

Como identificar um ultraprocessado?

- Lista de ingredientes longa
- Muitos nomes desconhecidos ou químicos
- Presença de açúcar, gordura e sal em excesso
- Produto pronto para consumo imediato

Prefira alimentos naturais ou minimamente processados:

- Frutas, verduras e legumes
- Arroz, feijão, ovos, carnes
- Oleaginosas e grãos
- Comida feita em casa



Dicas práticas para o dia a dia

- Leia os rótulos
- Evite comprar por impulso
- Planeje refeições
- Tenha opções saudáveis disponíveis
- Reduza gradualmente o consumo

**Quanto mais natural a
alimentação, melhor para o seu
corpo.**

**Evitar ultraprocessados é uma
das decisões mais importantes
para a sua saúde.**

ENTRE EM CONTATO CONOSCO
(54) 3451.4233 | (54) 99182.3167 

Faça sua contribuição:

Banrisul: C/C 06.850.690.0-9 • AG. 0130
Sicredi: C/C 35614-8 • AG. 0167
Pix: 54.991823167
Ou pelo QRCode ao lado >>>>>>



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Práticos, saborosos...
mas com custo para
a saúde.



Liga
de Combate ao Câncer
Bento Gonçalves

Rua Ramiro Barcelos, 580, Centro | CEP 95700-076
Bento Gonçalves | RS | (54) 3451.4233
liga@ligaccbg.com.br

www.ligaccbg.com.br   ligaccbento



Liga
de Combate ao Câncer
Bento Gonçalves

Procure orientação profissional para mudanças personalizadas.
Pequenas escolhas diárias fazem grande diferença no longo prazo.

O que são alimentos ultraprocessados?

ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Alimentos in natura são aqueles aos quais temos acesso da mesma forma como vêm da natureza. São partes comestíveis de plantas (sementes, frutas, folhas, raízes) ou de animais (músculos, ovos, leite). Também inclui cogumelos e algas.

Os minimamente processados são, basicamente, alimentos in natura que precisam de algum processamento antes de chegar ao consumidor final, mas que não têm adição de ingredientes ou transformações que os descaracterizem.

Alguns exemplos são: **grãos de café torrados e moídos, farinhas, carne congelada, leite pasteurizado.**

INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS

Estes envolvem basicamente substâncias extraídas do primeiro grupo utilizadas em receitas, como é o caso do **azeite obtido de azeitonas, da manteiga obtida do leite ou do açúcar de cana ou de beterraba.**

São perfeitamente compatíveis com uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saudável.

ALIMENTOS PROCESSADOS

A categoria de alimentos processados é composta por itens do primeiro grupo (in natura e minimamente processados) modificados por processos industriais relativamente simples e que poderiam ser realizados em ambiente doméstico. Contam com a adição de uma ou mais substâncias do segundo grupo, como sal, açúcar ou gordura.

O grupo inclui, por exemplo, **conserva de legumes ou de pescado, frutas em calda e queijos e pães do tipo artesanal.** Alimentos processados aumentam a duração de seus ingredientes originais, além de contribuir para diversificar a alimentação. Se consumidos em pequenas quantidades e como parte de refeições baseadas em alimentos do primeiro grupo, são igualmente compatíveis com uma alimentação equilibrada nutricionalmente e saudável.

ALIMENTOS E BEBIDAS ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ultraprocessados - que podem ser comidas e bebidas - não são propriamente alimentos, mas, sim, formulações de substâncias obtidas por meio do fracionamento de alimentos do primeiro grupo. Essas substâncias incluem açúcar, óleos e gorduras de uso doméstico, mas também isolados ou concentrados proteicos, óleos interesterificados, gordura hidrogenada, amidos modificados e várias substâncias de uso exclusivamente industrial.

Alimentos ultraprocessados são frequentemente adicionados de corantes, aromatizantes, emulsificantes, espessantes e outros aditivos que dão às formulações propriedades sensoriais semelhantes às encontradas em alimentos do primeiro grupo. Também servem para disfarçar características indesejadas do produto final.

Apesar das alegações comumente vistas nas embalagens dos ultraprocessados, alimentos in natura são uma pequena porcentagem de sua composição ou estão simplesmente ausentes, como no caso de produtos "sabor morango" ou "sabor uva".

Exemplos de ultraprocessados são **salgadinhos, biscoitos, doces, chocolates, sorvetes, pães industrializados, cereais matinais, nuggets, salsichas, macarrão, instantâneo, sucos prontos não refrigerados, misturas em pó para sopas, entre outros.**



Refrigerantes e bebidas açucaradas | Biscoitos recheados e salgadinhos | Embutidos (salsicha, presunto, nuggets) | Macarrão instantâneo | Pratos prontos congelados

Por que eles fazem mal?

Ser saudável é cuidar do corpo, da mente e do coração?

- **Aumentam risco de obesidade**
- **Favorecem diabetes e doenças cardiovasculares**
- **Podem causar aumento da pressão arterial**

Baixo valor nutricional

- **Poucas vitaminas, minerais e fibras**
- **Não promovem saciedade adequada**
- **Podem levar a excesso de consumo calórico**



Alteram o funcionamento do corpo

- **Afetam a microbiota intestinal**
- **Aumentam inflamação no organismo**
- **Podem estimular consumo compulsivo (efeito "viciante")**

Associação com doenças crônicas

Consumo frequente está associado a:

- **Obesidade**
- **Diabetes tipo 2**
- **Doenças do coração**
- **Alguns tipos de câncer**