

Produto analisado

iogurte integral com suco de fruta sabor creme



Lista de ingredientes: concentrado protéico de leite, leite desnatado e/ou leite desnatado reconstituído, açúcar líquido, **preparado sabor creme (amido modificado**, suco de maçã concentrado, aromatizante, **acidulante ácido cítrico**, conservador sorbato de potássio e espessante ***não é possível identificar toda a composição do preparado sabor creme***), amido modificado, complexo de vitaminas (E e D) e minerais (fósforo, ferro e zinco), fermento lácteo e estabilizante gelatina.
NÃO CONTÉM GLÚTEN

Grau de processamento industrial

A classificação NOVA, utilizada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2014)¹, classifica os alimentos em quatro grupos, de acordo com o grau e propósito de processamento industrial²:

- 1) Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Os alimentos *in natura* são as partes comestíveis de plantas (frutas, verduras, legumes, sementes, raízes e tubérculos) e animais (carnes, miúdos, ovos e leite), incluindo a água, após serem retirados da natureza. Já os alimentos minimamente processados são alimentos que passaram por mínimos processos industriais como remoção de partes não comestíveis ou indesejadas, lavagem, moagem, fracionamento, pasteurização, congelamento, fermentação e demais processos que não envolvam a adição de açúcares, gorduras, óleos, sal ou outras substâncias alimentares que não sejam provenientes do alimento original.

Exemplos de alimentos *in natura* e minimamente processados: arroz, milho, trigo, farinha de mandioca, feijão, grão de bico, lentilha, aveia, leite pasteurizado, iogurte sem adição de açúcar e outros.

2) Ingredientes culinários processados

São ingredientes obtidos de alimentos *in natura* ou minimamente processados, ou da natureza, por meio de processos industriais. Eles são utilizados com o intuito de preparar, temperar e cozinhar alimentos do grupo 1 e criar preparações culinárias.

Exemplos de ingredientes culinários: óleos (de soja, milho, girassol ou oliva), manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcares e sal de cozinha.

3) Alimentos processados

Os alimentos processados são feitos pela adição de açúcar, gordura, sal ou outro ingrediente culinário em alimentos *in natura* ou minimamente processados, podendo usar métodos de preservação e também fermentação não alcoólica. Os processos empregados e ingredientes utilizados têm como objetivo aumentar o tempo de duração dos produtos *in natura* ou minimamente processados por meio da alteração de suas características organolépticas, ou seja, aumentando ou reduzindo características sensoriais. Esses produtos podem conter aditivos para prolongar a durabilidade, manter características iniciais do produto ou prevenir a proliferação de microorganismos.

Exemplos de alimentos processados: legumes e vegetais em conserva, extrato ou concentrado de tomate (com a adição de sal e ou açúcar), carne seca, atum e sardinha enlatados, queijos, pães feitos de farinha de trigo e outros.

4) Alimentos ultraprocessados

São formulações de ingredientes resultantes de diversos processos industriais dependentes de máquinas e tecnologias, como modificações químicas, montagem de substâncias alimentícias por meio de técnicas industriais e aplicação frequente de aditivos para tornar o produto hiperpalatável, sendo normalmente armazenados em embalagens coloridas e sofisticadas. Sua composição inclui diversos ingredientes, entre eles açúcares, sódio e gorduras. Dois tipos de ingredientes são característicos desta categoria de alimentos:

- Substâncias alimentares: açúcares (frutose, xarope de milho, suco de fruta concentrado, açúcar invertido, maltodextrina, lactose e outros); óleos modificados (óleos hidrogenados ou interesterificados); e fontes protéicas (proteínas hidrolizadas, proteína de soja isolada, glúten, caseína, *whhey protein*, carne mecanicamente separada e outros).
- Aditivos cosméticos: aromatizantes, realçadores de sabor, corantes, emulsificantes, adoçantes, espessantes, antiespumantes, espumantes, gelificantes e outros.

O aditivo alimentar é qualquer ingrediente ou substância adicionada com o objetivo de modificar as características do produto sem o propósito de nutrir. Dentro desta categoria,

existem os aditivos cosméticos, que são usados exclusivamente na produção de alimentos ultraprocessados e têm como finalidade tornar os produtos hiperpalatáveis, ou seja, mais atrativos visualmente, mas também por meio do aroma, sabor e textura³.

Essa categoria de alimentos é considerada nutricionalmente desbalanceada, pois apresenta uma grande quantidade de calorias, açúcares, gorduras e sal, e são prejudiciais à saúde, estando associada ao aumento do excesso de peso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, alterações no colesterol, doenças intestinais^{4,5,6} e alguns tipos de cânceres^{7,8,9,10}.

Exemplos de alimentos ultraprocessados: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, misturas para bolo, barra de cereal, macarrão e temperos instantâneos, refrescos e refrigerantes, pães de forma, salgadinhos de pacote, alguns tipos de queijos, iogurtes, requeijões e outros.

Classificação do produto

O produto iogurte integral com suco de fruta sabor creme é classificado como ultraprocessado, de acordo com a classificação NOVA de alimentos.

Análise do produto e embalagem

Lista de ingredientes

Na lista de ingredientes, os ingredientes que compõem o produto aparecem em ordem decrescente, ou seja, os primeiros são aqueles que estão em maior quantidade, seguido pelos que estão em menor quantidade e, por último, os aditivos alimentares, independente da quantidade. O produto é composto, dentre seus ingredientes, por açúcar líquido, preparado sabor creme (composto por ingredientes como amido modificado, suco de maçã concentrado, aromatizante, acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio, espessante e outros), amido modificado, fermento lácteo e estabilizante gelatina.

Açúcares

O iogurte apresenta alguns tipos de açúcares, como o açúcar líquido e o suco de maçã concentrado. O suco de maçã pode passar uma falsa ideia de presença de fruta, porém é um açúcar livre¹¹, utilizado com a finalidade de adoçar o produto. Diferente dos açúcares presentes nos alimentos *in natura*, os açúcares em alimentos ultraprocessados (extraídos de alimentos, mas que perderam nutrientes benéficos como vitaminas, minerais e compostos bioativos) são prejudiciais à saúde, pois se relacionam com o aumento da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)^{12,13,14,15,16,17,18,19}. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado que o consumo desses açúcares não seja maior do que 10% de todas as calorias diárias consumidas¹¹.

Aditivos alimentares

O produto apresenta em sua composição aditivos alimentares, como aromatizante sintético idêntico ao natural, acidulante ácido cítrico, conservador sorbato de potássio, espessante, fermento lácteo e estabilizante gelatina. O aromatizante e espessante são considerados

aditivos cosméticos, que como mencionado anteriormente, tem como finalidade tornar o produto mais atrativo, através de modificações nas suas características organolépticas.

Enriquecimento com vitaminas e minerais

Nas campanhas publicitárias é possível encontrar informações como: “a novidade, que aliou saúde e sabor, adotou nutrientes fundamentais para o pleno crescimento da criança, como cálcio, proteínas, ferro, zinco, vitamina E, vitamina D e fósforo. O Vigor Grego Kids tornou-se, assim, produto de imediata aceitação no mercado de consumo nacional e escolha frequente dos pais nas idas aos supermercados.”

O produto é fonte de vitamina E, ferro, fósforo, zinco e cálcio, além de rico em vitamina D. Porém, é importante destacar que tais vitaminas e minerais não são provenientes da matéria-prima utilizada na composição do iogurte, mas foram adicionadas para agregar valor nutricional ao produto; por esse motivo é possível encontrá-las na lista de ingredientes. Além disso, a fortificação de nutrientes isolados não proporciona o mesmo efeito benéfico de consumir um alimento que já contém esses nutrientes em sua composição naturalmente²⁰.

Perfil de nutrientes

Informação nutricional:

Porção de 80g (1 pote)

Valor energético: 97 kcal = 407 kJ

Carboidratos*: 12,8 g

Proteínas: 5,7 g

Gorduras totais: 2,6 g

Gorduras saturadas: 1,7g

Gorduras trans: 0 g

Sódio: 38mg

*Observação: devido à impossibilidade de verificar a quantidade de carboidrato presente na informação nutricional disponível na imagem do rótulo do produto, o valor foi estimado usando como referência a quantidade de carboidrato presente em 45 g (duas colheres de sopa), disponível no site [Fat Secret Brasil](http://FatSecret.com.br), após comparar os valores dos demais nutrientes e constatar que proporcionalmente eles são correspondentes.

MEU FATSECRET ALIMENTOS RECEITAS FITNESS COMUNIDADE

> Alimentos > Lista de Marcas > Vigor > Grego Kids

Banco de Dados de alimentos e contador de calorias

Vigor
Grego Kids

Fatos Nutricionais

Quantidade
2 colheres de sopa (45 g)

Por porção

Energia	226 kJ 54 kcal
Carboidratos	7,20g
Proteínas	3,20g
Gorduras	1,40g
Gordura Saturada	0,900g
Gordura Trans	0,000g
Fibras	0,0g
Sódio	20mg

Editar este Alimento

Esta informação é imprecisa ou incompleta?
Clicar [aqui](#) para editar.

Última Atualização: 30 jan 14 07:21

Resumo Nutricional:

Cals 54	Gord 1,4g	Carbs 7,2g	Prot 3,2g
-------------------	---------------------	----------------------	---------------------

Existem 54 calorias em 2 colheres de sopa (45 g).
Repartição das Calorias: 23% gord, 53% carbs, 24% prot.

logurte de Vigor relacionados:

- [logurte Búlgaro Blueberry e Baunilha](#)
- [logurte Viv 3 Grãos](#)
- [logurte Viv Simples Tradicional](#)
- [logurte 3 Grãos Mamão](#)
- [Grego Ultracremoso Torta de Limão](#)
- [Viv Desnatado](#)

[Visualizar Mais Produtos logurte de Vigor](#)

Mais produtos de Vigor:

- [Viv Búlgaro Tradicional](#)
- [Fondue de Chocolate](#)
- [Queijo Ralado Fresco Emmental](#)
- [Parmesão Ralado Fresco](#)

Pesquisa de Alimentos

Introduzir pesquisa

+ Adicionar este item a meu diário alimentar

Data: Hoje - 10/13/21

Refeição: Breakfast

Descrição: Grego Kids

Quantidade: 1 2 colheres de sopa (45g)

Alimentos Consumidos Recentemente:

- [Cian Batclan](#)
- [Batavo logurte Parcialmente Desnatado com Preparado de Morango](#)
- [Vigor Viv Simples Frutas Vermelhas](#)
- [Tirol logurte Zero Lactose Morango](#)
- [Trevisan logurte Natural](#)
- [Vigor Viv Búlgaro Tradicional](#)

Modelo de perfil de nutrientes da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)

Foi utilizado como referência o modelo de perfil de nutrientes da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS)²¹, que tem como objetivo classificar alimentos e bebidas processados e ultraprocessados, identificando aqueles que contêm excesso de nutrientes críticos à saúde como açúcares, sódio, edulcorantes, gorduras totais, saturadas e trans. O produto é considerado **alto em gorduras saturadas**, pois 15,3% do total de energia são provenientes de gorduras saturadas. Em relação à quantidade de açúcares, não foi possível avaliar, pois este valor não foi declarado na lista de ingredientes, uma vez que não é obrigatório pela lei brasileira.

Conclusão da análise técnica

O iogurte integral com suco de fruta sabor creme, Vigor Grego Kids, é um produto ultraprocessado e com direcionamento para o público infantil, o que é possível de identificar por meio dos elementos presentes na embalagem e campanhas publicitárias do produto. Também é nutricionalmente desbalanceado e classificado como alto em gorduras saturadas. Apesar de não ser possível avaliar a quantidade de açúcar de acordo com os critérios da OPAS, o açúcar líquido e o suco de maçã concentrado se encontram entre os cinco primeiros ingredientes da lista, o que indica que proporcionalmente estão em grande quantidade no produto.

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1.

- reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.
2. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB *et al.* NOVA. The star shines bright. Food classification. Public Health World Nutrition. 2016 January-March; 7(1-3):28-38.
 3. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr. 2019 Apr;22(5):936-941.
 4. Sasaki Y, Shimada T, Iizuka S *et al.* Effects of bezafibrate in nonalcoholic steatohepatitis model mice with monosodium glutamate-induced metabolic syndrome. Eur J Pharmacol. 2011 Jul 15;662(1-3):1-8.
 5. Recio C, Lucy D, Iveson P *et al.* The Role of Metabolite-Sensing G Protein-Coupled Receptors in Inflammation and Metabolic Disease. Antioxid Redox Signal. 2018 Jul 20;29(3):237-256.
 6. Chassaing B, Koren O, Goodrich JK *et al.* Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. Nature. 2015 Feb;519:92-96.
 7. Fiolet T, Srour B, Sellem L *et al.* Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ. 2018; 360:1-10.
 8. Viennois E, Merlin D, Gewirtz AT, Chassaing B. Dietary Emulsifier-Induced Low-Grade Inflammation Promotes Colon Carcinogenesis. Cancer Res. 2017 Jan 1;77(1):27-40.
 9. Sales IMS *et al.* Toxicity of Synthetic Food Flavourings. Food Technol Biotechnol. 2017;55:131-137.
 10. Hill MJ. Food additives and contaminants and their contribution to the human cancer load. Eur J Cancer Prev. 1993 Jul;2(4):291.
 11. Organização Mundial da Saúde (OMS). Diretriz: ingestão de açúcares por adultos e crianças. Genebra: OMS; 2015. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf>.
 12. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R *et al.* Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. Cell Metab. 2019 Jul 2;30(1):67-77.
 13. Chen, X., Zhang, Z., Yang, H. *et al.* Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Nutr J.* 2020 Aug; 19, 86.
 14. Santos FSD, Dias MDS, Mintem GC *et al.* Food processing and cardiometabolic risk factors: a systematic review. Rev Saude Publica. 2020;54:10-15.
 15. Lane MM, Davis JA, Beattie S *et al.* Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obes Rev.* 2021 Mar;22(3):1-19.
 16. Askari M, Heshmati J, Shahinfar H *et al.* Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Int J Obes (Lond).* 2020 Oct;44(10):2080-2091.
 17. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. Washington, DC: OPAS, 2015. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7699/9789275118641_eng.pdf>.
 18. Silva Meneguelli T *et al.* Food consumption by degree of processing and cardiometabolic risk: a systematic review. *Int J Food Sci Nutr.* 2020 Sep;71(6):678-692.
 19. Pagliai G *et al.* Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2021 Feb 14;125(3):308-318.

20. Aguilera JM. The food matrix: implications in processing, nutrition and health. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2019;59(22):3612-3629.
21. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Modelo de Perfil Nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde. Washington, DC: OPAS, 2016. Disponível em:
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18623/9789275718735_por.pdf?sequence=9&isAllowed=y>.