

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



pnae

ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
NOTA 10



INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais

ITAIPIU
BINACIONAL
MAIS QUE ENERGIA

 FNDE

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 P. Castro, publicada na revista Nature, analisou dados de quase 1 milhão de pessoas da cidade de Salvador. Do total de produtos ultraprocessados (71,9% destes tinham excesso).

Em contraste, 98,8% dos ultraprocessados tinham pelo menos um dos nutrientes em excesso.

"A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública", afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

“A indústria alimentar deve mudar sua estratégia, já que a maioria desses alimentos é produzida com o intuito de atrair consumidores, mas não tem a mesma preocupação com a saúde pública”, afirma Castro.

NOVA não tem

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

NOTÍCIAS 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

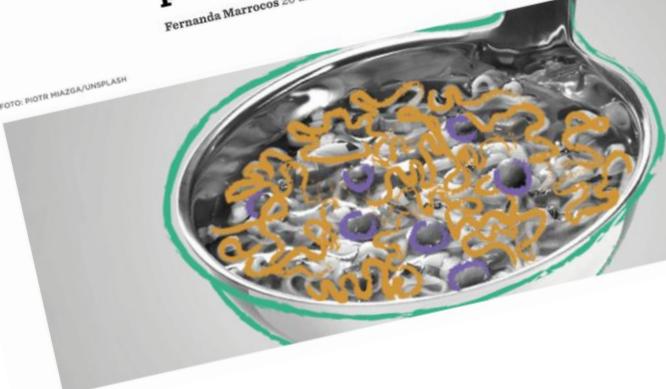
A ESCOLA NOTÍCIAS EDUCAÇÃO BIBLIOTECA CUIDAR



ESCOLA DE ATIVISMO

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

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

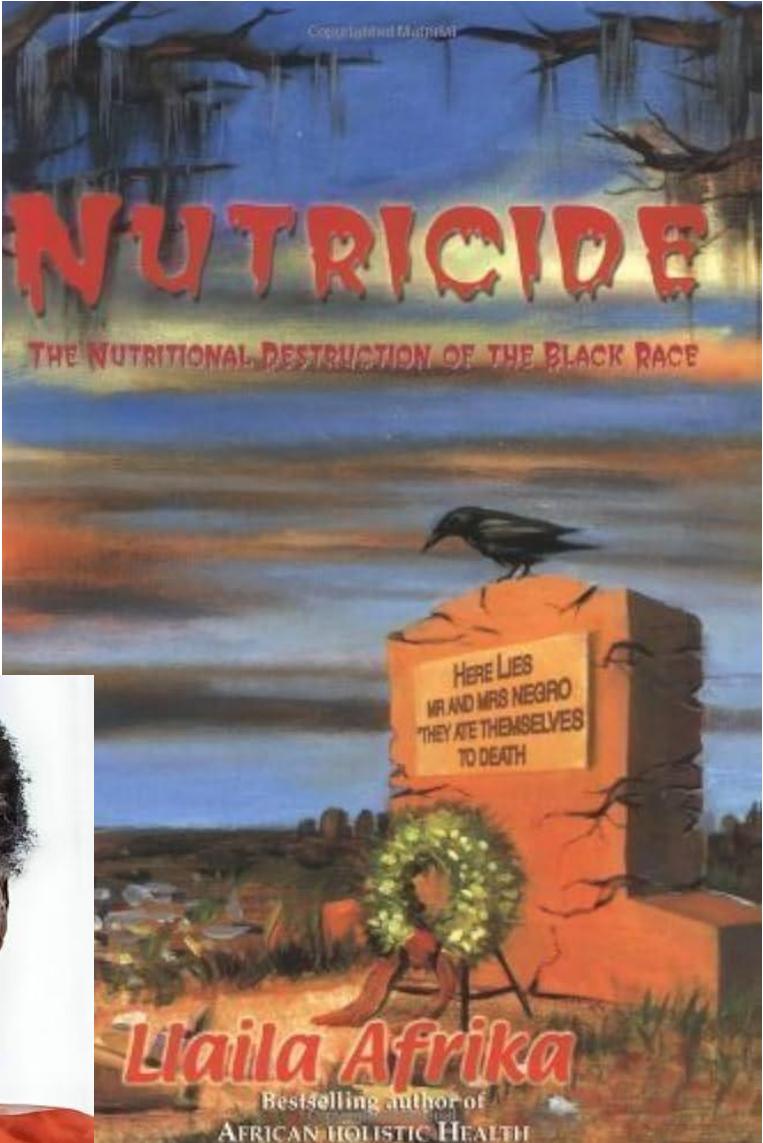


PERGUNTAS QUE A CIÊNCIA JÁ RESPONDEU
O impacto das dietas ultraprocessadas em nosso planeta, em 6 pontos
Fernanda Marrocos 20 de Setembro de 2023 (atualizado 25 de Março de 2024)

FOTO: PIOTR HJAZSA/UNSPASH



ESCOLA DE ATIVISMO



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

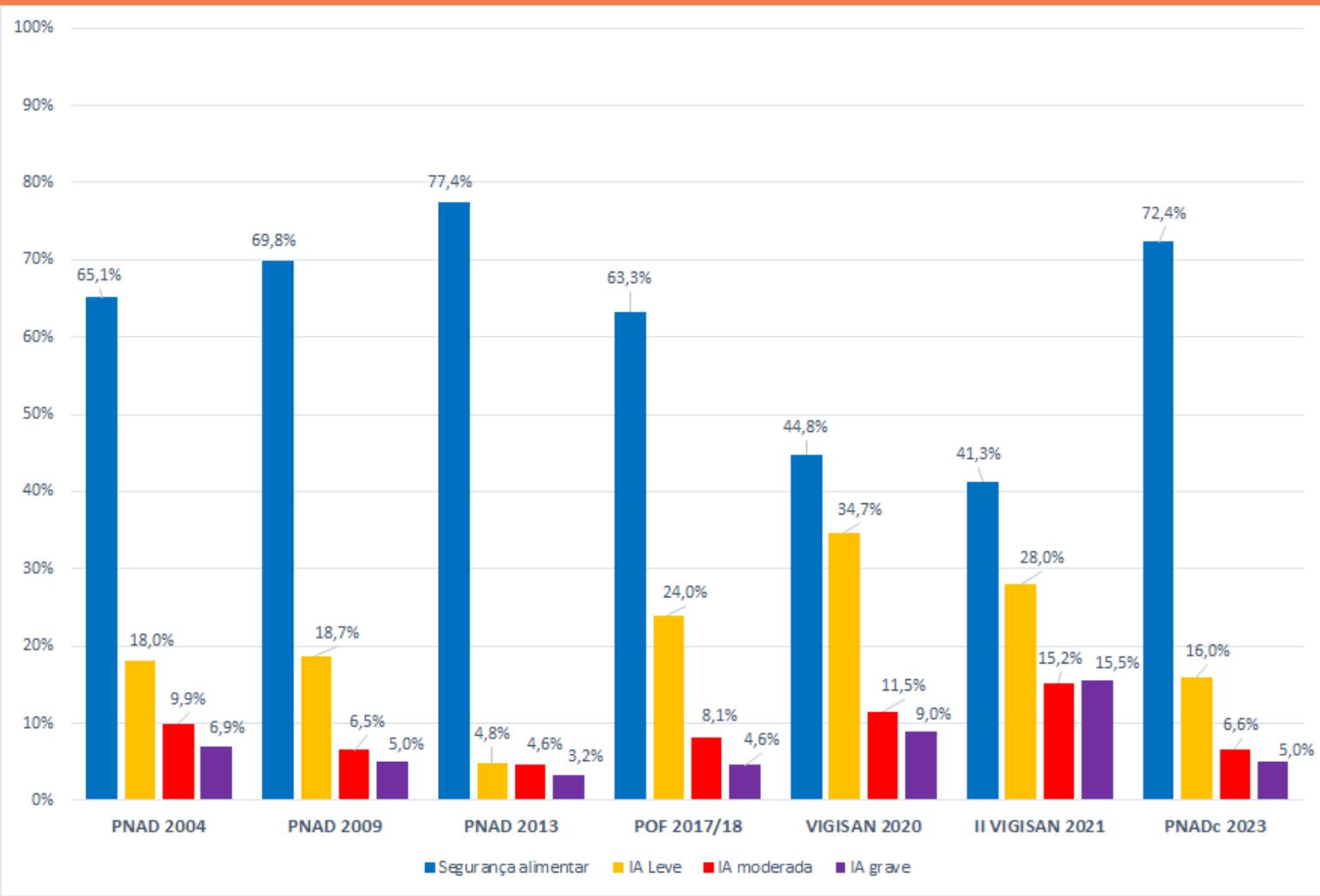


Figura 1. Percentual (%) de domicílios em segurança alimentar e níveis de insegurança alimentar (IA) leve, moderada e grave encontrados em pesquisas baseadas em dados com representação nacional e conduzidas a partir da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA). Brasil, 2004 – 2023.

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

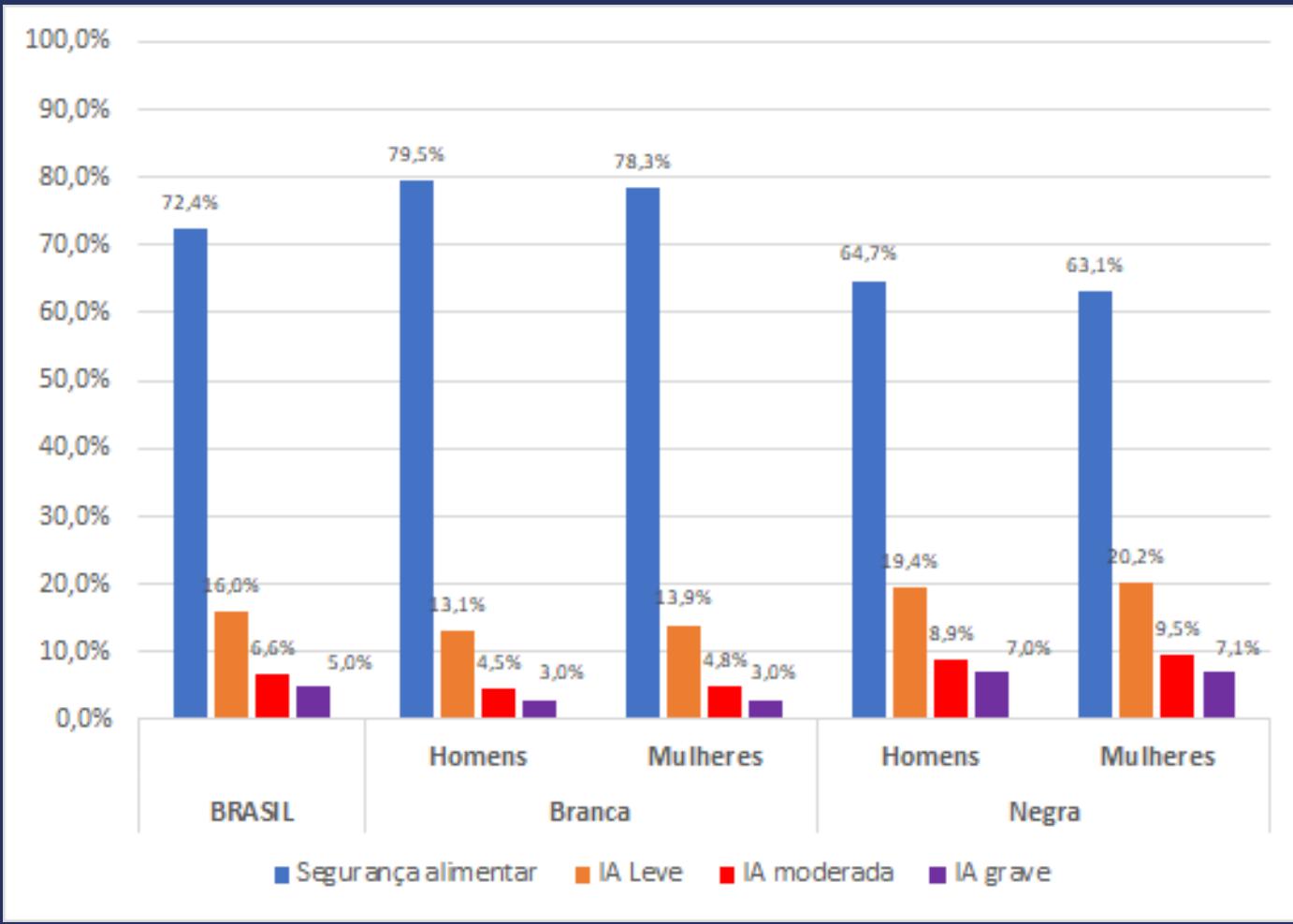


Figura 2. Percentual (%) de domicílios segundo a situação de segurança alimentar (SA) e níveis de Insegurança Alimentar (IA) por dados agregados nacionais (Brasil) e por sexo e raça autodeclarada da pessoa responsável pelo domicílio, 2023.

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

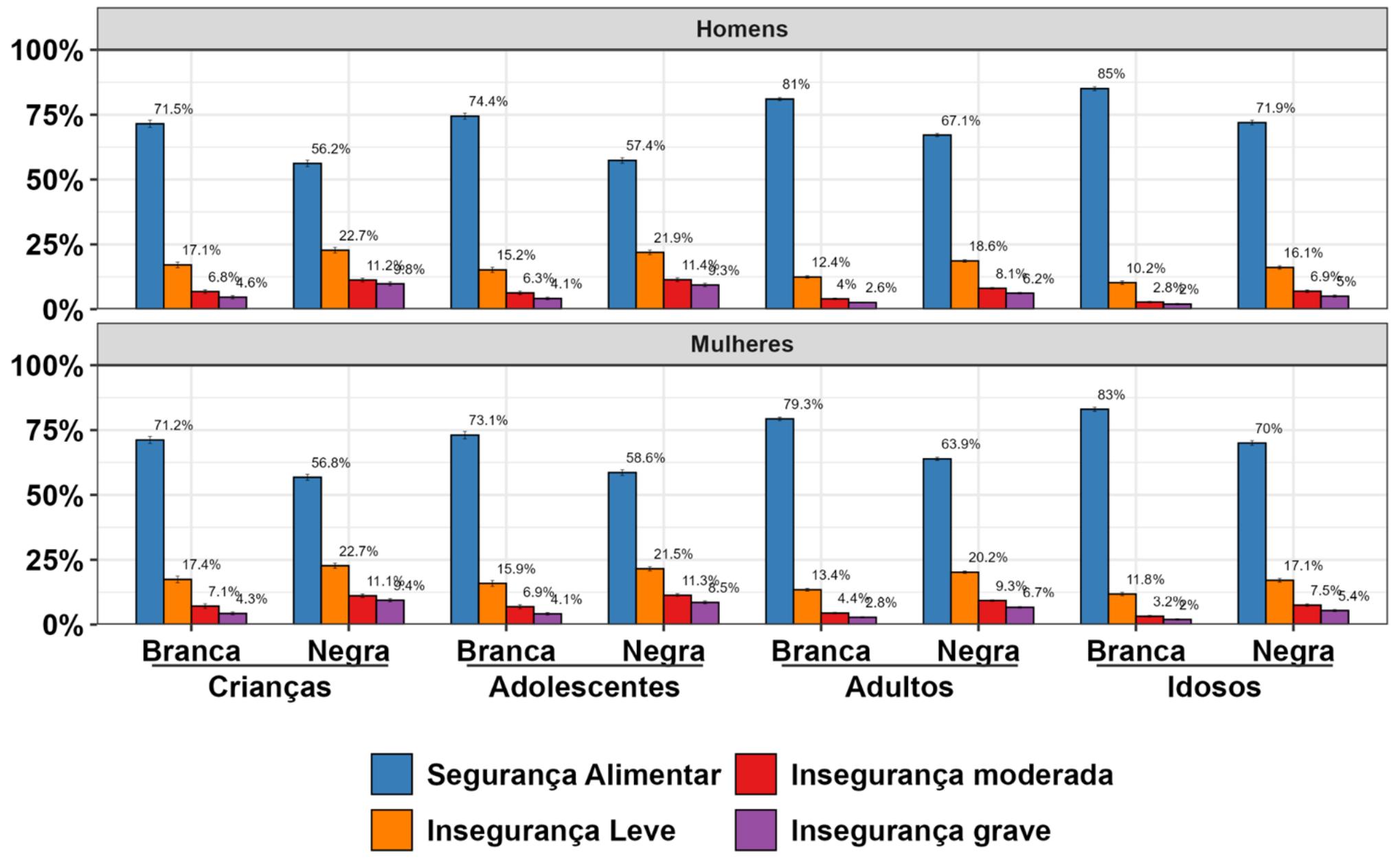


Figura 21. Percentual (%) de crianças, adolescentes, adultos e idosos em segurança alimentar (SA) e níveis de insegurança alimentar (IA) por sexo e raça autodeclarada, Brasil, 2023



pnae



MINISTÉRIO DA SÁUDE

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

2ª Edição

Brasília – DF
2014



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>

 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. DEMTRA [Internet]. 1º de abril de 2025 [citado 28º de maio de 2025];20:e84507. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demtra/article/view/84507>

Formatos de Citação ▾

Edição



[Enviar Submissão](#)

Redes sociais



Idioma

 English

 Espanhol (Espanha)

 Português (Brasil)

Palavras-chave

estresse emocional, imaginário, proteinas, portugal, desnutrição, sintomas, selénio, mortalidade, citrus aurantium, brasil, leite, nutrição, dietética, promoção, alimentação, nutrição, saúde, cultura, gastronomia, culinária, doméstica, guias alimentares, políticas públicas, formação em nutrição, UERJ, DEMTRA, UFRJ, Macaé, RJ, Brasil, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Alimentação Coletiva, Macaé, RJ, Brasil, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição, Departamento de Nutrição Social, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Alimentação Coletiva, Macaé, RJ, Brasil, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição, Programa de Pós- Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição, Departamento de Nutrição Social, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Cozinha Profissional

PNAE

Cozinha Doméstica



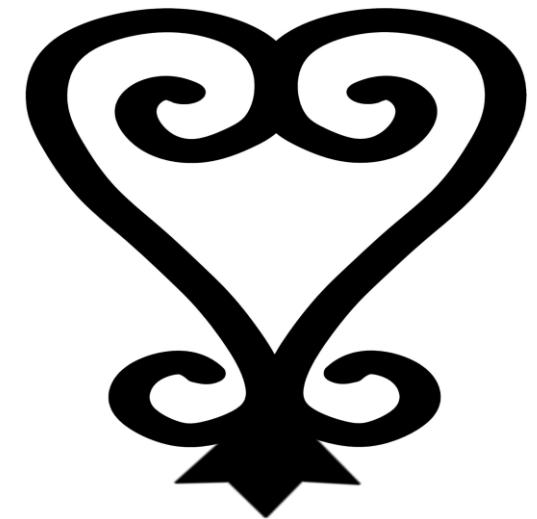




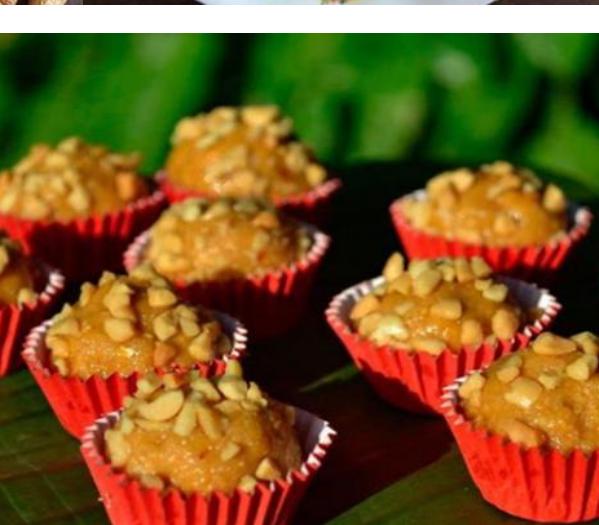
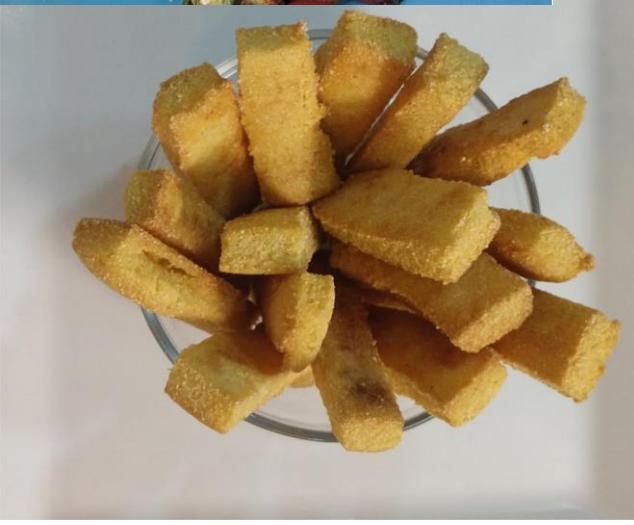


A Dieta da Saúde Planetária

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



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 Lisboa

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 Lisboa CM, et al. Culinárias africanas
seu potencial de saudabilidade. DEMETRA [Intre-
1º de abril de 2025 [citado 28º de maio de
2025];20:e81021. Disponível em: [https://www.
publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/](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"

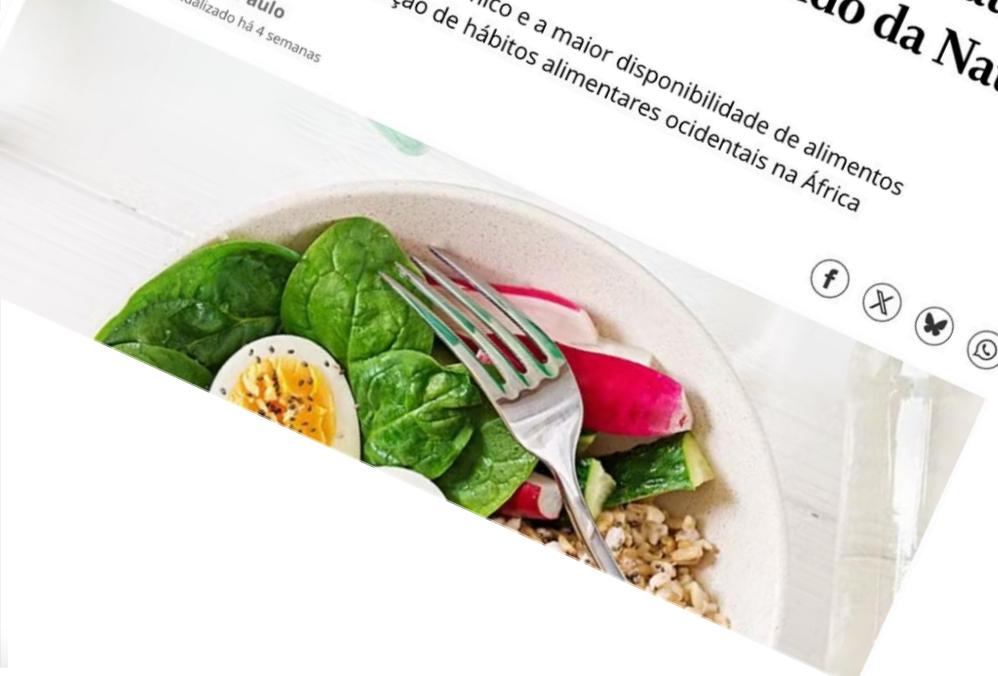
Licença

Saúde

**Dieta africana tem efeito anti-inflamatório
no organismo, revela novo estudo da Nature;
entenda o motivo**

O crescente desenvolvimento econômico e a maior disponibilidade de alimentos processados aceleraram a adoção de hábitos alimentares ocidentais na África

Por O GLOBO — São Paulo
03/04/2025 10h21 · Atualizado há 4 semanas





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

 **culinafro_ufrj**



ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
NOTA 10



 INSTITUTO FEDERAL
Sul de Minas Gerais

 ITAIPU
BINACIONAL
MAIS QUE ENERGIA

 FNDE

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
BRASIL
DO LADO DO Povo BRASILEIRO