



PERFIL NUTRICIONAL DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS COMERCIALIZADOS NA REGIÃO DA FRONTEIRA OESTE DO RS

Daiane de Aquino Silva, discente de pós graduação em Tecnologia de Alimentos,
Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Luana Garcia, discente de pós graduação em Tecnologia de Alimentos,
Universidade Federal do Pampa, Campus Itaqui

Thaysi Carnet Figueiredo, residente em saúde coletiva, Universidade Federal do
Pampa, campus Uruguaiana

Vitória Schonwald da Silva, aluna de graduação em nutrição, Universidade Federal
do Pampa, campus Itaqui

Michaele Carneiro Sommer, aluna de graduação em nutrição, Universidade Federal
do Pampa, campus Itaqui

Carla Pohl Sehn, docente, Universidade Federal do Pampa

e-mail primeiro autor- daianeaquino.aluno@unipampa.edu.br

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais de substâncias derivadas de alimentos que contêm pouco ou nenhum alimento inteiro e frequentemente são adicionadas de aromatizantes, corantes, emulsificantes e outros aditivos, sendo nutricionalmente desbalanceados. O consumo de ultraprocessados aumentou nas últimas décadas tanto em países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento. No Brasil, por exemplo, o seu consumo passou de 20,3% para 32,1% entre 1987 e 2009. A mudança no padrão alimentar não ocorreu apenas entre a população adulta, estudos têm mostrado que porção significativa do valor energético consumido por crianças e adolescentes provém de alimentos ultraprocessados, e entre esses alimentos estão às bebidas lácteas e os biscoitos recheados. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) desenvolveu, em 2014, um Modelo de Perfil Nutricional (MPN/OPAS) para classificar os Alimentos Ultraprocessados (AUP), em função do teor de açúcares livres, sal, gorduras totais, gorduras saturadas e ácidos graxos trans (denominados “nutrientes críticos”) e da presença de edulcorantes. Seu objetivo foi disponibilizar um instrumento que apoiasse medidas regulatórias no âmbito de políticas públicas para prevenção e controle do excesso de peso. O objetivo desse trabalho é caracterizar dois produtos ultraprocessados distintos (bebida láctea e biscoito recheado), considerando os teores de açúcares, gorduras trans, gorduras saturadas e gorduras totais. Foram selecionadas aleatoriamente, 5 marcas distintas de cada tipo de produto, adquiridos em duas redes de supermercados presentes na região da fronteira oeste do RS. A quantidade de cada alimento foi transformada em gramas ou mililitros com base na tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil. Entre as 10 marcas analisadas nenhuma apresentou valores de gordura trans na tabela nutricional. As bebidas lácteas analisadas apresentaram percentuais de 12 g a 14,5 g de carboidratos totais e entre 0,5 g a 2,2 g de gorduras totais para cada 100ml. 60% das marcas apresentaram o açúcar como terceiro ingrediente principal na lista de composição, enquanto que, para 40% das marcas, o açúcar foi o segundo ingrediente. Em

biscoitos recheados, 100% das marcas analisadas, apresentaram o açúcar como segundo ingrediente principal da composição, as proporções de carboidrato total variaram de 60 g a 76,6 g. Esses dados são preocupantes, uma vez que dentre os alimentos avaliados, 100% possuem o açúcar nas três primeiras posições da lista de ingredientes, ou seja, têm o açúcar como um dos principais ingredientes. Nos biscoitos estudados, a quantidade de gordura saturada foi alta (11% a 40% do total de gordura na formulação), enquanto as gorduras totais variaram de 12,6 g a 27,6 g para cada 100 g de produto. Dietas com alta densidade energética comprometem a capacidade de o organismo humano regular o balanço energético, aumentando o risco de ganho excessivo de peso, além de aumentar a incidência de cárie dental. O conhecimento sobre o perfil nutricional dos alimentos ultraprocessados e o consumo alimentar desses alimentos pela população, constituem importante subsídio às políticas de saúde e intervenções educativo-terapêuticas nas escolas, serviços e comunidade, com vistas a prevenir a ocorrência precoce de doenças metabólicas decorrentes da inadequação alimentar, justificando a necessidade de implementação de políticas sociais e econômicas que garantam a inclusão sistemática de práticas e hábitos alimentares saudáveis.

Agradecimentos: UNIPAMPA

Palavras-chave: ultraprocessados, açúcares, gordura trans, gordura saturada, rotulagem