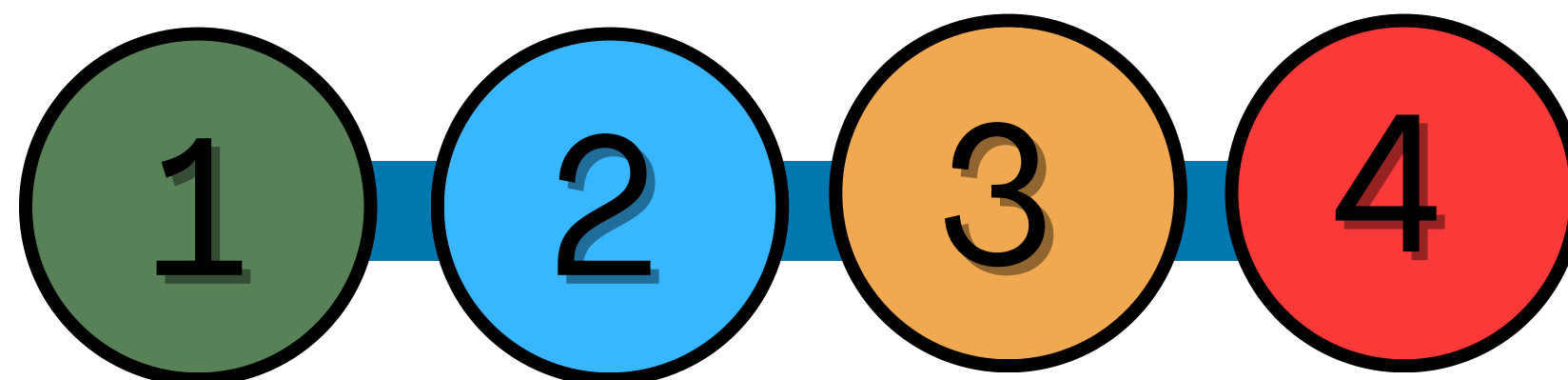


ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO

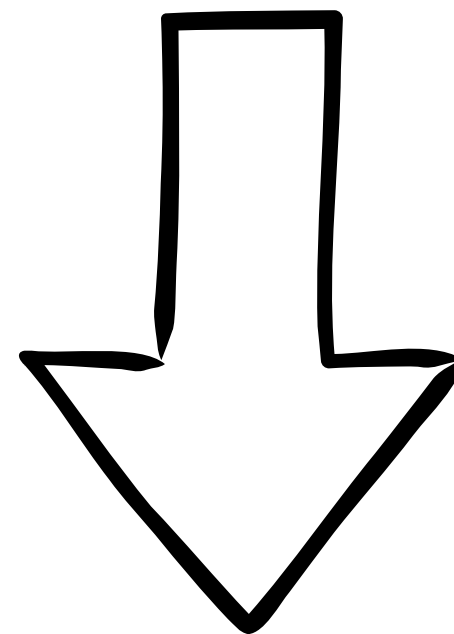
CLASSIFICAÇÃO NOVA



O QUE É?



OBJETIVO E NÍVEL DO PROCESSAMENTO



IMPACTO NA SAÚDE HUMANA

O QUE É?



*Alimentos in-natura
Minimamente
processados*



*Ingredientes
culinários
processados*



*Alimentos
processados*

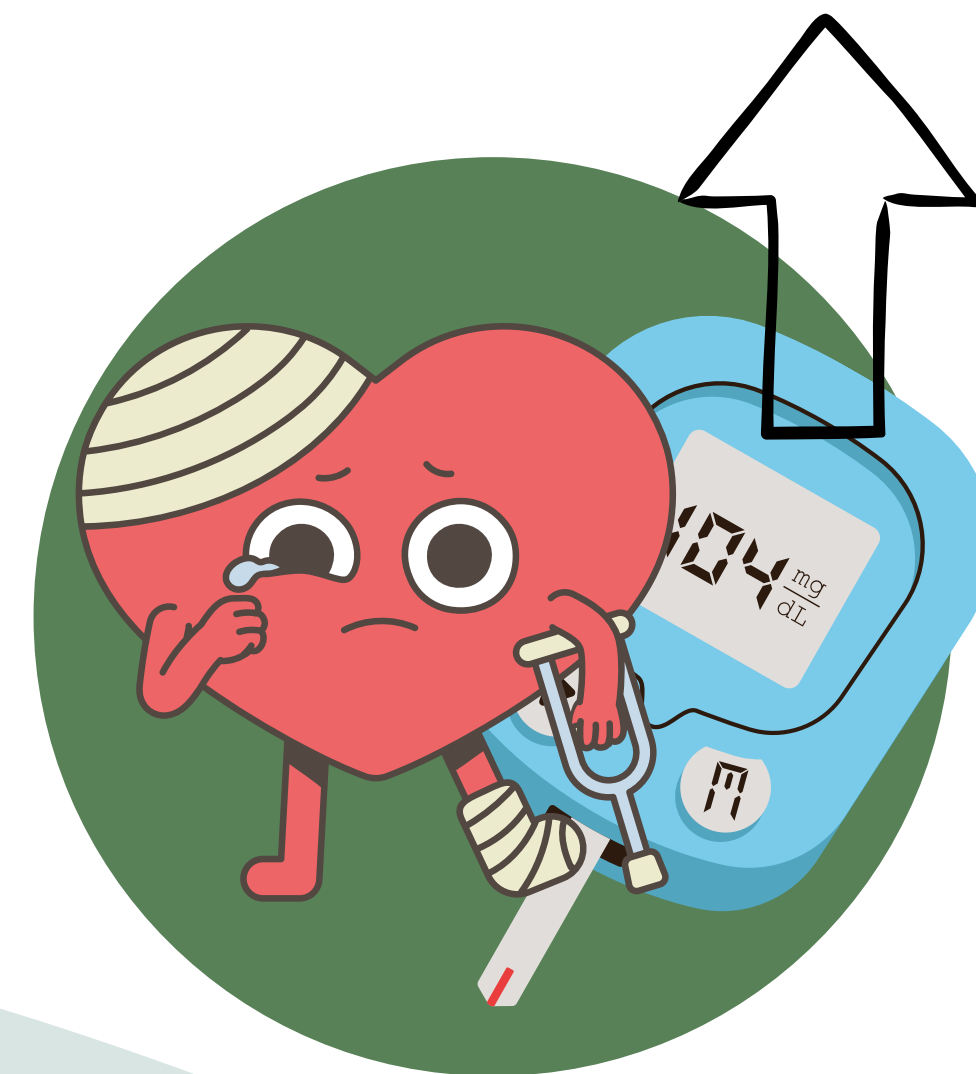
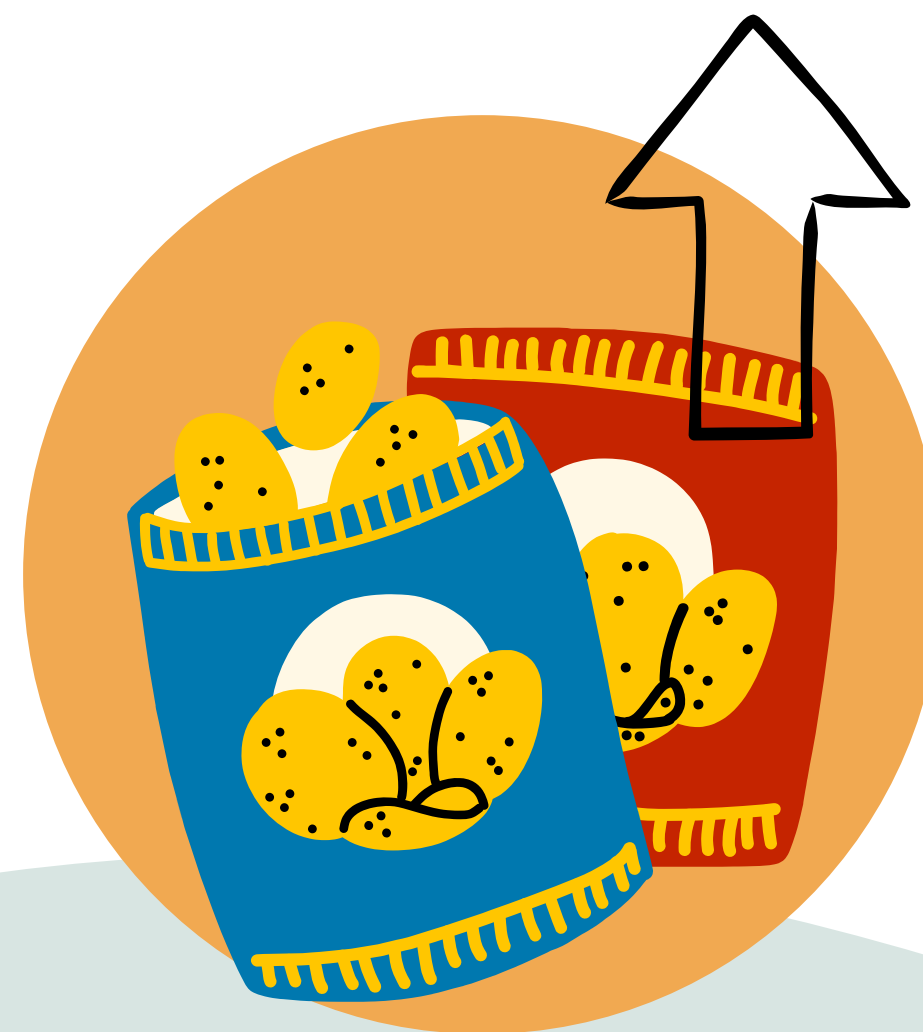
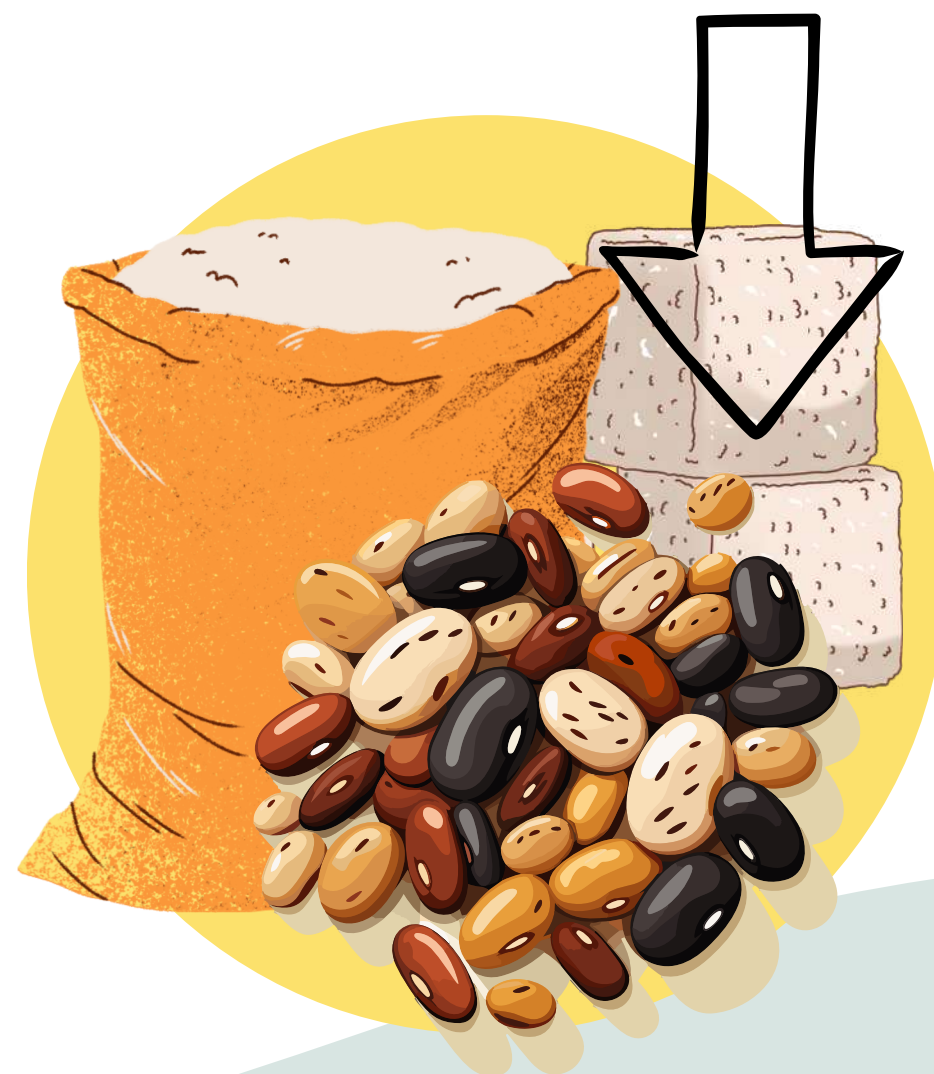


*Alimentos
ultraprocessados*

HISTÓRICO

PUBLICADA EM 2010

POF

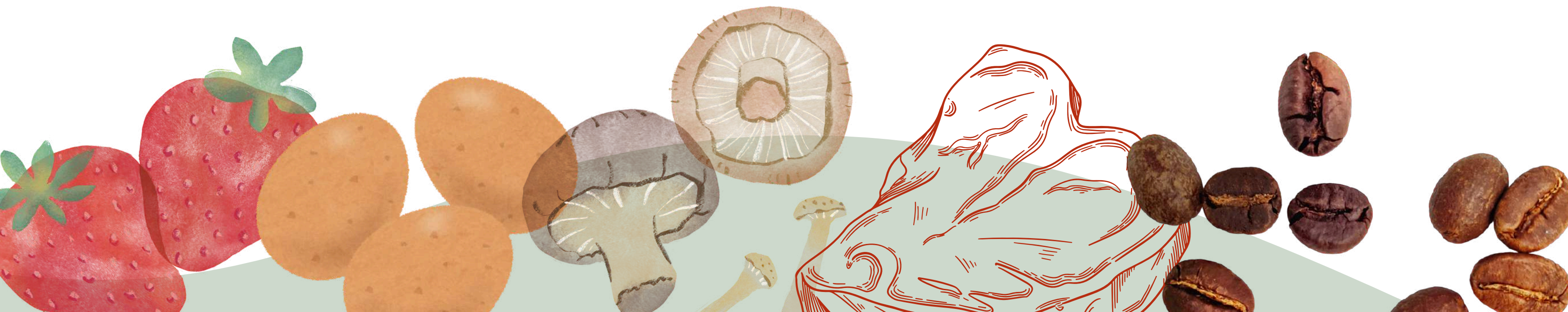


Alimentos in-natura e minimamente processados

1

In-natura: aquele alimento que temos acesso da mesma maneira que ele vem da natureza- sem processamento. Ex: frutas, legumes, verduras, raízes; partes comestíveis de animais: ovos, carne, e também inclui cogumelos e algas.

Alimentos minimamente processados: processamento que facilita o seu consumo e/ou aumentam sua duração antes de serem consumidos. Esse processamento não altera de forma significativa as suas características, as suas propriedades! Ex: grãos de feijão (secagem, embalagem), grãos de café



Ingredientes culinários processados

2

Substâncias que são extraídas de alimentos que pertencem ao primeiro grupo por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração. Ex: azeite, manteiga, sal, sal iodado, amido de milho, vinagre, mel

Transformam os ingredientes do primeiro grupo em refeições e preparações



Alimentos processados



ALIMENTOS DO GRUPO 1

+

ALIMENTOS DO GRUPO 2

=

ALIMENTOS DO GRUPO 3

Alimentos processados

3

Processos relativamente simples e ingredientes aumentam a durabilidade dos alimentos do grupo 1 e modificam ou aprimoraram suas qualidades sensoriais. Os aditivos prolongam a duração e protegem as propriedades dos alimentos → não são aditivos cosméticos



Alimentos ultraprocessados

São formulações de substâncias obtidas pelo fracionamento de alimentos do primeiro grupo.



Processamentos presentes: extrusão, pré-fritura, moldagem, adição de aditivos cosméticos e/ou substâncias alimentares de uso culinário raro ou inexistente (variedades de açúcar como açúcar invertido), isolados de proteínas, gordura hidrogenada, amido modificado

Aditivos cosméticos como realçadores de sabor, corantes, aromatizantes, emulsificantes, espessantes e outros aditivos → mais palatabilidade

Alimentos in natura são parte pequena de sua composição ou sequer estão presentes.

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, gordura vegetal, soro de leite em pó, maltodextrina, açúcar invertido, extrato de malte, amido de milho, sal, emulsificantes: lecitina de soja e estearoil lactilato de cálcio, aromatizantes, fermentos químicos: bicarbonato de sódio e fosfato monocalcico, corante carmim e antioxidante ácido cítrico.*

..que alimento é?

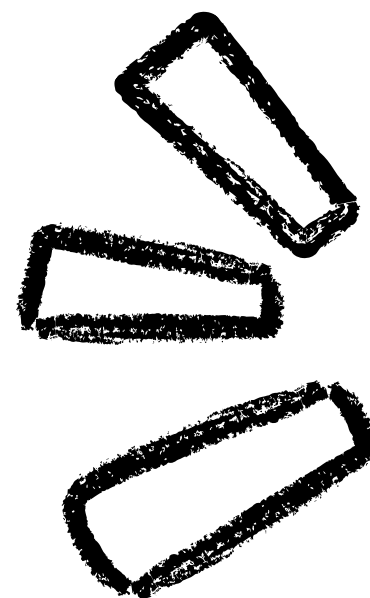
Alimentos ultraprocessados

4

- Grande conveniência e praticidade para consumo
- Hiperpalabilidade
- Marketing agressivo
- Alta durabilidade



Alimentos ultraprocessados



O aumento no consumo dos ultraprocessados no Brasil é recente e a diferença de preço com alimentos in-natura/minimamente processados vêm reduzindo

E o que favorece o consumo dos ultraprocessados?

+ Acesso físico e financeiro a esses alimentos
publicidade dirigida às comunidades de baixo rendimento
Substituição de feiras/sacolões por supermercados
Atuação política das grandes corporações



Alimentos ultraprocessados

Impactos na saúde

MECANISMOS

gordura
sal
açúcar

fibras
micronutrientes

alterações na matriz
aditivos alimentares

4



MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA

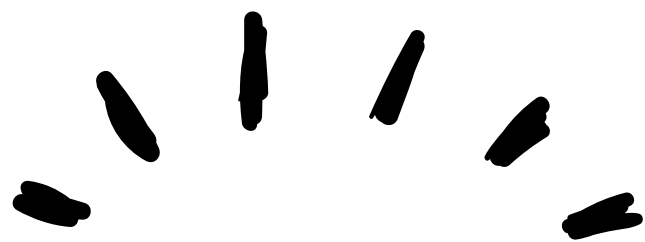


2ª edição
1ª reimpressão

Brasília — DF
2014



CLASSIFICAÇÃO NOVA E O GUIA ALIMENTAR



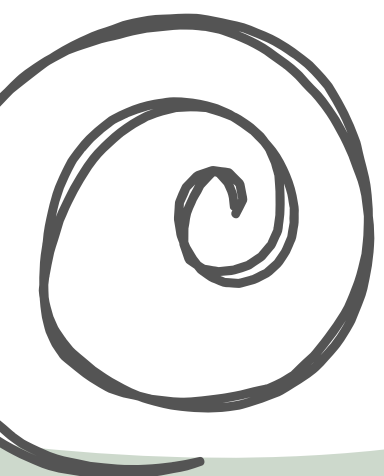
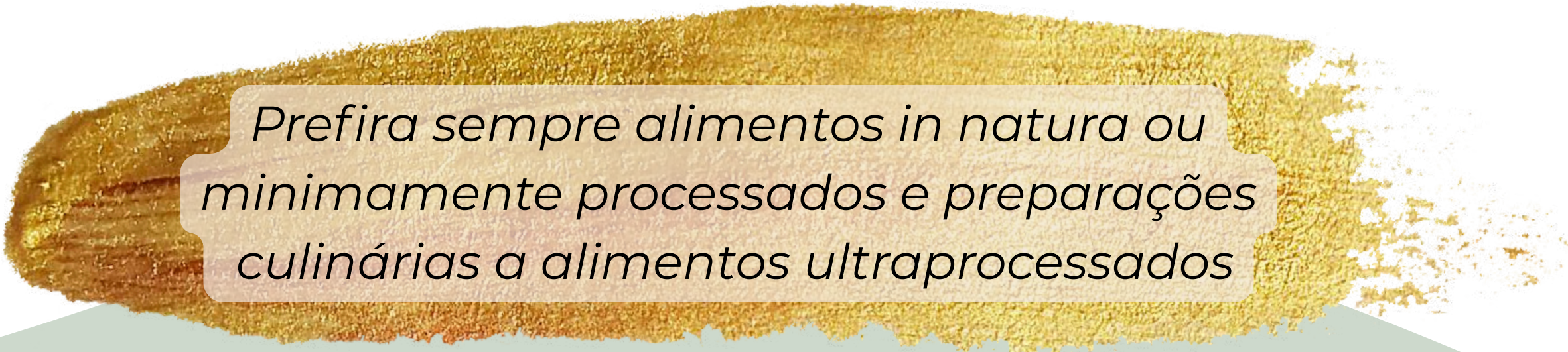
Faça de alimentos in
natura ou
minimamente
processados a base de
sua alimentação

Limite o uso de alimentos
processados, consumindo-os
em pequenas quantidades



Utilize óleos, gorduras, sal e
açúcar em pequenas
quantidades ao temperar e
cozinhar alimentos e criar
preparações culinárias

**Evite alimentos
ultraprocessados**

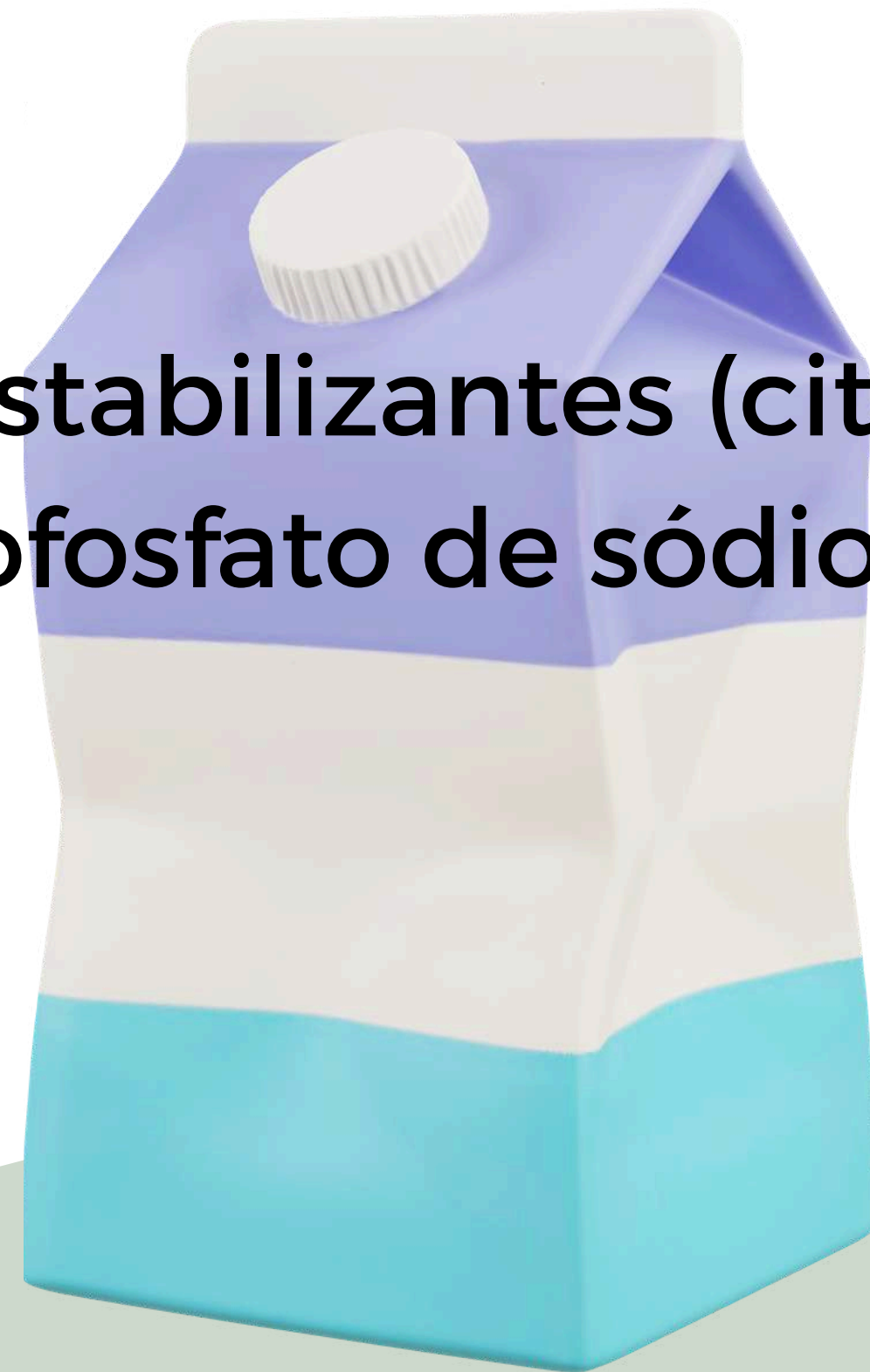


*Prefira sempre alimentos in natura ou
minimamente processados e preparações
culinárias a alimentos ultraprocessados*



1

Leite integral e estabilizantes (citrato de sódio, trifosfato de sódio, monofosfato de sódio e difosfato de sódio).



Creme de leite padronizado a 15% de gordura, leite em pó desnatado, espessantes carragena, carboximetilcelulose sódica e alginato de sódio e estabilizantes citrato trissódico e celulose microcristalina.



2

Creme de leite.



1



Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico.



1



leite integral, minerais [cálcio (carbonato de cálcio), ferro (pirofosfato férrico) e zinco (sulfato de zinco)] e vitaminas [(vitamina C (L-ascorbato de sódio), vitamina E (acetato de DL-alfa-tocoferila), vitamina A (acetato de retinila) e vitamina D (colecalciferol)].



4



Leite integral, permeado de soro de leite, fibras (polidextrose), minerais [cálcio (carbonato de cálcio e cloreto de cálcio), ferro (pirofosfato férrico) e zinco (sulfato de zinco)], vitaminas [vitamina C (L-ascorbato de sódio), vitamina E (acetato de DL-alfa-tocoferila), vitamina A (acetato de retinila) e vitamina D (colecalciferol)] e emulsificante lecitina.



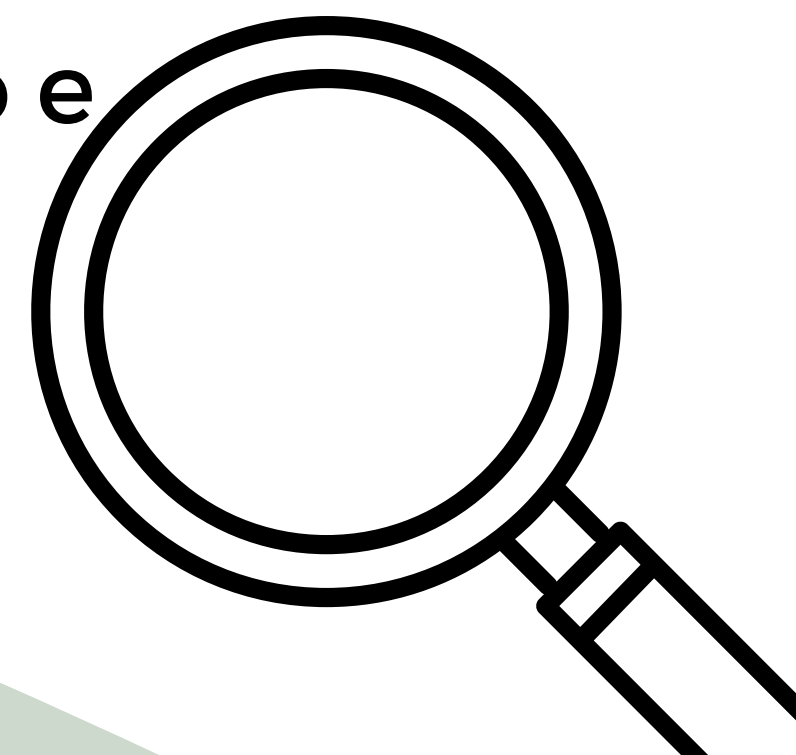
3



Leite, sal, cloreto de cálcio, ácido láctico e coalho.



Água, manteiga, queijos (leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), cloreto de cálcio, coagulante e fermento lácteo), leite em pó desnatado, queijo processado, caseína, amidos, cloreto de sódio (sal), extrato de levedura, estabilizantes citrato de sódio, polifosfato de sódio e fosfato dipotássico, aroma natural de Queijo Cheddar, espessante carragena, corante natural páprica e beta caroteno, regulador de acidez ácido cítrico e conservador ácido sórbico.





REFERÊNCIAS

LOUZADA, Maria Laura da Costa e GABE, Kamila Tiemann. Nova food classification system: a contribution from Brazilian epidemiology. *Revista Brasileira de Epidemiologia* [online]. v. 28, e250027. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720250027>. Acesso em: 02 de fev. de 2026

NUPENS. A classificação NOVA. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>. Acesso em: 02 de fev. de 2026

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa. Regra para ácido fólico em farinhas é atualizada. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2018/regra-para-acido-folico-em-farinhas-e-atualizada>. Acesso em: 03 de fev. de 2026

ALCÂNTARA, Natália Emmerick de et al. Uso de estabilizantes em leite UAT: aspectos tecnológicos e regulatórios. *The Journal of Engineering and Exact Sciences*, [s. l.], 28 out. 2022. Disponível em: <https://scispace.com/pdf/uso-de-estabilizantes-em-leite-uat-aspectos-tecnologicos-e-1g341060.pdf>. Acesso em: 2 fev. 2026.

DAI, Shuhui et al. "Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence." *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)* vol. 43,6 (2024): 1386-1394. doi:10.1016/j.clnu.2024.04.016

LANE, Melissa M et al. "Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses." *BMJ (Clinical research ed.)* vol. 384 e077310. 28 Feb. 2024, doi:10.1136/bmj-2023-077310

@associacaopratocheio