

**ALIMENTOS CONSUMIDOS POR CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR:
 ANÁLISE DAS TABELAS NUTRICIONAIS**

Simone Marques Teixeira¹, Patrícia Chiconatto²
 Caryna Eurich Mazur³, Vania Schmitt⁴

RESUMO

Introdução e objetivo: A rotulagem nutricional dos alimentos é importante para a população, pois com ela há facilidade em conhecer as propriedades nutricionais de cada alimento, contribuindo assim para um consumo alimentar adequado. Nesse intuito, o estudo propôs verificar a consonância da quantidade de nutrientes ofertada nos alimentos industrializados voltados para o público infantil, focando na faixa etária de 4 a 8 anos de idade, com a quantidade de nutrientes recomendada pelas *Dietary Reference Intakes*. Materiais e métodos: Foram coletados dados sobre as tabelas nutricionais de dezoito produtos, considerando as médias de três marcas diferentes para cada item, conforme disponibilidade em um supermercado na cidade de Pinhão-PR. Resultados: Os produtos apresentaram-se com percentual de adequação elevado em relação às recomendações, sendo que dos dezoito alimentos avaliados, o macarrão instantâneo, o empanado de frango e o hambúrguer se destacaram com maior quantidade de valor calórico, de gorduras saturadas, de gorduras totais e de sódio. Em relação às gorduras *trans*, 14 alimentos alegam não apresentar quantidade significativa na porção. Conclusão: Considerando o consumo dos alimentos industrializados pelo público infantil, torna-se importante realizar ações de conscientização aos adultos e às crianças a respeito das rotulagens nutricionais, a fim de esclarecer os significados das informações e com isso promover acesso a uma alimentação de maior qualidade.

Palavras-chave: Rotulagem de alimentos. Alimentação infantil. Obesidade infantil.

1-Graduada em Nutrição, Pós-graduanda em Nutrição Clínica Faculdade Campo Real, Guarapuava-PR, Brasil.

ABSTRACT

Foods eaten by school children: analysis of nutritional chart

Introduction and aim: The nutrition labelling of foods is important for the population because with it is easy to know the nutritional properties of each food, thereby contributing to an appropriate food consumption. In this order, the study proposed check the line of the amount of nutrients present in processed foods intended for children, focusing on the age group of 4 to 8 years of age, with the amount of nutrients recommended by the Dietary Reference Intakes. Materials and methods: Were collected data on the nutritional charts of 18 products, considering the average of three different brands for each item, as availability in a supermarket in the town of Pinhão-PR. Results: Presented products with high adequacy percentage in relation to the recommendations, and of eighteen foods evaluated, the instant noodles, the breaded chicken and the Burger stood out with greater amount of calorific value, of saturated fats, total fat and sodium. With respect to trans fats, food 14 claim not present significant amount in portion. Conclusion: Whereas the consumption of processed foods by children, it is important to perform actions to raise awareness among adults and children about the nutritional labels, to clarify the meanings of information and promote access to a higher quality power supply.

Key words: Food labeling. Infant feeding. Child obesity.

2-Nutricionista, Mestre em Desenvolvimento Comunitário, Coordenadora do Curso de Nutrição na Faculdade Campo Real, Guarapuava-PR, Brasil.

3-Nutricionista Mestre em Segurança Alimentar e Nutricional, Docente Faculdade Campo Real, Guarapuava-PR, Brasil.

INTRODUÇÃO

Com a chegada da industrialização, o estilo de vida das pessoas tornou-se cada vez mais acelerado e como consequência, os consumidores estão optando por uma quantidade maior de alimentos industrializados, pois estes são mais práticos e rápidos, tanto na hora do cozimento, quanto por possuírem maior vida de prateleira. Visando essa alta demanda da sociedade, o mercado deste tipo de alimentos está em constante expansão (Garcia e Carvalho, 2011).

A partir das mudanças alimentares ocasionadas pelo consumo destes produtos, o padrão dietético das pessoas tem se voltado para alimentos com alto teor de sal, gorduras totais, colesterol e carboidratos refinados. Em contrapartida, com baixos teores de ácidos graxos insaturados e fibras. O que pode ser um dos contribuintes para o aumento de casos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como, obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus (Longo-Silva, Toloni e Taddei, 2010).

A adequação da nutrição nos primeiros anos de vida da criança é importante para o desenvolvimento e crescimento saudável. Sabe-se que há vulnerabilidade nessa faixa etária devida à fase de crescimento rápido e à imaturidade fisiológica e imunológica.

Portanto, o consumo de alimentos de forma errônea pode levar ao comprometimento do estado nutricional, podendo evoluir para déficit ou excesso nutricional (Carvalho e colaboradores, 2015; Lima e colaboradores, 2015).

Desta forma, nota-se que o sobrepeso e a obesidade entre as crianças vêm aumentando no decorrer dos anos.

Surgindo como uma resposta ao novo padrão alimentar voltado ao consumo de alimentos altamente processados, à inatividade física e ao estilo de vida familiar (Onis, Blossner e Borghi, 2010).

Considerando que, tanto o padrão alimentar, quanto os estados nutricionais durante a infância podem ser levados para a vida adulta, os mesmos tornam-se fatores preocupantes (Barcelos, Rauber e Vitolo, 2014).

Uma das formas de se evitar a ocorrência e/ou agravamento das DCNT é por meio

da análise da rotulagem nutricional. Visto que os rótulos dos alimentos industrializados são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. É importante que as informações contidas sejam objetivas, visando assim, a escolha adequada dos alimentos pelo consumidor (Brasil, 2008).

Assim, todo alimento produzido e embalado na ausência do consumidor, necessita conter a informação nutricional obrigatória, incluindo-se nessas informações o valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras *trans*, fibra alimentar e sódio. As vitaminas e minerais são opcionais quando estiverem em quantidade igual ou maior a 5% da Ingestão Diária Recomendada (IDR) por porção preconizada na rotulagem (Brasil, 2008).

No entanto, parte da população não possui informações suficientes para a interpretação de tabelas nutricionais de produtos industrializados, além das mesmas muitas vezes estarem incompletas ou serem de difícil compreensão pelo público leigo. Assim, estas pessoas encontram dificuldades em escolher qual alimento comprar, ou saber qual é o melhor alimento para ser consumido por crianças.

Considerando esta situação, o objetivo deste estudo foi verificar a adequação da quantidade ofertada de nutrientes nos alimentos industrializados voltados ao consumo para o público infantil, focando na faixa etária de 4 a 8 anos de idade com a quantidade de nutrientes recomendada pelas *Dietary Reference Intakes* (DRI) (Institute of Medicine, 2010), para a faixa etária em estudo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal quantitativo, realizado em um supermercado na cidade de Pinhão-Paraná entre os meses de julho e agosto de 2015.

Foram realizadas cinco visitas ao local, onde foram analisadas as tabelas nutricionais de alimentos industrializados embalados frequentemente consumidos pelo público infantil.

A amostra foi composta por produtos com apelo de consumo ao público infantil, sendo 18 tipos de alimentos de marcas diferentes, conforme a disponibilidade de venda no local da pesquisa, totalizando assim,

54 itens. Os alimentos avaliados foram: balas de gelatina (gomas), balas mastigáveis, bebidas lácteas sabor chocolate, biscoitos recheados sabor morango, barras de chocolate ao leite, queijos *petit suisse* sabor morango, empanados de frango, pós para gelatina sabor morango, hambúrgueres, iogurtes sabor morango, macarrão instantâneos sabor galinha, néctar de laranja, paçocas rolha, refrigerantes de cola, salgadinhos de milho, pó artificial para suco sabor abacaxi, cereais matinais e leites fermentados.

Os dados foram coletados por meio das tabelas nutricionais presentes nos rótulos, as quais foram fotografadas para posterior análise. Foram padronizados os itens que, segundo a RDC 360 (Brasil, 2003) são obrigatórios nas embalagens, sendo eles: valor calórico (kcal), carboidrato (g), gorduras *trans* (g), gordura saturada (g), gorduras totais (g) e sódio (mg).

Para a realização dos cálculos, foi considerada a porção estabelecida na embalagem, calculando-se a média da porção, e a média em cem gramas dos produtos. Verificou-se também a média por porção e em

cem gramas do percentual do valor diário de referência (% VD).

No entanto, como estes dados para o cálculo das tabelas nutricionais são baseados em uma dieta de 2000 Kcal, que é a quantidade recomendada para adultos, foi realizada adequação para o valor calórico médio da dieta das crianças entre a faixa etária de 4 a 8 anos, com valor de 1700 Kcal conforme proposto por Lago (2004).

Também foi realizada análise das médias encontradas com as recomendações diárias das DRI's (Institute of Medicine, 2010). Para fins de comparação, foi utilizada estatística descritiva.

RESULTADOS

Os dados obtidos nas tabelas nutricionais dos alimentos, tais como valor energético, carboidratos, gordura *trans*, gordura saturada, gorduras totais e sódio das três marcas avaliadas de cada um dos 18 produtos foram compilados na Tabela 1, a qual demonstra as médias por porção e em 100g e os %VD por porção e em 100g.

Tabela 1 - Comparação de médias ofertadas de energia, carboidratos, gorduras *trans*, gorduras saturadas, gordura total e sódio de cada produto avaliado considerando três marcas.

Nutriente/ Produto	Energia (kcal)	CHO (g)	Gordura Trans (g)	Gordura Saturada (g)	Gordura Total (g)	Sódio (mg)
Bala de Gelatina						
Média (porção)	73,67	18,33	-	-	-	4,67
Média (100g)	368,33	91,67	-	-	-	23,33
%VD (porção)	4,33	14,10	-	-	-	0,39
%VD (100g)	21,67	70,51	-	-	-	1,94
Bala Mastigável						
Média (porção)	80	17,67	0,07	0,33	0,97	6,47
Média (100g)	400	88,33	0,33	1,67	4,83	32,33
%VD (porção)	4,71	13,59	3,33	11,11	3,22	0,54
%VD (100g)	23,53	67,95	16,67	55,56	16,11	2,69
Bebida Láctea Sabor Chocolate						
Média (porção)	159	28,33	-	2,37	3,67	165,67
Média (100g)	79,50	14,17	-	1,18	1,83	82,83
%VD (porção)	9,35	21,79	-	78,89	12,22	13,81
%VD (100g)	4,68	10,90	-	39,44	6,11	6,90
Biscoito Recheado Sabor Morango						
Média (porção)	141,33	22,67	0,53	1,90	4,90	80
Média (100g)	471,11	75,56	1,78	6,33	16,33	266,67
%VD (porção)	8,31	17,44	26,67	63,33	16,33	6,67
%VD (100g)	27,71	58,12	88,89	211,11	54,44	22,22
Chocolate ao Leite						
Média (porção)	133,67	14,33	-	4,37	7,67	20
Média (100g)	534,67	57,33	-	17,47	17,47	80
%VD (porção)	7,86	11,03	-	145,56	25,56	1,67
%VD (100g)	31,45	44,10	-	582,22	58,23	6,67

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

Queijo Petit Suisse Sabor Morango						
Média (porção)	56,08	7,94	-	0,97	1,46	29,50
Média (100g)	124,63	17,65	-	2,16	3,25	65,56
%VD (porção)	3,30	6,11	-	32,33	4,88	2,46
%VD (100g)	7,33	13,58	-	71,85	10,83	5,46
Iogurte Sabor Morango						
Média (porção)	141,69	23,83	-	1,49	2,25	81,79
Média (100g)	83,35	14,02	-	0,88	1,33	48,11
%VD (porção)	8,33	18,33	-	49,73	7,52	4,42
%VD (100g)	4,90	10,78	-	29,25	4,42	4,01
Pó Para Gelatina Sabor Morango						
Média (porção)	26,50	5,42	-	-	-	66,96
Média (100g)	378,57	77,38	-	-	-	956,52
%VD (porção)	1,56	4,17	-	-	-	5,58
%VD (100g)	22,27	59,52	-	-	-	79,71
Néctar Laranja						
Média (porção)	94,67	23	-	-	-	3,97
Média (100g)	47,33	11,50	-	-	-	1,98
%VD (porção)	5,57	17,69	-	-	-	0,33
%VD (100g)	2,78	8,85	-	-	-	0,17
Paçoca Rolha						
Média (porção)	100,68	10,71	-	0,82	5,22	39,03
Média (100g)	503,40	53,57	-	4,11	26,09	195,14
%VD (porção)	5,92	8,24	-	27,40	17,39	3,25
%VD (100g)	29,61	41,21	-	137	86,96	16,26
Refrigerante de Cola						
Média (porção)	85,67	21,33	-	-	-	7,93
Média (100g)	42,83	10,67	-	-	-	3,97
%VD (porção)	5,04	16,41	-	-	-	0,66
%VD (100g)	2,52	8,21	-	-	-	0,33
Pó Para Suco Sabor Abacaxi						
Média (porção)	18,33	4,30	-	-	-	18,67
Média (100g)	9,17	2,15	-	-	-	9,33
%VD (porção)	1,08	3,31	-	-	-	1,56
%VD (100g)	0,54	1,65	-	-	-	0,78
Cereal Matinal						
Média (porção)	110,67	24,67	-	0,27	0,67	107
Média (100g)	368,89	82,22	-	0,89	2,22	8,92
%VD (porção)	6,51	18,97	-	8,89	2,22	8,92
%VD (100g)	21,70	63,25	-	29,63	7,41	29,72
Leite Fermentado						
Média (porção)	52,13	11,24	-	-	-	28,27
Média (100g)	65,17	14,06	-	-	-	35,33
%VD (porção)	3,07	8,65	-	-	-	2,36
%VD (100g)	3,83	10,81	-	-	-	2,94
Empanado De Frango						
Média (porção)	265,67	21,33	-	4,87	11,67	709,67
Média (100g)	204,36	16,41	-	3,74	8,97	545,90
%VD (porção)	15,63	16,41	-	162,22	38,89	59,14
%VD (100g)	12,02	12,62	-	124,79	29,91	45,49
Hambúrguer						
Média (porção)	172,81	2,31	0,14	5,50	13,45	519,47
Média (100g)	216,01	2,89	0,18	6,88	16,81	649,46
%VD (porção)	10,17	1,78	7,17	183,49	44,83	43,30
%VD (100g)	12,71	2,22	8,96	229,37	56,04	54,12
Macarrão Instantâneo Sabor Galinha						
Média (porção)	392,87	51,61	-	6,00	16,81	1626,72
Média (100g)	462,20	60,72	-	7,06	19,78	1913,79
%VD (porção)	23,11	39,70	-	200,11	56,04	135,56
%VD (100g)	27,19	46,71	-	235,42	65,93	159,48

Salgadinho de Milho						
Média (porção)	116,33	17,00	0,33	1,50	4,60	175,67
Média (100g)	465,33	68,00	1,33	6,00	18,40	702,67
%VD (porção)	6,84	13,08	16,67	50,00	15,33	14,64
%VD (100g)	27,37	52,31	66,67	200,00	61,33	58,56

Legenda: CHO – carboidratos; %VD – percentual do valor diário de referência.

Tabela 2 - Análise da composição e valores nutricionais de produtos selecionados para compor a alimentação diária de uma criança.

	Produtos	Porção (g/mL)	Energia (Kcal)	CHO (g)	Gordura trans (g)	Gordura Saturada (g)	Gorduras totais (g)	Sódio (mg)
Café da manhã	iogurte morango	170	141,69	23,83	-	1,49	2,25	81,79
	Cereal matinal	30	110,67	24,67	-	0,27	0,67	107
Lanche	Biscoito recheado	30	141,33	22,67	0,53	1,9	4,9	80
Almoço	Macarrão instantâneo	85	392,87	51,61	-	6	16,81	1636,7
	Hambúrguer	80	172,81	2,31	0,14	5,5	13,45	519,47
	Refrigerante de cola	200	85,67	21,33	-	0	0	7,93
Lanche	Salgadinho de milho	25	116,33	17	0,33	1,5	4,6	175,67
Jantar	Empanado de frango	130	265,67	21,33	-	4,87	11,67	709,67
	Bebida láctea chocolate	200	159	28,33	-	2,37	3,67	165,67
Total			1586,04	213,08	1	23,9	58,02	3483,90

Tabela 3 - Percentual de adequação dos produtos selecionados de acordo com as recomendações das DRI's.

Nutriente	Valores Encontrados	Valores Recomendados	Percentual de Adequação
Energia (kcal)	1586,04	1700	93,29%
Carboidrato (g)	213,08	130	163,91%
Gordura <i>Trans</i> (g)	1,0	2	50,00%
Gordura Saturada (g)	23,90	3	796,66%
Gorduras Totais (g)	58,02	30	193,04%
Sódio (mg)	3483,90	1200	289,49%

Sobre os valores calóricos dos produtos da Tabela 1, notou-se que os seguintes produtos apresentam valor considerado elevado: macarrão instantâneo (392,87 Kcal – na porção), empanado de frango (265,67 Kcal – na porção), hambúrguer (172,81 Kcal – na porção).

Em relação às gorduras *trans*, os seguintes produtos apresentaram valores para porção e %VD: salgadinho de milho (0,33g em 25g – 16,67%), hambúrguer (0,14g em 80g – 7,17%), bala mastigável (0,07g em 20g – 3,33%). Sendo o valor máximo de ingestão até 2g/dia. Os demais produtos apresentavam na tabela nutricional a descrição 0g.

Quanto à gordura saturada, percebe-se maior presença nos seguintes produtos: macarrão instantâneo (6g em 80g - 200,11%), hambúrguer (5,50g – 85g em 183,49%) e empanado de frango (4,87g em 30g - 162,22%).

Foi observado que os alimentos que apresentaram altos valores de sódio na média por porção e %VD, foram: macarrão instantâneo (1626,72mg na porção de 85g, %VD de 135,56%), empanado de frango (709,67mg na porção de 30g, %VD de 59,14%) hambúrguer (519,47mg na porção de 85g, %VD de 43,30%).

Foram selecionados 9 produtos avaliados nesta pesquisa, como um exemplo de possível consumo diário realizado pela criança ao longo do dia, sugerindo em quais refeições estes alimentos poderiam ser consumidos. Estes dados foram compilados para se obter os valores nutricionais deste suposta alimentação, conforme demonstrado na tabela 2.

Constatou-se que se a criança consumir todos estes itens no período de um dia, sem considerar o consumo de outros alimentos, irá atingir um total de 1586,04 Kcal.

Os valores encontrados e os recomendados pelas DRI's foram confrontados gerando os percentuais de adequação dos nutrientes, os quais podem ser observados na tabela 3.

Ao avaliar os valores de %VD é perceptível que esta alimentação estaria nutricionalmente inadequada. Dos 6 itens avaliados, 4 apresentam adequação maior do que 100%.

DISCUSSÃO

O critério de seleção dos alimentos avaliados neste estudo foi baseado no mais recente relatório da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e Organização Mundial da Saúde (OMS), onde os dados divulgados mostram que o aumento no consumo de alimentos ultra processados encontra-se vigorosamente associado ao aumento de peso corporal de crianças e adolescentes no Brasil e em outros países latino-americanos (OPAS e OMS, 2015).

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é o órgão responsável pela inspeção e normatização dos rótulos de alimentos, com a finalidade de afirmar a fidedignidade das informações contidas nos rótulos dos alimentos vendidos no país. Permitindo ao consumidor, por meio destas informações, a oportunidade de adequação de uma alimentação mais saudável (Martinez e Paula, 2011).

Com base nos dados nutricionais obtidos nos rótulos avaliados, ao considerar o alto valor calórico nas porções estabelecidas para produtos como o macarrão instantâneo, empanado de frango e hambúrguer, é viável recomendar que o seu consumo não ocorra com frequência. O consumo excessivo pode prejudicar o crescimento e desenvolvimento da criança, além de levar à formação de maus hábitos e carências alimentares (Ferreira, 2015).

Os hábitos alimentares das crianças são adquiridos precocemente pela forte influência de propagandas veiculadas na televisão. Das quais, cerca de 70% incentivam ao consumo de alimentos extremamente calóricos, que são grandes causadores de sobrepeso e obesidade (Henriques, 2010).

Segundo Valles e Euclides (2007), crianças obesas e com ingestão de alimentos com alta densidade calórica, estão propensas

a desenvolver doenças como hipertensão, hiperlipidemias e/ou hiperinsulinemia.

Quando se observam os dados sobre o biscoito recheado de morango, pode-se verificar que, se a criança consumir todas as unidades disponíveis no pacote em um dia, terá consumido 576 Kcal, ou seja, 33,8% de sua média calórica diária. Também terá ingerido 6,4g de gordura *trans* e 420 mg de sódio. Por ser um produto bastante consumido por crianças, alertar os pais sobre estes valores e principalmente sobre suas consequências é necessário.

Da mesma forma, foi observado resultado semelhante com o chocolate ao leite que, se consumido meia barra, resulta em uma ingestão de 1632 kcal. Quando comparado o valor obtido com o valor energético diário médio para a faixa etária (1700 Kcal), o consumo do produto totaliza 96% da recomendação energética diária da criança, representando uma inadequação nutricional grave.

Avaliando os dados referentes à quantidade de gorduras *trans*, nota-se que dos 18 alimentos pesquisados, 14 alegam ter quantidade não significativa. A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 54 de 12 de novembro de 2012, estabelece que seja considerado e divulgado como "zero *trans*" os alimentos que contem teor menor ou igual a 0,1g por porção (Brasil, 2012).

Resultando em uma possível lacuna na legislação brasileira, pois se a ingestão for superior à porção e de vários produtos com essa alegação durante o dia, há a possibilidade do consumo superior ao recomendado desse isômero (Hissanaga, Proença e Block, 2012).

Em contrapartida aos alimentos que alegam não conter este tipo de gordura, em uma das marcas de salgadinho de milho (M3) pode-se verificar a presença de 1,00g de gordura *trans* em 25g do produto.

Considerando que a embalagem em questão apresenta 100g, se for consumido meio pacote, a criança terá ingerido 3,6g dessa gordura. A ingestão de gordura *trans* aumenta o risco de cânceres, obesidade, resistência à insulina e efeitos negativos sobre a saúde materna e desenvolvimento intrauterino (Hissanaga, Proença e Block, 2012).

Ainda sobre as gorduras, tem-se que o consumo de alimentos ricos em gordura

saturada pode apresentar efeitos adversos na saúde do ser humano (Chand e colaboradores, 2011), nesse contexto, Merçon (2010) destaca que, em estudos onde pessoas foram submetidas à dietas com gorduras saturada e *trans*, houve aumento do LDL-colesterol nas dietas com gordura saturada e observado aumento do LDL-colesterol e diminuição do HDL-colesterol nas dietas com gordura *trans*. Elevando assim o risco de doenças cardiovasculares.

Sobre o percentual de sódio, alimentos como o macarrão instantâneo, o empanado de frango e o hambúrguer possuem uma grande quantidade deste mineral em sua porção recomendada.

Para avaliar o impacto desse alto consumo no organismo, Costa e Machado (2010) realizaram pesquisa buscando saber se o consumo de sal e de alimentos ricos em sódio poderiam influenciar na pressão arterial de crianças em idade escolar. Concluiu-se que a hipertensão arterial pode se desenvolver na infância, devido principalmente aos maus hábitos alimentares adquiridos no âmbito familiar. Com base nesses dados, percebe-se a relevância de evitar o consumo dos alimentos com alto índice de sódio, tais como os observados nesta pesquisa.

O consumo excessivo de sódio pode desencadear doenças cardiovasculares devido ao aumento dos níveis pressóricos e hipertrofia ventricular esquerda (Piatí e Felicetti, 2009).

Além disso, o sódio age como irritante gástrico, interferindo na absorção de outros nutrientes, estimulando a perda de cálcio pela urina e podendo desenvolver agravos na saúde das crianças (Ferreira, 2015).

O leite fermentado não apresentou em sua composição gorduras *trans*, saturada e totais, e em comparação ao iogurte de morango e ao queijo *petit suisse*, apresentou menor valor de calorias e sódio.

Além disso, contém cepas de *Lactobacillus*, que segundo Salgado (2012), atuam na saúde das crianças prevenindo e tratando diarreias infecciosas, promovendo a modulação do sistema imunitário, além de serem usados no tratamento de intolerância à lactose e apresentarem ação protetora da mucosa intestinal.

Raizel e colaboradores (2011), também apontam efeitos de inibição de colonização na mucosa gástrica pela bactéria

Helicobacter pylori, câncer e ulcera péptica com o consumo regular destes microrganismos. Mostrando-se então uma opção mais saudável para consumo.

Conforme a alimentação diária proposta para caráter de análise, notou-se que caso uma criança da faixa etária em estudo se alimente dessa forma, estará consumindo um excesso de nutrientes.

Principalmente considerando as adequações de 163,91% para carboidratos, 796,66% de gorduras saturadas, 193,04% de gorduras totais e 289,49% de sódio. São níveis elevados de nutrientes que se consumidos em excesso, podem acarretar em diversos problemas à saúde, conforme citado anteriormente.

Outro dado relevante é que, mesmo estando o valor calórico dentro dos limites propostos de adequação (93,29%), a qualidade nutricional da composição das refeições não pode ser considerada adequada. Pois não há oferta de alimentos *in natura* ou minimamente processados, os quais apresentam variedade de nutrientes benéficos à saúde da criança.

Carvalho e colaboradores (2015) fizeram uma revisão sistemática sobre o consumo alimentar e a adequação nutricional nas crianças brasileiras. Eles encontraram prevalência elevada de inadequação no consumo de micronutrientes. Não ocorrendo apenas deficiências nutricionais, mas também excessos, como no caso do consumo energético. Esta informação revela que a dieta das crianças possui baixa qualidade, e que por mais que tenham aporte calórico até acima do recomendado, existem carências expressivas de micronutrientes.

Diante do exposto, observa-se que além da falta de alimentos em sua forma mais natural, outro agravante é que, uma criança ao ter acesso a esse tipo de alimentação não consumiria apenas uma porção de cada um dos alimentos durante o dia, não respeitando a proposição estabelecida. Acarretando em aumento do valor energético.

Dessa forma, uma alimentação adequada na infância contribui para que sejam estabelecidos hábitos alimentares saudáveis, os quais serão refletidos por toda a vida. Crianças que apresentam práticas alimentares adequadas apresentam desenvolvimento normal e se tornam adultos mais saudáveis,

com maior capacidade intelectual e produtiva (Carvalho e colaboradores, 2015).

Aires e colaboradores (2011) pesquisaram sobre a oferta de alimentos industrializados para crianças em idade pré-escolar, com foco na oferta pelos pais e pela escola. Eles concluíram que existe um aumento crescente no índice de consumo de alimentos industrializados em detrimento daqueles com valor nutricional mais significativo pelas crianças. Este dado, junto com os obtidos neste estudo, demonstram a necessidade de criar estratégias para melhorar a alimentação infantil.

Diante de tais achados, e em conformidade com a RDC 380 (CFN, 2013), é importante a ação do nutricionista que busca a prevenção de doenças, promoção, manutenção e recuperação da saúde de indivíduos e de coletividade por meio de ações, programas, pesquisas e eventos voltados à rotulagem nutricional, especialmente para o público infantil, visto que nessa faixa etária os hábitos alimentares são formados.

Neste sentido, os rótulos são instrumentos importantes de educação nutricional, por isso é necessária orientação para pais e crianças, para melhorar a interpretação das informações contidas nos rótulos e tabelas nutricionais de produtos industrializados. Pois, através dessas informações é que o consumidor poderá avaliar os produtos e realizar escolhas mais conscientes (Nascimento e colaboradores, 2013).

CONCLUSÃO

Dado o exposto, percebe-se que os produtos se apresentaram com percentual de adequação elevado em relação às recomendações da DRI's, não sendo, portanto, uma boa opção em alimentação para ser ofertada às crianças que estão em fase de crescimento e desenvolvimento.

Pela observação dos aspectos analisados, torna-se essencial realizar ações de conscientização da população a respeito da rotulagem nutricional, a fim de esclarecer os significados das informações e com isso promover acesso à uma alimentação de maior qualidade.

Sugere-se também a realização de trabalho contendo análise química laboratorial

dos alimentos em si, contrastando com as quantidades de nutrientes descritas nas embalagens, pois o tema em questão refere-se à saúde pública, importante para a manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Além de estudos de análise química, recomenda-se realizar pesquisa sobre o real consumo infantil de alimentos industrializados, a fim de diagnosticar a situação e orientar a população para evitar o desequilíbrio nutricional.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

REFERÊNCIAS

- 1-Aires, A.P.P.; Souza, C.C.L.; Benedetti, F.J.; Blasi, T.C.; Kirsten, V.R. Consumo de alimentos industrializados em pré-escolares. *Revista da Associação Médica do Rio Grande do Sul*. Vol. 55. Num. 4. 2011. p. 350-355.
- 2-Barcelos, T.G.; Rauber, F.; Vitolo, R.M. Produtos processados e ultra processados e ingestão de nutrientes em crianças. *Revista Ciência & Saúde*. Vol. 7. Num. 3. 2014. p. 155-161.
- 3-Brasil. Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Manual de orientação aos consumidores: Educação para o Consumo Saudável. Brasília, 2008. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/662e6700474587f39179d53fbc4c6735/manual_consumidor.pdf?MOD=AJPERES>. Acesso em: 02/05/2015.
- 4-Brasil. Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC no 360 de 23 de dezembro de 2003. Dispões sobre o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. *Diário Oficial da União* nº 251, de 26 de dezembro de 2003. Seção 1. p. 33.
- 5-Brasil. Anvisa. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC no 54 de 12 de novembro de 2012. Dispões sobre o regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. *Diário Oficial da*

União nº 219, de 13 de novembro de 2012. Seção 1. p. 122.

6-Carvalho, C.A.; Fonsêca, P.C.A.; Priore, S.E.; Franceschini, S.C.C.; Novaes, J.F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*. Vol. 33. Num. 2. 2015. p. 211-221.

7-Chand, B.; Lako, J.; Prasad, R.; Sotheswaram, S. Trans fatty acid content of selected foods in Fiji. 2011. Singapore: International Conference on Life Science and Technology IPCBEE. 2011.

8-Conselho Federal de Nutrição. RDC nº 380/2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. 2005. *Diário Oficial da União*. 17 de outubro de 2013. p. 152.

9-Costa, F. P.; Machado, S. H. O consumo de sal e alimentos ricos em sódio podem influenciar na pressão arterial das crianças? *Revista Ciência e Saúde*. Vol. 15. Num. 1. 2010. p. 1383-1389.

10-Ferreira, F.S. Consumo de alimentos impróprios por crianças menores de dois anos e suas possíveis consequências. *Revista Universidade Vale do Rio Verde*. Vol. 13. Num. 1. 2015. p. 87-98.

11-Garcia, P.P.C.; Carvalho, L.P.S. Análise da rotulagem nutricional de alimentos diet e light. *Revista Ens. e Ciência: Ciências Biol., Agr. e da Saúde*. Vol. 15. Num. 4. 2011. p. 89-103.

12-Henriques, I.V.M. Controle social e regulação da publicidade infantil. *Revista Eletr. de Comunicação, Infor. & Inovação em Saúde*. Vol. 4. Num. 4. 2010. p. 72-84.

13-Hissanaga, V.M.; Proença, R.P.C; Block, J.M. Ácidos graxos trans em produtos alimentícios brasileiros: uma revisão sobre aspectos relacionados à saúde e a rotulagem nutricional. *Revista de Nutrição*. Vol. 25. 2012. p. 517-553.

14-Institute of Medicine. Dietary reference intakes: applications in dietary planning.

Washington (DC): National Academy Press. 2010.

15-Lago. L.C. Análise do valor nutricional de alimentos industrializados destinados ao público infantil e seu possível impacto na saúde das crianças. TCC de Especialização em Gastronomia e segurança alimentar. Brasília. Universidade de Brasília. 2004.

16-Lima, D.B.; Fujimori, E.; Borges, A.L.; Silva, M.M. Food consumption and nutritional adequacy in Brazilian children: a systematic review. *Revista Paul Pediatria*. Vol. 33. Num. 2. 2015. p. 211-221.

17-Longo-Silva, G.; Toloni, M.H.A.; Taddei, J.A.A.C. Traffic light labelling: traduzindo a rotulagem de alimentos. *Revista de Nutrição*. Vol. 23. 2010. p. 1031-1040.

18-Martinez, L.P.G.; Paula, J.N.L.M. Estudo sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. Programa de pós-graduação em vigilância sanitária. Goiás-Go. Pontifícia Universidade Católica. 2011.

19-Merçon, F. O que é uma gordura Trans? *Revista Química Nova na Escola*. Vol. 32. Num. 2. 2010.

20-Nascimento, C.; Raupp, S.M.M.; Townsend, R.T.; Balsan, G.A.; Minossi, V. Conhecimento de consumidores idosos sobre rotulagem de alimentos. *Revista De Epidemiologia e Controle de Infecções*. Vol. 3. Num. 4. 2013.

21-Onis, M.; Blössner, M.; Borghi, E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *Am J Clin Nutr*. Vol. 92. 2010. p. 1257-1264.

22-OPAS/OMS. Alimentos e bebidas ultra processados na América Latina: tendências, impacto sobre a obesidade e implicações para as políticas públicas. Brasília. 2015.

23-Piati, J.; Felicetti, C.R.; Lopes, A.C. Perfil nutricional de hipertensos acompanhados pelo Hiperdia em Unidade Básica de Saúde de cidade paranaense. *Revista Brasileira de Hipertensos*. Vol. 16. Num. 2. 2009. p. 123-129.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br - www.rbone.com.br

24-Raizel, R.; Santini, E.; Kopper, A.M.; Filho A.D.R. Efeitos do consumo de probióticos, prebióticos e simbióticos para o organismo humano. Revista. Ciência e Saúde. Vol. 4. Num. 2. 2011.

25-Salgado, J.M. O uso de probióticos nas desordens intestinais da infância. Revista Ped. Moderna. Vol. 48. Num. 9. 2012

26-Valles, J.M.N.; Euclides, M.P. A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. Revista APS. Vol. 10. Num. 1. 2007. p. 56-65.

4-Nutricionista, Mestre em Desenvolvimento Comunitário, Docente da Faculdade Campo Real, Guarapuava-PR, Brasil.

E-mail dos autores:

nutri.simonemarques@gmail.com

pattichic@hotmail.com

carynanutricionista@gmail.com

vania_schmitt@hotmail.com

Endereço para correspondência:

Vania Schmitt.

Faculdade Campo Real.

R. Comendador Norberto, 1299.

Santa Cruz, Guarapuava-PR.

CEP: 85015-240.

Telefone: (42) 3621-5200.

Recebido para publicação em 20/01/2017

Aceito em 21/05/2017