



**A QUALIDADE  
DE UM ALIMENTO É  
DEFINIDA PELO SEU GRAU  
DE PROCESSAMENTO?**

**FAKE**

**O QUE DETERMINA A QUALIDADE  
DE UM ALIMENTO É SUA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL,  
E NÃO SUA QUANTIDADE DE INGREDIENTES OU ETAPAS  
DE PROCESSAMENTO. UM ALIMENTO PODE SER MAIS OU MENOS  
NUTRITIVO, TENDO ELE SIDO PROCESSADO OU NÃO.**

**O QUE A  
CIÊNCIA DE  
ALIMENTOS DIZ**

“

Os consumidores precisam ser corretamente informados de que a saudabilidade não tem correlação direta ou absoluta com o número de ingredientes, intensidade ou número de processos ou com o fato de que o alimento foi processado em residências ou em uma grande indústria.

”

*ScienceDirect. Trends in Food Science & Technology. 2021.*

**PARA FAZER  
UMA BOA ESCOLHA**

A definição da Organização Mundial da Saúde sobre alimentação saudável não inclui a recomendação de evitar alimentos processados. Uma dieta saudável, segundo a OMS, é aquela que é diversa, que inclui quantidade suficiente de frutas e legumes, quantidade limitada de açúcares, sal e gordura saturada, e que seja adequada em valor energético.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## FIQUE ATENTO



Um grupo de cientistas do Canadá comparou a qualidade nutricional de alimentos mais processados com outros menos processados e verificou que há alimentos ricos em calorias e em nutrientes em diferentes níveis de processamento. A conclusão do estudo foi de que “as escolhas e as recomendações alimentares devem ser baseadas principalmente na densidade de nutrientes, e não no nível de processamento.”



De acordo com a BDA - British Dietetic Association (Associação de Nutricionistas do Reino Unido), alimentos processados cumprem o papel de atender às necessidades nutricionais, por isso é importante que as pessoas não evitem os que possuem mais de cinco ingredientes, pois muitos deles são essenciais para alcançar uma dieta balanceada.



Em artigo recente publicado na ScienceDirect, pesquisadores da área da Ciência, Tecnologia e Engenharia de Alimentos consideraram imprecisa a classificação de alimentos por grau de processamento, corrente que ignora estudos científicos e sugere, a partir de dados inadequados, que alimentos preparados com ingredientes básicos em casa têm qualidades nutricionais superiores aos produzidos por indústrias.

### REFERÊNCIAS

Vergeer et al. 2019. *Nutrients* 2019, 11(11),2782. <https://doi.org/10.3390/nu11112782>

BDA The British Dietetic Association. *Position Statement. Processed Food*. Jan 2021. <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/06661eb4-b635-44a7-b3a1f753525c8f99/53f7356a-51eb-42c9-b1fbc6680230fbf3/Processed-Food-Position-Statement-FINAL-approved.pdf>

Petrus et al. 2021. *Trends in Food Science & Technology* 116 (2021) 603-608 <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.08.010>