

**Centro Paula Souza  
ETEC Cel. Fernando Febeliano da Costa  
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

## **DESAFIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FRENTE AO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS**

Cristiane Costa Rodrigues da Silva  
Daiane Cristina da Cunha Silva  
Leticia Ferreira dos Santos

Orientadora: Profa. Dra. Gabriela Maria R. N. de Alcantara

**Resumo:** Houve um grande aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, refletindo em mudanças significativas nos hábitos alimentares da população. Dentre os principais fatores que influenciam nessas escolhas estão a praticidade e o custo. O objetivo do trabalho foi avaliar os fatores determinantes na escolha de ultraprocessados pelos consumidores e propor um material educativo para instruir e apresentar alternativas para evitar o consumo de ultraprocessados. Foram consultados artigos científicos e sites sobre o tema e foi aplicado um questionário online via *Google Forms* para adultos na faixa etária de 18 a 54 anos a fim de compreender melhor a realidade e as dificuldades na adoção de uma alimentação mais saudável, o questionário foi disponibilizado via aplicativos de mensagens. O questionário foi respondido por 101 pessoas entre 18 e 54, foi possível perceber o aumento do consumo de ultraprocessados devido a falta de tempo, praticidade dos produtos e o custo inferior em comparação com alimentos *in natura*. Os dados mostraram ainda que muitas pessoas tentam equilibrar a alimentação, mas ainda consomem ultraprocessados com frequência. Os principais obstáculos para comer melhor são o preço dos alimentos *in natura* e a dificuldade de preparar refeições saudáveis no dia a dia. Para ajudar a mudar essa realidade, foi criado um folder educativo com informações simples sobre os riscos dos ultraprocessados, dicas para evitá-los e uma receita saudável, econômica e de simples preparo de brigadeiro. O material elaborado contou com uma linguagem clara e objetiva, visual atrativo e pode ser uma ferramenta para ajudar as pessoas a fazerem escolhas melhores para sua saúde.

Palavras-chave: hábitos alimentares, praticidade, educação nutricional, consumo consciente.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente, houve um grande aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, refletindo em mudanças significativas nos hábitos alimentares da população. Estudo recente mostrou um aumento na ingestão de alimentos ultraprocessados, como biscoitos e refrigerantes, nas escolhas alimentares da população brasileira na última década, embora o perfil alimentar tradicional ainda incluía alimentos como arroz e feijão. Essa mudança também refletiu na redução do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, como frutas e carnes. Entre as principais causas desse aumento estão a falta de tempo dos consumidores, que buscam soluções rápidas e convenientes para suas refeições diárias, e o custo dos alimentos. A praticidade oferecida por esses produtos, que estão facilmente disponíveis em supermercados e lojas, torna-os uma opção atraente para aqueles que enfrentam rotinas agitadas. Além disso, o custo dos alimentos ultraprocessados muitas vezes é inferior ao de opções *in natura* que são mais saudáveis e nutritivas. (Rodrigues *et al.*, 2025).

Com essa transição alimentar, observou-se um crescimento preocupante também nas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e obesidade, que respondem por três em cada quatro mortes no Brasil (Louzada *et al.*, 2021).

Atualmente, manter uma alimentação saudável tem se tornado um desafio, sobretudo diante da ampla oferta de alimentos ultraprocessados e de fatores como a falta de tempo, a busca por praticidade e a preferência por opções de baixo custo por parte dos consumidores. Diante desse cenário, o objetivo deste trabalho foi identificar os principais fatores que influenciam a escolha por alimentos ultraprocessados e desenvolver um material educativo com orientações e alternativas que auxiliem na redução do consumo desses produtos.

Esse Trabalho de Conclusão de Curso foi realizado por alunas do curso técnico em nutrição e dietética da ETEC Coronel Fernando Febeliano da Costa, localizada em Piracicaba - SP. Para o desenvolvimento do trabalho foi realizada pesquisa bibliográfica em artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses disponíveis no Google Acadêmico e no Scielo. Também foram feitas pesquisas em sites online e as informações levantadas deram suporte para reflexões acerca dos desafios da alimentação saudável frente ao consumo de ultraprocessados. Foi

aplicado um questionário online via *Google Forms* para adultos na faixa etária de 18 a 54 anos a fim de compreender melhor a realidade e as dificuldades na adoção de uma alimentação mais saudável. O link de acesso para o questionário foi disponibilizado pelas alunas para familiares e amigos por meio de aplicativos de mensagens, e a participação foi de forma voluntária e anônima. Antes da aplicação foi explicado ao entrevistado o objetivo do trabalho e a privacidade dos dados. As respostas foram computadas e analisadas. Com base nas informações levantadas foi elaborado o material educativo no formato de folder.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Revisão de Literatura**

#### **2.1.1. Definição dos alimentos**

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, os alimentos se apresentam em quatro categorias conforme o seu grau de processamento: *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados (Brasil, 2014).

Os alimentos *in natura* que são vindos diretamente de plantas ou animais, sem passar por nenhuma transformação após ser retirado da natureza. Alimentos minimamente processados são os vindos de alimentos *in natura*, porém passam por mínimos processos possíveis. Já os alimentos processados, passam por adição de sal e açúcar em sua elaboração aumentando assim sua vida útil (Brasil, 2014).

E por último os alimentos ultraprocessados, que se caracterizam por serem formulados e elaborados pela indústria que contêm principalmente substâncias retiradas de alimentos, como óleos, gorduras, açúcar e amido. Eles também podem incluir ingredientes criados em laboratório, como corantes e saborizantes, que são usados para dar características especiais aos produtos. São exemplos de alimentos ultraprocessados: biscoitos doces e salgadinhos tipo chips, lanches de fast food, macarrão instantâneo, barras de cereal, refrigerantes e vários tipos de pratos prontos ou semiprontos (Brasil, 2014).

Os alimentos ultraprocessados geralmente são produtos com baixo teor de fibras, proteínas, vitaminas e minerais. Em contrapartida possuem alto teor de açúcar, sal e gorduras ruins que prejudicam a saúde (Santos *et al.*, 2021).

Conforme Canella *et al.* (2018) as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira propõe que as pessoas priorizem por alimentos *in natura* ou minimamente processados, buscando assim a melhora da qualidade da alimentação, dando ênfase a diversidade de alimentos vegetais do Brasil e respeitando as diferentes culturas e tradições alimentares do país, além de incentivar diversidade nas combinações e preparações culinárias.

### **2.1.2. Os desafios da alimentação saudável**

De acordo com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, a alimentação adequada e saudável é entendida como um direito humano básico, que garante o acesso regular e permanente a práticas alimentares que respeitem os aspectos biológicos e sociais dos indivíduos, levando em consideração o ciclo de vida e necessidades alimentares especiais. Essa alimentação deve ser baseada em princípios como variedade, equilíbrio, moderação e prazer, além de considerar as dimensões de gênero e etnia, e adotar formas de produção sustentáveis, evitando contaminantes de modo geral e organismos geneticamente modificados (Castro, 2015).

Nos últimos anos, pesquisas tem demonstrado que o processamento dos alimentos está intimamente ligado à crescente pandemia de diversas doenças crônicas. Em resposta a essa realidade, o Ministério da Saúde do Brasil implementou uma classificação de alimentos que considera seu nível de processamento, desenvolvida por pesquisadores da Universidade de São Paulo. Essa classificação fundamenta o Guia Alimentar para a População Brasileira, que enfatiza que a alimentação deve estar alinhada com as necessidades atuais. Os princípios do guia destacam a importância de um sistema alimentar sustentável e promovem escolhas alimentares autônomas. A recomendação central é priorizar alimentos *in natura* ou minimamente processados em detrimento dos ultraprocessados (Bortolini *et al.*, 2019).

Os desafios e as perspectivas para promover a alimentação saudável podem ser compreendidos em dois grandes pontos principais, o primeiro parte do entendimento de que a alimentação é uma prática social que vai além da simples ingestão de alimentos; envolve a resignificação da comida, do ato de cozinhar, e também o comer e beber em sociedade, ressaltando a importância dessas práticas na prevenção de doenças. Essa abordagem desenvolve a consciência sobre o

significado da alimentação, frisando a necessidade de valorizar as escolhas alimentares saudáveis em oposição ao consumo de ultraprocessados, promovendo um sentido existencial mais profundo em relação à alimentação (Castro, 2015).

### **2.1.3. Caminhos para uma alimentação saudável: Regulamentações e iniciativas educativas.**

De acordo com Galotti, *et al.* (2024), para promover a saúde pública e reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, é essencial implementar medidas reguladoras e iniciativas educativas. A rotulagem clara e informativa dos produtos alimentícios é uma ferramenta fundamental, pois permite que os consumidores identifiquem rapidamente os itens que contêm altos níveis de açúcares, gorduras e sódio. Além disso, a regulação da publicidade dirigida ao público infantil é crucial, já que essa faixa etária é mais suscetível às estratégias de marketing que promovem escolhas alimentares prejudiciais. Outra estratégia importante envolve a criação de ambientes que incentivem escolhas alimentares saudáveis. Isso pode ser alcançado através da revisão dos cardápios escolares para incluir opções mais nutritivas e do apoio a iniciativas comunitárias, como mercados de agricultores e feiras livres. Essas ações não apenas facilitam o acesso a alimentos frescos, mas também ajudam a estabelecer hábitos alimentares saudáveis desde a infância. Além disso, promover programas de bem-estar nas empresas contribui para um ambiente de trabalho mais saudável, onde os colaboradores têm acesso a opções alimentares equilibradas e são incentivados a adotar estilos de vida ativos.

A elaboração de guias alimentares com recomendações baseadas no nível e propósito do processamento dos alimentos é uma solução fundamental para promover padrões alimentares saudáveis e sustentáveis. O Brasil, sendo pioneiro nesse aspecto, lançou a 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, ambos do Ministério da Saúde. Esses guias utilizam a classificação nova como referência e são reconhecidos internacionalmente, contribuindo não apenas para a saúde pública, mas também para a proteção das culturas alimentares. Além disso, a rotulagem nutricional frontal de advertências, conforme o modelo de perfil nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), se destaca como uma abordagem eficaz para desencorajar a aquisição de produtos ultraprocessados. Medidas como a regulação das alegações nutricionais, fiscalização da publicidade enganosa e restrições na oferta desses

produtos em ambientes escolares são exemplos de soluções que podem ser adotadas para construir sistemas alimentares mais saudáveis e sustentáveis (Gomes *et al.*, 2021).

Ainda, a produção de alimentos orgânicos e agroecológicos traz uma nova abordagem para os sistemas alimentares, focando na sustentabilidade e solidariedade. Esses métodos ajudam a manter a fertilidade do solo e a biodiversidade, além de promover um ambiente equilibrado e garantir alimentos de qualidade, sem o uso de produtos químicos prejudiciais. Isso também contribui para que as famílias do campo tenham melhores condições de vida e renda. As feiras se tornam espaços de interação entre produtores e consumidores, favorecendo uma alimentação saudável e beneficiando a saúde das comunidades, tanto rurais quanto urbanas (Carvalho *et al.*, 2022).

## **2.2. Resultados e Discussão**

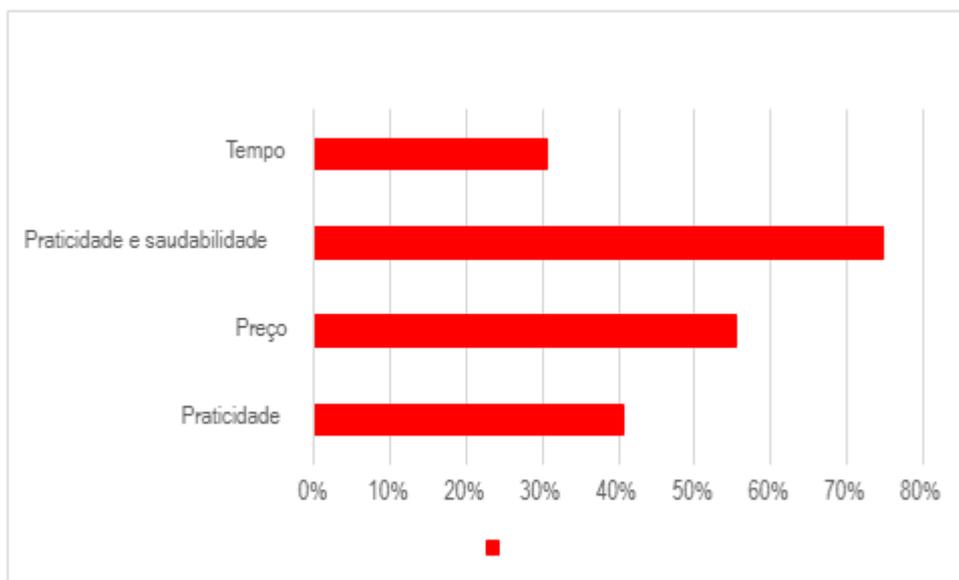
### **2.2.1. Questionário online**

Um questionário online foi aplicado para adultos de 18 a 54 anos, composto por homens e mulheres, residentes na região local com o objetivo de analisar os fatores que dificultam o consumo de alimentos *in natura* em comparação com os ultraprocessados, além de propor alternativas para a redução do consumo desses alimentos com base nas respostas obtidas. O questionário foi composto por sete perguntas e recebeu o total de 101 respostas.

Garantindo a privacidade dos participantes, o questionário foi anônimo, e ninguém precisou se identificar. Todos os participantes concordaram em contribuir, permitindo a coleta de respostas de diferentes faixas etária.

Dentre os questionamentos feitos, procuramos entender quais fatores mais influenciam ou dificultam no consumo de alimentos ultraprocessados e *in natura*, e quais os motivos são determinantes na escolha desses produtos. No Gráfico 1 são apresentados os resultados referentes aos fatores que mais influenciam na escolha dos alimentos.

Gráfico 1 - Fatores que influenciam na escolha dos alimentos



Fonte: Do próprio autor, 2025.

Ao analisar o Gráfico 1, observamos que o grupo predominante, representando 76,5% dos respondentes, tenta equilibrar o consumo de alimentos *in natura* e ultraprocessados, ou seja, presa pela praticidade e saudabilidade. Em relação a frequência do consumo dos alimentos ultraprocessados, 62,1% dos participantes afirmaram consumir tais produtos uma vez por semana.

Quando questionados sobre o fator que mais influencia a compra de alimentos *in natura* 56,1% dos entrevistados apontaram o preço como principal razão. Outros 40% mencionaram que receitas saudáveis, rápidas e práticas são um incentivo importante para manter uma alimentação equilibrada.

A falta de tempo também foi levantada como uma dificuldade para o preparo de opções mais saudáveis, 31% dos participantes indicaram que essa é uma das barreiras mais significativas.

Em relação aos alimentos ultraprocessados mais consumidos, os entrevistados citaram itens como hambúrguer, refrigerante, miojo, salsicha, nuggets, barrinhas de cereal, sorvetes, muçarela, linguiças e waffles recheados.

Com base nos dados levantados, um material educativo foi elaborado com o objetivo de propor orientações e alternativas que auxiliem na redução do consumo desses produtos.

### **2.2.2. Desenvolvimento do folder educativo**

O material educativo foi desenvolvido no formato de folder com o objetivo de orientar e trazer alternativas que auxiliem na redução do consumo desses produtos de uma maneira clara e objetiva. Para o desenvolvimento do folder foi utilizado o site Canva, o folder é apresentado no Apêndice B.

No material, foi apresentado a definição de alimentos ultraprocessados com base no Guia Alimentar da População Brasileira, os principais fatores que influenciam o consumo desses alimentos levantados durante o trabalho (praticidade, tempo de preparo e preço) e 10 dicas para evitar o consumo de ultraprocessados, além da receita de um brigadeiro saudável.

O conteúdo do folder foi elaborado com foco na fácil compreensão do público. As informações foram organizadas em seções com títulos destacados, de forma a atrair a atenção e facilitar a leitura. A primeira parte apresenta a definição de alimentos ultraprocessados, com o objetivo de ajudar o consumidor a identificar e diferenciar os grupos alimentares. Em seguida, são abordados os principais fatores que influenciam o consumo desses produtos, além de dicas práticas para evitá-los.

Para finalizar, incluímos uma receita saudável, rápida e econômica como alternativa ao consumo de ultraprocessados. Essa receita foi desenvolvida pelo grupo durante a disciplina de Terapia Nutricional e Gastronomia Hospitalar, ministrada no terceiro módulo do curso técnico em Nutrição e Dietética. Optamos por uma preparação com ingredientes simples e de baixo custo, demonstrando que é possível adotar uma alimentação saudável sem abrir mão da praticidade e da economia.

O layout visual do folder foi pensado para ser agradável e acessível, com o uso de cores suaves e fontes de fácil leitura. Dessa forma, o material cumpre seu papel de educar e conscientizar o público sobre escolhas alimentares mais saudáveis de maneira prática e eficaz.

## **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo identificar os principais fatores que influenciam a escolha por alimentos ultraprocessados e desenvolver um material educativo com orientações e alternativas que auxiliem na redução do consumo desses produtos. A partir da pesquisa em artigos e da aplicação de um questionário online, foi possível compreender os principais motivos que levam

os consumidores a optar por esse tipo de alimento, como a falta de tempo, o preço mais acessível e a praticidade.

Os dados obtidos reforçam o cenário preocupante de substituição dos alimentos *in natura* por opções ultraprocessadas, o que contribui para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis. Em contrapartida, a análise também apontou que muitas pessoas estão em busca de equilíbrio entre saúde e conveniência, e que iniciativas educativas podem ajudar a transformar essa realidade.

Diante disso, foi elaborado um folder educativo com informações claras e acessíveis, apresentando dicas para redução do consumo desses alimentos, além de uma receita de um brigadeiro prático e econômico. O material uniu informações teóricas com um visual atrativo e cumpriu seu papel de informar sobre alimentação e incentivar hábitos mais saudáveis.

Dessa forma, conclui-se que ações educativas simples e acessíveis, como o folder desenvolvido, são estratégias eficazes para orientar a população e incentivar escolhas alimentares mais saudáveis no dia a dia.

## REFERÊNCIAS

BORTOLINI, Gisele Ane; MOURA, Ana Luisa de Paiva; LIMA, Ana Maria Cavalcante; et al. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. **Rev Panam Salud Publica**, Brasília, v. 16, n. 43, p.59, Dez 2019. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6913219/>>. Acesso em: 04 nov. 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira 2. ed.** Brasília, DF, 2014. 156 p. Disponível em: < [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view)>. Acesso em: 06 mar. 2025.

CANELLA, Daniela Silva et al. Consumption of vegetables and their relation with ultra-processed foods in Brazil. **Revista de Saúde Pública [online]**, Cidade, v. 52, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000111>>. Acesso em: 04 nov. 2024.

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Desafios e perspectivas para promoção da alimentação adequada e saudável no Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.31, n.1 p.7-9, Jan. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311XPE010115>>. Acesso em: 04 nov. 2024.

GALOTTI, Olezio; ALMEIDA, José Porfírio; MOLLICA, Leonardo et al. Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados na sua rotina Rio de Janeiro: Unifoa, 2024. Disponível em; <<https://www.unifoa.edu.br/reducao-do-consumo-de-alimentos-ultraprocessados/#elementor-action%3Aaction%3Dpopup%3Aopen%26settings%3DeyJpZCI6IjM3liwidG9nZ2xlljpmYWxzZX0%3D>>. Acesso em: 6 mar. 2025.

GOMES, A.T; et al. Ultrapassados: soluções para sistema alimentares saudáveis e sustentável. São Paulo: Catedra Josué de Castro, 2021. p 8- 10.

RODRIGUES, Bruna Grazielle Mendes; VILARINHO, Vanessa do Nascimento; LAVOR, Layanne de Carvalho; et al. O consumo de alimentos ultraprocessados está associado com a síndrome metabólica em indivíduos com mais de 40 anos. **Ciência e Saúde Coletiva**, Brasília, v. 30, n. 2, p. 1678- 455, fev. 2025. Disponível em:<<https://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/o-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-esta-associado-com-a-sindrome-metabolica-em-individuos-com-mais-de-40-anos/19375?id=19375&id=19375>>. Acesso em: 04 mar. 2025.

SANTOS, Larissa Lira dos; REIS, Angélica Andrade; CAMARGO, Evelyn Porto Lima; Farias, Deise Vitória; MUZA, Letícia Souza. Leitura dos rótulos nutricionais e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados: relato de experiência de oficina prática na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba. v. 4, n. 4, p. 18400-18419, July/Aug. 2021. Disponível em; <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/230513>>. Acesso em: 06 fev. 2025.

CARVALHO, Martins Soraia; BEZERRA, Islândia; RIGON, Silvia do Amaral, et al. Feiras Orgânicas enquanto política de abastecimento alimentar e promoção da saúde: um estudo de caso. *Saúde Debate*, Rio de Janeiro, v46, n 2, p. 542- 554, Jun 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E236>. Acesso em: 06 mar. 2025.

LOUZADA, Maria Laura da Costa; COSTA, Caroline dos Santos; SOUZA, Thais Nascimento. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, São Paulo, v 37, n. 3, p. 1-12. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>. Acesso em: 4 de abril. 2025.

## **APÊNDICE A – Questionário aplicado para a população utilizando o Google Forms**

Olá, você está sendo convidado para participar da pesquisa sobre “Desafios da alimentação saudável” que tem como objetivo. Avaliar os fatores determinantes na escolha de ultraprocessados pelos consumidores e propor alternativas mais saudáveis, nutritivas e saborosas que sejam práticas e convenientes.

Este questionário faz parte da pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso Técnico Nutrição e Dietética da Etec Cel. Fernando Febeliano da Costa, sob orientação da Profa. Dra. Gabriela Maria R. N. de Alcantara.

O preenchimento é rápido, de aproximadamente 5 min, e a sua contribuição é muito valiosa para nossa formação.

A pesquisa é voluntária e anônima, desta forma, você não fornecerá nome ou e-mail, garantindo sua privacidade. Os resultados obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos científicos citados acima.

Agradecemos muito pelo seu tempo e contribuição.

### **Nome dos integrantes do grupo**

Daiane Cristina da Cunha Silva

Leticia Ferreira dos Santos

Cristiane Costa Rodrigues da Silva

Em caso de dúvida, estamos à disposição para qualquer esclarecimento através do e-mail [artesbrasiljosue@gmail.com](mailto:artesbrasiljosue@gmail.com).

Se você se sentir suficientemente esclarecido e confortável com a introdução acima e o objetivo da pesquisa, eventuais riscos e benefícios, convido-o (a) a assinalar este Termo de Consentimento.

Li o termo e:

Sim concordo em participar

Não concordo em participar

Qual sua principal dificuldade ao planejar refeições saudáveis para você e sua família?

Falta de tempo

Falta de conhecimento sobre nutrição

Não sei cozinhar

Dificuldade de aceitação por parte da minha família

Dificuldade em encontrar produtos frescos

Preço elevado dos alimentos saudáveis

Sabendo que alimentos ultraprocessados são produtos industrializados com ingredientes artificiais e prontos para consumo em sua alimentação?

1 vez na semana

3 vezes na semana

Todos os dias

Qual o alimento ultraprocessado você mais consome? Cite dois exemplos.

---

---

Você sente que te falta tempo para realizar suas refeições mais saudáveis? Como isso afeta suas escolhas alimentares?

Sim, opto por opções mais rápidas e ultraprocessadas

Às vezes tento equilibrar entre rápido e saudável

Não consigo preparar uma alimentação mais saudável mesmo tendo planejamento

Quais são os fatores que mais influenciam suas decisões de compra de alimentos?

Preço

Praticidade (fácil preparar)

Sabor

Recomendações de amigos ou familiares

O que mais contribuiria para uma alimentação mais saudável no seu dia a dia?

Receitas rápidas e práticas

Aulas sobre nutrição e culinária saudável

Maior ofertas de produtos saudáveis no mercado

Outro: \_\_\_\_\_

## APÊNDICE B – Folder educativo desenvolvido sobre alimentos ultraprocessados

**Etec**  
Cel. Fernando  
Febeliano da Costa

### 10 DICAS PARA EVITAR O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS NO SEU DIA-A-DIA

Daiane C. da C. Silva  
Leticia F. dos Santos  
Cristiane C. R. da Silva  
Alunas do Técnico em Nutrição e Dietética

**ALIMENTOS IN NATURA,  
PROCESSADOS E  
ULTRAPROCESSADOS: VOCÊ  
SABE DIFERENCIÁ-LOS?**

**VENH COMIGO!**

**BATATA IN NATURA**  
**PURÊ DE BATATA PROCESSADO**  
**BATATA CHIPS ULTRAPROCESSADO**

“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). TÉCNICAS DE MANUFATURA INCLUEM EXTRUSÃO, MOLDAGEM, E PRÉ-PROCESSAMENTO POR FRITURA OU COZIMENTO”.

Guia Alimentar para a População Brasileira

### FATORES QUE INFLUENCIAM O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS

- **Tempo:** A correria do dia-a-dia leva a busca por soluções rápidas.
- **Preço:** Muitas vezes, os ultraprocessados são mais baratos e tem longa validade.
- **Praticidade:** Prontos para consumo, dispensam preparo e facilitam a rotina.

### 10 DICAS PARA EVITAR O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS

- 1 Reduza aos poucos: Comece trocando um item ultraprocessado por um mais natural por vez.
- 2 Evite fazer compras com fome.
- 3 Leia os rótulos: Se a lista de ingredientes for longa ou tiver vários nomes que você não conhece, evite.
- 4 Lave e corte frutas e vegetais assim que chegar do mercado e deixe reservado para toda a semana.
- 5 Substitua lanches ultraprocessados por opções mais saudáveis, como frutas, castanhas ou iogurte natural.
- 6 Cozinhe em casa: Sempre que possível prepare suas refeições, isso dá controle sobre os ingredientes e evita a tentação de optar por alimentos prontos.
- 7 Cuidado com produtos “Saudáveis”: Muitos produtos rotulados como “light” ou “diet” podem ser ultraprocessados. Verifique a lista de ingredientes.
- 8 Escolha por bebidas naturais: Prefira água, chás ou sucos naturais sem adição de açúcar em vez de refrigerantes e bebidas adoçadas.
- 9 Temperos naturais: Utilize ervas, especiarias e temperos naturais em vez de temperos e molhos prontos que podem ter aditivos alimentares.
- 10 Beba mais água: A hidratação pode ajudar a controlar a fome e reduzir a vontade de consumir bebidas açucaradas ou processadas.

### RECEITA DE BRIGADEIRO VEGANO, DIET E DE FÁCIL PREPARO

**INGREDIENTES:**

- 125 g de aveia
- 25 g de leite de soja em pó (PSA)
- 375 mL de água
- 50 g amêndoa crua
- 22 g de óleo de coco
- 100 g de xilitol
- 50 g de cacau
- 80 g chocolate diet p/ enrolar (opcional)

**MODO DE PREPARO:**

- Adicionar a água e a aveia no liquidificador e bater por 3 min.
- Coar em um pano voal.
- Colocar esse líquido já coado no liquidificador e acrescentar a amêndoa, bater até ficar bem triturado.
- Colocar a mistura em uma panela antiaderente e adicionar os demais ingredientes.
- Levar ao fogo e mexer até que a massa fique em ponto de brigadeiro e desgrude da panela.
- Levar a geladeira por 3h para esfriar e ficar moldável.
- Enrole no formato de brigadeiro e se preferir passe no chocolate diet.