



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS NÃO SÃO NUTRITIVOS COMO OS CASEIROS?

FAKE



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PODEM SER TÃO OU MAIS NUTRITIVOS QUE AS RECEITAS CASEIRAS. TODO ALIMENTO, SEJA ELE IN NATURA OU PROCESSADO, PREPARADO EM CASA, NO RESTAURANTE OU NA INDÚSTRIA, TEM UMA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DIFERENTE.

O fato de um alimento ter passado por algum tipo de processamento não significa, necessariamente, que ele tenha perdido suas propriedades nutricionais. Assim como o fato de um alimento ser in natura não significa, necessariamente, que ele é mais saudável.

VOCÊ SABIA?

Processar alimentos é transformar alimentos frescos em produtos alimentares práticos e seguros. Isso pode envolver apenas um método ou uma combinação de vários processos, incluindo lavar, cortar, pasteurizar, congelar, fermentar, embalar e cozinhar, por exemplo. O processamento também pode ajudar a reter os nutrientes dos alimentos que comemos, permitindo que sejam adicionados vitaminas e minerais - como vitamina D, cálcio e ácido fólico - ajudando a reduzir várias deficiências de nutrientes entre a população em geral.

FIQUE ATENTO

Acreditar que alimentos processados não são saudáveis ou nutritivos é um equívoco. É mais importante considerar a qualidade nutricional dos alimentos do que o fato de serem ou não processados.

COMPROVAÇÃO POR ESTUDOS

ALIMENTOS PREPARADOS NA HORA NÃO SÃO, POR DEFINIÇÃO, MAIS NUTRITIVOS DO QUE OS PROCESSADOS NA INDÚSTRIA.

TUDO DEPENDE DE CADA RECEITA, DESDE OS INGREDIENTES SELECIONADOS AO TIPO DE PROCESSAMENTO UTILIZADO E MODO DE PREPARO.

Uma comparação do conteúdo de energia e macronutrientes de 100 refeições prontas vendidas em supermercados com 100 receitas preparadas por populares chefs de cozinha, realizada no Reino Unido, mostrou que as receitas continham mais energia, proteína, gordura e gordura saturada e menos fibras do que as refeições prontas.

Outro estudo concluiu que refeições prontas vendidas em supermercados continham menos gordura total e gordura saturada e mais fibras do que receitas da internet e de chefs famosos.



REFERÊNCIAS:

Floros J, Newsome R, Fisher W, et al. (2010). Feeding the world today and tomorrow: the importance of food science and technology. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 9(5), pp. 572-599.

Dwyer J, Fulgoni V, Clemens R, et al. (2012). Is 'Processed' a four-letter word? The role of processed foods in achieving alimentaçõary guidelines and nutrients recommendations. *American Society for Nutrition* 3, pp. 536-548.

Howard, S., J. Adams, and M. White, Nutritional content of supermarket ready meals and recipes by television chefs in the United Kingdom: cross sectional study. *BMJ : British Medical Journal*, 2012. 345: p. e7607 - <https://www.bmj.com/content/345/bmj.e7607>

Trattner, C., D. Elswiler, and S. Howard, Estimating the Healthiness of Internet Recipes: A Cross-sectional Study. *Front Public Health*, 2017. 5: p. 16 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5304340/>

BMJ 2012; 345 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.e7607>

<https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.02.059>

<https://www.foodnavigator.com/Article/2021/03/30/Processed-food-is-not-inherently-unhealthy-These-concepts-need-to-be-dissociated#>