



## **Material educativo sobre os níveis de processamento dos alimentos: Guia Alimentar como ferramenta para reduzir o consumo de ultraprocessado**

Josiane Gonçalves L. Rodrigues<sup>1</sup> - 0009-0009-5076-7991

Kamila de Oliveira Nascimento<sup>2</sup> - 0000-0001-8360-4827

1 – Nutricionista, formada pelo Curso de Nutrição do UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

[josianeleitenutri@gmail.com](mailto:josianeleitenutri@gmail.com)

2 - Docente do Curso de Nutrição. Orientadora. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

[kamila.nascimento@foa.org.br](mailto:kamila.nascimento@foa.org.br)

**Resumo:** O objetivo desse trabalho foi elaborar um material educativo sobre os níveis de processamento dos alimentos, baseado no Guia Alimentar, como ferramenta para reduzir o consumo de ultraprocessados. O material educativo foi estruturado com base nos conceitos apresentados no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) que classifica os alimentos em três categorias principais: *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. A falta de conhecimento e a dificuldade em compreender os níveis de processamento dos alimentos motivaram o desenvolvimento de um material educativo simples e objetivo. Essa ferramenta foi elaborada com o propósito de esclarecer essas questões, reforçar as recomendações do Guia Alimentar e valorizar a alimentação caseira, respeitando os costumes e culturas alimentares. Conclui-se que, materiais educativos como este têm grande potencial para simplificar conceitos e promover mudanças de hábitos alimentares, mas é fundamental que sua disseminação seja mais eficaz. Este trabalho contribui para a promoção de uma alimentação saudável e consciente, respeitando as culturas alimentares locais, e pode fortalecer políticas públicas para reduzir o consumo de ultraprocessados e melhorar a qualidade alimentar da população.

**Palavras-chave:** Ultraprocessados. Consumo. Guia Alimentar.

## INTRODUÇÃO

Em 2014, o Ministério da Saúde lançou a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, que implanta a NOVA classificação de alimentos. O Guia Alimentar permite uma nova forma de pensar as refeições e os alimentos, no fortalecimento das dimensões socioculturais da alimentação e na abordagem das orientações alimentares e nutricionais sobre práticas culinárias, alimentação e comestibilidade (Oliveira; Silva-Amparo, 2018).

O Brasil destacou-se ao incluir a sustentabilidade ambiental, econômica e sociocultural como princípios no Guia Alimentar, abordando os impactos negativos dos ultraprocessados na saúde e no meio ambiente (Gabe; Tramontt; Jaime, 2021). Na NOVA classificação, os alimentos são organizados em quatro categorias: *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados, conforme descrito no Guia Alimentar. A regra de ouro do Guia é priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados, com o preparo dos alimentos, ao invés do consumo de ultraprocessados (Brasil, 2014).

O Decreto nº 11.936/2024 regulamentou a composição da cesta básica no Brasil, priorizando alimentos *in natura* ou minimamente processados e excluindo ultraprocessados, com o objetivo de promover uma alimentação saudável e diversificada. Além disso, reforça a diversificação alimentar e incentiva o consumo de produtos naturais e saudáveis, alinhados ao Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2024).

Os alimentos ultraprocessados apresentam composição desbalanceada, caracterizada pelo elevado teor de gorduras, açúcares e sódio. São geralmente pobres em fibras, essenciais na prevenção de doenças cardíacas, diabetes e câncer (Brasil, 2014). O processamento ultraprocessado degrada a qualidade nutricional dos alimentos, reduzindo a biodisponibilidade e bioacessibilidade dos nutrientes, além da adição de aditivos alimentares (Chang et al., 2023). Além disso, alimentos ultraprocessados têm sido associados a um risco aumentado de doenças não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, bem como à mortalidade por todas as causas (Nilson et. al., 2023).

Diante desses impactos negativos, é fundamental que a população tenha acesso a informações claras e práticas para identificar os níveis de processamento dos alimentos, contribuindo para escolhas mais saudáveis no dia a dia. A elaboração deste artigo foi motivada pela necessidade de simplificar a compreensão sobre os níveis de processamento dos alimentos, reforçando a regra de ouro do Guia Alimentar: priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados. Embora os impactos negativos dos ultraprocessados sejam amplamente reconhecidos, sua compreensão pela população ainda é limitada, dificultando escolhas alimentares mais saudáveis e a redução no consumo desses produtos.

O objetivo desse trabalho foi elaborar um material educativo sobre os níveis de processamento dos alimentos, baseado no Guia Alimentar, como ferramenta para reduzir o consumo de ultraprocessados.

## **MÉTODOS**

O material educativo foi estruturado com base nos conceitos apresentados no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) que classifica os alimentos em três categorias principais: *in natura* ou minimamente processados, processados e ultraprocessados.










No folder, foram utilizados exemplos práticos de alimentos, como morango, milho, farinha de trigo, tomate, carne fresca e leite, apresentados em seus diferentes níveis de processamento. Além disso, foram destacadas informações sobre a importância do Guia Alimentar como referência para escolhas alimentares saudáveis e da valorização de uma boa alimentação, enfatizando a redução do consumo de ultraprocessados e o incentivo ao consumo de alimentos *in natura* e caseiros. A organização visual do material priorizou uma linguagem clara e objetiva, com ilustrações e tabelas para facilitar a compreensão do conteúdo pelo público-alvo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com a Figura 1, os alimentos estão apresentados conforme os níveis de processamento.



Quadro 1. Nível de processamento dos alimentos

In natura ou minimamente processados	Processados	Ultraprocessados
Morango 	Geleia morango 	iogurte Petit-suisse 
Milho 	Milho em conserva 	salgadinho de milho 
Abacaxi 	abacaxi em conserva 	Suco em caixinha 
Farinha de trigo 	pães (com adição de trigo, leveduras, água e sal) 	macarrão instantâneo 
Tomate 	Tomate em conserva 	Ketchup 
Carne fresca 	Carne seca 	Salsicha 



Fonte: Autores (2024) adaptado do Guia Alimentar (2014). Imagens: Adobe Stock (2024).

A classificação NOVA representa uma das principais inovações na atualização do Guia Alimentar para a População Brasileira, considerando o nível e o propósito do processamento ao qual os alimentos são submetidos antes de serem adquiridos, preparados e consumidos (Figura 1).

Baseado no Guia Alimentar, os alimentos são classificados: *in natura* ou minimamente processados, obtidos diretamente da natureza ou com alterações mínimas, como carnes resfriadas e leite pasteurizado; ingredientes culinários, extraídos de alimentos *in natura*, como óleos e açúcares, usados no preparo de refeições; alimentos processados, que incluem adição de sal ou açúcar para conservação, como queijos e pães; e ultraprocessados, são produtos industrializados que contêm muitos ingredientes adicionados, como corantes, conservantes, emulsificantes e adoçantes, geralmente pobres em nutrientes e ricos em substâncias artificiais, como exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados e macarrão instantâneo (Brasil, 2004; Nascimento; Pedrosa; Almeida, 2024).

Além disso, o conhecimento sobre nutrientes e compostos bioativos dos alimentos e sua categorização em grupos alimentares é essencial para decisões alimentares saudáveis. Uma dieta equilibrada, com predominância de alimentos de origem vegetal, promove a saúde e reduz impactos ambientais (Câmara et. al., 2021).

Conforme Gabe, Tramontt e Jaime (2021) documentos como o Guia Alimentar desempenham um papel essencial na promoção de sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis. Além de orientar sobre práticas alimentares adequadas, esses documentos



reforçam a importância de medidas educativas, políticas públicas e ações intersetoriais, consolidando uma abordagem integrada e abrangente.

Pela Figura 2, observa-se o material educativo sobre os níveis de processamento dos alimentos.

Figura 2. Material educativo sobre os níveis de processamento dos alimentos

### PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

**In Natura**  
São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

**Minimamente Processados**  
São alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne restritados ou congelados e leite pasteurizado.

**Ingredientes Culinários**  
São os extraídos de alimentos *in natura* ou direto da natureza e utilizados como temperos, para cozinhar os alimentos e fazer as preparações culinárias. Exemplos: óleos, gorduras, sal e açúcar.

**Processados**  
São feitos com alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários.  
Exemplos: conservas de legumes, extrato de tomate com sal, peixe conservado em óleo ou água e sal; frutas em calda, queijos.

**Ultraprocessados**  
São formulações industriais prontas para consumo, feitas com ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em casa (carboximetilcelulose, açúcar invertido, maltodextrina, frutose, xarope de milho, aromatizantes, emulsificantes, espessantes, adoçantes, entre outros).  
Exemplos: biscoitos doces e salgados; cereal matinal, macarrão instantâneo; salgadinhos de pacote; bebidas adoçadas não carbonatadas (refrescos) e bebidas adoçadas carbonatadas (refrigerantes).

**A regra que facilita a escolha dos alimentos é simples: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.**

IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS	PROCESSADOS	ULTRAPROCESSADOS
MORANGO	GELÉIA DE MORANGO	IOGURTE TIPO PETIT-SUISSE
MILHO	MILHO EM CONSERVA	SALGADINHO DE MILHO
FARINHA DE TRIGO	PAES (com adição de leveduras, água e sal)	MACARRÃO INSTANTÂNEO
CARNE FRESCA	CARNE SECA	SALSICHA
LEITE PASTEURIZADO	QUEIJO (feito com leite, sal e coalho)	SORVETE
TOMATE	TOMATE EM CONSERVA	KETCHUP

DISPONÍVEL EM: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/processamento-dos-alimentos>

Fonte: Autores (2024) adaptado do Guia Alimentar (2014).

PRODUZIDO POR: UniFOA NUTRI FOA

**Alimentos Ultraprocessados X Boa alimentação**  
Como identificar alimentos ultraprocessados e fazer boas escolhas no dia a dia?

Fonte: Autores (2024), adaptado do Guia Alimentar (2014).

A falta de conhecimento e a dificuldade em compreender os níveis de processamento dos alimentos motivaram o desenvolvimento de um material educativo simples e objetivo (Figura 2). Essa ferramenta foi elaborada com o propósito de esclarecer essas questões, reforçar as recomendações do Guia Alimentar e valorizar a alimentação caseira, respeitando os costumes e culturas alimentares. Nesse contexto, materiais educativos emergem como ferramentas estratégicas para conscientizar a população, simplificar conceitos e incentivar práticas alimentares saudáveis, contribuindo significativamente para a redução do consumo de ultraprocessados.

Essa iniciativa está alinhada ao Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, que enfatiza a valorização da diversidade alimentar, o respeito às identidades culturais, saberes tradicionais e escolhas alimentares, abrangendo também as necessidades especiais e as práticas regionais (Brasil, 2012). Assim, o material educativo se destaca como um recurso que promove inclusão e equidade na educação alimentar, fomentando hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

## **CONCLUSÕES**

Destaca-se a importância do material educativo elaborado, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, como ferramenta eficaz para a conscientização e redução do consumo de alimentos ultraprocessados. O conteúdo do folder, com exemplos práticos e linguagem acessível, contribuiu para esclarecer os diferentes níveis de processamento dos alimentos, auxiliando o público na escolha de opções mais saudáveis, alinhadas com as recomendações do Guia Alimentar.

Conclui-se que, materiais educativos como este têm grande potencial para simplificar conceitos e promover mudanças de hábitos alimentares, mas é fundamental que sua disseminação seja mais eficaz. Este trabalho contribui para a promoção de uma alimentação saudável e consciente, respeitando as culturas alimentares locais, e pode fortalecer políticas públicas para reduzir o consumo de ultraprocessados e melhorar a qualidade alimentar da população.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: MS, 2014.
- BRASIL. Decreto nº 11.936, de 5 de março de 2024. **Dispõe sobre a composição da cesta básica de alimentos no âmbito da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Abastecimento Alimentar**. Diário Oficial da União, Seção 1, 6 mar. 2024.
- CÂMARA, M.; et al. Food-based dietary guidelines around the world: a comparative analysis to update AESAN scientific committee dietary recommendations. **Nutrients**, v. 13, n. 9, p. 3131, 2021.
- CHANG, K. et al. 2023. Ultra-processed food consumption, cancer risk and cancer mortality: a large-scale prospective analysis within the UK Biobank. **eClinical Medicine**. [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com), v. 56, 101840.
- GABE, K.T.; TRAMONTT, C.R.; JAIME, P.C. Implementation of food-based dietary guidelines: conceptual framework and analysis of the Brazilian case. **Public Health Nutrition**, v.24, n.18, p.6521-6533.
- NASCIMENTO, K.O.; PEDROSA, C.A.; ALMEIDA, R.R. **Técnica Dietética & Gastronomia: Indicadores de Pré-preparo e Preparo**. Volta Redonda: FOA, 2024. 52 p. il.
- NILSON, E. F. A. et al. Premature deaths attributable to the consumption of ultraprocessed foods in Brazil. **American Journal of Preventive Medicine**, v.64, n.1, p.129-136, 2023.
- OLIVEIRA, M.A.S.; SILVA-AMPARO, L. Food-based dietary guidelines: a comparative analysis between the Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. **Public health nutrition**, v.21, n. 1, p. 210-217, 2018.