

# ABORDAGEM SOBRE O IMPACTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS RICOS EM AÇÚCAR NA SAÚDE DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE FREQUENTADORES DE UM EVENTO AO AR LIVRE

Congresso Brasileiro Online de Nutrição da Criança e do Adolescente, 1<sup>a</sup> edição, de 11/01/2021 a 15/01/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-33-4

PAULA; Ayla Machado de<sup>1</sup>, STELKLER; Brayan Duarte<sup>2</sup>, SERAPHIM; Camila de Melo<sup>3</sup>, MOURA; Eduellen Barbosa<sup>4</sup>, SOUZA; Karoline Meira de<sup>5</sup>, QUEIROZ; Luiz Felipe Vieira<sup>6</sup>, ROCHA; Marcos Cecílio dos Santos<sup>7</sup>, MOREIRA; Rafaella Correia<sup>8</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Em decorrência das transformações sociais e econômicas, com o processo de industrialização, houve mudanças no estilo de vida e no consumo alimentar. Percebe-se um aumento da ingestão de produtos industrializados, fazendo com que os fastfoods, refrigerantes, doces e salgadinhos ricos em açúcares, gorduras e conservantes, passassem a compor a alimentação da população. A inadequação da alimentação é um marcador de risco relevante para as doenças crônicas não transmissíveis. Políticas e programas de atenção básica à saúde visando garantir a alimentação e nutrição, possibilitam o adequado crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania, além de contribuir para a prevenção e tratamento de doenças, como infecções, desnutrição, e também as doenças crônicas e seus fatores de risco, como sobrepeso, obesidade, sedentarismo e estresse. Desta forma, as atividades e ações que promovam esclarecimentos sobre a alimentação e nutrição tem um grande papel informativo.

**Objetivo:** Demonstrar aos frequentadores de um evento promovido por uma Universidade Pública, Domingo no Campus, a quantidade de açúcar em alimentos industrializados e o seu impacto na saúde da criança e adolescente.

**Método:** Realizada exposição com embalagens de alimentos industrializados e a representação da equivalência em gramas do quantitativo de açúcar na porção do mesmo. O açúcar foi pesado em balança digital e acondicionado em embalagem plástica junto ao produto, e a marca ou nome fantasia não foi exposta. Associada a exposição dos alimentos e suas porções em açúcar, foram oferecidas orientações referentes a uma alimentação saudável e como deve acontecer a leitura do rótulo através das informações nas próprias embalagens apresentadas.

O encontro aconteceu no domingo e teve duração de 4 horas. A organização do evento é feita pelo Programa Boa Vizinhança, da Pró Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG, sendo o Grupo de Educação Tutorial (GET-Nutrição) convidado a participar. Este evento acontece mensalmente, ao ar livre, num espaço da Universidade amplamente frequentado para passeios em família ou prática de atividade física pelos moradores de Juiz de Fora/MG. Estima-se que cerca de 3000 pessoas tenham ido ao evento. Aos que visitaram nosso estande, expomos os seguintes alimentos: refrigerante, suco industrializado, biscoito recheado, biscoito maisena e chocolate pelo fato de serem os mais consumidos pelas crianças. (Número do Projeto – PROGRAD: 007).

**Resultados:** Os tópicos que mais demandaram discussão foram: o impacto ao descobrirem a quantidade de açúcar por porção dos alimentos, no qual a maioria deles eram consumidos além da porção sugerida pelos rótulos, como por exemplo o chocolate e o biscoito de maisena. Muitos participantes nem sequer tinham o conhecimento sobre a porção. Outro ponto a ressaltar é a dificuldade das crianças e responsáveis na leitura do rótulo, resultando no consumo de alimentos industrializados de forma inconsciente.

**Conclusão:** Tal atividade de extensão demonstrou a ausência de hábitos alimentares adequados devido ao excesso do consumo de açúcar. Além disso, é necessária a intervenção pela Educação Alimentar e Nutricional sendo esta na escola, família ou eventos estimulando o consumo de alimentos in natura e minimamente processados.

<sup>1</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, aylamachadop@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, brayanbcjw@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, camilameloseraphim@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, eduellenb@hotmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, karolmeira1@gmail.com

<sup>6</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, luizfvqueiroz@gmail.com

<sup>7</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, mcecilio88@gmail.com

<sup>8</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, rafaellacorreiam@gmail.com

