



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Laís Amaral – Alimentos ultraprocessados: como identificar?

Hoje está muito mais fácil identificar os alimentos ultraprocessados, ou pelo menos boa parte deles. A regra exige que as embalagens dos produtos venham com uma lupa na parte da frente alertando para a presença de alta quantidade de gordura saturada, açúcar adicionado ou sódio. A norma da Anvisa começou a valer em 2023 e o prazo para as empresas se adaptarem terminou em abril de 2024. Então agora não tem mais desculpa. Veja na imagem a seguir como são esses rótulos:

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes



Mas afinal, o que são ultraprocessados?

São alimentos com alto teor de sódio, açúcar adicionado ou gordura saturada. Também são ultraprocessados os alimentos com excesso de ingredientes artificiais, como aromatizantes e corantes.

Alguns exemplos de ultraprocessados são:

- Suco de caixinha
- Refrigerante
- Macarrão instantâneo
- Lasanha congelada
- Salsicha
- Salgadinho de pacote
- Bolacha recheada
- Cereais matinais
- Achocolatados
- Energéticos
- Isotônicos

E qual é o problema?

Um dos principais problemas é começar a substituir a alimentação natural – a “comida de verdade”, por alimentos ultraprocessados. Estudos comprovam que os ultraprocessados causam excesso de peso, obesidade, hipertensão, doenças do coração e até depressão.

Para quem tem criança em casa, é importante lembrar ainda que elas estão em fase de aprender a se alimentar, de criar hábitos. E, nesse momento, os adultos são os primeiros exemplos.

Consumo entre os mais pobres

Estudos mostram que o consumo de ultraprocessados aumentou nos últimos anos entre a população mais pobre. Em uma pesquisa do Unicef feita com beneficiários do Bolsa Família, 80% dos entrevistados relataram que as crianças comeram ao menos um ultraprocessado no dia anterior à enquete. Os principais alimentos consumidos foram bolachas recheadas (59%), bebidas açucaradas (41%) e doces e guloseimas (21%). O estudo foi feito em 2021.

Já a taxa de pessoas que comem frutas e verduras pelo menos cinco vezes por semana vem caindo. E entre os desempregados a queda é ainda maior: de 44,2% para 27,6%, segundo reportagem do jornal Estadão.

Os dados acima deixam claro que o consumo de ultraprocessados pela população mais vulnerável se deve em grande parte pelo preço.

Hoje, a reforma tributária que está em discussão no congresso debate a

possibilidade de aumentar os impostos sobre esses produtos. A ideia é torná-los mais caros para desestimular o consumo. A ideia faz sentido. No entanto, é necessária a contrapartida: redução de tributos e incentivo ao consumo de alimentos saudáveis.

ENTREVISTA COM: Laís Amaral, Coordenadora do Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do IDEC – Instituto de Defesa de Consumidores.

Laís, o que são alimentos ultraprocessados?

Os ultraprocessados são formulações industriais que na sua composição tem muito pouco de comida de verdade. Eles são produtos compostos por quantidades excessivas de nutrientes prejudiciais à saúde, como sódio, açúcar e gordura. Também são caracterizados pela presença na sua composição de ingredientes de uso culinário raro, como amido modificado, gorduras hidrogenadas e extratos, além de aditivos com funções cosméticas, que vão dar cor, sabor, textura e aroma artificiais para esses produtos, como aromatizantes e corantes.



Então, esses aditivos servem justamente para que o produto seja atrativo. Sem esses ingredientes, haveria grandes chances de a gente não conseguir comer, porque eles não seriam saborosos. Além disso, eles são produzidos para a gente comer em excesso.

Geralmente também há muita propaganda desses alimentos ultraprocessados. Por outro lado, a gente vê muito menos propaganda de produtos naturais. E eles também são feitos para a gente comer a qualquer hora, em qualquer lugar. Essa facilidade, entre aspas, também é utilizada na publicidade para vender esse tipo de produto.

Quais são os principais alimentos ultraprocessados? Poderia citar alguns?

Os ultraprocessados normalmente são feitos para serem fáceis de esquentar ou prontos para o consumo. Alguns exemplos são o macarrão instantâneo, lasanha congelada, salgadinhos de pacotes, cereais matinais, biscoitos, refrigerantes, sucos artificiais, energéticos, isotônicos e achocolatados.

Por que devemos evitar consumir alimentos ultraprocessados?

A composição dos produtos alimentícios ultraprocessados tem excesso de nutrientes críticos, como sódio, açúcar e gorduras, além dos aditivos. Então, são nutrientes prejudiciais à saúde. Já está comprovada a relação entre o consumo desse tipo de produto e o desenvolvimento de doenças crônicas como excesso de peso, obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer e depressão.

Então, a recomendação é evitar o consumo de ultraprocessados. Isso inclusive está no próprio Guia Alimentar para a População Brasileira. É uma recomendação do próprio Ministério da Saúde e de organizações internacionais.

Além de fazer mal à saúde, por quais outras razões devemos evitar consumir esses alimentos ultraprocessados?

O consumo de ultraprocessados vem substituindo o consumo de alimentos in natura (naturais) ou minimamente processados. Se eu faço um macarrão instantâneo para almoçar, eu deixo de comer uma macarronada com frango. Então, esse consumo vem substituindo o alimento de verdade, o alimento saudável, adequado para a nossa saúde.

E para além disso, vem substituindo a nossa cultura alimentar. A gente tem deixado de consumir as preparações da nossa cultura tradicional brasileira para consumir o ultraprocessado.

Também temos estudos mostrando os prejuízos à sustentabilidade. Esses produtos são embalados com plástico e utilizam muita água durante a produção, que é feita em grande escala.

Para que esses alimentos sejam produzidos, eles têm como base commodities como o milho e a soja. Essas grandes monoculturas muitas vezes usam agrotóxicos e transgênicos. Isso tudo substitui de maneira agressiva a produção agroecológica e a agricultura familiar.

Por que as pessoas gostam tanto de consumir esse tipo de alimento?

Os produtos ultraprocessados são compostos por esses aditivos alimentares com funções cosméticas, como eu disse anteriormente. Então, eles têm esses aditivos que vão exacerbar ou dar até o sabor, a textura, o cheiro daquele alimento, para ser justamente atrativo para todos os nossos sentidos. Eles têm essa característica da “hiperpalatabilidade”. Ou seja, são feitos para serem atrativos e consumidos em excesso. Tudo é pensado: a publicidade, a embalagem, o aspecto visual. Tudo isso conta para que de fato as pessoas consumam esse

produto em excesso.

Como podemos identificar os alimentos ultraprocessados?

O segredo para a gente identificar esse tipo de produto é ler a lista de ingredientes, um aspecto obrigatório no rótulo do alimento. Essa lista vem em ordem decrescente de quantidade, ou seja, o primeiro ingrediente que aparece está em maior quantidade e, por último, aparecem os aditivos alimentares, que normalmente são aqueles nomes esquisitos terminados em “anti”, “corante”, “aromatizante”, etc. Essa é uma dica para a gente conseguir identificar esse tipo de aditivo. Se tem aditivo alimentar, esse produto vai ser um ultraprocessado.

Outra dica é a lupa frontal. Essa rotulagem frontal foi aprovada pela Anvisa há poucos anos e indica altas quantidades de sódio, açúcar adicionado e gordura saturada. Isso nem sempre vai dizer se o alimento é ultraprocessado ou não, mas ajuda a escolher produtos de maneira mais saudável.

Informação Nutricional	
Porção de 40 g (2 medidas dosadoras)	
Quantidade por porção	
Valor Energético	154 kcal ou 647 kJ
Carboidratos	2,0 g
Proteínas	32 g
Gorduras Totais	2,0 g
Gorduras Saturadas	1,0 g
Gorduras Trans	0 g
Fibra Alimentar	0 mg
Sódio	80 mg

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal.
Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo da sua dieta.
energéticas. ** Valor diário não estabelecido.

Qual é a importância de evitar os alimentos ultraprocessados com as crianças, especialmente na fase da introdução de novos alimentos para os bebês e na primeira infância?

Além das doenças que já falamos anteriormente, no caso das crianças e bebês, temos ainda a questão da formação do paladar, da educação. Então, a criança está formando o paladar, está aprendendo a comer, aprendendo os sabores, as texturas e tudo mais. É super importante que essa criança não tenha contato com

esse tipo de produto e se alimente de uma forma variada, de uma forma saudável a partir de alimentos naturais ou minimamente processados.

Lembrando que, pelos mesmos motivos, deve-se evitar o açúcar até os dois anos de idade, tanto por conta da saúde, quanto pela formação do paladar, dos hábitos alimentares.

Pode ser interessante aproveitar esse momento que se tem uma criança em casa para rever e melhorar a alimentação de toda a família.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, como podemos substituir os alimentos ultraprocessados por alimentos saudáveis? Poderia dar alguns exemplos?

O primeiro passo é a organização. Se preparar para que o alimento saudável seja incorporado na alimentação. Isso inclui ir à feira e a mercados que vendem esse tipo de produto, ter uma organização de higiene desses produtos e de preparo. Lembrando que muitas vezes podemos congelar ou comer mais de uma vez esses alimentos saudáveis.

Dentro de uma família, a gente pode compartilhar essas tarefas, tanto de fazer as compras como de preparar as refeições. As crianças podem ser incluídas. Elas podem ir à feira, ao mercado e participar da preparação dos alimentos, com segurança e supervisão do adulto. Participando, a criança começa a pegar gosto.

Outra ideia é levar para o trabalho um lanche, uma fruta, alguma coisa fácil de se alimentar, mas que não seja ultraprocessada.

E uma dica muito importante é não ter ultraprocessado em casa, para não acabar consumindo.

Essas são algumas dicas para que a gente possa se livrar dos ultraprocessados e, cada vez mais, incorporar o alimento de verdade no nosso hábito.

**(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

Maria Inês, quais são as orientações da Pastoral da Criança sobre os alimentos ultraprocessados?

A decisão do que comprar no mercado vêm dos adultos. Por isso, é preciso ter consciência de que os alimentos ultraprocessados, embora pareçam saborosos, bem embalados, são muito ruins para a saúde. Acostume suas crianças com comida de verdade, ou seja, aquelas que vêm de uma horta caseira ou comunitária: arroz, feijão, mandioca e tudo o que é natural. As comidas

industrializadas, cheias de corantes artificiais, só trazem doenças agora e no futuro. Busque saber mais sobre a alimentação saudável. Converse com os líderes da Pastoral da Criança ou consulte o nosso aplicativo.

(TESTEMUNHO) Suzana de Oliveira Silva, Multiplicadora do Guia do Líder e do Acompanhamento Nutricional da Pastoral da Criança de Caratinga, Minas Gerais.

Suzana, como vocês, líderes da Pastoral da Criança, orientam as famílias sobre a importância de uma alimentação saudável?

Com alimentos naturais, evitando os industrializados e ultraprocessados, pois eles não são saudáveis. Sugerimos que deem preferência aos alimentos de sua região e os da época, pois garantem uma alimentação mais saudável com menor custo. Animamos cada família a fazer sua horta, utilizando pequenos espaços ou vasos, cultivando temperos e hortaliças.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.

Dom Frei Severino, qual é a sua mensagem para o programa de hoje?

Uma das ações mais importantes da Pastoral da Criança é o cuidado com a nutrição das famílias, das gestantes e, principalmente, das crianças através de uma alimentação saudável. É preciso dar preferência aos alimentos naturais. Vivemos nesse tempo das facilidades e quanto mais facilidade mais distante estamos da felicidade. Assim também é na preparação dos alimentos. Nós buscamos o que está pronto e que parece tudo ajuda mais rápido, mais fácil, mas esquecemos que muitas vezes esta facilidade não produz saúde. A alimentação que fortalece faz uma criança crescer com eficiência. Que Deus abençoe a todas as pessoas envolvidas no preparo dos nossos alimentos.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1718 - 26/08/2024 - Alimentos ultraprocessados: como identificar?