

**SEMINÁRIO REGIONAL**



FORMAÇÃO E VALORIZAÇÃO DE QUEM  
**ALIMENTA O BRASIL**

PARA NUTRICIONISTAS E MERENDEIRAS  
DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

# **Culinária & Sustentabilidade: reflexões para promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas**

**Profa. Dra. Rute Costa**

UFRJ Macaé  
CulinAfro



ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
NOTA 10



**INSTITUTO FEDERAL**  
Sul de Minas Gerais



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO  
**BRASIL**  
DO LADO DO POVO BRASILEIRO



## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

### O que são?

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento.

### Exemplos

Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos "instantâneos", molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo *nuggets*, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou *hot dog*, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Henrico Valias Sant`anna de Souza Dantas  
10 anos, Brasília, Brasil

**Daily Bread**  
Gregg Segal

Fonte: <https://www.greggsegal.com/P-Projects/Daily-Bread/14/caption>





## ESTUDO APONTA QUE 98,8% DOS ULTRAPROCESSADOS TÊM ALTO TEOR DE SÓDIO, GORDURA E ADITIVOS QUÍMICOS

Publicado em: 04/09/2023

Temas:

ULTRAPROCESSADOS

Um estudo das pesquisadoras Daniela Canella (UERJ) e Ana Paula Castro, publicada na revista Nature, analisou dados de quase 100 mil produtos ultraprocessados (71,9% destes com excesso de sódio, gordura e aditivos químicos).

Em conjunto, os dados revelaram que 98,8% dos ultraprocessados tinham pelo menos um desses componentes em excesso.

"A indústria alimentícia não tem feito nada para mudar esse fato, e isso é preocupante", afirma a pesquisadora.

Principal > Notícias > **Ultraprocessados e saúde mental: novas evidências**

Principal > Notícias > **Em parceria com Harvard e outras universidades, estudo do Nupens reforça associação entre ultraprocessados e diabetes tipo 2**

## Em parceria com Harvard e outras universidades, estudo do Nupens reforça associação entre ultraprocessados e diabetes tipo 2

Pesquisadores concluíram que um aumento de 10% no consumo desses alimentos incrementa em 12% o risco de desenvolvimento da doença

7 DE MARÇO DE 2023

Quem somos  
Membros  
Nova  
Guia Alimentar  
Quest Nova  
Publicações  
Parceiros  
Notícias

## Ultraprocessados e saúde mental: novas evidências apontam para efeitos nocivos ao cérebro

Publicados por pesquisadores do Brasil e da China, três artigos recentes mostram que uma dieta baseada em ultraprocessados pode estar associada a um maior risco de desenvolvimento de demências e outras doenças

5 DE AGOSTO DE 2022

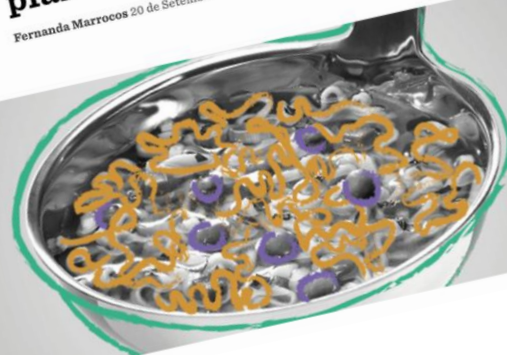
≡ **NEXO** POLÍTICAS PÚBLICAS

PERGUNTAS QUE A CIÊNCIA JÁ RESPONDEU

## O impacto das dietas ultraprocessadas em nosso planeta, em 6 pontos

Fernanda Marrocos 20 de Setembro de 2023 (atualizado 25 de Março de 2024)

FOTO: PIOTR HIAZGA/UNSPLASH



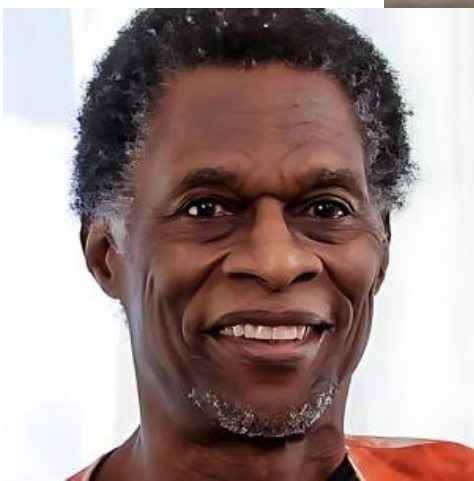
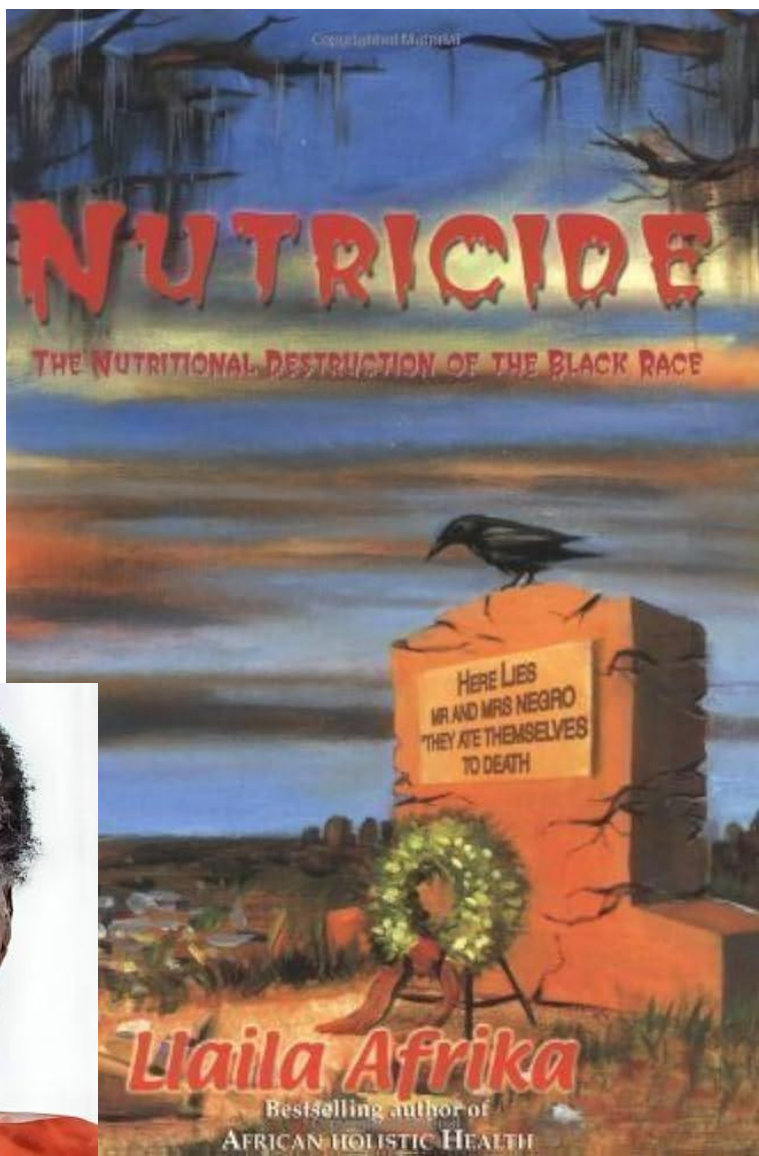
≡ **ESCOLA DE ATIVISMO**

A ESCOLA NOTÍCIAS ▾ EDUCAÇÃO BIBLIOTECA CUIDADOS



## Por trás do selo de “Alto em Açúcar Adicionado”: a história da luta pela regulamentação da alimentação

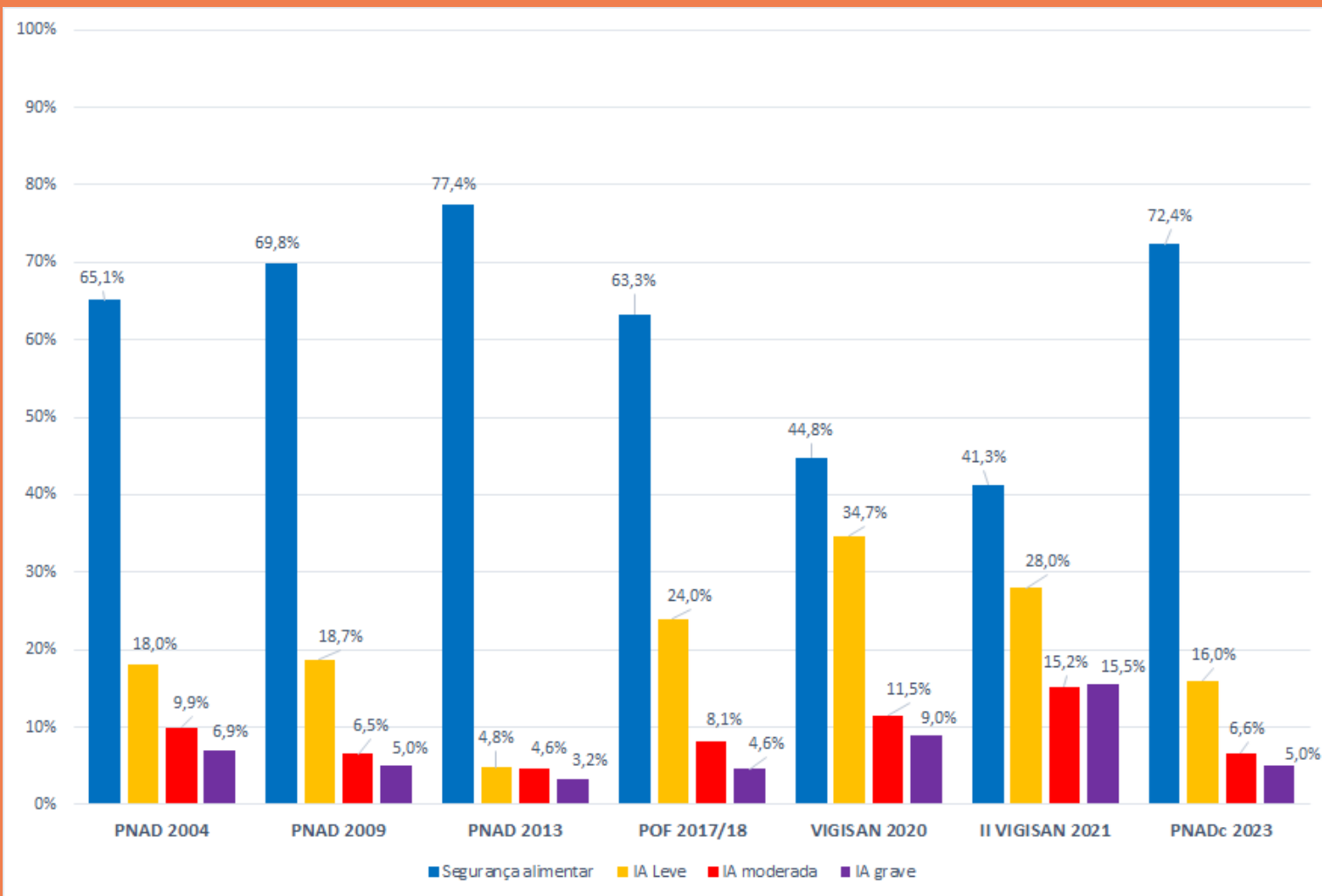
Em entrevista, Ana Paula Bortoletto detalha os perigos dos ultraprocessados, os interesses da indústria e os desafios no avanço do debate sobre alimentação no Brasil



**Genocídio nutricional** do povo africano, do qual é **chamado nutricídio** é uma realidade que deve ser encarada pelos africanos. Nutricídio é a **deliberada e sistemática** alteração das comidas a fim de causar doenças físicas, mentais e mutações genéticas e/ou mortes.

(Afrika, 1993, p. 19)

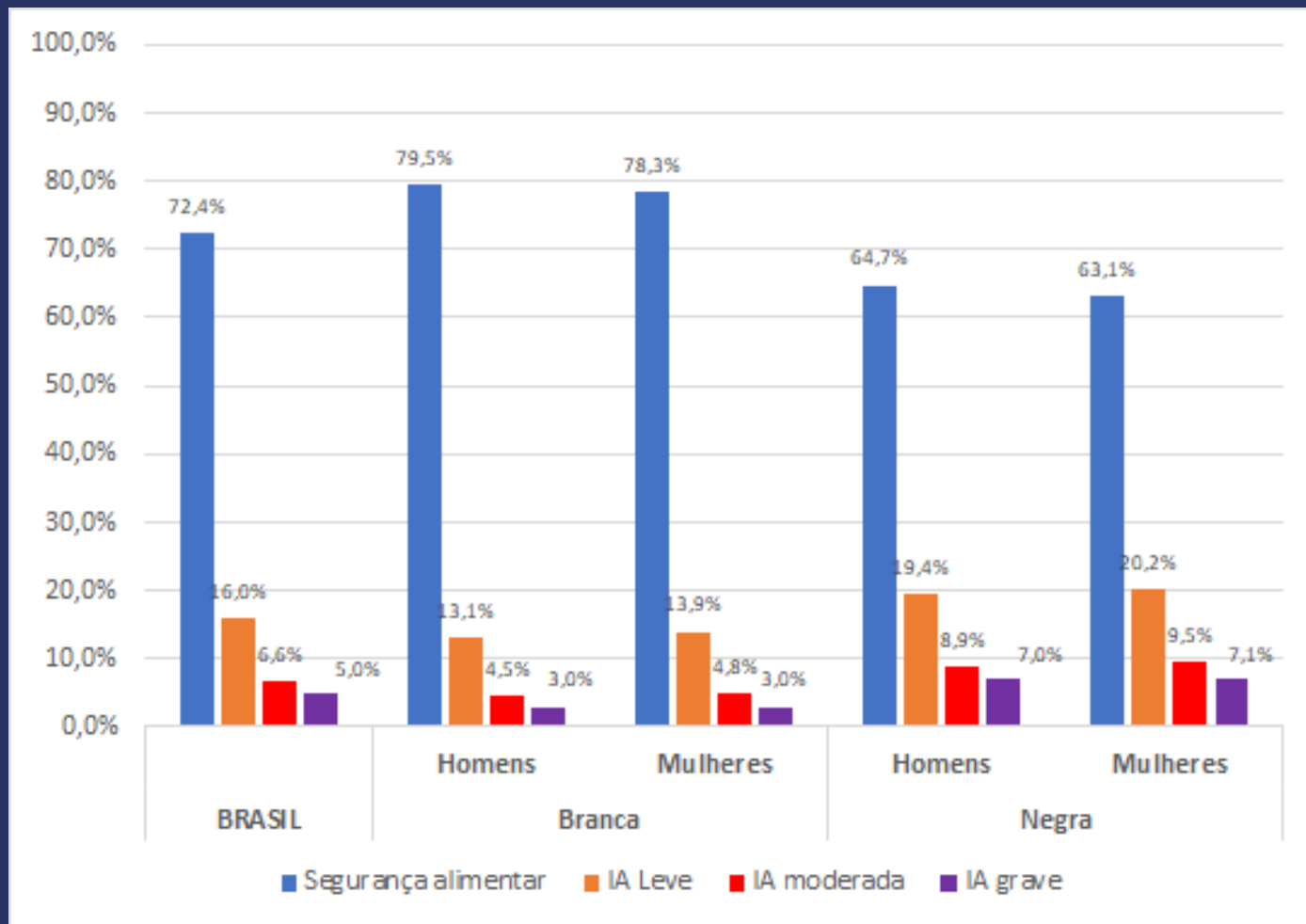
# Insegurança Alimentar



**Figura 1.** Percentual (%) de domicílios em segurança alimentar e níveis de insegurança alimentar (IA) leve, moderada e grave encontrados em pesquisas baseadas em dados com representação nacional e conduzidas a partir da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA). Brasil, 2004 – 2023.

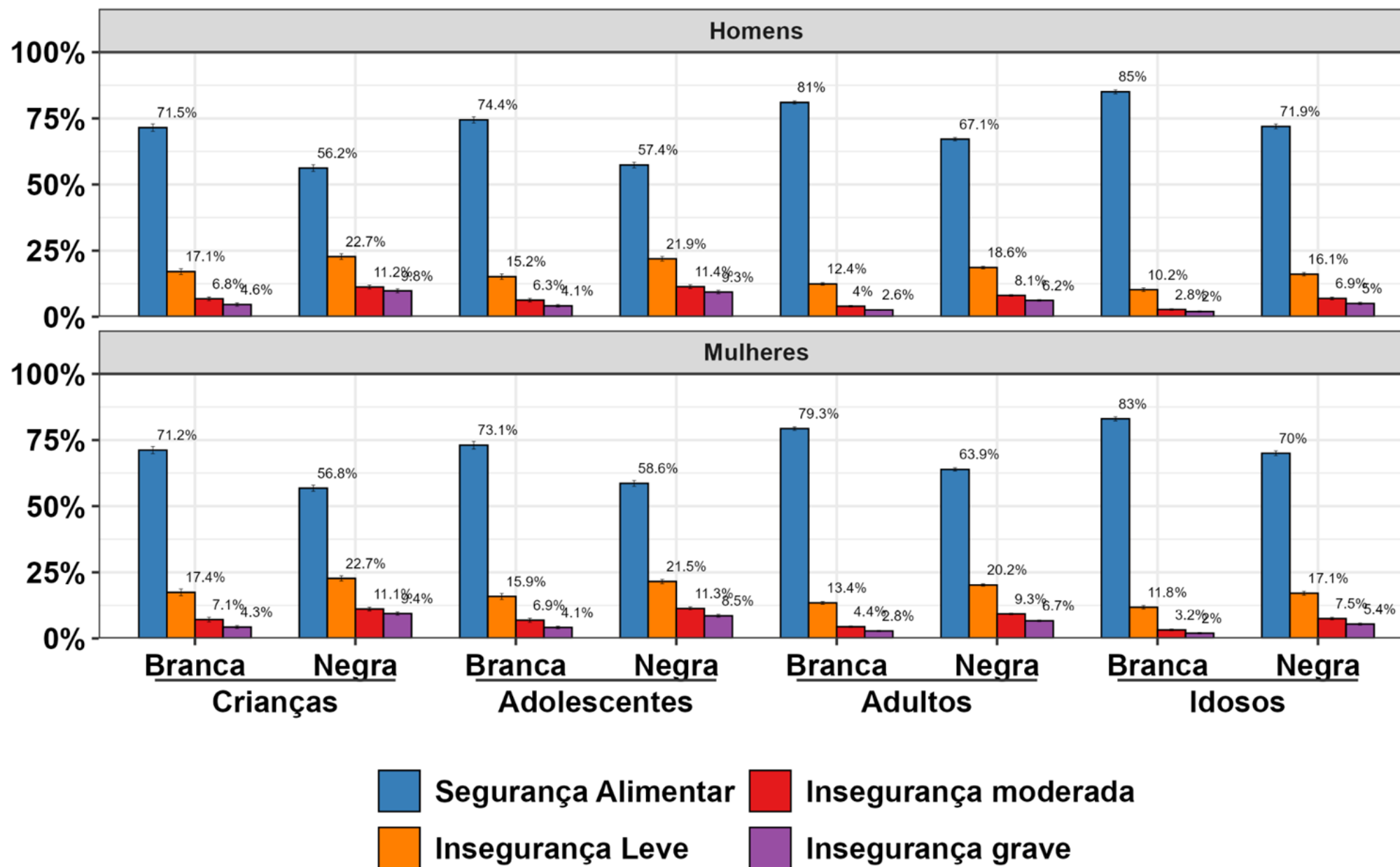
Referência: PNAD 2004 (IBGE, 2006), PNAD 2009 (IBGE, 2010), PNAD 2013 (IBGE, 2014), POF 2017-2018 (IBGE, 2020), I VIGISAN 2020 (REDE PENSSAN, 2021), II VIGISAN 2021/2022 (REDE PENSSAN, 2022), PNAD Contínua 2023 (IBGE, 2024).

# Insegurança Alimentar



**Figura 2.** Percentual (%) de domicílios segundo a situação de segurança alimentar (SA) e níveis de Insegurança Alimentar (IA) por dados agregados nacionais (Brasil) e por sexo e raça autodeclarada da pessoa responsável pelo domicílio, 2023.

Fonte: Elaboração própria com base na PNAD Contínua 4º trimestre de 2023. Intervalo de confiança a 95%.



**Figura 21.** Percentual (%) de crianças, adolescentes, adultos e idosos em segurança alimentar (SA) e níveis de insegurança alimentar (IA) por sexo e raça autodeclarada. Brasil, 2023





pnqe







**DEMETRA**  
Alimentação, Nutrição & Saúde

Atual Arquivos Anúncios Sobre ▾

[Início](#) / [Arquivos](#) / [v. 20 \(2025\)](#) / ARTIGOS TEMÁTICOS “Dietética e promoção da alimentação adequada e saudável”

## A culinária doméstica nos guias alimentares brasileiros e suas interfaces com as políticas públicas de alimentação e nutrição e com a formação em Nutrição

**Mariana Fernandes Brito de Oliveira**

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Alimentação Coletiva. Macaé, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-7185-5792>

**Luciana Azevedo Maldonado**

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição, Departamento de Nutrição Social. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-9718-7526>

**Carla Adriano Martins**

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Alimentação Coletiva. Macaé, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-6902-0232>

**Sílvia Cristina Farias**

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição, Programa de Pós- Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0003-2831-3730>

**Inês Rugani Ribeiro de Castro**

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição, Departamento de Nutrição Social. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Pdf

Pdf (English)

Publicado

2025-04-01

Como Citar

Oliveira MFB de, Azevedo Maldonado L, Adriano Martins C, Cristina Farias S, Rugani Ribeiro de Castro I. A culinária doméstica nos guias alimentares brasileiros e suas interfaces com as políticas públicas de alimentação e nutrição e com a formação em Nutrição. DEMETRA [Internet]. 1º de abril de 2025 [citado 28º de maio de 2025];20:e84507. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/84507>

Fomatos de Citação ▾

Edição



[Enviar Submissão](#)

Redes sociais



Idioma

English

Español (Espanña)

Português (Brasil)

Palavras-chave

estresse psicológico, proteínas, desnutrição, anúncios, selênio, mortalidade, citrus aurantium, imaginário, português, iodo, de nutrição, Brasil, verde

Cozinha Profissional

PNAE

Cozinha Doméstica











# A Dieta da Saúde Planetária

A Comissão EAT-Lancet apresenta uma dieta global de saúde planetária que é saudável tanto para as pessoas quanto para o planeta. Descubra as principais conclusões do relatório e as ações específicas que todos podemos tomar para contribuir para a Grande Transformação Alimentar.



**Sankofa - Adinkra**







[Início](#) / [Arquivos](#) / [v. 20 \(2025\)](#) / ARTIGOS TEMÁTICOS “Dietética e promoção da alimentação adequada e saudável”

## Culinárias africanas e seu potencial de saudabilidade

### Jacqueline Miranda dos Santos

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto Nutes de Educação em Ciências e Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-5799-821X>

### Tamires Leandra Souza Silva

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Centro Multidisciplinar, Instituto de Alimentação e Nutrição. Macaé, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0003-4455-6342>

### Maria Eduarda da Costa Diniz Olegário

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0006-9071-6417>

### Anna Carolina Tojal Gonçalves

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0003-1123-0709>

### Kátia Alessandra Mendes da Silva

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Departamento Tecnologia de Alimentos, Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-5806-0140>

### Célia Maria Patriarca Lisbôa

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto Nutes de Educação em Ciências e Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-9618-1093>

### Rute Ramos da Silva Costa

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto Nutes de Educação em Ciências e Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

 Pdf

 Pdf (English)

Publicado  
2025-04-01

#### Como Citar

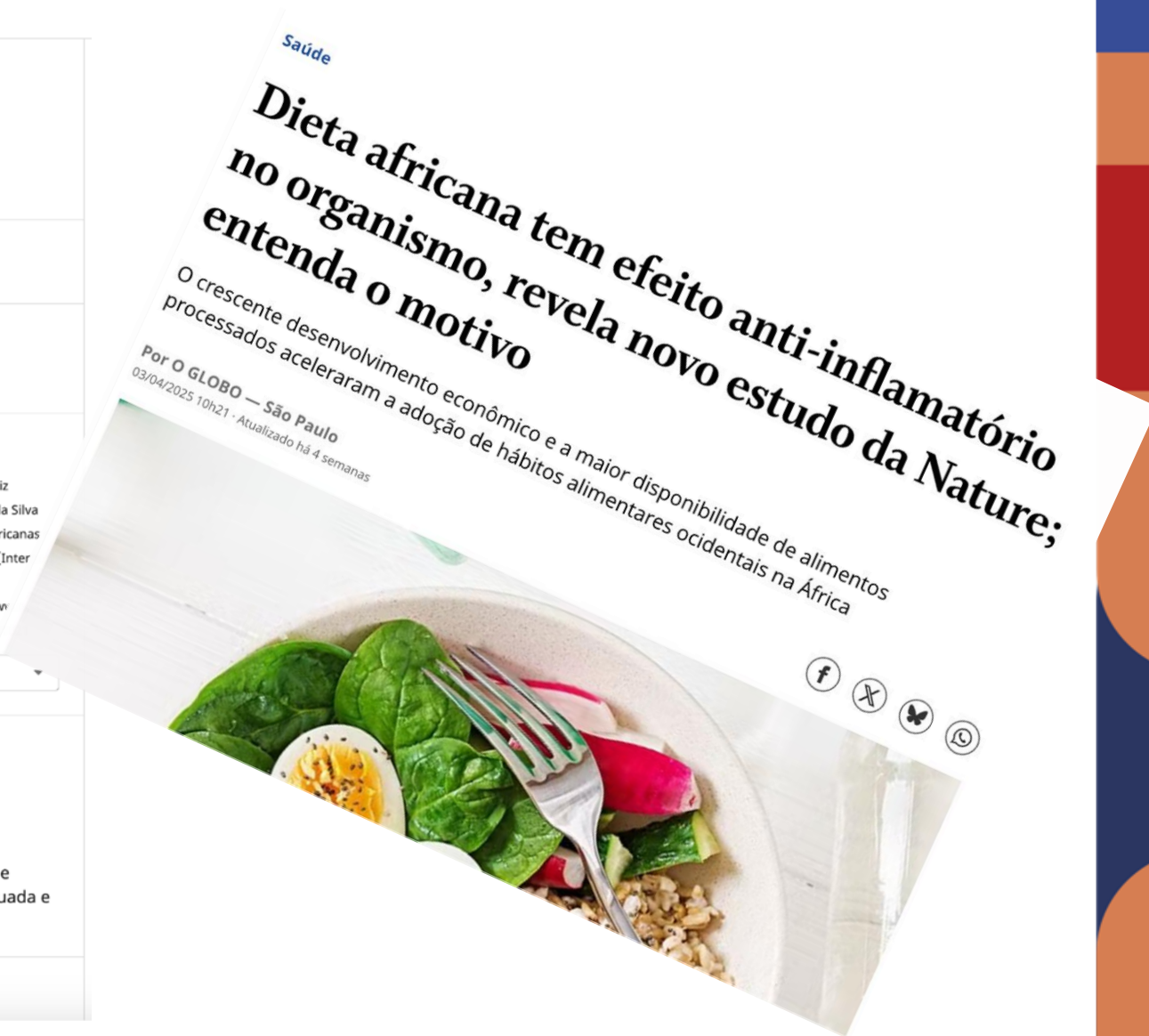
dos Santos JM, Souza Silva TL, da Costa Diniz Olegário ME, Tojal Gonçalves AC, Mendes da Silva KA, Patriarca Lisbôa CM, et al. Culinárias africanas seu potencial de saudabilidade. DEMETRA [Inter 1º de abril de 2025 [citado 28º de maio de 2025];20:e81021. Disponível em: <https://www.publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/>

Fomatos de Citação ▾

Edição  
[v. 20 \(2025\)](#)

Seção  
ARTIGOS TEMÁTICOS “Dietética e promoção da alimentação adequada e saudável”

Licença







**Kawakanih Yawalapiti**  
(9) Alto do Xingu, Mato Grosso, Brasil

**Ademilson Francisco dos Santos** (11) Vão de Almas, Goiás, Brasil.

**Daily Bread**  
Gregg Segal

Fonte:  
<https://www.greggsegal.com/P-Projects/Daily-Bread/14/caption>







# Obrigada

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

 **culinafro\_ufrj**



ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL  
Sul de Minas Gerais



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

