

VANESSA MATTOS

GUIA DE ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

E-BOOK VERSÃO GRATUITA

grupo
alicerce

Construindo ideias e conectando pessoas

-
- 03 INTRODUÇÃO**
 - 04 CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS**
 - 06 LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES**
 - 07 OUTROS PONTOS DE ANÁLISE IMPORTANTES**
 - 08 BIBLIOGRAFIA**

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável tem se tornado uma preocupação cada vez maior nos últimos anos, seja para melhorias de fins estéticos, como também para melhoria da saúde e prevenção de doenças.

E nesse contexto, temos cada vez mais informações na internet, e maior produção de alimentos classificados como saudáveis ou “fit”. Porém, sabemos que tem muita informação falsa nesse meio!

Dessa forma, o material desse ebook visa ajudar a identificar boas escolhas e fugir de enganações!



CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS

A frase “descasque mais e desembale menos” é famosa entre nutricionistas, porque realmente essa deve ser a nossa base – uma alimentação mais natural possível!

E é baseado nisso que o Guia Alimentar Para População Brasileira fez a classificação de alimentos de acordo com o nível de processamento, dividindo em 4 níveis:

'IN NATURA'

Todos os alimentos que são obtidos diretamente de plantas ou de animais, e não sofreram nenhuma alteração após deixar a natureza. Exemplos: frutas, verduras, legumes, ovos.

MINIMAMENTE PROCESSADOS

São alimentos 'in natura' que passaram por processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de outras substâncias. Exemplos: cortes de carnes resfriados ou congelados, grãos secos e polidos – como feijão e lentilha, farinhas, leite pasteurizado, iogurte natural.

PROCESSADOS

São alimentos geralmente fabricados pela indústria, em que um alimento in natura recebe a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário. Exemplos: vegetais em conserva; extrato ou concentrados de tomate; frutas em calda e frutas cristalizadas; geleias; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

ULTRAPROCESSADOS

São formulações industriais feitas pela combinação de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado), ou sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor). Exemplos: biscoitos, sorvetes, guloseimas em geral, cereais açucarados, misturas para bolo, barras de cereal, temperos ‘instantâneos’, refrescos e refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento, embutidos.

Um mesmo alimento pode estar presente em diversas formas de processamento, como por exemplo: um abacaxi é um alimento in natura, já um abacaxi em calda seria um alimento processado, enquanto um suco de abacaxi em pó seria ultraprocessado.

E com base nessa classificação, a recomendação é fazer a base da nossa alimentação de alimentos in natura e minimamente processados. Já os processados devem ser limitados – podem estar presentes dentro de uma refeição baseada em alimentos in natura e minimamente processados, por exemplo. E os ultraprocessados devem ser evitados no dia a dia.



LEITURA DE RÓTULOS ALIMENTARES

Com o estilo de vida moderno, em que temos trabalhos que exigem longas cargas horárias, o hábito de cozinhar foi se perdendo, e com isso o consumo de processados e ultraprocessados aumentou. Mas mesmo entre o consumo de alimentos industrializados, é possível fazer escolhas melhores, e identificar propagandas enganosas! Para isso, é importante saber ler o rótulo dos alimentos.

O primeiro passo a ser identificado é a lista de ingredientes. Ela está em ordem decrescente, ou seja, os primeiros ingredientes estão em maior quantidade. Sabendo dessa ordem decrescente, alimentos como pães, por exemplo, que afirmam ser “integrais” devem ter como primeiro ingrediente “farinha de trigo integral” ou outra farinha integral. E não farinhas refinadas, como “farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico”. E para que um pão seja 100% integral, ele não deve ter a presença de farinhas refinadas em sua lista de ingredientes.

Via de regra, quanto menor a lista de ingredientes melhor! Claro que há exceções – um pão integral 18 grãos vai ter uma lista de ingredientes maior pela adição maior de grãos integrais.

E ao ler a lista e identificar que há muitos nomes que você não conhece, é um mau sinal! Provavelmente essa lista tem muitos aditivos químicos.



OUTROS PONTOS DE ANÁLISE IMPORTANTES

AÇÚCAR

O açúcar pode estar presente em diversas formas na lista de ingredientes, temos os nomes óbvios, como açúcar invertido, açúcar líquido, açúcar mascavo, açúcar demerara, e temos os não tão óbvios: mel, maltodextrina, glicose, sacarose, frutose, glucose, lactose, glucose de milho, dextrose, xarope de milho/malte, entre outros.

Observe se o açúcar está entre os primeiros ingredientes – o que mostra que ele está presente em grande quantidade, ou se aparece com vários nomes ao longo da lista de ingredientes – como açúcar, mel e melado, por exemplo.

Quando um produto afirma não ter açúcar, observe se há algum dos ingredientes citados! É comum ver alimentos “0 açúcar” mas que têm em sua lista de ingredientes maltodextrina, por exemplo. É uma tática para conquistar a população que busca uma alimentação mais saudável, e que pode enganar quem não sabe ler rótulos!

ADITIVOS QUÍMICOS

Outro ponto importante é a presença de aditivos químicos (corantes, conservantes, edulcorantes, aromatizantes): eles são prejudiciais à nossa microbiota intestinal (conjunto de bactérias positivas que habitam nosso intestino). A longo prazo pode prejudicar o funcionamento do intestino e absorção de nutrientes. Além disso, alguns desses aditivos, como nitrito e nitrato de sódio, têm potencial cancerígeno!

GORDURA TRANS

Se o produto contém, deve constar na tabela nutricional. Porém a nossa legislação permite que as empresas não tenham que colocar a quantidade caso seja menor que 0,2g por porção. Então, a outra forma de detectar é observar se na lista de ingredientes há gordura vegetal hidrogenada (indicativo de gordura trans), creme vegetal ou gordura vegetal (possivelmente gordura trans). Alguns industrializados que possuem esse tipo de gordura: margarinas, sorvetes, bolachas/biscoitos, salgadinhos, pipoca de micro-ondas, congelados...

BIBLIOGRAFIA

I Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília, 2014.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 26 dez. 2003.

Brasil. Ministério da Saúde. Rotulagem de Alimentos. 2021. Disponível em <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/rotulagem#:~:text=A%20Anvisa%20%C3%A9%20o%20%C3%B3rg%C3%A3o,hora%20da%20escolha%20do%20produto.>>>.



Vanessa Mattos é Nutricionista formada pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), tendo pós-graduação em Nutrição Materno Infantil pela faculdade Estácio de Sá, e está finalizando pós-graduação em Nutrição Esportiva Funcional pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, com conclusão em junho de 2021.

Além disso possui diversos cursos de aprimoramento na área de Nutrição esportiva, estética, e comportamento alimentar. Atua como nutricionista esportiva e clínica, realizando atendimentos presenciais e online, individuais e em grupos.

grupo
alicerce

Construindo ideias e
conectando pessoas

  ALICERCE.GRUPO

 ALICERCEGRUPO.COM.BR

 CONTATO@ALICERCEGRUPO.COM.BR