



ATIVIDADE 7

PONTE DO SABER



Disciplina: Educação Física

EJA Médio - 2º ano

“NOVA” – A “nova” classificação dos alimentos



A classificação “NOVA” (um nome, não uma “sigla”) descreve os grupos de alimentos de acordo com os **níveis de processamento e tratamento a que são submetidos**, ao invés de apenas classificar os alimentos em termos de nutrientes (como na tradicional *Pirâmide Alimentar*).

A NOVA classifica todos os alimentos e produtos alimentícios em quatro categorias claramente distintas:

- ✓ **Grupo 01 - alimentos *in natura* ou 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. Os grãos de feijão são apenas secos e embalados, os grãos de trigo são transformados em farinhas, cuscuz e massas, os grãos de milho em farinhas e polenta, os grãos de café são torrados e moídos, o leite é pasteurizado, a carne é resfriada ou congelada — todos esses são processos que aumentam a duração e facilitam o consumo dos alimentos sem alterar substancialmente suas principais propriedades;

- ✓ **Grupo 02 - Ingredientes culinários processados:** são substâncias extraídas de alimentos do primeiro grupo por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração. É o caso, por exemplo, do azeite obtido de azeitonas, da manteiga obtida do leite e do açúcar obtido da cana ou da beterraba. Eles também podem ser extraídos diretamente da natureza, como o sal marinho e o sal de rochas;
- ✓ **Grupo 03 - 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;
- ✓ **Grupo 04 - alimentos ultraprocessados:** 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 protéicos, óleos interesterificados, gordura hidrogenada, amidos modificados e várias substâncias de uso exclusivamente industrial. 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. O processamento de alimentos, conforme identificado pela NOVA, envolve processos físicos, biológicos e químicos que ocorrem após os alimentos serem separados da natureza e antes de serem consumidos ou utilizados na preparação de pratos e refeições. Os métodos utilizados na preparação culinária de alimentos em casa ou em restaurantes, incluindo a eliminação de partes não comestíveis, o fracionamento, os temperos e mistura de vários alimentos não são considerados processamento, e, assim, não são levados em conta pela classificação NOVA.

Esta nova classificação é agora reconhecida como um instrumento válido para a investigação em nutrição e elaboração de políticas e ações à saúde pública. Saiba mais sobre a classificação NOVA dos alimentos acessando o vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=_Q9_0N6dVJF&feature=emb_logo e o arquivo explicativo <http://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/02/WN-2016-7-1-3-28-40-Monteiro-Cannon-L-levy-et-al-NOVA-Portuguese.pdf>

(Fonte: adaptado de <http://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/> e http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-read_article.php?articleId=1331#:~:text=A%20classifica%C3%A7%C3%A3o%20NOVA%20descreve%20os.alimentos%20em%20termos%20de%20nutrientes)

Responda

1. Segundo o texto, a NOVA classificou os alimentos de acordo com o grau de processamento, assinale quais são os 04 grupos de alimentos propostos pela NOVA.

- A. Alimentos ultraprocessados
- B. Alimentos multiprocessados
- C. Alimentos processados
- D. Ingredientes culinários processados
- E. Alimentos *in natura* ou minimamente processados.

2. Responda quais alimentos fazem parte do grupo de **alimentos *in natura* ou minimamente processados**:

- A. O açúcar, óleos e gorduras de uso doméstico, mas também isolados ou concentrados protéicos, óleos interesterificados, gordura hidrogenada, amidos modificados e várias substâncias de uso exclusivamente industrial.
- B. O azeite obtido de azeitonas, da manteiga obtida do leite e do açúcar obtido da cana ou da beterraba.
- C. Alimentos como conserva de legumes ou de pescado, frutas em calda e queijos e pães do tipo artesanal.
- D. Os grãos de feijão, os grãos de trigo que são transformados em farinhas, cuscuz e massas, os grãos de milho em farinhas e polenta, os grãos de café são torrados e moídos, o leite é pasteurizado, a carne é resfriada ou congelada.

3. Assinale as alternativas **Falsas**:

- A. Os alimentos ultraprocessados são mais saudáveis justamente devido ao processamento pela qual são submetidos;
- B. Os alimentos *in natura* também são chamados de minimamente processados;
- C. O hambúrguer e a salsicha podem ser considerados alimentos *in natura*;
- D. Os ingredientes culinários processados são substâncias extraídas de alimentos do primeiro grupo por procedimentos físicos como prensagem, centrifugação e concentração.