



ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM POPULAÇÃO IDOSA

Fernanda Cruz Trombetta¹, Lais Estefane Sabará Estevam², Letícia Macagnan Janguas³, Tabatta Renata Pereira de Brito⁴

¹Universidade Federal de Alfenas /Faculdade de Nutrição/ fernandatrombetta@gmail.com

²Universidade Federal de Alfenas /Faculdade de Nutrição/ sabaralais@gmail.com

³Universidade Federal de Alfenas /Faculdade de Nutrição/ lmacagnan0@gmail.com

⁴Universidade Federal de Alfenas /Faculdade de Nutrição/ tabatta.brito@unifal-mg.edu.br

Resumo: Este trabalho relata uma intervenção de educação alimentar em grupo, realizada com idosas participantes do projeto de Extensão “Viver Bem a Nova Idade”. A atividade foi conduzida por acadêmicas do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas. Dentre as oficinas realizadas semanalmente, destaca-se a oficina com o tema: “limitação do consumo de alimentos processados e ultraprocessados”. A oficina visou conscientizar sobre a redução do consumo de sal e açúcar, principais componentes responsáveis pela hipertensão arterial e diabetes, respectivamente.

Palavras-chave: alimentação saudável, idoso, hábito alimentar, sal, açúcar.

1. Introdução:

Nas últimas décadas a população mundial vem sofrendo mudanças do estilo de vida, ocasionadas pelo ambiente que engloba aspectos como: social, político, econômico e cultural que influem diretamente nos hábitos alimentares de um indivíduo e suas escolhas (DIAS et al., 2017). É nesse cenário que se observa o crescimento da pandemia de obesidade e crescimento da incidência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) que estão intimamente relacionados ao aumento do consumo de alimentos industrializados, como doces, refrigerantes, carnes processadas somando-se ao hábito de comer produtos processados em restaurantes *fast-food* em detrimento do consumo de alimentos de origem natural. (MARTINS et al., 2013).



Conforme a 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014, os alimentos podem ser classificados com base no processamento dos mesmos, agrupados em quatro grupos: alimentos *in natura*, que são aqueles que provêm direto da natureza e não passam por nenhum tipo de processo industrial, minimamente processados, que sofrem apenas processos de sanitização e pré-preparo, os processados que mantêm a integralidade dos alimentos integrais mas sofrem acréscimo de sal, açúcar ou óleo e o último grupo, os alimentos ultraprocessados, que são necessariamente formulados pela indústria e compostos por vários ingredientes, contendo pouco ou nenhum alimento integral. Estudos têm apontado que o crescimento do consumo de alimentos ultraprocessados é um dos fatores que contribuem para o crescente número de indivíduos obesos e DCNT, em especial diabetes e hipertensão. Observando-se a ótica da população brasileira e seus orçamentos familiares nas áreas metropolitanas nas últimas décadas, pode-se perceber a tendência do aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados em detrimento do consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados (MARTINS et al., 2013).

No mesmo cenário brasileiro, estudos epidemiológicos apontam elevado crescimento da proporção de idosos (>60 anos) em relação ao crescimento de indivíduos das outras faixas etárias nos últimos anos. Esse aumento da população idosa traz consigo a preocupação, visto que quase 60% dos idosos brasileiros possuem excesso de peso e cerca de 80% apresenta pelo menos uma DCNT (GOMES; SOARES; GONÇALVES, 2015).

Em geral, uma média de 10% dos idosos brasileiros seguem uma dieta equilibrada, mas a maioria necessita de modificações na alimentação para atender as necessidades nutricionais e fisiológicas para a idade, pois ao envelhecer o organismo sofre adaptações funcionais e anatômicas que influem diretamente no estado nutricional. Esses problemas evidenciados têm a alimentação inadequada como uma das principais causas e nesse contexto o incentivo a adoção de hábitos alimentares saudáveis é uma ferramenta para promover o envelhecimento saudável (GOMES; SOARES; GONÇALVES, 2015).



O objetivo do presente estudo foi analisar o consumo alimentar e o conhecimento prévio sobre os alimentos processados e ultraprocessados e realizar educação nutricional em cima do tema, através de oficinas semanais a fim de orientar a população idosa sobre o consumo adequado de alimentos processados e ultraprocessados.

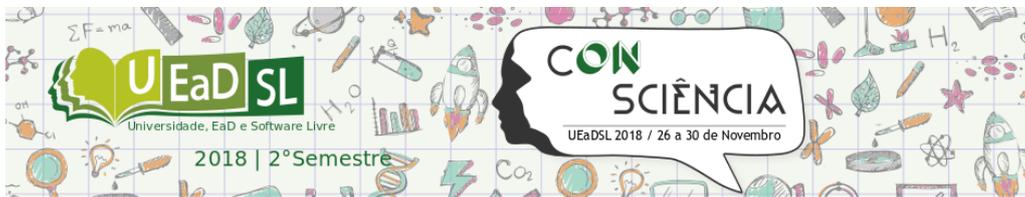
2. Metodologia

Foi realizada uma oficina como parte do projeto de Extensão Universitária “Viver bem a nova idade” ministrada por 12 discentes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, com a orientação de dois professores coordenadores do projeto. O tema abordado foi “Conhecendo os alimentos processados e ultraprocessados, por que limitar seu consumo?” e houve a participação de 16 idosas do município de Alfenas-MG.

Conforme o tema proposto, foi organizada uma dinâmica com alimentos processados e ultraprocessados frequentemente consumidos pela população. Foram apresentados para o público presente as embalagens dos seguintes alimentos: refrigerante, néctares de frutas e pó para suco com o intuito de apresentar a quantidade de açúcar presente em cada produto; azeitonas, tempero em tablete, macarrão instantâneo com o propósito de expor a quantidade de sal contida nos mesmos.

De acordo com a quantidade de sódio exposta nos rótulos das embalagens, foi feita a conversão de sódio para cloreto de sódio, a fim de exibir a quantidade de sal de cozinha presente em cada alimento. Já para o açúcar, utilizou-se a quantidade indicada no próprio rótulo da embalagem. Assim, foram pesadas as quantidades de sal e açúcar dos alimentos e colocadas em copos plásticos transparentes a fim de propiciar maior visibilidade para as participantes da oficina.

Além da demonstração de sal e açúcar, foram apresentados os tipos de óleos e gorduras presentes nos alimentos, com ênfase nos saturados e insaturados, os benefícios e malefícios do consumo destes e suas diferenças nutricionais. A apresentação foi realizada na forma de slides e, no final da oficina, foi entregue para



as participantes um folder explicativo sobre alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados (Anexo 1).

3. Análise e Interpretação dos Dados

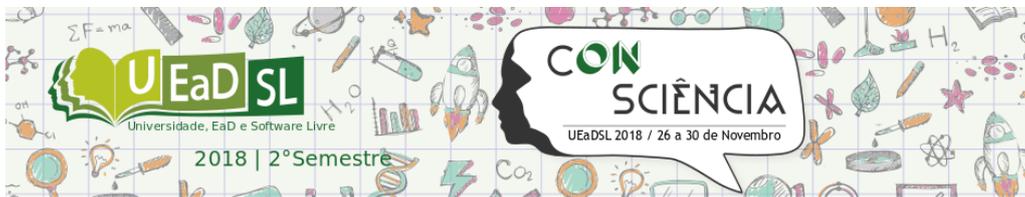
Ao observarem as quantidades expostas de sal e açúcar dos alimentos apresentados, houve espanto por parte das participantes. As mesmas se surpreenderam ao perceberem que consomem grandes quantidades destes ingredientes diariamente sem ter ciência.

As participantes tiveram dúvidas sobre o consumo de alimentos *diet*, integrais e as questões foram esclarecidas. Além disso, as discentes apresentaram propostas de substituição dos alimentos expostos por alimentos com menor teor de sal e açúcar, como: substituir macarrão instantâneo por macarrão convencional, ingerir suco natural ao invés de néctares e refrigerantes.

Os slides apresentados sobre os tipos de óleos e gorduras geraram interesse das participantes, as quais questionaram sobre a utilização de azeite, óleo de canola, óleo de coco, banha de porco. Assim, a recomendação das discentes foi a utilização dos diferentes tipos de óleo de forma equilibrada e sem excessos, embora o consumo do azeite de oliva tenha sido destacado quando o seu consumo seja possível, a fim de explorar os diferentes perfis e teores de ácidos graxos presentes em cada e os benefícios associados com cada tipo de óleo ao adequado funcionamento do corpo humano.

4. Conclusão

Através dos dados analisados, pode-se concluir que as oficinas incentivam a alimentação saudável e o consumo adequado de alimentos processados e ultraprocessados e impacta positivamente na alimentação e no conhecimento das idosas integrantes do grupo “Viver bem a nova idade”. Portanto, as práticas de educação em saúde possuem potencial para melhorar a qualidade de vida, mudar hábitos, além de ser um momento de compartilhamento de saberes entre a



comunidade acadêmica e local, desmistificando notícias falsas sobre alimentação saudável e sanando possíveis dúvidas.

Referências

DIAS, P. C. et al. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. 2017. Disponível em: <http://cadernos.ensp.fiocruz.br/csp/public_site/arquivo/1678-4464-csp-33-07-e00006016.pdf>. Acesso em: 17 out. 2018.

GOMES, A. P.; SOARES, A. L. G.; GONÇALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2016.v21n11/3417-3428/pt/>>. Acesso em: 17 out. 2018.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). 2013. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2013.v47n4/656-665/pt>/. Acesso em: 17 out. 2018.

Anexo 1. Folder explicativo entregue para as participantes da Oficina

Tipos de Alimentos

PREFIRA! *In natura ou minimamente processados*

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

PREFIRA! *Processados*

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.

EVITE! *Ultraprocessados*

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes).

Exemplos

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
 abacaxi	 abacaxi em calda	 suco de abacaxi em pó
 espiga de milho	 milho em conserva	 salgadinho de milho no pacote
 peixe	 peixe em conserva	 empanado de peixe

Projeto de Extensão "Viver Bem a Nova Idade"


 Fonte: Guia Alimentar para a população brasileira, do Ministério da Saúde, Brasil, 2014.
 