

Fatores que influenciam na ingestão de alimentos ultra processados por crianças no período da alimentação complementar

Factors that influence the intake of ultra-processed foods by children during the period of complementary feeding

Factores que influyen en la ingesta de alimentos ultraprocesados por parte de los niños durante el periodo de alimentación complementaria

Recebido: 31/03/2022 | Revisado: 07/04/2022 | Aceito: 08/04/2022 | Publicado: 14/04/2022

Natalya Brandão Sabareense

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3177-3351>
Centro Universitário Fаметro, Brasil
E-mail: natalyabrandao@hotmail.com

José Carlos de Sales Ferreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1867-8229>
Centro Universitário Fаметro, Brasil
E-mail: jcarlos.sales@gmail.com

Resumo

Introdução: Alimentos processados, como os ultraprocesados, são alimentos com alta densidade energética, o que pode aumentar a ingestão calórica na dieta diária das pessoas. Esses alimentos também estão associados ao aumento da ingestão de sódio e óleo, o que pode levar à obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** é investigar os fatores que influenciam no consumo de alimentos ultra processados por crianças no período da alimentação complementar. **Metodologia:** trata-se de uma revisão de literatura, A revisão bibliográfica foi realizada, através de busca em revistas, livros, e-books e plataformas digitais científicas: Scientific Electronic Library Online: (Scielo), Bireme (centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), Portal de Periódicos CAPES, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). **Resultados e Discussão:** Discussão: A nutrição nos primeiros anos de vida desempenha um papel importante no crescimento e desenvolvimento normal das crianças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam o aleitamento materno exclusivo até o 6º mês de nascimento, além de introduzir alimentos complementares e manter a amamentação até os 2 anos para atender às novas necessidades e prevenir doenças. **Conclusão.** A oferta de alimentos não saudáveis é considerada um indicativo de alimentação complementar insuficiente em lactentes, fator de risco para redução da duração e frequência do aleitamento materno, formação de hábitos e tendências à obesidade e ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta.

Palavras-chave: Alimentos processados; Alimentação saudável; Alimentação complementar; Fatores socioeconômicos.

Abstract

Introduction: Processed foods, such as ultra-processed ones, are foods with high energy density, which can increase caloric intake in people's diets. These foods are associated with increased intake of non-oil foods, which can lead to obesity, diabetes, hypertension, and other chronic communicable diseases. **Objective:** to investigate the factors that do not intend to consume ultra-processed foods through complementary feeding. **Methodology:** this is a literature review, The bibliographic review was carried out through journals, books, e-books and scientific digital research: Scientific Electronic Library Online: (Scielo), Bireme (Latin American and scientific digital search) Caribbean Health Sciences Information Portal, CAPES Periodicals Portal, Virtual Health Library (VHL). **Results and Discussion:** Discussion: Nutrition in the first years of growth and development of life: an important role in children's growth. The World Health Organization (WHO) and recommends the Ministry of Exclusive Milk until birth, the Ministry of Health of Health (WHO) the 6th month of exclusive birth, the Ministry of Health until birth, additional health care from birth to newborn illnesses and prevention. **Conclusion.** The supply of non-reduced foods is considered an indication of sufficient complementary feeding in infants, a factor in stopping the duration and frequency of breastfeeding, formation of habits and tendencies towards obesity and the development of chronic non-communicable diseases in adult life.

Keywords: Processed foods; Healthy eating; Complementary food; Socioeconomic factors.

Resumen

Introducción: Los alimentos procesados, como los ultraprocesados, son alimentos con alta densidad energética, que pueden incrementar el aporte calórico en la dieta de las personas. Estos alimentos están asociados con una mayor ingesta de alimentos no grasos, lo que puede provocar obesidad, diabetes, hipertensión y otras enfermedades transmisibles crónicas. **Objetivo:** investigar los factores que no pretenden consumir alimentos ultraprocesados a través de la alimentación complementaria. **Metodología:** se trata de una revisión bibliográfica, La revisión bibliográfica se realizó a través de revistas, libros, e-books e investigación científica digital: Scientific Electronic Library Online: (SciELO), Bireme (Latin American and Scientific Digital Search) Caribbean Health Sciences Information Portal, Portal de Publicaciones Periódicas de la CAPES, Biblioteca Virtual en Salud (BVS). **Resultados y Discusión:** Discusión: La nutrición en los primeros años de crecimiento y desarrollo de vida: un papel importante en el crecimiento de los niños. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y recomienda el Ministerio de Leche Exclusiva hasta el nacimiento, el Ministerio de Salud de Salud (OMS) el 6to mes de nacimiento exclusivo, el Ministerio de Salud hasta el nacimiento, atención médica adicional desde el nacimiento hasta enfermedades y prevención del recién nacido. **Conclusión.** La oferta de alimentos no reducidos se considera un indicio de alimentación complementaria suficiente en los lactantes, un factor de interrupción de la duración y frecuencia de la lactancia materna, formación de hábitos y tendencias a la obesidad y al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta.

Palabras clave: Alimentos procesados; Alimentación saludable; Alimentación complementaria; Factores socioeconómicos.

1. Introdução

Alimentos processados, como os ultra processados, são alimentos com alta densidade energética, o que pode aumentar a ingestão calórica na dieta diária das pessoas. Esses alimentos também estão associados ao aumento da ingestão de sódio e óleo, o que pode levar à obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas não transmissíveis. Alimentos ultra processados podem causar intolerância à glicose, resistência à insulina, inflamação celular e induzir o risco de síndrome metabólica (Bielemann *et al.*, 2015).

Alimentos ultra processados são práticos e fáceis de transportar, e podem ser facilmente consumidos no trabalho, transporte, viagens, etc. Geralmente são comercializados como lanches, bebidas, alimentos prontos ou semiprontos, e podem substituir refeições como o almoço, por exemplo, para ajudar a reduzir dietas baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Os alimentos podem levar a um mau prognóstico do estado nutricional e afetar negativamente a qualidade nutricional da dieta. Fatores que afetam a ingestão de alimentos ultra processados pelas crianças durante a alimentação complementar (Sparrenberger *et al.*, 2015).

Os primeiros anos de vida de uma criança são marcados por um desenvolvimento acelerado: no início, eles são classificados pelas condições de vida no útero e, em seguida, associados a fatores externos que desencadeiam seu estado nutricional ao longo do tempo. Recomenda-se amamentar exclusivamente até os 6 meses de idade, quando o bebê só consome leite materno com nutrientes necessários ao desenvolvimento (Campos & Santos, 2017).

Depois disso, a partir dos 6 meses, suplemento, alimento benéfico e nutritivo. No entanto, o primeiro educador alimentar da criança é o responsável por fornecer todo e qualquer alimento. Essa prática está relacionada a diversos fatores que servem de parâmetro para os hábitos alimentares ao longo da vida (Freitas & Ceni, 2016).

Os pais que costumam optar por alimentos ricos em açúcar, sódio e conservantes e pobres em nutrientes, muito importantes para o bom desenvolvimento nutricional das crianças. É importante atentar para o que a marca do consumo alimentar nos mostra, ou seja, o fornecimento precoce de alimentos ultraprocesados para crianças cada vez menores reflete diretamente no seu estado nutricional e causa problemas de curto e longo prazo para as crianças (SOBRAL, 2018). Dessa forma temos a seguinte problemática: Quais os Fatores que influenciam na ingestão de alimentos ultraprocesados por crianças no período da alimentação complementar?

A nutrição adequada no início da vida é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudáveis. A ingestão insuficiente de nutrientes pode prejudicar o estado nutricional e levar à deficiência ou excesso de nutrientes. Os hábitos

alimentares da infância devem ser capazes de fornecer alimentos adequados, nutritivos e de qualidade higiênica para atender às necessidades nutricionais das crianças e garantir que seu potencial máximo seja desenvolvido (Relva *et al.*, 2019).

Portanto, nos últimos anos, os padrões alimentares da maioria dos países mudaram, principalmente devido à substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por produtos processados e ultraprocessados. As condições favoráveis a essa tendência incluem maior acesso das mulheres ao mercado de trabalho, o que reduz o tempo de preparo dos alimentos; globalização; desenvolvimento socioeconômico, que ampliou o acesso a alimentos prontos para consumo; a influência da mídia na mudança dos hábitos alimentares das pessoas, e as estratégias de persuasão da indústria de alimentos usadas por meio de marketing; e aumento excessivo na palatabilidade, que pode levar ao vício e perda de apetite (Lopes *et al.*, 2020).

De maneira geral, esses produtos ultraprocessados apresentam alta densidade energética, excesso de gordura total e gordura saturada, maior concentração de açúcar e/ou sódio e baixo teor de fibras. Devido aos seus ingredientes e tecnologia de processamento, ainda apresenta maior durabilidade e características prontas para o consumo. Portanto, em comparação com alimentos in natura e o minimamente processados, apresenta um amplo leque de vantagens comerciais, além de menores custos (Relvas *et al.*, 2019).

O presente trabalho é fundamental, visto que em relação à introdução precoce de alimentos ultraprocessados, é constatado em famílias com poder aquisitivo baixo e condições socioeconômicas mais vulneráveis, o que pode gerar um ganho de peso acima do recomendado para a criança durante o seu desenvolvimento (Machado, 2020).

O objetivo geral do trabalho é investigar os fatores que influenciam no consumo de alimentos ultra processados por crianças no período da alimentação complementar. Os objetivos específicos delineados são: apresentar os principais aspectos conceituais e históricos de alimentos processados e ultraprocessados; demonstrar práticas alimentares de criança no atual panorama da sociedade e avaliar as consequências do consumo de ultraprocessados por crianças no período da alimentação complementar.

2. Metodologia

O presente projeto é uma revisão bibliográfica, de acordo com Prodanov (2013), pesquisa bibliográfica é quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de publicações em periódicos e artigos científicos, monografias, dissertações, teses, material na internet, com a finalidade de apresentar o pesquisador em frente ao material escrito sobre o conteúdo da pesquisa.

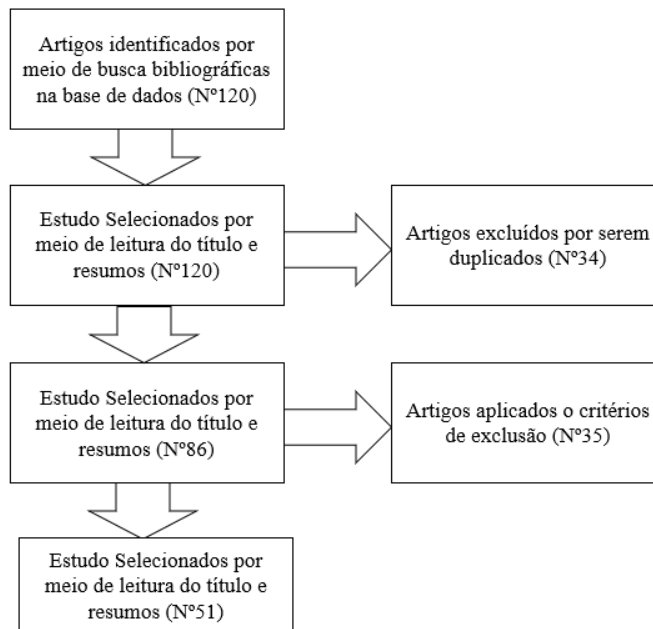
A revisão bibliográfica foi realizada, através de busca em revistas, livros, e-books e plataformas digitais científicas: *Scientific Electronic Library Online*: (Scielo), Bireme (centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), Portal de Periódicos CAPES, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

A investigação da literatura foi realizada por meio dos seguintes descritores: Alimentos processados, alimentação saudável, Alimentação Complementar, fatores Socioeconômicos. Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: O arquivo do artigo na íntegra; publicados em português, inglês e espanhol; publicados no período de 2015 a 2021; os títulos em referência aos descritores. Foram utilizados os seguintes critérios de exclusão: Estudos que apenas tinha sido disponibilizado resumos; Idiomas diferentes do inglês, português e espanhol; Títulos de artigo que não condizem com descritores; Texto sem elementos relevantes

Após a coleta dos dados, foi feita a leitura de todo material, as principais informações foram compiladas. A partir dos dados coletados durante a realização deste estudo, foi realizada uma análise descritiva, buscando estabelecer uma compreensão e ampliar o conhecimento sobre o tema pesquisado.

O total de artigos consultados para a realização dos objetivos propostos na presente pesquisa, à revisão integrativa foram realizados com 120 artigos, foram aplicados os critérios de exclusão, sendo 69 descartados, publicados a partir do ano 2015 ao ano de 2020, correspondendo, totalizando 51 artigos empregados no trabalho.

Figura 1 - Fluxograma de artigos.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

3. Resultados e Discussão

3.1 Relevância de uma alimentação saudável

A alimentação é considerada uma necessidade fisiológica básica, por isso é um tema diário que tem inspirado muitos estudos em diversas áreas do conhecimento. Sociologicamente, o padrão alimentar humano é uma característica da expressão cultural e, portanto, é patrimônio de cada país ou comunidade (Ferreira, 2018).

A padronização dos padrões mundiais de alimentos começou com o desenvolvimento da tecnologia de processamento de alimentos há milhares de anos, possibilitando que determinados alimentos obtivessem melhor palatabilidade, digestibilidade, preservação e redução da toxicidade, sendo, portanto, importante e positiva para a tecnologia de processamento de alimentos nos Sistema alimentar (Coletti, 2016).

Porém, por muito tempo após a França e a Revolução Industrial, os alimentos industrializados ganharam maior importância e espaço na dieta alimentar. Inicialmente, o objetivo desse processamento era atender às necessidades dos militares, mas a mecanização do processo de fabricação de alimentos promovida pela Revolução Industrial promoveu a disseminação desses produtos por toda a Europa e posteriormente pelo mundo (Pellerano, 2017).

A próxima etapa de expansão e finalidade do processamento de alimentos iniciou-se no final do século XX, e é caracterizada pela substituição gradativa das preparações culinárias e alimentos naturais por esses produtos industrializados. Naquela época, os açúcares e as gorduras foram desenvolvidos na indústria e passaram a fazer parte desses novos alimentos, que eram basicamente compostos por esses ingredientes (Zurlini *et al.*, 2018).

À medida que a produção de alimentos processados à base de açúcar e gordura cresceu, surgiram tecnologias para melhorar a aceitabilidade desses alimentos, adicionando textura, cor e sabores atraentes. Depois, há os chamados alimentos ultraprocessados (Pereira *et al.*, 2018).

3.2 Conceito dos alimentos processados e ultraprocessados

De acordo com as novas diretrizes alimentares da população brasileira, quatro categorias de alimentos foram identificadas com base no tipo de processamento utilizado no processo de produção. O primeiro são os alimentos frescos ou minimamente processados. Alimentos frescos são alimentos que não sofreram alterações após deixarem a natureza, enquanto alimentos microprocessados são alimentos que sofreram pequenas alterações, como carnes frias e algumas embalagens de alimentos secos (Furtado *et al.*, 2018).

Alimentos frescos ou minimamente processados são geralmente perecíveis e, para torná-los mais apetitosos, digeríveis e palatáveis, diversas técnicas de processamento industrial foram desenvolvidas. A segunda categoria são os produtos extraídos de alimentos frescos ou produtos que podem ser retirados diretamente da natureza, geralmente são usados para dar sabor a alimentos e fazer alguns preparos culinários, e pertencem a substâncias culinárias. Eles são açúcar, sal, óleo, gordura, etc. (Araújo, 2019).

A próxima categoria é determinada pela tecnologia de processamento e adição de ingredientes para cozinhar. O processamento industrial de alimentos é um conjunto de operações desenvolvidas pela indústria de alimentos para transformar alimentos in natura em alimentos adequados para armazenamento e consumo, de forma que esses alimentos estejam prontos ou quase prontos para o consumo (Venturini Filho, 2018).

Portanto, a terceira categoria corresponde aos produtos produzidos na fábrica. Alimentos frescos ou minimamente processados são adicionados com sal, açúcar ou outras substâncias de cozimento industrial, como queijo, pão, frutas xaroposas, atum em lata e carne seca para torná-los duráveis e duráveis melhora o seu sabor (Silva & Netto, 2018).

Esses alimentos são chamados de alimentos processados e não são recomendados para consumo e devem ser restritos. No processo de produção de alimentos processados, são adicionados alguns ingredientes e métodos não tradicionais, que têm um impacto negativo no conteúdo nutricional dos alimentos (De Souza *et al.*, 2016).

A última categoria é a produção de alimentos contendo várias tecnologias de processamento, substâncias sintetizadas em laboratório (corantes, intensificadores de sabor), substâncias extraídas dos alimentos (amido, gordura) e ingredientes para cozinhar com ou sem restrições. Por exemplo, a indústria de manufatura de macarrão instantâneo, biscoitos sanduíche, refrigerantes, iogurte, sorvete, pizza, salsichas, barras de cereais, cereais açucarados e produtos prontos para consumo. Esses alimentos são chamados de alimentos ultraprocessados e devem ser evitados (Ramalho & Ganeco, 2016).

Esses e os alimentos industrializados contêm altas concentrações de gordura, açúcar e sal, o objetivo é estender a vida útil dos produtos e torná-los mais palatáveis. Além de fabricar com o objetivo de ser mais durável e saboroso, o consumo de alimentos ultraprocessados deve ser acessível e conveniente para as pessoas. Portanto, eles são projetados para serem consumidos em qualquer lugar, especialmente em restaurantes de fast food localizados em áreas de tráfego intenso, no local de trabalho, em casa e assim por diante. Portanto, os alimentos que passaram por várias técnicas de processamento também são chamados de alimentos de conveniência (Sarmiento *et al.*, 2020).

Os produtos ultraprocessados têm duas finalidades de consumo. "Pronto para comer" refere-se a refrigerantes e doces, por exemplo, "instantâneo", que geralmente é usado para substituir pratos e refeições principais (almoço e jantar), como sanduíches, pizzas e algumas massas. Comer esses alimentos pode levar a maus hábitos, como hábitos alimentares descuidados, e afetar a vida cultural e social das pessoas porque tendem a comer em qualquer ambiente e hora do dia, porque alguns alimentos ultraprocessados fornecem métodos de embalagem para consumo pessoal e na vida social (Baraldi, 2016).

3.3 Prática alimentares nas crianças

A nutrição nos primeiros anos de vida desempenha um papel importante no crescimento e desenvolvimento normal das crianças. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde (MS) recomendam o aleitamento materno

exclusivo até o 6º mês de nascimento, além de introduzir alimentos complementares e manter a amamentação até os 2 anos para atender às novas necessidades e prevenir doenças (Santos *et al.*, 2018).

Além de promover a saúde física e mental de crianças e mulheres amamentadas, o leite materno é um dos principais meios de prevenção à morte infantil. Há evidências de que também ajuda a nutrição adequada e o crescimento das crianças durante o primeiro ano de vida. Estudo realizado na cidade de São Paulo constatou que o aleitamento materno exclusivo por seis meses e o aleitamento materno por 24 meses ou mais têm efeito protetor na prevenção do sobrepeso e da obesidade em pré-escolares (Maranhão *et al.*, 2017).

Por outro lado, a alimentação complementar corresponde à fase em que alimentos sólidos e bebidas são introduzidos gradualmente para consumo por crianças que são apenas amamentadas. A introdução desses alimentos deve ser realizada em horário adequado, em quantidade e qualidade adequadas ao estágio de desenvolvimento da criança (Mergener *et al.*, 2018).

É nesse período que os hábitos alimentares começam a se formar, de modo que a correta introdução dos alimentos desempenha um papel importante na promoção da saúde, podendo também proteger as crianças de deficiências de micronutrientes e doenças crônicas na vida adulta (Davi *et al.*, 2017).

Embora haja evidências de que os muitos benefícios da amamentação são bem conhecidos, pesquisas mostram que a amamentação está sendo interrompida cada vez mais cedo e os alimentos complementares são adicionados muito cedo e de forma inadequada (Rodrigues *et al.*, 2019).

Dados de pesquisa sobre aleitamento materno na capital brasileira de 2008 mostraram que a taxa de aleitamento materno exclusivo para crianças menores de 6 meses era de cerca de 41%. Entre as regiões do Brasil, a situação no Nordeste era a pior, com 37%. Relacionado a isso, há uma alta porcentagem de crianças menores de 12 meses que consomem alimentos com poucos nutrientes (Ortelan *et al.*, 2019).

Com a introdução de mais e mais alimentos complementares de maturação precoce, tornou-se um objetivo importante da pesquisa científica. Os principais mecanismos dos alimentos complementares que afetam a saúde incluem: a formação de padrões e preferências alimentares; adição excessiva de energia, proteína, gordura saturada, colesterol e sódio, e frequente falta de nutrientes na ingestão da dieta (Paulla *et al.*, 20210).

No início da introdução do leite integral, o suprimento de frutas e vegetais era insuficiente, e o suprimento de carboidratos simples e alimentos processados ricos em carboidratos simples, lipídios e sal em mamadeiras eram frequentemente insuficientes em suplementos dietéticos. Eles também enfatizaram a introdução precoce de bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos artificiais. Consumir grandes quantidades dessas bebidas reduzirá a ingestão de leite materno e outros alimentos saudáveis (Rossi & Da Silva, 2017).

Consumo alimentar de crianças de 6 a 59 meses no Brasil, com base nos dados da Pesquisa Nacional de População e Saúde da Criança e da Mulher (PNDS), realizada em 2006. Esses autores observaram que aproximadamente 50% das crianças de todas as regiões do Brasil, exceto região Norte, comem biscoito ou biscoito todos os dias (Jaime *et al.*, 2016).

Crianças residentes no Nordeste consomem mais lanches diariamente (10,7%), e crianças residentes nas Regiões Sul (36,4%) e Sudeste (29,3%) bebem refrigerantes com maior frequência. Os dados mais recentes da PNS, em 2013, confirmaram esses achados, constatando que entre as crianças brasileiras de faixa etária mais restrita, o consumo de biscoitos, bolachas ou bolos (60,8%) e refrigerante ou suco artificial (32,3%) foi ainda maior. Menos de dois anos de idade (Barufaldi *et al.*, 2016).

A falta de escolhas alimentares saudáveis associada a hábitos alimentares inadequados no ambiente familiar, como tem sido observado nas recentes mudanças na composição da dieta das famílias brasileiras, expõe as crianças a um ganho de peso conhecido e excessivo desde cedo. Outro ponto que merece destaque são as estratégias de marketing desenvolvidas por diversas indústrias, que têm investido fortemente na divulgação de produtos energéticos para crianças e adolescentes, o que

explica, em parte, o crescimento do consumo de alimentos industrializados e a introdução precoce de dietas gordurosas (Aparício, 2016).

Devido à introdução prematura dessas dietas, os agravos sofridos nos estágios iniciais do desenvolvimento têm efeitos de longo prazo na saúde e estão diretamente relacionados à obesidade e à suscetibilidade a doenças crônicas não transmissíveis, que afetam a saúde da adolescência e adolescentes e na idade adulta (Ferreira, 2016).

Essa realidade levou o Ministério da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e Organização Mundial da Saúde (OMS) a formular as diretrizes alimentares para crianças menores de dois anos publicadas em 2002. O objetivo é promover uma alimentação saudável, o que está relacionado para a prevenção e para reduzir os problemas de saúde. Para tanto, foi desenvolvido um conjunto de recomendações denominado “Dez Passos para uma Alimentação Saudável para Crianças Menores de Dois Anos” (Galassi, 2019; Sousa *et al.*, 2019).

A etapa 8 das diretrizes recomenda evitar açúcar, café, alimentos enlatados, frituras, refrigerantes, doces, salgadinhos e outros alimentos que contenham muito açúcar, gordura e pigmentos durante os primeiros anos de vida. Esses alimentos não devem ser fornecidos porque as crianças têm uma preferência natural por doçura, levando ao desinteresse por outros tipos de alimentos (como vegetais) (Silveira, 2017).

Recentemente, o Guia Alimentar da População Brasileira, lançado em 2014, adotou uma nova classificação de alimentos. Esta nova classificação é baseada no argumento de que a qualidade do sistema alimentar e seu impacto na qualidade da dieta e na saúde dependem em grande parte da natureza, escopo e propósito do processamento industrial de alimentos. Segundo os autores, esta classificação pode melhorar a compreensão de como prevenir e controlar o excesso de peso e condições relacionadas à dieta, como desnutrição e doenças crônicas não transmissíveis (Jesus & Castro, 2017).

Sabendo que os primeiros anos são importantes para o estabelecimento de comportamentos alimentares que podem ser usados ao longo da vida de um indivíduo, fica claro que é necessário investigar o consumo alimentar desde a primeira infância (Santos *et al.*, 2016).

3.4 Relevância de uma alimentação saudável

A alimentação é um conjunto de nutrientes necessários à proteção da vida. É considerada o requisito básico para a promoção da saúde e promoção do crescimento e desenvolvimento humano de qualidade. São os Direitos Humanos, Econômicos, Sociais e Cultura. O direito de pressupor dietas adequadas para garantir a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) em termos de quantidade e qualidade (Oliveira *et al.*, 2018).

Quando prioriza uma alimentação adequada, contém vários nutrientes em quantidade e qualidade na hora certa para alcançar benefícios satisfatórios à saúde do corpo, ajudando assim para uma boa saúde e qualidade de vida (Vallin *et al.*, 2020).

As Diretrizes Alimentares para a População Brasileira definem alimentação adequada e saudável como uma dieta adequada aos aspectos biológicos e socioculturais do indivíduo. Essas práticas devem atender: às necessidades de cada ciclo de vida; cultura alimentar antropológica; acessibilidade; práticas ambientais sustentáveis para obter a quantidade mínima de poluentes físicos, químicos e biológicos (Oliveira & Santos, 2020).

Os alimentos excedem em muito a ingestão de nutrientes e calorias necessárias para funções importantes do corpo humano. A variedade é muito ampla, envolvendo escolhas, ocasiões, tipos de alimentos, preparações, etc. Além de apresentar certo grau de importância na promoção, manutenção e proteção da saúde, do câncer e das doenças crônicas não transmissíveis (como diabetes, hipertensão, obesidade, dislipidemia) (Zorzi *et al.*, 2021).

Por outro lado, a estrutura alimentar das pessoas mudou nos últimos anos, e o consumo de alimentos industrializados aumentou, aumentando o risco de doenças crônicas e levando a hábitos alimentares inadequados (Rocha & Etges, 2019).

3.5 Fatores que influenciam no consumo de alimentos ultraprocessados em crianças

As diretrizes alimentares brasileiras, diz que uma alimentação saudável para crianças tem como base alimentos in natura e/ou minimamente processados, seguindo da limitação dos alimentos processados e não optar de maneira alguma por aqueles ultraprocessados (Oliveira et al., 2021).

Segundo Jerônimo (2018) a alimentação infantil sofreu mudanças, onde que atualmente, o repertório de alimentos destinados a esse público é padronizado, sendo massivo o marketing das indústrias de alimentos. A prática ganhou força por meio do surgimento dos canais de comunicação. As indústrias de alimentos diversificaram a oferta de produtos para essa faixa etária, e utilizaram estratégias de marketing para promover o consumo de leite industrializado e de alimentos complementares como os papas industrializados (Jerônimo, 2018).

Para Pessoa *et al.*, (2021) os hábitos alimentares são formados na infância e sofrem influência de vários fatores, principalmente os socioeconômicos, culturais e familiares, já que na fase de introdução alimentar a criança é ainda um ser passivo e dependente de forma exclusiva das escolhas alimentares do cuidador. Segundo Werlang et al. (2017) em um estudo realizado crianças com pais que tenha uma baixa escolaridade a redução em consumo de alimentos ultra processados é maior.

Na concepção de Peres *et al.*, (2021) sabe-se que as características socioeconômicas da comunidade afetarão o ambiente alimentar, pois os estabelecimentos comerciais tendem a se instalar com maior frequência em locais de maior renda. Como resultado, as comunidades de baixa renda costumam ter menos suprimentos e tipos de alimentos, têm acesso mais limitado a alimentos saudáveis e têm maiores oportunidades de venda de alimentos ultra processados.

Em conformidade Santana (2020) diz que as propagandas de alimentos na TV são amplamente marcadas pela promoção de alimentos não saudáveis, pois os hábitos mais frequentes de assistir TV estão relacionados ao aumento do consumo desses alimentos, prejudicando os alimentos saudáveis.

A alimentação é extremamente importante para garantir o crescimento saudável das crianças, pois nos primeiros anos de vida, a velocidade de crescimento e uma nutrição adequada podem garantir que tais fenômenos ocorram de forma adequada à idade (Carvalho, 2020).

4. Conclusão

Conforme analisado no artigo, alimentos ultraprocessados e açucarados são incluídos desde as primeiras experiências alimentares dos bebês. Os hábitos alimentares são estabelecidos cedo na vida, por isso os dois primeiros anos são o momento ideal para fornecer uma alimentação saudável e adequada para apoiar o crescimento e desenvolvimento normal da criança. A alimentação é um dos cuidados primários do lactente, e os hábitos alimentares adquiridos nessa idade muitas vezes se estendem até a idade adulta, oportunidade de promover ações de educação nutricional voltadas à promoção da saúde.

Pode-se concluir que o consumo de alimentos ultraprocessados existe precocemente na alimentação infantil, substituindo alimentos considerados naturais e saudáveis. Dessa forma, este estudo pode ajudar a orientar os profissionais de saúde na orientação alimentar às famílias nos primeiros anos de vida, com foco na introdução adequada de alimentos complementares e no desencorajamento da introdução de produtos ultraprocessados.

Referências

- Aparício, G. (2016). Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*, 38, 283-298.
- Araújo, D. (2019). Feira & Sustentabilidade: *O Caso da I Feira da Agricultura Familiar e Economia Solidária em Macaé*. 2019. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-graduação em Ciências Ambientais e Conservação. UFRJ, Macaé.
- Baraldi, L. G. (2016). *Consumo de alimentos ultraprocessados e qualidade nutricional da dieta na população americana*. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

- Barufaldi, L. A. *et al.* (2016). ERICA: prevalência de comportamentos alimentares saudáveis em adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, 50.
- Bielemann, R. M., *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. *Revista de Saúde Pública*, 49, 28, 2015.
- Campos, D., & Santos, D.C.C. (2017). Controle postural e motricidade apendicular nos primeiros anos de vida. *Fisioterapia em Movimento*, 18(3).
- Carvalho, Q. C. (2020). Percepção dos pais sobre aditivos alimentares presentes na alimentação infantil. Projeto de Pesquisa (Bacharel em Nutrição) - Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira.
- Coletti, G. F. (2016). Gastronomia, história e tecnologia: a evolução dos métodos de cocção. *Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade, Araraquara*, 4(2).
- Davi, T. N. *et al.* (2017). Inclusão de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil com alunos de 4 e 5 anos. *Cadernos da FUCAMP*, 15, 24.
- De Souza, L. M., *et al.* (2016). Cultura, dieta e saúde como os alimentos e a cultura interferem nas doenças. *Anais do EVINCI-UniBrasil*, 2(2), 12.
- Ferreira, D. S. (2018). Educação alimentar e nutricional em escolares do ensino fundamental I do município de Araçatuba-SP. *Revista Saúde UniToledo*, 2(1).
- Ferreira, P. F. (2016). *Estado nutricional e desenvolvimento das habilidades motoras orais para a alimentação em crianças nascidas pré-termo*. 2016. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Maria.
- Freitas, R. R., & Ceni, G.C. (2016). Avaliação de praticantes de musculação de em uma academia de Santa Maria-RS. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 10(59), 485-496.
- Furtado, A. S., *et al.* (2018). Vigilância alimentar e nutricional no ambiente institucional: uma revisão narrativa. *Tecnia*, 3(2), 145-166.
- Galassi, A. O. (2019). *Conhecimento de nutrição básica e alimentação saudável dos professores do ensino fundamental I em uma escola municipal de Londrina-PR*. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.
- Jaime, P. C., *et al.* (2016). Assistência em saúde e alimentação não saudável em crianças menores de dois anos: dados da Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil, *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 16, 149-157.
- Jerônimo, R.A. (2018). *Influências socioculturais e parentais na alimentação complementar no primeiro ano de vida: um estudo qualitativo com mães de crianças menores de dois anos de idade*, 88 f. Dissertação (Mestrado em Alimentação, Nutrição e Saúde) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- Jesus, J.A.A., & Castro, M. R. P. (2017). O guia alimentar para a população brasileira no discurso de uma transnacional de bebidas açucaradas na internet. *Programa de Iniciação Científica-PIC/UniCEUB-Relatórios de Pesquisa*, 3(1).
- Lopes, W. C., *et al.* (2020). Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. *Revista Paulista de Pediatria*, 38.
- Machado, J. F. (2020). A Introdução da Alimentação Complementar no Brasil. *Revista Multidisciplinar da Saúde*, 2(1), 65-79.
- Maranhão, H. S., *et al.* (2017). Dificuldades alimentares em pré-escolares, práticas alimentares progressas e estado nutricional. *Revista Paulista de Pediatria*, 36, 45-51.
- Mergener, B. O., *et al.* (2018). Influência da alimentação em crianças e o desenvolvimento do sistema estomatognático. *Unoesc & Ciência-ACBS*, 9(1), 61-68.
- Oliveira, A. M., *et al.* (2021). *Alimentação infantil durante a pandemia do Covid-19*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em nutrição) - Centro Universitário – UNIFG, Guanambi.
- Oliveira, M. S. S., & Santos, L. A.S. (2020). Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2519-2528.
- Oliveira, T.C., *et al.* (2018). Revisão sobre a importância do aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida para a dupla mãe-bebê. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, 1(2), 250-254.
- Ortelan, N., *et al.* (2019). Determinantes do aleitamento materno exclusivo em lactentes menores de seis meses nascidos com baixo peso. *Cadernos de Saúde Pública*, 35, e00124618.
- Paula, D. O., *et al.* (2021). Relação entre o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses e a prevenção da obesidade infantil. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(4), e7007-e7007.
- Pellerano, J. A. (2017). Industrialização e alimentação: Impactos da Revolução Industrial moderna em produção, distribuição, preparo e consumo de alimentos. *Anais da Reunião de Antropologia da Ciência e Tecnologia*, 3(3).
- Pereira, M. A., Santos, M. C., & Souza, R. P. (2018). Análise nutricional de rótulos de salgadinhos de milho industrializados. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 2(10), 135-148.
- Peres, C. M. C., *et al.* (2021). O ambiente alimentar comunitário e a presença de pântanos alimentares no entorno das escolas de uma metrópole brasileira. *Cadernos de Saúde Pública*, 37, e00205120.
- Pessoa, J. T. *et al.* (2021). Vigilância alimentar e nutricional: Cobertura e caracterização para crianças menores de 2 anos do Nordeste brasileiro. *Research, Society and Development*, 10(5), e27810514909-e27810514909.

- Prodanov, C.C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale.
- Ramalho, M. E. O., & Ganeco, A. G. (2016). Intolerância à lactose e o processamento dos produtos zero lactose. *Revista Interface Tecnológica*, 13(1), 119-133.
- Relvas, G. R. B., et al. (2019). Consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças com menos de um ano na atenção primária à saúde em uma cidade da região metropolitana de São Paulo, Brasil. *Jornal de Pediatria*, 95, 584-592.
- Rocha, T. N., & Etges, B.I. (2019). Consumo de alimentos industrializados e estado nutricional de escolares. *Biológicas & Saúde*, 9, 29.
- Rodrigues, L., et al. (2019). Diagnósticos de enfermagem relacionados à amamentação em nutrízes acompanhadas na atenção primária à saúde. *Enfermagem em Foco*, 10(6).
- Rossi, C.E., & Da Silva, D.A. (2017). Qualidade nutricional da alimentação em escolas de Realeza-PR. *Saúde em Revista*, 17(46), 3-17.
- Santana, M.O. *Estratégias de marketing na publicidade televisiva de alimentos ultraprocessados no Brasil*. Dissertação (Nutrição e Saúde) Universidade Federal de Minas Gerais, 2020.
- Santos, B., et al. (2008). Importância da escola na educação alimentar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico-como ser mais eficaz. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 14, 18-23.
- Santos, S. P. dos et al. (2016). Práticas alimentares e cárie dentária-uma abordagem sobre a primeira infância. *Revista da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas*, 70(1), 12-18.
- Sarmento, C. et al., Gordura trans: mecanismos bioquímicos e patologias associadas. *Revista Uningá*, 57(2), 63-82, 2020.
- Silva, J. C. P., & Netto, M. P. (2018). Papinhas industrializadas na introdução alimentar de lactentes e suas características. *Nutrição Brasil*, 17(2), 127-135.
- Silveira, M.G.G. (2017). *Prevenção da obesidade e de doenças do adulto na infância*. Editora Vozes Limitada.
- Sobral, A.L.L. (2018). *Alimentação complementar e estado nutricional de crianças desmamadas de seis a vinte quatro meses do município da Vitória de Santo Antão, Pernambuco*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão.
- Sousa, N.F. C., et al. (2019). Práticas de mães e cuidadores na implementação dos dez passos para alimentação saudável. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 28.
- Sparrenberger, K., et al. (2015). Consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças de uma Unidade Básica de Saúde. *Jornal de Pediatria*, 91, 535-542.
- Vallin, C., et al. (2020). Alimentação saudável na adolescência. *Revista de Educação Popular*, 19(3), 193-209.
- Venturini Filho, W.G. (2018). *Bebidas alcoólicas: ciência e tecnologia*. Editora blucher.
- Werlang, M. C., et al. (2017). *Consumo alimentar de escolares da rede pública e privada de ensino de Dourados-MS*. <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/bitstream/prefix/2611/1/MariliceCristinaWerlang.pdf>.
- Zorzi, R. (2021). *Corpo humano: órgãos, sistemas e funcionamento*. Editora Senac São Paulo.
- Zurlini, A. C., et al. (2018). Avaliação do controle higienicossanitário da produção de alimentos em unidades de alimentação e nutrição hospitalar. *Higiene Alimentar*, 32(284/285), 51-55.