

**UNIVERSIDADE DE SANTO AMARO**

**Graduação em Nutrição**

**Ana Beatriz Ferreira Souza**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS  
DURANTE O PRIMEIRO ANO DE VIDA**

**São Paulo**

**2021**

**Ana Beatriz Ferreira Souza**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS  
DURANTE O PRIMEIRO ANO DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Nutrição da  
Universidade de Santo Amaro  
Como requisito parcial para obtenção do título de  
Bacharel em Nutrição  
Orientador (a) Prof. Ma. Janiquelli Barbosa Silva

**São Paulo**

**2021**

S713c Souza, Ana Beatriz Ferreira

Consumo de alimentos ultraprocessados durante o primeiro ano de vida / Ana Beatriz Ferreira Souza. – São Paulo, 2021.

45 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Santo Amaro, 2021.

Orientador(a): Prof<sup>a</sup>. Ma. Janiquelli Barbosa Silva

1. Alimentação infantil. 2. Aleitamento materno. 3. Ultraprocessados. I. Silva, Janiquelli Barbosa, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

**Ana Beatriz Ferreira Souza**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS  
DURANTE O PRIMEIRO ANO DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade de Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ma. Janiquelli Barbosa Silva

São Paulo, 10 de Dezembro de 2021

Banca Examinadora

\_\_\_\_\_  
Prof.<sup>a</sup> Ma Clara Rodrigues

\_\_\_\_\_  
Prof.<sup>a</sup> Ma Marcela Pandolfi

\_\_\_\_\_  
Conceito Final: \_\_\_\_\_

***ESFORÇA-TE, E TEM BOM ÂNIMO; NÃO TEMAS, NEM TE ESPANTES; PORQUE O SENHOR TEU DEUS É CONTIGO, POR ONDE QUER QUE ANDARES. SEJA FORTE E CORAJOSO, NÃO SE APAVORE NEM DESANIME, CONFIE EM DEUS PORQUE ELE ESTARÁ COM VOCÊ EM TODOS OS LUGARES.***  
***(JOSUÉ 1:9)***

Dedico este trabalho ao Senhor Deus, sem ele não seria possível estar aqui, ele me sustentou diante de todos os momentos ruins, me deu forças e sabedoria para continuar. Jesus me acolheu, me ouviu e esteve comigo diante das dificuldades, nunca desistiu de mim. Toda honra e toda glória ao Senhor.

## **AGRADECIMENTOS**

Dedico este trabalho primeiramente a Deus que nunca me deixou só, a minha mãe, Neuzilene Ferreira Alves, minha melhor amiga, sempre me apoiou e cuidou de mim, meu exemplo e inspiração na vida, um dos meus maiores motivos para continuar. A minha avó Eulalia Ferreira Soares, pelas orações, conselhos e motivação. Ao meu pai Gilberto Souza Lima, por todo apoio e investimento nos meus sonhos.

A todos meus familiares que me acompanharam durante essa trajetória.

Aos Professores e Professoras da UNISA, em especial a Professora e Orientadora, Ma. Janiquelli Barbosa, pela paciência e carinho pelo incansável apoio, pela dedicação, pelo voto de confiança e por ter me conduzido durante todo o processo de desenvolvimento deste trabalho.

Pela coordenadora Dra. Lucy Aitanblian do curso de Nutrição, gratidão por sempre atender aos meus pedidos de ajuda e pela paciência.

A todos os meus queridos professores por terem auxiliado no meu crescimento, principalmente a Ma. Clara Rodrigues e Ma. Marcela Pandolfi que estavam presentes desde o primeiro dia de curso.

Aos meus amigos Liliane Neves, Renata Almeida e Fernanda Braga que fizeram parte de momentos importantes durante esses anos, agradeço pelo incentivo, apoio e carinho durante esse caminho percorrido. Gratidão pela vida de cada um.

## RESUMO

**Introdução:** A alimentação saudável é fundamental em todos os períodos da vida, em especial nos primeiros doze meses, por isso o consumo de ultraprocessados é contraindicado, pois eles acarretam grandes problemas a saúde. **Objetivo:** Analisar a literatura científica quanto ao consumo de alimentos ultraprocessados em crianças menores de um ano. **Materiais e métodos:** Foram analisados 7 artigos relacionados com a alimentação antes do primeiro ano de vida com ultraprocessados. **Resultados:** Diante dos resultados obtidos na pesquisa bibliográfica, mostraram que há prevalência no consumo de alimentos ultraprocessados na faixa etária entre 0 a 12 meses de idade, é notório que há grande influência do desmame precoce nesse processo, isso faz com que a criança não receba os benefícios e os nutrientes suficientes que contém nesse aleitamento materno, que é essencial para a saúde do bebê nesse período. **Conclusão:** O aleitamento materno como fonte primária e única para as crianças de até seis meses de idade, além da necessidade de introduzir após os seis meses de idade, alimentos in natura promovendo uma melhor qualidade de vida para as crianças, garantindo um pleno desenvolvimento das habilidades motoras e psíquicas além de favorecer a população brasileira com índices melhores relacionados a saúde, tendo em vista que os hábitos alimentares devem ser moldados desde os primeiros anos de vida.

**Palavras-Chaves:** Alimentação infantil, aleitamento materno, ultraprocessados.



## **ABSTRACT**

**Introduction:** Healthy eating is essential in all periods of life, especially in the first twelve months, so the consumption of ultra-processed foods should be avoided, as they cause major health problems. **Objective:** To analyze the scientific literature regarding the consumption of ultra-processed foods in children under one year of age. **Materials and methods:** We analyzed 7 articles related to food before the first year of life with ultra-processed foods. **Results:** Based on the results obtained in the bibliographic research, they showed that there is a prevalence in the consumption of ultra-processed foods in the age group between 0 and 12 months of age, it is clear that there is a great influence of early weaning in this process, which means that the child does not receive the benefits and sufficient nutrients that it contains during breastfeeding, which is essential for the baby's health during this period. **Conclusion:** This study addressed many aspects related to nutrition, especially the factor that prioritizes breastfeeding as a primary and unique source for children up to six months of age, in addition to the need to introduce fresh foods after six months of age. a better quality of life for children, ensuring full development of motor and mental skills, in addition to favoring the Brazilian population with better health-related indexes, considering that eating habits must be shaped from the first years of life.

**Keywords:** Infant feeding, breastfeeding, ultra-processed products.

## **Lista de Abreviaturas e Siglas**

ABRANDH	Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos
AC	Alimentação Complementar
AM	Aleitamento materno
AME	Aleitamento materno exclusivo
DCNT	Doenças crônicas não transmissíveis
DHAA	O Direito Humano à Alimentação Adequada
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. OBJETIVOS .....	15
2.1 Objetivo Geral:.....	15
2.2 Objetivos Específicos:.....	15
3. JUSTIFICATIVA .....	16
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	17
5. REFERENCIAL TEORICO.....	18
5.1 O direito humano à alimentação .....	18
5.2 Do Aleitamento Materno à alimentação complementar .....	20
5.3 Classificação do Alimentos .....	23
5.4 Alimentos Ultraprocessado no Primeiro Ano de Vida .....	28
5.5 Consequências gerais de uma má alimentação .....	30
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	31
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36

## 1. INTRODUÇÃO

A área que compreende as questões nutricionais dos brasileiros lida com problemas relacionados ao consumo de alimentos ultraprocessados, principalmente direcionados a crianças e adolescentes, uma vez que estes alimentos apresentam altas concentrações de sódio, açúcares e aditivos prejudiciais para a saúde dos indivíduos, além de resultarem em alto teor de gorduras como do tipo saturada e do tipo trans, as quais são resistentes à oxidação e afetam diretamente as artérias do corpo, provocando em casos mais graves sua obstrução.<sup>1</sup>

Como consequência dessas condições de componentes dos alimentos ultraprocessados, existem claramente a contribuição direta para os agravos de saúde, tendo em vista que as consequências desses alimentos estão associadas a propagação e risco de doenças cardíacas, aterosclerose, colesterol, risco de câncer, obesidade, além de deficiência nutricionais, uma vez que estes alimentos apresentam pouquíssima ou nenhuma vitamina, minerais e fibras.<sup>1</sup>

O consumo de alimentos ultraprocessados podem relativamente resultar em problemas de saúde graves e muitas vezes de difícil tratamento, tendo em vista que existem aditivos químicos nas composições desses alimentos que representam um grau de toxicidade preocupante quando não utilizados nos limites e quantidades indicadas para fortalecer a segurança dos consumidores. Diante dos principais sintomas iniciais dos problemas causados por esses alimentos destacam-se as alergias e intolerâncias alimentares, sendo necessário expor o indivíduo a tratamentos que consigam reverter o caso clínico.<sup>2</sup>

Visando a saúde e o bem-estar do bebê, afim de promover qualidade de vida e um crescimento saudável, é preciso atentar-se as práticas alimentares no primeiro ano de vida, tendo em vista que esse período representa uma fase importante de formação de hábitos da criança para ao longo de sua vida. De acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o órgão nacional de regulamentação do sistema de saúde do país, o Ministério da Saúde, recomenda-se até os seis meses de idade que o bebê seja alimentado de forma exclusiva com o leite materno, este que caracteriza-se como uma alimentação cientificamente comprovada segura, saudável e sustentável, sendo somente após esse período a orientação para introdução dos alimentos.<sup>3</sup>

A introdução de novos alimentos representa a alimentação complementar, a qual deve atender as necessidades e quantidades suficientes de água, energia, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, através de alimentos seguros, que tenham boa aceitação na cultura estabelecida, possam ser consideráveis acessíveis de um ponto de vista económico e como prioridade, sejam de consumo agradável para a criança. A funcionalidade principal dessa alimentação está pautada na suplementação de nutrientes, dessa forma a introdução de alimentos na idade correta oportuna de forma progressiva a criança dos hábitos alimentares presentes na família/responsáveis e garante uma adaptação harmoniosa do bebê para a nova fase dentro do ciclo de vida, onde ele será exposto a novos sabores, texturas, aromas e cores, representando uma evolução no paladar, bem como abrindo um leque para maiores vivências alimentares. <sup>4</sup>

Dessa forma, fica evidente as lacunas presentes na maneira com que as crianças estão sendo alimentadas ao longo de seu ciclo de vida, uma vez que as mães, por falta de informações precisas, acabam introduzindo alimentos prejudiciais a saúde do bebê durante o primeiro ano de vida, desencadeando o comprometimento da saúde e qualidade de vida ao longo prazo.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral:**

Analisar a literatura científica quanto ao consumo de alimentos ultraprocessados em crianças menores de um ano.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

- Descrever as recomendações alimentares e nutricionais atuais para lactentes menores de um ano
- Caracterizar os fatores familiares e socioeconômicos relacionados ao consumo de alimentos ultraprocessados nessa faixa etária
- Apontar os riscos associados ao consumo de alimentos ultraprocessados nessa faixa etária.

### **3. JUSTIFICATIVA**

Nos últimos anos o consumo de alimentos ultraprocessados vem crescendo excessivamente entre crianças e adultos. O fato desses alimentos serem prejudiciais a saúde gera preocupação e alerta para evitar o consumo, visto que, esses alimentos podem causar danos a saúde de todos, principalmente para crianças antes do seu primeiro ano de vida, a ingestão desses alimentos causam impactos negativos como: obesidade infantil, doenças crônicas não transmissíveis, diabetes, entre outras doenças graves. Oferecer uma alimentação saudável e segura é fundamental para um crescimento adequado e qualidade de vida dessas crianças.

#### 4. MATERIAS E METODOS

Trata-se de um estudo do tipo de revisão da literatura, realizado por meio de pesquisa bibliográfica, com fundamento em artigos científicos, livros acadêmicos, bem como em materiais e publicações produzidas por órgãos e instituições fidedignas relevantes para o estudo.

Para busca dos artigos foram utilizadas plataformas de pesquisa científica em bancos de dados como: portal de periódicos da Capes- Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior, *Scielo – Scientific Electronic Library Online* e BVS- Biblioteca Virtual em Saúde e em revistas científicas institucionais.

Foram selecionados ao todo 10 artigos extraídos pela busca realizada nas bases de dados a partir das seguintes palavras chaves: Alimentação infantil, alimentos ultraprocessados, aleitamento materno, menores de 12 meses. Adotando como critério de inclusão artigos publicados nos últimos 10 anos, em português e inglês. Como critério de exclusão os artigos fora do período citado, que envolvessem outras faixas etárias, artigos de revisão além do proposto nos objetivos.

Foi realizada a avaliação de títulos e resumos, seleção e elegibilidade, e posteriormente aprofundada leitura dos textos completos. Conforme o levantamento, foram excluídos 3 artigos por não atenderem aos objetivos desta pesquisa e aos critérios de inclusão. Assim, foram utilizados sete artigos na elaboração dos resultados e discussão.



## 5. REFERENCIAL TEÓRICO

### 5.1 O DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA (DHAA)

A fome assim como a desnutrição foram temas de grande relevância a algumas décadas atrás, tendo em vista que a sociedade contemporânea assimila nutrição às ideias de alcance do emagrecimento, aprimoramento da estética corporal, orientações para vencer a obesidade, tratamento de doenças crônicas ou ainda a nutrição voltada para o esporte, dentre outras áreas. Entretanto, a Nutrição vai muito além dessas vertentes promovidas a partir dos desejos da sociedade contemporânea. É preciso atentar-se ao fato de que existe claramente o cenário voltado para Insegurança Alimentar e Nutricional, uma vez que inúmeros brasileiros, de todas as faixas etárias, lidam com o problema da fome.<sup>5</sup>

Nessa perspectiva, O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), pauta seus ideais sobre duas condições: a primeira está relacionada com a necessidade de garantir disponibilidade e alimento de qualidade suficientes para suprir as demandas nutricionais de cada indivíduo, em segundo lugar, que o alimento tenha acessibilidade garantida de forma sustentável e contínua, sem que seja colocado em uma posição capaz de interferir no gozo de demais direitos tidos como essenciais aos humanos.<sup>5</sup>

Nesse sentido, é notório que o direito à alimentação adequado vem para quebrar barreiras da fome e desnutrição, o qual enfatiza a necessidade que todos tem de comer de forma saudável, com qualidade a partir da composição nutricional que cada alimento oferece, viabilizando a dignidade humana e reafirmando o compromisso de todas as esferas de governo de atentar-se a população menos favorecida economicamente, agindo de forma humanizada e perante os conceitos de igualdade social.<sup>5</sup>

Por meio da Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH), foi lançado em 2013 o livro que discute o Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, de forma atual e efetiva.

De início, é importante entender o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional, o qual está ligado a diferentes interesses e aspectos envolvendo o meio social, cultural, político e econômico. Esse conceito ganha força a partir da Segunda

Guerra Mundial (1945) e concretização em 1945 marcando a criação da Organização das Nações Unidas (ONU). É nítido que apesar da tentativa de criar-se a Revolução Verde como forma de garantia de alimento, houve grande teor de degradação ambiental, tendo em vista que provocou contaminação do solo, redução da biodiversidade, solos improdutivos, alimentos com agrotóxicos, entre outros fatores.<sup>6</sup>

É importante fortalecer o contexto histórico que a Segunda Guerra Mundial foi palco para o aumento da demanda por pessoas trabalhando nas produções, tendo em vista que o aumento da produção de alimento por determinado período de tempo superou o aumento da população, uma vez que aqueles que se encontravam em situação de fome não tinham acesso a terras para realizar plantio ou renda suficiente para a compra de alimentos. Essa grande massa de produção de alimentos resultou na criação dos alimentos industrializados, fator que engloba o início da preocupação acerca da segurança alimentar.<sup>6</sup>

Tomando como base a Declaração Universal dos Direitos Humanos, o documento visa consolidar as conquistas do povo através de suas lutas pela busca de igualdade e respeito as condições de vida humana digna, principalmente ao que se relaciona ao Direito Internacional. Nesse sentido, ela consegue definir os direitos fundamentais de todo os cidadãos, garantindo a universalidade, a interdependência e a indivisibilidade desses direitos que se apresentam como fundamentais para vida da população. No Art. 25 do documento está evidenciado o direito à alimentação enquanto direito fundamental que deve ser conferido a todo homem.<sup>7</sup>

Dessa forma, fica nítida a concretização desse direito destinado a cada indivíduo, devendo ser disponibilizado de maneira continua e que possa atender suas necessidades. Segundo Valente, o direito à alimentação adequada está condicionado a garantia de acesso de toda a população aos recursos e meios que possibilitam a produção e adesão de alimentos considerados seguros e que sejam ainda saudáveis para que fortaleçam a promoção de uma alimentação seguindo as práticas alimentares de sua cultura, respeitando os limites de cada uma.<sup>8</sup> Diante da necessidade de constituir a alimentação de forma segura e enquanto direito do cidadão, a partir dos anos 90 a Organização das Nações Unidas para Alimentação e a Agricultura (FAO)<sup>9</sup>, começou buscar a transformação da concepção sobre direito humano internacional à alimentação, por meio da oportunidade de construir uma

consciência voltada para a questão que os fatores de crise alimentar e fome eram reflexos dos problemas sociais e somente poderia ser amenizada diante de um sistema democrático.<sup>10</sup>

A maximização de alcance do conceito de direito humano à alimentação adequada é fruto de uma situação jurídica subjetiva, tendo em vista que está a par de se relacionar com outros direitos tidos como fundamentais para fortalecer os princípios de qualidade de vida do indivíduo, envolvendo a supressão de necessidades fisiológicas alimentais, tendo em vista que a condição de viver com dignidade vai além da vertente de alimentação, alcançando a possibilidade de munir-se do próprio esforço.<sup>11</sup>

Portanto, a garantia de uma alimentação adequada está fortemente ligada as questões de produção e distribuição de alimentos, sendo a agricultura e a pesca fontes determinantes para o acesso da população aos determinados recursos produtivos, uma vez que se configuram por terra, água, sementes e tecnologia.<sup>12</sup> Esses fatores são de grande importância pelo fato de estarem ligados a promoção de qualidade de vida das pessoas, o direito humano à alimentação adequada é base principalmente para as crianças, em especial as que estão na fase de aleitamento materno e alimentação complementar, sendo elas inseridas na vida em sociedade e propensas a consumirem alimentos, nem sempre saudáveis, tendo em vista que isso implicará no seu desenvolvimento.

## **5.2 DO ALEITAMENTO MATERNO À ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR**

A amamentação se configura como uma das ferramentas com maior eficácia na promoção de saúde para o bebê, tendo em vista que também corresponde a proteção da criança pelo fato de estar ligada a concretização do vínculo mãe-bebê. Nesse sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda de forma primordial o aleitamento materno exclusivo (AME) até o sexto mês de vida, este que deve ser ofertado ainda segundo a livre demanda e que a partir dos 6 primeiros meses de vida é que outros alimentos adequados à criança possam ser dados na condição

de alimentação complementar, mantendo essa atividade até pelo menos, os dois anos de vida.<sup>13</sup>

A amamentação configura-se como um processo natural e indispensável da vida do bebê o qual, além de favorecer o vínculo mãe-bebê, acaba por gerar impacto diretamente no estado nutricional da criança, tendo em vista que o leite materno tem nutrientes suficientes para manter o bebê saudável e nutrido até os 6 meses de idade de forma exclusiva.<sup>4</sup> É evidente que as questões ligadas a uma alimentação adequada conforme a idade da criança são fatores que merecem atenção por estar ligado com o crescimento e desenvolvimento pleno da criança. Nesse sentido, tomando como base a importância do aleitamento materno, a Organização Mundial de Saúde (OMS) oferece uma classificação em relação ao aleitamento materno, a medida como ele está sendo oferecido a criança.<sup>8</sup>

Os órgãos federais que se dedicam a orientação do sistema de saúde do país, sendo eles o Ministério da Saúde e a Organização Mundial de Saúde enfatizam a necessidade de manter o aleitamento pelos primeiros 6 meses de vida de forma exclusiva, além promover a recomendação sobre a continuidade do aleitamento pelos 2 anos de vida, com a introdução de demais alimentos.<sup>4</sup>

Somente após esse período, alguns alimentos devem ser apresentados a criança, como forma de introduzi-la a novas experiências alimentares, pelo fato de que ela já atingiu um nível de maturidade neurológica e fisiológica para aderir a mudança sem sofrer danos à saúde. Existe uma grande preocupação sobre a necessidade nutricional da criança, portanto é de suma importância entender os alimentos e o favorecimento deles para suprir carências nutricionais da criança.<sup>15</sup>

Acerca dos benefícios que o leite materno proporciona as crianças além de suprir as carências nutricionais da fase de desenvolvimento, podem ser citados a prevenção de infecções do trato gastrointestinal, sistema urinário e respiratório. Dessa forma, é nítido que além de promover a minimização do surgimento de doenças crônicas, ainda pode ser associado a proteção contra alergias derivadas de determinados alimentos, dentro outros. Nesse sentido, as crianças quando amamentadas corretamente, têm a oportunidade de levar uma vida com mais saúde, significando menos idas aos hospitais assim como menos consumo de medicamentos.<sup>5</sup> É importante enfatizar que o leite materno não oferece somente

benefícios ao bebê, tendo em vista que as mães, a família e o Estado têm vantagens quando a esse processo. Para a mãe, existe a diminuição do estresse e mau humor causados pela variação hormonal do período. A família é beneficiada através da redução de custos que a amamentação oferece, fator que favorece o estado, tendo em vista que alguns tipos de leite disponíveis na rede possuem um alto custo.<sup>15</sup> O site das Nações Unidas do Brasil recentemente divulgou uma notícia em celebração ao Dia Mundial de Doação de Leite Humano, sobre benefícios do aleitamento materno, onde ele toca em uma nova vertente, evidenciando fatores como mortalidade e obesidade terem tido números reduzidos. Nesse sentido, a organização aponta que:

De acordo com a OMS, o aleitamento materno reduz em 13% a mortalidade até os 5 anos, evita diarreia e infecções respiratórias, diminui o risco de alergias, colesterol alto, diabetes, hipertensão e obesidade na vida adulta, além de proteger a mãe contra alguns tipos de câncer e ajudar na recuperação pós-parto. O aleitamento materno faz parte de uma estratégia mais ampla de promoção da saúde e nutrição das crianças, tendo influência também em uma infância mais saudável. Segundo estudos da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, amamentar o bebê por mais tempo tem efeito protetor contra a obesidade infantil. Assim, cada mês de amamentação materna está associado à redução de 4% no risco de desenvolvimento de excesso de peso. Atualmente, 38,3 milhões de crianças estão acima do peso e a OMS estima que, em 2025, o número de crianças obesas pode chegar a 75 milhões.<sup>4</sup>

Nesse sentido, o debate sobre aleitamento materno, bem como a amamentação se estender por mais de 6 meses é favorável à medida que existe benefícios comprovados para a vida da criança. Entretanto, ainda que o leite materno se configure como a única fonte alimentar que contém os nutrientes necessários para assegurar a manutenção da saúde do bebê, Farias e Wisniewski,<sup>11</sup> demonstra que a mãe tem prolongado cada vez menos os meses de amamentação dos filhos, tendo como consequência dessa atitude o desmame de forma precoce no Brasil. Este fato se explica pelas mães que trabalham fora de casa e precisam ausentar-se durante um determinado período do dia e isso desfavorece a prolongação do aleitamento materno até os dois anos de idade. Um outro motivo para o desmame precoce está relacionado com a quantidade de filhos, afinal, a mãe que possui menos filhos logo se dedicará melhor ao bebê.<sup>11</sup>

A fase posterior ao aleitamento materno configura-se como em muitos casos, o período que as mães se destinam a alimentação complementar. O crescimento infantil não está somente ligado ao aumento de e altura, mas sim ao complexo processo sobre o desenvolvimento da dimensão corporal, assim como a quantidade de células que o corpo naturalmente irá produzir. Nesse sentido, existem mudanças nos fatores genéticos, ambientais e psicológicos ao longo da vida. Com ênfase no primeiro ano de vida da criança, este período é marcado por uma triplicação do peso do nascimento, além do aumento da estatura tendo como promissores dessas condições a forma com que ocorreu a gestação e posteriormente a nutrição da criança. Quando verificados déficits nutricionais nesse período de vida, caso o quadro não seja revertido, existe uma grande probabilidade de existir comprometimento do canal de crescimento, prejudicando a criança nas fases da vida posteriores.<sup>12</sup>

Diante do exposto, o alimento complementar pode ser caracterizado como um alimento com propriedades nutritivas, sendo ele sólido ou líquido, oferecendo uma proposta de nutrição, visando futuramente a substituição definitiva do leite materno, ou seja, aprimorando o paladar da criança para a fase de desmame. Entretanto, do ponto de vista nutricional, a alimentação complementar precisa de atenção em relação as suas melhorias, tendo em vista que em alguns casos pode existir a necessidade de intervenções para garantir o aprendizado de hábitos alimentares saudáveis desde a infância. É importante frisar que a alimentação complementar tem um largo potencial de prevenir 587 mil mortes por ano, totalizando 6% dos óbitos registrados nessa faixa etária.<sup>19</sup>

### **5.3 CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Diante do modelo de alimentação atual é importante enfatizar que nos últimos 50 anos ocorreram diversas alterações na qualidade e na quantidade dos alimentos que o indivíduo consome durante o dia a dia, tendo em vista que essas mudanças foram provocadas por meio dos sistemas de produção, distribuição e consumo de alimentos em todo o mundo. Um fator de grande evidência nessa temática é o crescente processamento industrial dos alimentos in natura, assim como as transformações sociais, econômicas e também culturais que podemos verificar na

sociedade atual. A população brasileira sofre com consequências relacionadas a essas mudanças alimentares, uma vez que existe uma grande prevalência de excesso de peso e obesidade na população, o que representa resultados negativos sobre a qualidade da alimentação.<sup>20</sup>

É necessário promover a conscientização sobre alimentação saudável e a importância da ingestão diária de nutrientes que fortaleçam a condição de qualidade de vida. Nesse sentido é importante mencionar que o primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira foi publicado em 2006, documento este que abordava de forma sucinta os princípios relativos a qualidade dos alimentos, além da variação de suas quantidades, contendo informações sobre porções alimentares e kcal com base na produção da época. Dessa forma, acompanha-se que existe uma pirâmide alimentar capaz de representar grupos de alimentos divididos em determinadas quantidades e que incluem macro e ou micronutrientes e de uma forma geral, as recomendações nutricionais estão voltadas para uma alimentação baseada em cereais, frutas, verduras, legumes, feijões, leite e tubérculos, a medida que informa a necessidade de consumir cada vez menos óleos, gorduras, sal, açúcares e doces.<sup>20</sup>

Diante do consumo expressivo da população brasileira em relação aos produtos industrializados, apresenta que os alimentos devem ser classificados em três grupos, onde o grupo 1 está relacionado aos alimentos não processados ou minimamente processados, o grupo 2 corresponde aos ingredientes processados para culinária ou a indústria de alimento e o grupo 3 relacionados aos produtos ultraprocessados.<sup>10</sup>

Tomando como base a ideia de divisão de categorias alimentares proposta por Monteiro,<sup>10</sup> é evidente que o Ministério da Saúde na intenção de promoção da saúde e prevenção de riscos de doenças, garantiu que houvesse inclusão dessas informações na segunda versão do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em novembro de 2014, tendo em vista que durante a elaboração da nova versão do documento, a classificação foi aprimorada e expansiva, a medida que foi dividida em quatro grupos compreendendo: alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.<sup>20</sup>

Dessa forma é importante caracterizar cada um desses grupos para fortalecer os ideais de conscientização da população sobre o que vem sendo consumido ao longo dos anos, portanto, os alimentos in natura correspondem aqueles obtidos de plantas ou animais, os quais podem ser descritos com folhas, frutos, ovos e leite, por exemplo. Além do mais, possuem a característica de estarem prontos para o consumo sem necessárias grandes alterações de sua natureza.<sup>20</sup>

Acerca das orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>3</sup>, a primeira categoria configura-se por:

Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.<sup>1</sup>

Quando o documento se refere a alimentos minimamente processados, estes correspondem aos alimentos in natura, os quais antes de seu consumo final foram endereçadas a limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem pasteurização, resfriamento, congelamento e fermentação. Entretanto com a garantia que em nenhum desses processos fosse incluído os ingredientes culinários.<sup>20</sup>

O segundo grupo está relacionado com os ingredientes culinários, os quais caracterizam-se como sal açúcar óleos e gorduras:

Óleos vegetais (como os de soja, milho, girassol ou oliva), gorduras (como a manteiga e a gordura de coco), sal e açúcar são produtos alimentícios fabricados pela indústria com a extração de substâncias presentes em alimentos in natura ou, no caso do sal, presentes na natureza. Esses produtos são utilizados pelas pessoas, nas cozinhas de suas casas ou em refeitórios e restaurantes, para temperar e cozinhar alimentos in natura ou minimamente processados e para criar preparações culinárias variadas e agradáveis ao paladar.<sup>1</sup>

Esses ingredientes são responsáveis pelo tempero durante o cozimento de alimentos, além de fornecerem a preparação culinária de uma forma geral, os



alimentos processados são tidos como versões modificadas do alimento original a medida que são produzidos a partir dos alimentos in natura juntamente com os ingredientes culinários.<sup>20</sup>

A terceira classificação está relacionada aos alimentos processados, os quais são fabricados pela indústria e apresentam em sua composição a adição de sal ou açúcar, além de outras substâncias do grupo de ingredientes culinários aos alimentos in natura garantindo uma durabilidade maior, assim como o objetivo de torná-lo mais apetitoso.<sup>20</sup>

O consumo de alimentos processados deve ser limitado pelo fato de que embora consiga manter a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento in natura, tanto os ingredientes, quanto os métodos do processamento utilizados na fabricação desse produto, são responsáveis por alterar de uma forma desfavorável a composição nutricional, tendo em vista que ao longo prazo pode vir a desencadear doenças a partir das concentrações de sal, açúcar ou demais ingredientes em quantidades superiores do que seriam necessários para as preparações culinárias.<sup>1</sup>

O consumo de alimentos processados deve ser limitado pelo fato de que embora consiga manter a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento in natura, tanto os ingredientes, quanto os métodos do processamento utilizados na fabricação desse produto, são responsáveis por alterar de uma forma desfavorável a composição nutricional, tendo em vista que ao longo prazo pode vir a desencadear doenças a partir das concentrações de sal, açúcar ou demais ingredientes em quantidades superiores do que seriam necessários para as preparações culinárias.

Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado.

As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.

Alimentos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original. <sup>1</sup>

Diante do exposto, é possível compreender a necessidade de distinguir cada um desses alimentos e evidenciar sua funcionalidade dentro da cadeia alimentícia, tendo em vista que apesar de prejudiciais à saúde quando ingeridos em grande quantidade, corriqueiramente são inseridos na preparação de alimentos comuns.<sup>20</sup>

A quarta classificação de alimentos caracteriza os alimentos ultraprocessados os quais são tidos como formulações industriais prontas para consumo, uma vez que são produzidos de forma inteira ou parcial a partir de substâncias extraídas de alimentos in natura, como é possível verificar em sua descrição:

Alimentos ultraprocessados incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, “macarrão” instantâneo e “tempero” pronto), e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos “de pacote”, cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros. <sup>1</sup>

A grande diferença entre os alimentos processados e os ultraprocessados está relacionada com os aditivos na preparação de cada um deles, o teor nutricional que carregam e as consequências do seu consumo ao longo do tempo.

É evidente a preocupação dos órgãos de saúde em promover a conscientização sobre evitar o consumo desses alimentos, os alimentos ultraprocessados são produzidos por meio de derivações dos constituintes de alimentos, como por exemplo as gorduras hidrogenadas e o amido modificado, uma outra possibilidade está relacionada a sintetização em laboratório, tendo em vista que ela pode ser considerada a divisão da composição de matérias orgânicas, como o petróleo e o e o carvão, resultante em corantes e aromatizantes, realçadores de sabor, entre outros tipos de aditivos utilizados na preparação dos alimentos, uma vez que existem mudanças considerativas nos padrões de alimentação.<sup>20</sup>

Esta nova classificação está pautada em duas funcionalidades: a primeira é oferecer à população informações absolutas sobre o estado dos alimentos, tendo em vista que é preciso distinguir os alimentos in natura dos alimentos processados, fator que muitas vezes apresentam basicamente as mesmas características e composições do alimento, entretanto, adicionado de outras substâncias garantido o prolongamento do seu estado de consumo. A segunda funcionalidade está relacionada a permissão para que as pessoas possam escolher os alimentos tendo em vista que o país é repleto de diferenças culturais, onde os sistemas alimentares, social e ambientalmente sustentáveis são fatores com grandes diferenças.<sup>20</sup>

A medida que aumenta o consumo desses alimentos processados existe também a evolução de doenças crônicas, as quais são explicadas a partir do consumo excessivo de calorias assim como em decorrência da oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação. A hipertensão, doenças do coração e certos tipos de câncer são exemplos das patologias decorrentes de uma má alimentação.<sup>20</sup>

Atualmente já não são consideradas doenças relacionadas com idade, tendo em vista que esses problemas de saúde atingem adultos, jovens e até mesmo adolescentes e crianças, reflexo de uma introdução alimentar desequilibrada durante os primeiros anos de vida, que respaldam em doenças ao longo do tempo.<sup>1</sup>

## **5.4 ALIMENTOS ULTRAPROCESSOS NO PRIMEIRO ANO DE VIDA**

Nas últimas décadas foi possível acompanhar o quanto houve mudanças na forma com que a população brasileira passou a se alimentar, tendo em vista que houve significativa substituição dos alimentos caseiros e in natura por alimentos processados e ultraprocessados, à medida que resultam em complicações na saúde bem-estar dos indivíduos, principalmente quando ligado ao fato de que existe a introdução desses alimentos cada vez mais presentes de forma precoce na alimentação infantil.

Os alimentos processados e ultraprocessados são caracterizados como nutricionalmente desequilibrados, uma vez que englobam uma alta densidade energética pelo fato de concentrarem altas quantidades de gordura, açúcares,

sal/sódio, pouca ou nenhuma fibra alimentar, tendo em vista que pelo fato de passarem por diversas etapas de processamento para garantir maior durabilidade e sabor, são compostos por aditivos químicos que acabam por serem vilões nas questões voltadas a saúde e bem-estar.

Os alimentos mais oferecidos às crianças antes dos dois anos de idade foram: bolacha, gelatina e queijo petit suisse. A II PPAM, realizada nas capitais brasileiras e no Distrito Federal, encontrou elevado consumo de bolachas/salgadinhos entre crianças de seis e nove meses, sendo os maiores valores encontrados na região Sul, atingindo 61.1% em Porto Alegre. Nossos achados corroboram com os dados nacionais, já que esses alimentos faziam parte da alimentação de 70.7% das crianças maiores de seis meses, sendo a bolacha o alimento mais oferecido nesta faixa etária.<sup>11</sup>

Verificou-se que gelatina, queijo petit suisse e bolacha sem recheio estavam sendo inseridos na alimentação das crianças menores de seis meses, já para as crianças maiores de seis meses além desses alimentos foram acrescentadas as bolachas com recheio, fator que corrobora com a preocupação de inúmeros autores discutidos ao longo desse trabalho, com evidencia, que apontou a preocupação sobre as consequências de uma má alimentação.<sup>21</sup>

## **5.5 CONSEQUÊNCIAS GERAIS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO**

Os alimentos inicialmente foram processados como forma de garantir suas conservas, além de aprimorar suas características sensoriais mais próximas dos alimentos in natura, entretanto, os objetivos foram mudando de acordo com a necessidade da sociedade e o período de tempo que ela representava. Durante as revoluções Industrial e Francesa, o grande fator de meta estava relacionado com a supressão de necessidade dos indivíduos dedicados a defesa do país, foi a partir desse período que houve maximização dessa prática de conservar alimentos. Com o passar dos anos, precisamente no Século XX, a indústria alimentícia foi concretizando essa prática com o auxílio dos avanços tecnológicos e científicos da época, possibilitando uma produção em larga escala desses alimentos como forma de suprir as necessidades da população.<sup>21</sup> A mudança na alimentação da população brasileira, no fator que condiciona a escolha por alimentos processados e ultraprocessados,

resulta em doenças como a obesidade, problemas de coração, diabetes, câncer, osteoporose, hipertensão, entre outras. Isso é reflexo dos componentes presentes nos produtos industrializados,

Tendo em vista que o fato de estarem em suma maioria prontos para o consumo não deve ser equiparado aos produtos in natura pelo fato de que por mais que apresentem o mesmo formato, são composições extremamente diferentes. <sup>11</sup>

Na população infantil, a obesidade vem sendo também relacionada com a introdução precoce e inadequada da alimentação complementar (AC) e com o desmame precoce do aleitamento materno (AM). O impacto da introdução de dietas obesogênicas em fases iniciais do desenvolvimento tem efeitos também em longo prazo sobre a saúde dos lactentes, predispondo-os ao desenvolvimento de doenças crônicas na vida adulta. <sup>11</sup>

É evidente que assim como os referidos autores, os órgãos de saúde dedicam-se em promover a conscientização sobre os benefícios do aleitamento materno, bem como a atitude de evitar alimentos processados e ultraprocessados não só na infância, mas em todas as fases da vida, para assim adotar uma cultura voltada para os alimentos em seu estado natural, garantindo melhor qualidade de vida a população.

## 6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos resultados obtidos na pesquisa bibliográfica, mostraram que há prevalência no consumo de alimentos ultraprocessados na faixa etária entre 0 a 12 meses de idade, é notório que há grande influência do desmame precoce nesse processo, isso faz com que a criança não receba os benefícios e os nutrientes suficientes que contém nesse aleitamento materno, que é essencial para a saúde do bebê nesse período. Com base na maioria dos estudos observou-se que esses alimentos são incluídos na alimentação dos bebês, como uma forma de substituir o leite materno, além dos fatores socioeconômicos que tem parte na influência nas ações dos responsáveis na escolha da substituição desses alimentos em algumas famílias de baixa renda, gerando uma introdução alimentar inadequada.

O consumo desses alimentos está diretamente relacionado com doenças relacionadas a má alimentação, quando o bebê não se alimenta de forma adequada, aumenta esses riscos, pelo fato de não ingerir nutrientes necessários para seu crescimento saudável. Por isso, a importância da promoção à saúde dos bebês e ao aleitamento materno, salientando a ideia de que, o consumo desses alimentos ultraprocessados é prejudicial à saúde e pode causar doenças, como: obesidade infantil, doenças crônicas não transmissíveis, entre outras.

De acordo com NOGUEIRA, os resultados elevados mostram uma prevalência elevada no consumo de alimentos ultraprocessados, além disso considerou que, a alimentação dessas crianças é variada pois consomem pelo menos 4 dos 7 grupos de alimentos propostos pela OMS. Neste estudo constatou-se que as crianças de família com baixa renda consomem mais alimentos ultraprocessados do que famílias com melhores condições financeiras, associando então famílias com melhor renda favorável à uma melhor qualidade alimentar, apresentou que famílias com fator de renda baixa contribui para o sobrepeso e obesidade infantil e uma relação entre ultraprocessados e gordura corporal, na infância e adolescência. Alertou sobre a necessidade da promoção à alimentação saudável, avaliação sobre o consumo de alimentos ultraprocessados, atenção primária nesses casos e que os profissionais de saúde responsáveis por essas crianças priorizem a saúde infantil, tomando base nas recomendações do guia alimentar para menores de 2 anos.

Segundo PRATES, há uma alta introdução alimentar precoce, as crianças estão tendo um curto período de aleitamento materno, de todas as crianças avaliadas, apenas 12 ainda não havia consumido nenhum tipo de alimento ultraprocessado no primeiro ano de vida, sem incluir a fórmula láctea infantil nesta pesquisa, dentre os alimentos ultraprocessados consumidos por essas crianças estão: biscoitos doces e salgados, queijo, balas, doces e salgadinhos.

Nestas condições ressaltou a importância da necessidade de orientações sobre alimentação saudável, promoção ao aleitamento materno e alimentação complementar adequada, pois a inclusão de alimentos ultraprocessados podem estar relacionadas a falta de informação aos responsáveis das crianças e priorizar a comunicação como uma forma de interação para que haja entendimento entre os profissionais de saúde que apresentam as informações necessárias e os responsáveis dessas crianças. Assim eles irão entender mais sobre a alimentação adequada.

Conforme disse MARIANTE, foram encontradas práticas inadequadas na alimentação de crianças, em sua maioria as famílias tinham fatores de renda baixo e apesar das mães terem recebido orientações de profissionais da saúde, ainda existe prevalência de introdução alimentar precoce com alimentos ultraprocessados em menores de 12 meses. Alertou que a introdução precoce desses alimentos tem influência sobre as consequências negativas para a saúde das crianças. Indica promoção ao contexto sociodemográficos e culturas da população, para que as mães conheçam mais sobre a alimentação adequada dos bebês e orientação contínua dos profissionais da área da saúde, principalmente de nutricionistas.

Segundo CASTELUBER, existe consumo elevado de alimentos ultraprocessados antes mesmo do primeiro ano de vida, a maioria das crianças estudadas, eram acompanhadas pelo serviço de saúde e tinha somente a mãe como cuidadora, a maioria dessas mães eram de renda baixa, tinham entre 20 a 34 anos, menos de 12 anos de estudo, são atendidas pelo serviço público de saúde e informaram presença de aleitamento materno na alimentação dessas crianças. São ofertados como alimentos a mesma comida preparada para toda a família, mesmo que seja presente alimentos ultraprocessados nessas refeições. Com essas ações a criança provavelmente terá início a alimentação inadequada com esses tipos de alimentos.

O aleitamento materno conseqüentemente é ofertado em menor tempo e todos esses comportamentos de hábitos alimentares ruins, promove o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade na vida adulta. Esse estudo indica aconselhamento à alimentação saudável para alimentação saudável para os primeiros anos de vida e introdução alimentar adequada.

De acordo com ABREU, a alimentação é composta pelo leite materno em todas as faixas etárias analisadas, houve presença considerável de alimentos ultraprocessados nesses indivíduos e o leite de vaca está entre os alimentos com maior prevalência, onde o leite materno foi substituído pelo de vaca em várias situações, apesar de trazer riscos como: anemia ferropriva, alergias e desvios nutricionais. Existe introdução de fórmula láctea em crianças que não se alimentam de leite materno, por diversos fatores, mas observou relação entre a fórmula e sobrepeso e obesidade. Indicou intervenções para promoção da saúde e prevenção de doenças, destacou importância do aleitamento materno, pois é essencial para um estado nutricional adequado e crescimento infantil ideal, além de estar ali presentes todos os nutrientes necessários para o bebê.

Conforme KLEISSE, existe grande consumo de alimentos ultraprocessados antes do 6º mês de vida, onde se caracteriza uma alimentação inadequada, pois afeta não só o crescimento e desenvolvimento dessas crianças, mas também influência diretamente nos hábitos alimentares. Esses alimentos não contêm nutrientes necessários para a alimentação adequada do bebê, então existe carência de nutrientes e em decorrência desses hábitos ruins pode provocar o aparecimento de doenças relacionadas a má alimentação. A renda baixa também está entre os motivos desses hábitos, muitas famílias relataram não ter o suficiente para se alimentar adequadamente, suas moradias são de situações inadequadas, a alimentação dessas crianças tem uma grande influência de suas mães e familiares. Para correção desses hábitos, o autor indicou promoção de campanhas sobre a alimentação adequada nessa faixa etária, desde o início da gravidez para garantia de um estado nutricional adequado.

Segundo OLIVEIRA, o alimento ultraprocessado está presente na alimentação de crianças menos de 1 ano de idades, o índice desse consumo é alto e isso prejudica as crianças, pois esses alimentos apresentam altos valores energéticos, contém alto



teor de gorduras e caracteriza-se como um fator nutricional inadequado para essa faixa etária. Um aspecto importante abordado é sobre a legislação de rotulagem brasileira ter limitado as análises de açúcares, não sendo obrigatória, isso dificulta a identificação no rótulo, podendo assim aumentar o consumo de alimentos que contenham grande quantidade de açúcares. Para evitar ações inadequadas sugeriu que haja prática de intervenções educacionais para conscientizar a população sobre os riscos dos alimentos ultraprocessados e seus rótulos, fazendo com que esse consumo seja evitado.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo proporcionou um grande conhecimento na área da alimentação, em especial ao fator que prioriza o aleitamento materno como fonte primária e única para as crianças de até seis meses de idade, além da necessidade de introduzir após os seis meses de idade, alimentos *in natura* promovendo uma melhor qualidade de vida para as crianças, garantindo um pleno desenvolvimento das habilidades motoras e psíquicas além de favorecer a população brasileira com índices melhores relacionados a saúde, tendo em vista que os hábitos alimentares devem ser moldados desde os primeiros anos de vida.

Apesar do consumo de alimentos processados e ultraprocessados ter crescido de forma considerável nos últimos tempos, é preciso manter a luta pela conscientização das mães sobre as consequências negativas desses alimentos ao comprometimento da saúde e desenvolvimento das crianças. É preciso mudar o cenário sobre a desvalorização do alimento *in natura* por meio do retrabalho voltado para informações e assistência sobre a necessidade e benefícios do aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade e os cuidados necessários com a introdução alimentar após esse período.

A má alimentação, como o consumo de alimentos ultraprocessados pode trazer graves problemas de saúde; como: a obesidade infantil, sobrepeso precoce, DCNT, entre outros malefícios. É importante a conscientização dos pais e responsáveis para que o consumo desse tipo de alimento seja evitado, seja com ações comunitárias ou orientações e palestras, pois existe uma grande falta de informação nesses casos.

Além disso, outro fator importante é o socioeconômico, muitas famílias não conseguem adquirir alimentos de boa qualidade, por questões financeiras e substituem esses alimentos por ultraprocessados, pois alguns desses alimentos tem um preço mais acessível, apesar do seu enorme risco à saúde.

Sendo assim, é de fundamental importância que esses alimentos ultraprocessados sejam evitados em crianças nessa faixa etária, porque acarretam grandes problemas à saúde delas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<sup>1</sup> BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view). Acesso em 26 out. 2021

<sup>2</sup> BARBOSA, Maressa Xavier Leite. **Aditivos químicos em alimentos ultraprocessados consumidos por adolescentes: análise dos corantes quanto ao potencial alergênico**. 2016. 100f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/40149> Acesso em 26 out. 2021

<sup>3</sup> Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Caderno de atenção básica nº23: saúde da criança aleitamento materno e alimentação complementar**. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.186 p. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_aleitamento\\_materno\\_ca\\_b23.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_ca_b23.pdf) Acesso em 25 out. 2021.

<sup>4</sup> NAÇÕES UNIDAS [online]. **Redução da mortalidade e da obesidade infantis estão entre benefícios do aleitamento materno**. 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/127271-reducao-da-mortalidade-e-da-obesidade-infantis-estao-entre-beneficios-do-aleitamento-materno>. Acesso em 25 out. 2021.

<sup>5</sup> BÔAS, Regina Vera Villas; MARUCO, Fábila de Oliveira Rodrigues. **O Direito Humano e Fundamental à Alimentação Adequada: Alimentação Rica em Nutrientes e Livre de Agrotóxicos**. 2018. Disponível em: [http://www.lo.unisal.br/direito/semidi/publicacoes/livro3/152\\_8000006\\_ID.pdf](http://www.lo.unisal.br/direito/semidi/publicacoes/livro3/152_8000006_ID.pdf). Acesso em 25 out. 2021.

<sup>6</sup> AÇÃO BRASILEIRA PELA NUTRIÇÃO E DIREITOS HUMANOS (ABRANDH). **O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2013. Disponível em: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf)

Acesso em 25 out. 2021.

<sup>7</sup> DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS. **Adota e**

proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas (resolução 217 A III) em 10 de dezembro de 1948. 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em 25 out. 2021.

<sup>8</sup> VALENTE, Flávio Luiz Schieck. Direito humano à alimentação adequada: desafios e conquistas. São Paulo: Cortez, 2002. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/teste/arqs/cp075461.pdf>. Acesso em 25 out. 2021.

<sup>9</sup> FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO), Diretrizes Voluntárias em apoio à realização progressiva do direito à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar nacional, Roma, 2005. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/documentos/direito-humano-alimentacaoadequada/videoconferencia-diretrizes-voluntarias-para-o-dirteito-humano-a-alimentacao>> Acesso em 25 out. 2021.

<sup>10</sup> BARROS, Anna Flávia Magalhães de Caux; PEREIRA, Flávia Souza Máximo. **A FAO e o Brasil: políticas articuladas visando o direito humano à alimentação adequada.** 2013. Disponível em: <http://www.publicadireito.com.br/artigos/?cod=b1e29b063abb0df0>. Acesso em 25 out. 2021.

<sup>11</sup> SILVA, Juliana da Rosa Andrade; CAMARGO, Erika Barbosa; MONTEIRO, Renata Alves. **A fome e o direito humano à alimentação adequada (DHAA) em filmes documentários brasileiros.** 2017. Disponível em: [https://bvsm.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs\\_artigos/fome\\_alimentacao\\_adequada.pdf](https://bvsm.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/fome_alimentacao_adequada.pdf). Acesso em 25 out. 2021.

<sup>12</sup> MONTEIRO, C. A. et al. Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. **Cad. Saúde Pública [online]**. 2010, vol.26,n.11,p.2039-2049. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/fQWY8tBbJkMFhGq6gPzsGkb/abstract/?lang=en>

Acesso em 25 out. 2021.

<sup>13</sup> CAMPOS, A. M. S. et al. Prática de aleitamento materno exclusivo informado pela mãe e oferta de líquidos aos seus filhos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 283-290, Mar/Abr. 2015. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/kxSVGCHpqbBcNBZhy7GXhms/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 25 out. 2021.

<sup>14</sup> BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_crianca\\_nutricao\\_aleitamento\\_alimentacao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf) Acesso em 25 out. 2021.

<sup>15</sup> MARANHÃO, T. A. et al. Fatores associados ao aleitamento materno exclusivo entre mães adolescentes. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p.132-139,2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/8t3bJB3sW5ccsymMxQgzync/?lang=pt&format=pdf> Acesso em 25 out. 2021.

<sup>16</sup> MARQUES, E. S.; COTTA, R. M.; PRIORE, S. E. Mitos e cresças sobre o aleitamento materno. **Ciência & Saúde Coletiva**, Viçosa, v. 16, n. 5, p. 2461-2468, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Trz3GfpjZvBfGT3BfFygs4v/?lang=pt> Acesso em 25 out. 2021.

<sup>17</sup> FARIAS, S. E.; WISNIEWSKI, D. Aleitamento materno x desmame precoce. **Revista UNINGÁ**, Paraná, v. 22, n. 1, p. 14-19, Abr/Jun. 2015. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1624/1235>. Acesso em 25 out. 2021.

<sup>18</sup> WILLIRICH, Natália Munaretti. **Introdução da alimentação complementar em lactentes de uma cidade da Serra Gaúcha**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/4143/TCC%20Natalia%20Munaretti%20Willrich.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 25 out. 2021.

<sup>19</sup> BALDISSERA, Rosane; ISSLER, Roberto Mário Silveira; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. Efetividade da estratégia nacional para alimentação complementar saudável na melhoria da alimentação complementar de lactentes em um município do Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 32, n. 9, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/vdmtVHN8fsZzrD5ycrbhVVL/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 27 out. 2021.

<sup>20</sup> MENEGASSI, Bruna; ALMEIDA, Juliana Barros de; OLIMPIO, Mi Ye Marcaida; BRUNHARO, Marina Schiavinato Massei; LANGA, Fernanda Ramos. **A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades**. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/8HKxqkyGm7YBRdDKxVWcCLj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 27 out. 2021.

<sup>21</sup> FEATHERSTONE, S.A **review of development in and challenges of thermal processing over the past 200years** — A tribute to Nicolas Appert. *Food Research International*, v. 47, n. 2, p. 156–160, jul. 2012. Disponível em:

<https://tede.ufrj.br/jspui/handle/jspui/3109?mode=full> Acesso em 27 out. 2021