SISTEMA NOVA

Clasificación de todos los alimentos en 4 grupos de acuerdo con la naturaleza, extensión y propósitos de los procesos industriales a los que se someten

Grupo 1: Alimentos sin procesar o mínimamente procesados

Sin procesar: partes comestibles de las plantas o de animales, hongos, algas, después de separarlo de la naturaleza. También el agua de manantial y del grifo.

Mínimamente procesados: alimentos sin procesar pero que se les han aplicado algún proceso industrial, como quitar partes no comestibles, secado, triturado, cocido al vapor, tostado, fermentación alcohólica… y otros métodos que no agreguen sal, azúcar, aceites o grasas u otras sustancias alimenticias al alimento original.
Con poca frecuencia, contienen aditivos que prolongan la duración del producto, protegen las propiedades originales o previenen la proliferación de microorganismos.

Frutas frescas, exprimidas, granos, legumbres, raíces y tubérculos, leche, hierbas y especias. También incluye alimentos compuestos por dos o más elementos de este grupo como granola de cereales y frutos secos.

Grupo 2: Ingredientes culinarios procesados

Sustancias obtenidas directamente de alimentos del grupo 1 o de la naturaleza aplicando procesos como presión, centrifugación, refinación o extracción.

Aceites vegetales de semillas, mantequilla, azúcar de caña, sal de mar…

Grupo 3: Alimentos procesados

Productos elaborados añadiendo sal, azúcar u otros ingredientes del grupo 2 a los alimentos del grupo 1, utilizando métodos de conservación como el envasado y embotellado y, en el caso de panes y quesos, mediante fermentación no alcohólica.
Los procesos e ingredientes de este grupo están diseñados para aumentar la durabilidad de los alimentos del grupo 1 y hacerlos más agradables modificando o mejorando sus cualidades sensoriales.

Verduras y legumbres enlatadas, frutos secos salados, carnes y pescado ahumados, fruta en almíbar…

Grupo 4: Alimentos ultra-procesados

Ingredientes elaborados mediante una serie de procesos industriales, como el fraccionamiento de alimentos enteros en sustancias, modificaciones químicas de sustancias, etc. Los ingredientes incluyen azúcar, aceites o grasas, sal y sustancias que son fuentes de energía y nutrientes que son de uso culinario escaso o nulo, como aceites hidrogenados.
Los procesos e ingredientes usados para fabricar este tipo de alimentos, están diseñados para crear productos altamente rentables, convenientes e hiper palatables.

Refrescos carbonatados, pasteles, salsas instantáneas, "cereales" de desayuno, productos preparados y listos para calentar, batidos para "adelgazar"…

Más información: http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf