

OBSERVATÓRIO EMPRESARIAL

ULTRAPROCESSADOS X *IN NATURA*: QUEM JOGA A FAVOR DO SEU BOLSO?

*Danilo Amaral da Fonseca*¹
*Natália Oliveira*²
*Natália de Lima Pereira Coelho*³

Mensalmente passamos aqui pelo observatório para falar um pouco sobre a inflação no município de Teresópolis, através do IPC-Feso, o Índice de Preços ao Consumidor do Unifeso, realizado com apoio dos estudantes dos cursos de Graduação em Administração e Ciências Contábeis do Unifeso. A maioria das pessoas acha que é um tema difícil e, até, repetitivo. Mas a verdade é que já faz mais de 12 anos que esta coluna existe e sempre procuramos trazer assuntos inéditos relacionados a este tema. Nesta semana contamos com a ajuda de alguns dos nossos queridos colegas professores de nutrição!

Sofrendo de falta de criatividade, buscando inspiração para este artigo, em um bate papo pós-reunião pedagógica, surgiu a seguinte dúvida: será que é possível categorizar os produtos que compõem a cesta de alimentos do IPC-Feso de acordo com alguma característica nutricional? Eis que uma colega magicamente sacou seu Guia Alimentar para a População Brasileira, publicação que separa os alimentos em 4 grandes grupos: ingredientes culinários, alimentos *in natura* e minimamente processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados. Nada como estar vivo para estar sempre aprendendo! Com o botão de curiosidade ativado e o prazo para entrega do texto chegando ao fim, bingo! Problema resolvido! Já tínhamos o tema deste mês! Santa ajuda, amados colegas! Obrigado pela sugestão!

Os alimentos considerados ingredientes culinários são produtos extraídos de alimentos *in natura*, ou da natureza, por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São utilizados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos. Os alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza, já os minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a procedimentos mínimos, como processos de limpeza. Os alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar, ou outra substância de uso culinário, a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou em sua grande parte de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou produzidas em laboratório.

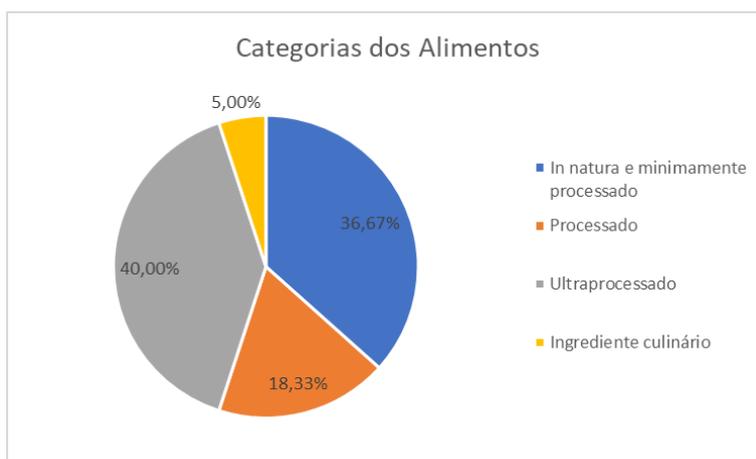
¹ Danilo Amaral da Fonseca é administrador, mestre em administração. Atualmente é professor dos cursos de Administração, Ciências Contábeis e Nutrição do UNIFESO. E-mail: danilofonseca@unifeso.edu.br. <http://lattes.cnpq.br/1658726608944253>.

² Natália Oliveira é mestre e doutora em Alimentação, Nutrição e Saúde, pesquisadora do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição infantil da UFRJ. Atualmente professora adjunta do curso de Nutrição do UNIFESO. E-mail: nataliaoliveira@unifeso.edu.br. <http://lattes.cnpq.br/5997097653100364>.

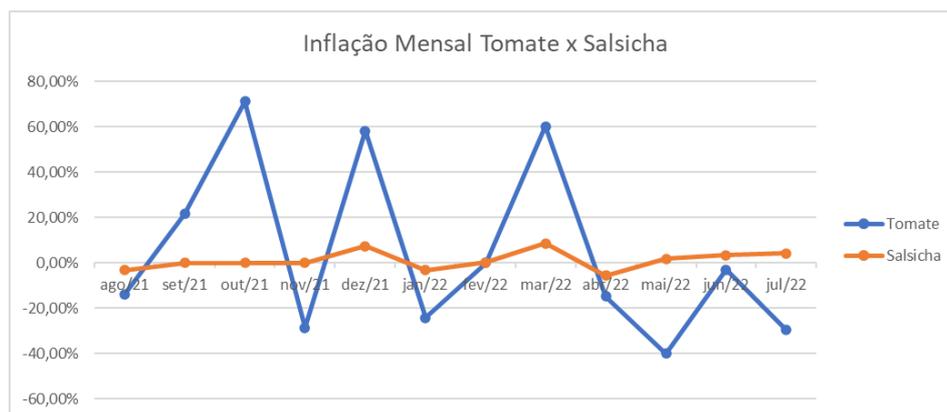
³ Natália de Lima Pereira Coelho é nutricionista e mestre em Ciências da Saúde. Atualmente é professora dos cursos de Nutrição e Medicina do UNIFESO. E-mail: nataliacoeelho@unifeso.edu.br. <http://lattes.cnpq.br/9856476419644144>

Mas qual seria a recomendação para balancearmos a nossa dieta? Os manuais de nutrição afirmam que a base da alimentação deve ser de alimentos *in natura* e minimamente processados, evitando alimentos ultraprocessados. E como saber quais são aqueles ultraprocessados? Até parece que paramos de consumi-los... Então fica a dica dos nutricionistas: uma forma fácil de identificar estes alimentos é consultar a lista de ingredientes dos rótulos. Caso tenham nesta lista nomes pouco familiares (como emulsificantes e corantes) provavelmente é um alimento ultraprocessado.

Assim foi fácil dividir a lista dos alimentos pesquisados no IPC-Feso, que pode ser demonstrada no gráfico abaixo.



Com base nessa divisão, foi possível escolher uma dupla que, com certeza, faz parte do consumo de todas as famílias, e que pode representar o embate proposto no título desse artigo: tomate X salsicha! Para quem vão suas apostas? O que você acha que costuma furar mais o seu bolso? Não olhe o gráfico a seguir antes de dar o seu palpite! Vamos lá... 3, 2, 1 e...



Olhando para o gráfico observamos um comportamento que pode nos preocupar um pouco, já que um alimento ultraprocessado sofre consideravelmente menos variação em seu preço do que um produto *in natura* e minimamente processado. Assim, para conseguirmos equilibrar nossa dieta com a recomendação dos nutricionistas, priorizando alimentos *in natura*, vamos precisar de muito planejamento, pois aumentos acima de 60% podem impactar em nosso orçamento, enquanto a maior oscilação do ultraprocessado ficou próximo de 10%. E aí? Suas apostas foram bem feitas? Você acertou? Achou o resultado justo? Reclamações e representações sobre os dados



Fundação Educacional Serra dos Órgãos
Centro Universitário Serra dos Órgãos
Direção Acadêmica de Ciências Humanas e Tecnologias
Coordenação do Curso de Graduação em Administração

apresentados podem ser encaminhadas ao Exmo. Sr. Ministro da Economia. O CRN (Conselho Regional de Nutrição) agradece.
