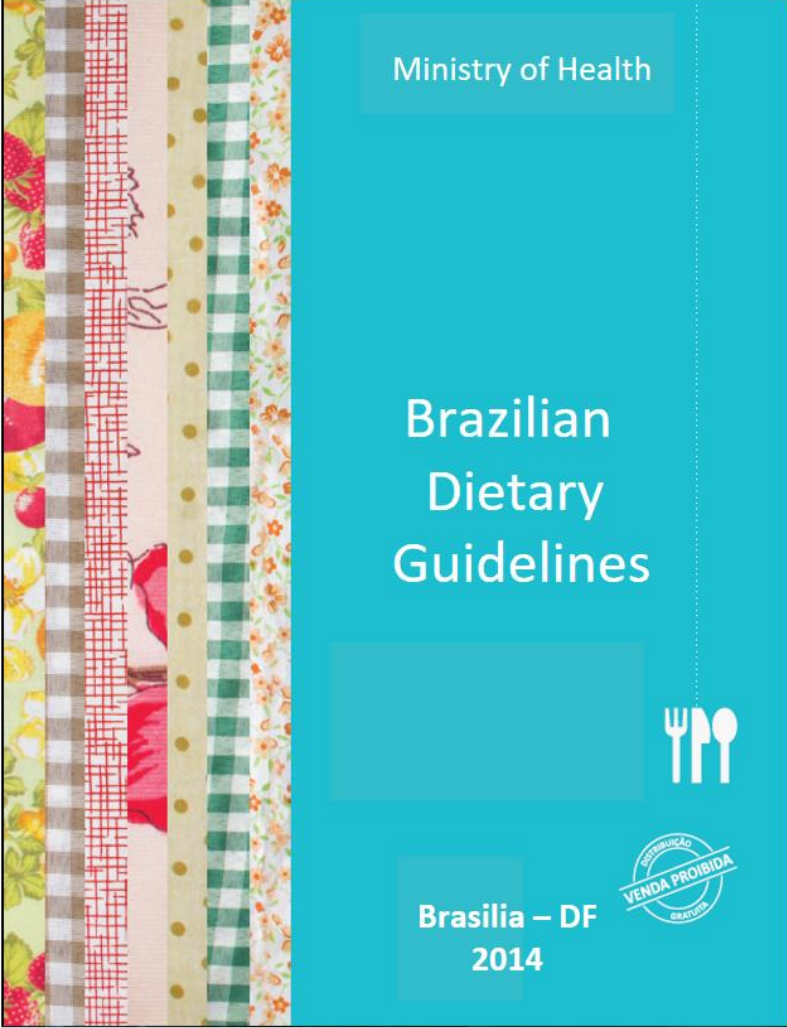
### In Brief

Hall et al. investigated 20 inpatient adults who were exposed to ultra-processed versus unprocessed diets for 14 days each, in random order. The ultra-processed diet caused increased *ad libitum* energy intake and weight gain despite being matched to the unprocessed diet for presented calories, sugar, fat, sodium, fiber, and macronutrients.

# O Sistema de classificação NOVA

- Necessidade
- Descrição
- Usos e aplicações:
  - Descrição dos padrões alimentares baseados no processamento de alimentos
  - Avaliação do efeito dos padrões dietéticos baseados no processamento de alimentos na qualidade da dieta e nas doenças
  - Desenvolvimento de recomendações dietéticas (Guia Alimentar Nacional)
    - Metas e regulamentos da política e do programa
- Desenvolvimento/Melhorias

# Brasil (2014), Uruguai (2016), Equador (2018), Peru (2019) e Israel (2019) diretrizes dietéticas nacionais utilizando a NOVA como uma estrutura para recomendações dietéticas



[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary\\_guidelines\\_brazilian\\_population.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dietary_guidelines_brazilian_population.pdf)



# Brazil has the best nutritional guidelines in the world

Updated by Julia Belluz on February 20, 2015, 11:40 a.m. ET @juliaoftoronto julia.belluz@voxmedia.com

TWEET (1,397) SHARE (43K)



best health

Home > BEST LOOKS > BEST YOU > BEST EATS > CONTESTS

Home > Best Eats > Diet > What can Canada learn from Brazil's proposed food guide?

## What can Canada learn from Brazil's proposed food guide?

This South American country has a unique plan to combat its growing obesity problem

By Melissa Greer

Share Tweet Pin it +1 Email Print



Soccer fans flocking to Brazil for the 2014 FIFA V Cup (June 12 to July 13) may find very roomy seats depending on the stadium they are in. Partly because of Brazil's obesity problem, at least one percent of the country's newly built World Cup venues will have extra-wide seats—about double the size of regular seats.

### ANALYSIS

# The Brazil Food Guide: Look at food differently in 2015

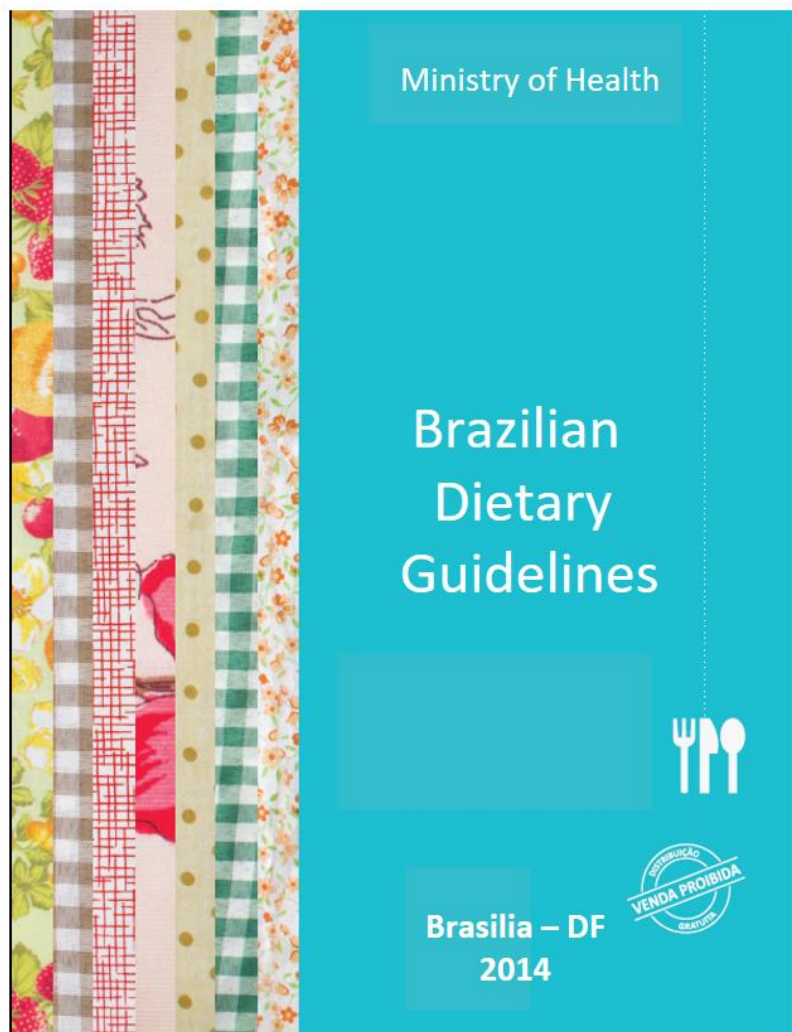
BY WAYNE ROBERTS | JANUARY 7, 2015

Print Write to editor Support rabble Corrections

Facebook Twitter Email Plus 38



This is the year we can all look to Brazil's Food Guide for tips on how to consider what we eat in a new light.



Capítulo 1 Princípios

Capítulo 2 A escolha dos alimentos (considerando o processamento de alimentos)

Capítulo 3 Dos alimentos à refeição

Capítulo 4 O ato de comer e a comensalidade

Capítulo 5 A compreensão e a superação de obstáculos

# Alimentos *in natura* ou Minimamente processados



## Faça deles a base da sua alimentação

Em **grande variedade** e predominantemente de **origem vegetal** e **sempre que possível, produzidos por agricultores familiares agroecológicos**, são a base para dietas nutritivas, saborosas, culturalmente adequadas e promotores de sistemas alimentares social e ambientalmente sustentáveis.

## Capítulo 2. A escolha dos alimentos

# Ingredientes culinários processados



Óleos



Sal



Açúcar

## Use em pequenas quantidades

ao temperar e cozinhar alimentos *in natura*/  
minimamente processados e convertê-los em pratos e  
refeições

Desde que sejam usados com moderação, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para dietas diversificadas e deliciosas sem torná-las nutricionalmente desequilibradas

## Capítulo 2. A escolha dos alimentos

# Alimentos processados



Pão



Queijo



Palmito

## Coma em pequenas quantidades

como ingredientes de pratos ou parte de refeições com base em alimentos *in natura*/ minimamente processados

Os ingredientes e técnicas usados na fabricação de alimentos processados alteram desfavoravelmente a composição nutricional dos alimentos dos quais são derivados

# Alimentos ultraprocessados



## Evite

Por causa de seus ingredientes, os produtos ultraprocessados são **nutricionalmente desbalanceados**. Como resultado de sua formulação e apresentação, tendem a ser **consumidos em excesso** e a **substituir os alimentos reais**. Seus meios de produção, distribuição, publicidade e consumo **prejudicam a cultura, a vida social e o meio ambiente**.

# ***A regra de ouro***

***Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados***

Não substitua água, leite, frutas por refrigerantes, bebidas lácteas, biscoitos.

Opte por sopas preparadas na hora, massas, tortas, arroz e feijão, saladas, hortaliças cozidos no vapor em vez de sopas embaladas, macarrão instantâneo, salgadinhos embalados, pratos congelados pré-preparados, sanduíches, salsichas.

Prefira as sobremesas caseiras, evitando as industrializadas.

# O Sistema de classificação NOVA

- Necessidade
- Descrição
- Usos e aplicações:
  - Descrição dos padrões alimentares baseados no processamento de alimentos
  - Avaliação do efeito dos padrões dietéticos baseados no processamento de alimentos na qualidade da dieta e nas doenças
  - Desenvolvimento de recomendações dietéticas (Guia Alimentar Nacional)
  - Metas e regulamentos da política e do programa
- Desenvolvimento/Melhorias



# PNAE

Programa Nacional  
de Alimentação Escolar



18:23 Quinta-feira 10 de setembro solidarites-sante.gouv.fr 7%



LIBERTÉ ÉGALITÉ FRATERNITÉ  
REPUBLIQUE FRANÇAISE  
MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ

**PROGRAMME NATIONAL  
NUTRITION SANTÉ**  
2019-2023

manger  
bouger  
PROGRAMME  
NATIONAL  
NUTRITION  
SANTÉ

18:16 Quinta-feira 10 de setembro iris.paho.org 7%

## Pan American Health Organization Nutrient Profile Model

 Pan American  
Health  
Organization  World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR THE  
AMERICAS

# O Sistema de classificação NOVA

- Necessidade
- Descrição
- Usos e aplicações:
- Desenvolvimento/Melhorias:
  - NOVA em aplicativos de celular (*Open Food Facts*, *Desrotulando*)
  - Escore da ingestão de alimentos ultraprocessados (sendo validado em vários países)
  - Software de coleta de dados que identifica grupos de alimentos NOVA (sendo validado no Brasil)



Obrigado!