

Não se deixe enganar: 10 verdades sobre a comida da mentira

idec
instituto de defesa
de consumidores



Intro

Produtos alimentícios

ultraprocessados são aqueles que passaram por vários processamentos industriais antes de serem comercializados e consumidos. Eles apresentam aditivos alimentares específicos e ingredientes que não encontramos no dia a dia da cozinha, que são adicionados para conferir-lhes características sensoriais artificialmente atraentes e, geralmente, um longo prazo de validade.

Eles têm se tornado cada vez mais presentes no cotidiano alimentar de boa parte da população brasileira por diversas razões, entre elas, a de serem fáceis de encontrar e vendidos a preços baixos, em muitos casos. Mas a grande verdade é que **o consumo desse tipo de “alimento” faz mal à nossa saúde** (sem falar outros malefícios à sociedade e ao meio ambiente).

E “alimentos” entre muitas outras coisas, porque a indústria de ultraprocessados insiste em chamá-los assim e até a dizer que são saudáveis.

Para sustentar essa mentira, **grandes corporações do ramo jogam sujo.**

Elas investem milhões em publicidade para fazer as pessoas acreditarem em benefícios questionáveis dos seus produtos. Financiam estudos que enaltecem e extrapolam características pontuais dos seus produtos e as relacionam com uma possível saudabilidade. Patrocinam atletas e celebridades para transmitir a ideia de saúde. Chegam até a sustentar uma ala política a favor dos seus interesses e impedir a implementação de ações que combatam um problema que afeta drasticamente a saúde da população.

Mas estamos aqui para desmascarar essas mentiras! E não só isso:

também defendemos o nosso direito de saber o que comemos e lutamos por medidas regulatórias e políticas públicas que favoreçam uma alimentação mais saudável e sustentável no país.

Confira neste ebook 10 verdades sobre a comida da mentira que não há o que contestar. Mesmo que a indústria diga o contrário, saiba que estão querendo te enganar!

Realização

idec

instituto de defesa
de consumidores

Apoio



Créditos

Direção executiva do Idec:

Carlota Aquino

Produção do texto:

Gabriela Gonçalves, Mariana Ribeiro,
Natália de Aquino e Vanessa Salvado

Revisão:

Ana Maria Maya, Camilla Rigi, Giorgia Russo,
Isabel Cavalcanti, Laís Amaral e Mariana Ribeiro

Supervisão:

Camilla Rigi, Carlota Aquino,
Georgia Carapetkov e Laís Amaral

Projeto gráfico:

Renata Fagundes

Ano:

2024

Índice

- 1** **Ultraprocessados fazem mal à saúde sim e ponto final**
- 2** **O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma fonte segura sobre alimentação saudável e sustentável**
- 3** **A lista de ingredientes diz muito sobre o produto**
- 4** **A reformulação de um produto alimentício ultraprocessado não o torna saudável**
- 5** **As refeições ultraprocessadas congeladas não são iguais às refeições caseiras**
- 6** **Produtos alimentícios ultraprocessados prejudicam a cultura alimentar**
- 7** **Ultraprocessados contém agrotóxicos e são potencialmente piores por isso**
- 8** **A indústria de alimentos ultraprocessados interfere em políticas públicas para garantir seus interesses comerciais**
- 9** **Industrializados e ultraprocessados são coisas diferentes**
- 10** **A aplicação de leis e normas para comercializar produtos ultraprocessados não vai causar prejuízos econômicos**
 - 10.1** **Alimentação natural: a melhor opção e economicamente viável**

Quem é o Idec

1

Ultraprocessados fazem mal à saúde sim e ponto final



Eles tentam a todo custo passar a ideia de que são saudáveis, nutritivos, necessários na nossa mesa e etc. Mas há um volume crescente e robusto de evidências e publicações científicas produzidas por universidades e organizações sérias que demonstram cada vez mais a **relação entre o consumo desses produtos e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)** (como diabetes, hipertensão, doenças do coração), além de obesidade e até câncer.

Um desses estudos, desenvolvido por pesquisadores do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP), da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e da Universidade Nacional do Chile, mostrou que **57 mil mortes por ano no Brasil** são atribuíveis ao consumo de ultraprocessados.

Essa estimativa aponta que os ultraprocessados são mais letais que homicídios!

Isso porque este tipo de produto geralmente tem em sua composição ingredientes nocivos à saúde em excesso, como sódio, açúcares adicionados e gorduras, além de aditivos alimentares que tem como objetivo aumentar as características sensoriais, como corantes, aromatizantes, edulcorantes, emulsificantes e muitos outros com nomes quase impronunciáveis.

Ao longo desse material, você verá o que a indústria de ultraprocessados faz para esconder isso das pessoas consumidoras e como você pode se livrar desse mal!



o consumo de ultraprocessados está associado a 57 mil mortes por ano no Brasil.

Fique sabendo!

10 Passos para uma Alimentação Saudável

Para ajudar a promover uma alimentação adequada e saudável, preparamos esta cartilha com recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Nela, você encontra 10 dicas sobre práticas que podem ser aplicadas no seu dia a dia.

 [Eu quero!](#)



2



O Guia Alimentar para a População Brasileira é uma fonte segura sobre alimentação saudável e sustentável

O [Guia Alimentar para a População Brasileira](#) é um documento oficial publicado pelo Ministério da Saúde em 2014 com recomendações para uma alimentação adequada e saudável. Para categorizar os alimentos e bebidas, ele se baseia na [classificação Nova](#) de alimentos, a qual os divide em quatro grupos, de acordo com a sua técnica de processamento: alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.

Dessa forma, o Guia defende que: alimentos *in natura* ou minimamente processados devem ser a base da nossa alimentação e, com o uso

moderado de ingredientes culinários, pode-se fazer preparações culinárias saborosas e nutritivas. Já o consumo de alimentos processados, ou seja, alimentos *in natura* acrescidos de sal, açúcar ou outro ingrediente culinário, deve ser limitado, e o de ultraprocessados evitado.

No entanto, este importante documento que norteia políticas de alimentação e nutrição em todo o país, tem sido constantemente **alvo de tentativas de desqualificação das informações** por parte da indústria de ultraprocessados. A interferência desta indústria é tanta que em 2020 foi solicitada uma [revisão](#) do Guia Alimentar pelo Ministério da Agricultura e Pecuária (MAPA), o que felizmente não aconteceu.

Fique sabendo!

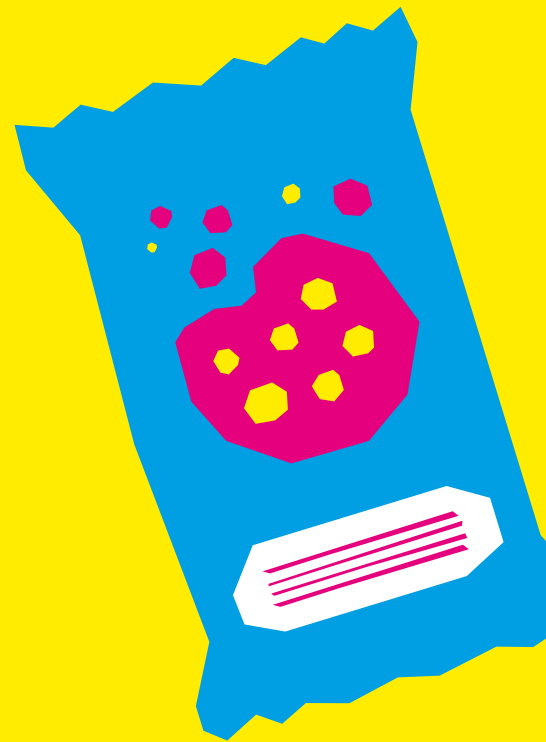
Em defesa do Guia Alimentar para a População Brasileira!

O Guia está listado como referência em decretos importantes, como o de alimentação saudável nas escolas, o da composição da nova cesta básica e diversas outras políticas alimentares importantes pelo Brasil, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Além disso, é um documento norteador para a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e uma inspiração internacional para a elaboração de guias alimentares na Argentina, Canadá, Chile, Colômbia, Costa Rica, México e Uruguai. É por tudo isso que devemos defender o Guia!



3

A lista de ingredientes diz muito sobre o produto



Aqui no Idec, defendemos o seu, o nosso direito de saber o que comemos. Batalhamos por regulamentações para que a indústria de alimentos informe adequadamente o que compõe seus produtos e, ainda, se apresentam riscos à saúde. Por isso, é extremamente importante que você **leia os rótulos das embalagens e conheça a composição dos produtos**.

Funciona assim: sabe aquele texto miudinho da lista de ingredientes? Eles aparecem em ordem decrescente, sendo que o primeiro item é o que está presente em maior quantidade. Dessa forma, **evite aqueles produtos que contenham açúcar, sal ou gordura entre os primeiros ingredientes da lista**. Por regra, os aditivos alimentares aparecem no fim dos componentes, independente das quantidades.

Ligue o alerta para os produtos com ingredientes de nomes complicados ou desconhecidos. Geralmente, esses ingredientes são substâncias que não usamos nas nossas cozinhas (xarope de glicose, maltodextrina, isolados de proteína, entre outros) ou aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, edulcorantes, emulsificantes, entre outros) e são utilizados pela indústria de ultraprocessados para proporcionar ou melhorar os aspectos sensoriais. É melhor voltá-los para a prateleira.

A presença de frases como “rico em fibras”, “saudável”, “fit”, “sem aditivos”, “orgânico” e “contém vitaminas e minerais” nos rótulos são uma forma comum de mascarar os ultraprocessados. Porém, isso não assegura que esses produtos sejam saudáveis, pois não exclui o fato de serem compostos por outros ingredientes prejudiciais à saúde.

Fique sabendo!

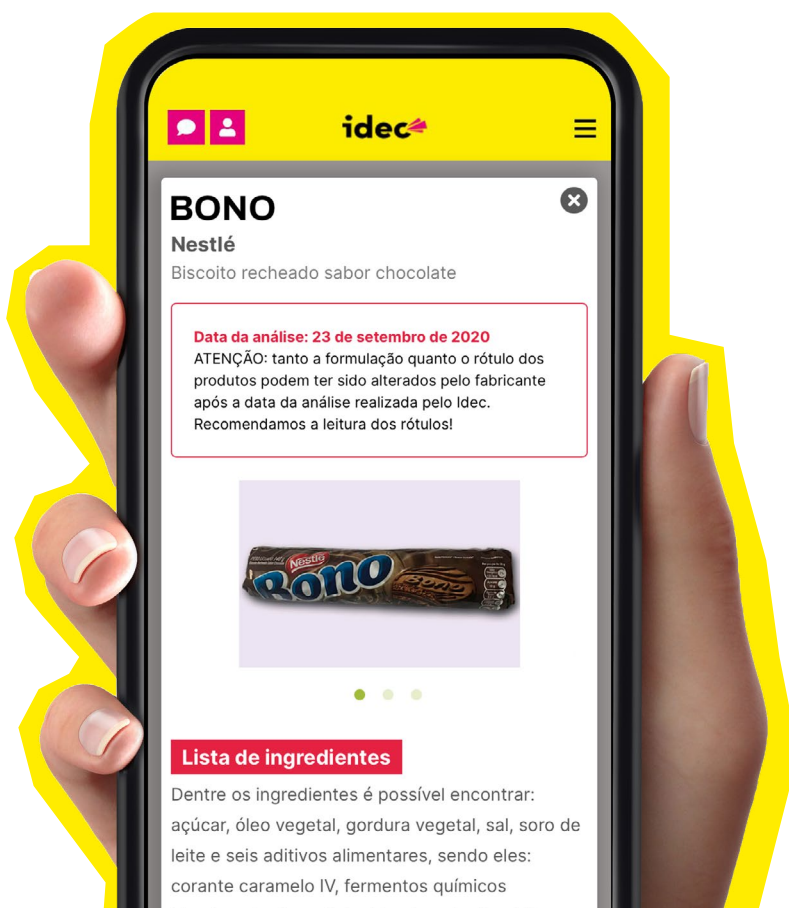


Raio-X dos Rótulos

Nem sempre é fácil entender e interpretar o que os rótulos dizem. E é por isso que, além de lutar por melhores regulamentações sobre essa questão, como o alerta para a indicação do alto teor de ingredientes prejudiciais à saúde na frente do rótulo, nos dedicamos a informar e orientar as pessoas consumidoras. Nesse especial, analisamos diversos ultraprocessados e damos recomendações de substituições saudáveis.

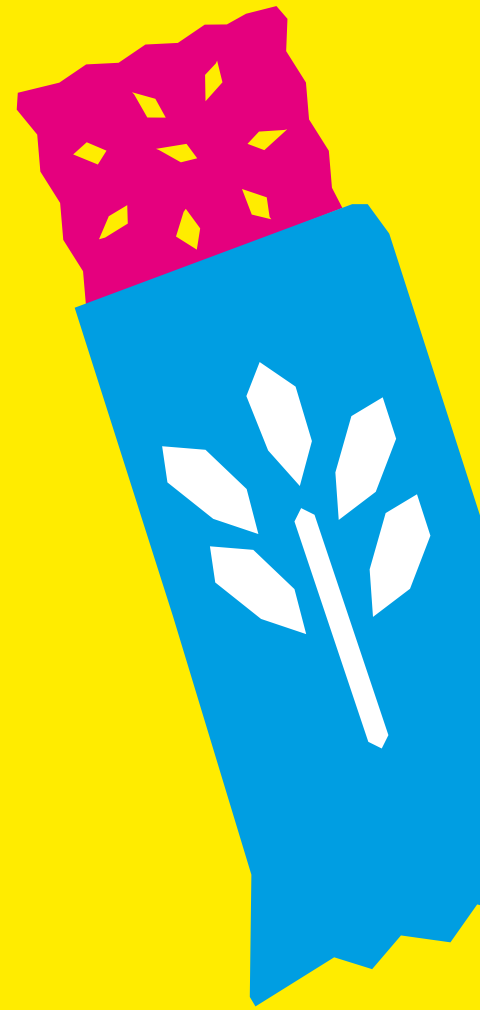


[Veja tudo!](#)



4

A reformulação de um produto alimentício ultraprocessado não o torna saudável



Para que não pareçam nocivos à saúde, é muito comum a prática da indústria de ultraprocessados de **reformular** a composição de seus produtos e estampar nos rótulos informações como “fonte de fibras”, “rico em vitaminas” ou “menos sódio”.

Mas já avisamos: modificar ingredientes específicos de forma isolada não torna um ultraprocessado saudável. A fortificação e o enriquecimento de nutrientes **não proporcionam o mesmo efeito benéfico** de consumir um alimento que os contém naturalmente em sua composição.

E pior: a remoção de ingredientes críticos (sódio, açúcares adicionados e gorduras) pode vir acompanhada da **adição de substitutos nada benéficos à saúde**, como ingredientes de uso culinário raro (maltodextrina, açúcar invertido, gordura interesterificada, proteína isolada de soja, etc.) e aditivos alimentares (aromatizantes, corantes, edulcorantes, etc.) que garantem características sensoriais atrativas e com baixo custo de produção.

Fique sabendo!

Edulcorantes: o que são e como evitá-los!

Popularmente conhecidos como “adoçantes”, eles são utilizados para conferir sabor doce ao alimento em substituição total ou parcial ao açúcar. Entretanto, eles fazem parte da categoria de aditivos alimentares que são característicos dos ultraprocessados. Em 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou uma diretriz recomendando que eles não sejam utilizados como forma de controle de peso e prevenção de DCNT.

↓ [Saiba mais!](#)



5



As refeições ultraprocessadas congeladas não são iguais às refeições caseiras

Você se lembra de já ter visto na seção de congelados do mercado uma lasanha ou qualquer outra preparação dizendo-se com “sabor caseiro” ou “tempero caseiro”?

Com o avanço da tecnologia de alimentos, a indústria de ultraprocessados tenta elaborar produtos que se parecem cada vez mais com refeições caseiras, além de utilizar estratégias de publicidade para convencer as pessoas consumidoras disso e apelar ainda para a praticidade e a conveniência desses produtos.

Porém, estas refeições prontas e congeladas, na maioria das vezes, apresentam **grande quantidade de ingredientes prejudiciais à saúde** (sódio, açúcares adicionados

e gorduras) e ainda podem ser adicionados aditivos alimentares (como aromatizantes, corantes e edulcorantes) em seu processo de produção. Sem falar que elas favorecem o consumo em locais inapropriados como em frente a telas, no carro e de forma isolada, deturpando o conceito de comensalidade trazido no Guia Alimentar.

Ao cozinhar, conseguimos escolher os alimentos e temperos que vamos incluir na receita, conhecemos quais são eles e podemos ajustar a quantidade de ingredientes. Isso é autonomia! Além disso, as **refeições caseiras são feitas majoritariamente com alimentos *in natura*** ou minimamente processados e ingredientes culinários, conforme as recomendações de uma alimentação saudável e valorizando a cultura alimentar.

Fique sabendo!

Tá na Mesa: informação sobre alimentação saudável e sustentável

Alimentar-se bem é importante, mas sabemos que esse hábito é dificultado pela indústria de ultraprocessados. Se você quer receber dicas e receitas para fugir dos ultraprocessados congelados, ver informações para ter refeições saudáveis e acompanhar nossas conversas sobre o que está por trás do que comemos, cadastre-se na nossa *newsletter*! É gratuita e chega toda quarta-feira no seu e-mail.

 [Assine o Tá na Mesa!](#)



6



Produtos alimentícios ultraprocessados prejudicam a cultura alimentar

As culturas alimentares de cada local contêm especificidades e apresentam **forte relação com as características do território** onde estão inseridas. Elas utilizam alimentos regionais, respeitam a sazonalidade, incentivam produtores locais e a agricultura familiar.

Além disso, o ato de cozinhar favorece o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e tem a capacidade de transmitir saberes, conservar tradições e, assim, preservar a identidade cultural de um povo expressa na alimentação.

Por outro lado, com o consumo de ultraprocessados ocorre o oposto. Uma vez que a base desses alimentos são *commodities* como trigo, milho e soja, a alimentação torna-se cada vez mais monótona. Além disso, o

ultraprocessamento distancia o produto final da origem do alimento e torna cada vez mais difícil identificar do que é feito aquele produto.

O Guia Alimentar para a População Brasileira reforça a importância da cultura alimentar. Afinal, para se obter uma alimentação verdadeiramente saudável, deve-se considerar também os impactos sociais, culturais, econômicos e ambientais que os alimentos produzem.



o ato de cozinhar favorece o consumo de alimentos *in natura*

Fique sabendo!

Ebook Cozinhas Regionais Brasileiras

Conheça, valorize e aprecie a formação culinária do nosso país com esse *ebook* feito por nós! Nele você encontra curiosidades, características e pratos de algumas das principais culturas alimentares do Brasil, como a caipira, a sertaneja, a pantaneira, a caiçara, a nortista e a açoriana.



Baixe gratuitamente!



7



Ultraprocessados contém agrotóxicos e são potencialmente piores por isso

Uma das alegações que parte da indústria de ultraprocessados defende sobre seus produtos é a de que eles não têm agrotóxicos, diferentemente dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, que estariam diretamente expostos a esses venenos. Além de reforçar um estigma completamente equivocado de que o que vem do campo não é adequado para o consumo, essa **alegação foi desmentida por nós!**

Com dois volumes publicados até agora, o **“Tem Veneno Nesse Pacote”** foi um estudo inédito que analisou várias categorias dos produtos ultraprocessados mais consumidos, inclusive de origem animal, e **detectou a presença de resíduos de agrotóxicos em grande parte deles.**

Entre os contaminados estão: empanado de frango (conhecidos

pelo nome de *nuggets*), requeijão, hambúrguer, salsicha, bebida à base de soja, bisnaguinha, biscoito de água e sal e bolacha recheada.

Evidenciamos pela primeira vez um **perigo duplo**: além de causarem problemas crônicos de saúde, os ultraprocessados também contêm venenos prejudiciais à saúde, como o glifosato, considerado “provavelmente cancerígeno” para humanos pela OMS.



Fique sabendo!

Mitos e verdades sobre agrotóxicos

Se lavar, o agrotóxico é eliminado? Faz mal pra saúde mesmo? Então como ter uma plantação sem eles? Essas e outras respostas você encontra no nosso *ebook* que esclarece objetivamente as maiores dúvidas sobre agrotóxicos. Mas já adiantamos: faz mal à saúde sim!



Baixe gratuitamente.



8

A indústria de alimentos ultraprocessados interfere em políticas públicas para garantir seus interesses comerciais



Apesar de as evidências demonstrarem os benefícios para a população de um padrão alimentar baseado em alimentos *in natura* ou minimamente processados, ainda há dificuldades no avanço de políticas públicas que promovam uma alimentação saudável. Propostas e pessoas comprometidas com isso é que não faltam, como nosso projeto [Alimentando Políticas](#).

Mas grandes corporações que fabricam produtos alimentícios utilizam estratégias para “**minar**,

bloquear ou atrasar os esforços para desenvolver, implementar e aperfeiçoar políticas públicas”, como demonstrado no nosso [Dossiê Big Food](#), que analisa oito casos de interferência da indústria nas políticas de alimentação e aponta saídas para lidar com os conflitos de interesse.

Com a participação e envolvimento de aliados políticos, advogados, agentes públicos e até cientistas, a indústria atinge outros níveis de influência.

Fique sabendo!

Big Food também em documentário

O Dossiê analisa caso a caso as atividades políticas corporativas da indústria. E nesse documentário, a gente revela o poder que essas corporações do ramo de alimentos e bebidas ultraprocessados concentram por meio de depoimentos de especialistas que deixarão você de queixo caído.

 **Assista!**



Fique sabendo!

Queriam prorrogar a implementação da lupa...

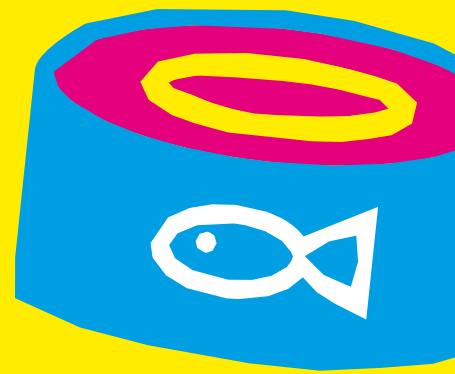
...mas a gente não deixou! A nova norma de rotulagem nutricional frontal obriga fabricantes a alertarem sobre o excesso de açúcar adicionado, sódio e gordura saturada em seus produtos. Essa foi uma luta nossa e de outras organizações de muitos anos, que a indústria fez de tudo para impedir. Um dia antes de a norma começar a valer para a maioria dos produtos, tentaram prorrogar o prazo.

↓ [Leia matéria](#)



9

Industrializados e ultraprocessados são coisas diferentes



Nem todo alimento industrializado ou embalado é, necessariamente, um ultraprocessado e faz mal à saúde.

A indústria de ultraprocessados distorce o conceito de “ultraprocessados” ao utilizar os termos “processados” e “industrializados” como sinônimos. Por isso, a classificação Nova de alimentos, na qual o Guia Alimentar se baseia para categorizar os alimentos, nos ajuda a identificar qual é o nível de processamento de um alimento ou de uma bebida que o torna um ultraprocessado para, assim, evitá-lo.

Os alimentos *in natura*, como o arroz, o feijão, as frutas, as verduras e os legumes, que devem ser a base da nossa alimentação, podem passar

por processos como de limpeza, congelamento, fracionamento, pasteurização, entre outros processos que não são nocivos à saúde. Assim, são classificados como **minimamente processados**.

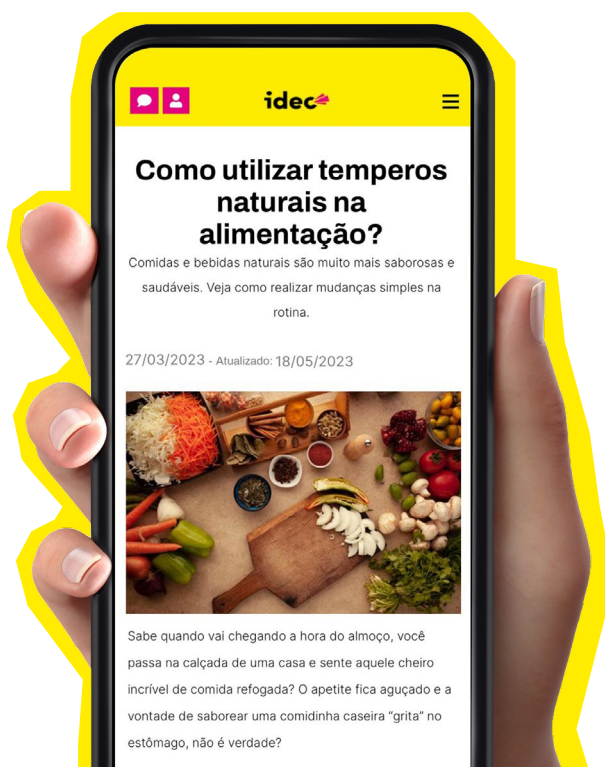
Existem também os alimentos **processados**, que são os alimentos *in natura* ou minimamente processados acrescidos de sal, açúcar e/ou gordura, como por exemplo os legumes em conservas, as frutas em calda, a sardinha e o atum enlatados, alguns pães e queijos, entre outros. As técnicas de processamento desses alimentos se assemelham a técnicas culinárias, mas a adição desses ingredientes mudam a composição do alimento e por isso são recomendados consumir com moderação.

Fique sabendo!

Como utilizar temperos naturais na alimentação?

Nada como o cheiro de comida sendo preparada! Mas para ser de verdade, só se for de alho, cebola, pimenta-do-reino, salsinha, coentro, alecrim, louro, gengibre, açafreão, pimenta, cominho, hortelã pimenta, erva-baleeira... Temperos daqueles prontos em pó, pasta ou tablete são ultraprocessados e contêm altas quantidades de sódio e aditivos alimentares. Veja dicas para dar cheiro e sabor a sua refeição com temperos naturais.

 [Eu quero!](#)



10

A aplicação de leis e normas para comercializar produtos ultraprocessados não vai causar prejuízos econômicos



Aqui no Idec, assim como na área de alimentação, também temos uma frente que atua por direitos em saúde onde dizemos: **o lucro não está acima da nossa saúde!**

Mas não é bem assim que pensa a indústria de ultraprocessados. Para impedir medidas regulatórias que favoreçam alimentos saudáveis e reduzam os privilégios de produtos que fazem mal à saúde, a indústria se utiliza do argumento de que isso impactará o lucro do setor, acarretando em desemprego e prejuízos econômicos para o país.

Além do fato de que essas mudanças são extremamente necessárias e trazem benefícios, esse argumento cai por terra quando olhamos a política pública sobre a rotulagem nutricional frontal que foi implementada no Chile.

O país foi pioneiro no mundo ao adotar, em 2016, um modelo de advertências no formato de octógonos em ultraprocessados nas embalagens de alimentos e bebidas. Alguns anos depois, estudos mostraram o avanço da iniciativa: uma pesquisa publicada no [The Lancet em 2021](#) apontou significativa redução no consumo dos produtos que levavam os alertas (23,8% dos produtos altos em calorias, 36,7% dos produtos altos em sódio e 26,7% dos produtos altos em açúcar) pela população chilena; e outra publicação da [Nutrients de 2022](#), que mostrou que a diminuição não se refletiu em prejuízos para a indústria de alimentos. O mesmo foi percebido em [pesquisa brasileira](#) que mostrou que o aumento no preço das bebidas adoçadas desestimula o seu consumo e promove a substituição por outras bebidas mais saudáveis como – a água, o café e o leite.

10.1

Alimentação natural: a melhor opção e economicamente viável



A política de impostos brasileira favorece os ultraprocessados desde a década de 70, somada à intensa publicidade deste tipo de produto contribuíram para um problemático senso comum de que eles precisam estar presentes nas refeições, pois “o que mais é possível comer sem eles?” ou até mesmo “o que os mais pobres vão comer, se não tiverem os ultraprocessados?”

Em alguns estados, por exemplo, o macarrão instantâneo **tem a mesma alíquota** do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) do arroz e do feijão. O Imposto sobre Produto Industrializado (IPI) do refrigerante e dos achocolatados é quase zero, como o da água mineral. Alguns ultraprocessados, como a salsicha, biscoitos e margarina, também recebem isenções fiscais por serem considerados parte da **cesta básica** em alguns estados brasileiros.

Além de incentivos fiscais como esses, existe uma cadeia de **beneficiamento do cultivo de monoculturas**, como a soja, o milho e o trigo, que são a base de muitos

produtos ultraprocessados fabricados pela indústria. A **renúncia fiscal na cadeia produtiva da soja** é quase o dobro da renúncia fiscal estimada para toda a cesta básica, calculada em R\$ 30 bilhões, destacando que a nossa política tributária é altamente benéfica para os ultraprocessados.

E quem planta os alimentos que vão efetivamente para a mesa dos brasileiros para compor uma alimentação saudável são os **pequenos produtores rurais**. Segundo o último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de **70% do feijão, 34% do arroz e 87% da mandioca nacionais são produzidos pela agricultura familiar**.

O que necessitamos é **incentivar e fortalecer o consumo de alimentos saudáveis** como esses e, como consequência, estimular a agricultura sustentável, a agroecologia e a economia local. Essa realidade é possível e defendida por nós e tantas outras organizações e movimentos sociais. **Para saber mais e como apoiar essa causa, acompanhe o trabalho do Idec!**

Fique sabendo!

Mapa de Feiras Orgânicas

Quer saber onde tem alimentos orgânicos e agroecológicos sem veneno, proveniente de pequenos produtores e agricultura familiar perto de você? Então utilize o Mapa de Feiras Orgânicas do Idec, uma ferramenta para aproximar quem quer comprar de quem vende. São mais de mil iniciativas cadastradas em todo país.

↓ **Conheça!**



Ebook feito pelo Idec

Somos uma organização independente que atua na defesa e na promoção dos direitos e interesses das pessoas consumidoras.

Nós denunciamos abusos, pressionamos autoridades, participamos da construção de leis e políticas públicas na busca de relações de consumo justas, saudáveis e sustentáveis em várias áreas, inclusive na alimentação.

E não é só isso. Além dessa atuação, também nos dedicamos a trazer informações importantes para conscientizar e fortalecer a população sobre os direitos que temos e as mudanças que precisamos.

Por isso, se você gostou deste material, dê uma forcinha para que nosso trabalho chegue mais longe!

Você pode compartilhar nossos conteúdos com a sua rede e até mesmo se tornar uma pessoa associada ao Idec para contribuir com a nossa luta.

Veja as vantagens de se juntar a nós e como se associar:

idec.org.br/associe-se-alimentos



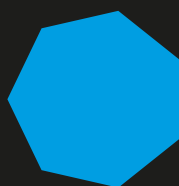
Compartilhe esse *ebook*:



idec.org.br

idec 

instituto de defesa
de consumidores



seus

direitos

nossa luta

