

**ANEXO XII - INSTRUMENTO ICONOGRÁFICO PARA ORIENTAÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)**



É PERMITIDA A REPRODUÇÃO E  
DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA  
OBRA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Este material apresenta recomendações que orientam uma alimentação adequada e saudável de acordo com a nova versão do Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde (2014), priorizando alimentos *in natura* e com menor grau de processamento.

Quatro são as categorias de alimentos abordadas pelo Instrumento: alimentos *in natura* e minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.

O instrumento utiliza-se de recursos visuais de proporção, cores e imagens de alimentos para auxiliar na educação nutricional. Esse esquema é utilizado para orientar as proporções mais adequadas, de modo que no círculo maior constam os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e assim respectivamente, até o menor círculo. Na face principal, são apresentadas imagens de alimentos que representam cada categoria, e no verso, uma breve explicação sobre o que são e as recomendações de ingestão.

O instrumento visa mediar e facilitar a orientação desta classificação por meio de recurso visual iconográfico, de modo a apoiar indivíduos em escolhas alimentares com autonomia.

**REFERÊNCIA:** Adaptado de Geraldí MV, Leite IQ, Pinto SN, Diez-Garcia RW. Pictorial instrument to guide the classification of foods in the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Brazilian Journal of Nutrition*. 2017; 30 (1).

**Alimentos *in natura* ou minimamente processados**

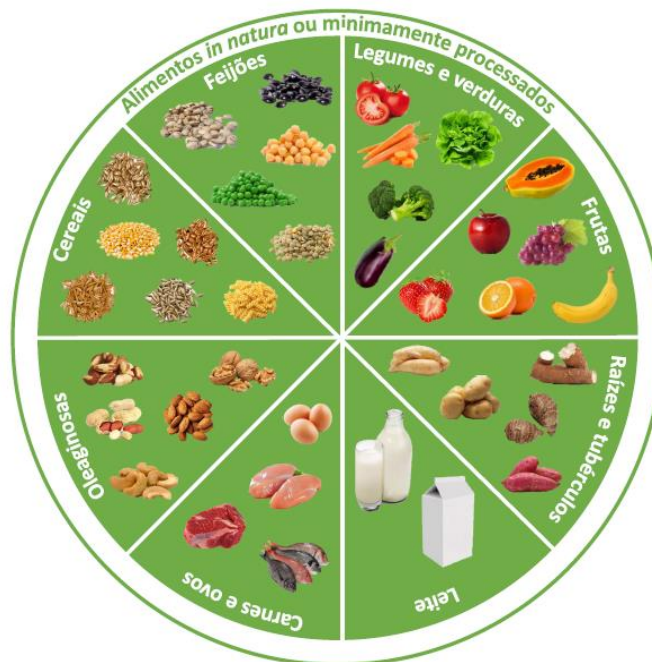
*In natura*: frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos.

Minimamente processados: grãos secos, farinhas, arroz, feijão, leite pasteurizado e carne resfriada.

Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

**Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação!**





### Alimentos Ultraprocessados

Refrigerantes,  
biscoitos recheados,  
“salgadinhos de pacote” e  
“macarrão instantâneo”.

São formulações industriais nutricionalmente desbalanceadas cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial.

**Evite alimentos  
ultraprocessados!**

### Óleos, gorduras, sal e açúcar

Óleos (soja,  
milho, girassol, ou oliva),  
manteiga, banha, açúcar (branco,  
demerara ou mascavo), sal (refinado  
ou grosso).

São produtos extraídos de alimentos *in natura*.

**Utilize em pequenas quantidades  
ao temperar, cozinhar alimentos  
e criar preparações  
culinárias!**

### Alimentos Processados

Conservas de legumes,  
atum e sardinha enlatados,  
frutas em calda ou cristalizadas,  
queijos e pães.

São fabricados com a adição de sal ou açúcar a alimentos *in natura* ou minimamente processado para torna-los duráveis e mais agradáveis ao paladar, alterando de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

**Limite o uso de  
alimentos processados!**