



ATIVIDADE 07



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

2º Ano do Ensino Médio (EJA)

“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.

(Fonte: adaptado de <http://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/> e http://ecos-redenuutri.bvs.br/tiki_r_ead_article.php?articleId=1331#:~:text=A%20classifica%C3%A7%C3%A3o%20NOVA%20descreve%20os%20alimentos%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 multiprocessados;
 - B. Alimentos ultraprocessados;
 - C. Alimentos processados;
 - D. Ingredientes culinários não processados.

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

- A. Alimentos 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 em conserva de legumes ou de pescado, frutas em calda e queijos e pães do tipo artesanal;
- D. Os grãos de feijão e os grãos de trigo.

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. O azeite obtido da azeitona é um exemplo de alimento processado.