

**RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE MATERNO
INFANTIL HU-UFGD**

HANNA VERGINIO NOGUEIRA

**ANÁLISE DA QUALIDADE NUTRICIONAL DOS
ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS DESTINADOS AO
CONSUMO DE CRIANÇAS**

Dourados

2021

RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE MATERNO INFANTIL HU-UFGD

HANNA VERGINIO NOGUEIRA

ANÁLISE DA QUALIDADE NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS CONSUMIDOS POR CRIANÇAS

Artigo apresentado ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Materno Infantil do HU-UFGD como requisito para obtenção do título de especialista em Saúde Materno Infantil.

Orientadora: MSc Rita de Cássia Dorácio
Mendes

Dourados

2021

RESUMO

Nas últimas décadas, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados por crianças está associado ao aumento de sobrepeso e obesidade infantil, além do desenvolvimento de muitas doenças crônicas na infância. Este trabalho teve como objetivo analisar alimentos ultraprocessados consumidos por crianças, por meio da rotulagem, analisando a densidade energética, sódio e açúcares. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, transversal, sendo as variáveis de estudo a quantidade de energia, açúcar e sódio descrito no rótulo dos alimentos ultraprocessados, destinados às crianças. Os alimentos foram classificados em três grupos, de acordo com as recomendações de açúcar, sódio e densidade energética, sendo: grupo 1 alimentos que podem ser ofertados para crianças, este não apresenta levado teor dos critérios avaliados; grupo 2 alimentos que podem ser ofertados para crianças com consumo moderado, este apresenta um critério prejudicial à saúde; e grupo 3 aqueles alimentos que não devem ser ofertados para crianças, estes apresentam 2 ou mais critérios prejudiciais à saúde. A maioria 57,14% (n=16) dos alimentos que são destinados para crianças não deveriam ser ofertados para crianças, pois estes possuem altas quantidade de sódio, açúcar e calorias. No grupo 2 permaneceram 35,71% (n=10) dos alimentos destinados a crianças, estes podem ser ofertados, mas em quantidade moderada. E no grupo 1, apenas 7,14% (n=2) dos alimentos foram considerados com menor prejuízo à saúde. Concluí-se que muitos dos alimentos feitos especialmente para o consumo de crianças não devem ser oferecidos, devido à sua composição nutricional desbalanceada e alguns podem ser oferecidos moderadamente.

Palavras chaves: Alimentos industrializados, rotulagem de alimentos, nutrição infantil.

Abstract

In the last decades, the increase in the consumption of ultra-processed foods by children is associated with the increase in overweight and childhood obesity, in addition to the development of many chronic diseases in childhood. This study aimed to analyze ultra-processed foods consumed by children, through labeling, analyzing energy density, sodium and sugars. This is a quantitative, descriptive, cross-sectional study, the study variables being the amount of energy, sugar and sodium described on the label of ultra-processed foods, intended for children. Foods were classified into three groups, according to the recommendations of sugar, sodium and energy density, being: group 1 foods that can be offered to children, this does not present any harmful criteria to health; group 2 foods that can be offered to children with moderate consumption, this presents a criterion harmful to health; and group 3 those foods that should not be offered to children, these have 2 or more criteria that are harmful to health. Most 57.14% (n = 16) of foods that are intended for children should not be offered to children, as they have high amounts of sodium, sugar and calories. In group 2, 35.71% (n = 10) of the foods intended for children remained, these can be offered, but in a moderate amount. And in group 1, only 7.14% (n = 2) of the foods were considered to have less damage to health. It was concluded that many of the foods made especially for the consumption of children should not be offered, due to their unbalanced nutritional composition and some may be offered sparingly.

Key words: Industrialized foods, food labeling, child nutrition.

INTRODUÇÃO

Dentro dos consultórios e hospitais há alguns anos observa-se o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados por crianças. De acordo com os dados de 2020 do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) 44% de crianças com idade entre 6 e 23 meses consomem alimentos ultraprocessados.

Alimentos ultraprocessados são classificados como formulações industriais de substâncias extraídas de alimentos ou derivadas dos constituintes dos alimentos, como exemplo podemos citar biscoitos doces e salgados, sorvetes, guloseimas, cereais matinais, macarrão instantâneo, chocolates, refrigerantes, bebidas lácteas, iogurtes, alimentos prontos e congelados para consumo, gordura hidrogenada, *fast food*, entre outros (BRASIL, 2014).

Sabe-se que este tipo de alimento é desbalanceado nutricionalmente, rico em gorduras, açúcares, sódio, corantes, aromatizantes, aditivos, realçadores de sabor e outras substâncias, além de serem pobres em fibras, vitaminas e minerais, favorecendo doenças e causando muitos malefícios (BRASIL, 2014; VALE *et al.*, 2019).

Para identificar quais são os alimentos ultraprocessados é preciso observar os rótulos destes alimentos, eles possuem cinco ou mais ingredientes na sua composição, seus ingredientes, normalmente, são formulações industriais ou com nomes desconhecidos (BRASIL, 2018).

A introdução dos ultraprocessados na alimentação de crianças, associado à redução de atividade física, provocam uma transição nutricional, no qual as taxas de desnutrição diminuem e aumentam as taxas de obesidade e doenças relacionadas com deficiências nutricionais (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2006). Os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas que determinam a composição corporal de crianças e os riscos de desenvolver obesidade e/ou aumento da gordura corporal (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2018).

Louzada *et al.* (2015) em seu estudo avaliaram o impacto que o consumo de alimentos ultraprocessados exerce sobre o perfil nutricional da dieta no Brasil e concluíram, com base na pesquisa de orçamento familiares realizada em 2008-2009, que 21,5% da população brasileira consumia alimentos ultraprocessados, excedendo as recomendações de energia, proteína, açúcar livres, sódio e gorduras trans. De acordo com esses autores estes alimentos têm mais calorias, sódio, açúcares e menores teores de fibras,

quando comparados aos alimentos *in natura* ou minimamente processados, mesmo considerando a combinação de ingredientes para o preparo da refeição, como o óleo, açúcar e sal.

Por serem desbalanceado nutricionalmente devem ser evitados por adultos e não devem ser oferecidos para crianças, por favorecer o desenvolvimento de hipertensão, diabetes, cáries dentárias e câncer, além de tudo seu consumo frequente pode causar dependência e fazer com que as crianças rejeitem os alimentos saudáveis (BRASIL, 2019).

A *Food And agriculture Organization of United Nations* (FAO) no ano de 2019, elaborou um documento comparando alimentos ultraprocessados, qualidade da dieta e saúde usando a classificação nova de alimentos. Por meio de uma revisão de literatura avaliaram o consumo destes alimentos por crianças e adultos em mais de oitenta países espalhados pelo mundo, relacionando-o às doenças crônicas não transmissíveis como: obesidade, doenças cardiovasculares e metabólicas, cânceres, depressão, problemas gastrointestinais, fragilidade corporal e mortalidade relacionada ao desenvolvimento destas doenças crônicas. Em crianças ainda foi observado o aumento do colesterol LDL, circunferência de cintura, asma e outros problemas na respiração (MONTEIRO *et al.*, 2019).

O Ministério da Saúde associou a ingestão dos ultraprocessados com a presença de anemia, excesso de peso, irritação da mucosa gastrointestinal e alergias alimentares (BRASIL, 2016). O consumo de salgadinhos e guloseimas em geral levam a problemas a curto, médio e longo prazo, como anemias, desnutrição, obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, osteoporose e doenças cardiovasculares, por serem ricos em sódio, açúcares e gorduras (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

Existem ainda outros problemas, alguns alimentos, como as papinhas industrializadas, desestimulam a mastigação, confundem o paladar da criança, dificultando a percepção de sabores, faz com que a criança não acostume com temperos naturais da alimentação da família, além de serem pobres em vitaminas e minerais (BRASIL, 2019).

Diante do atual cenário da alimentação de crianças, alguns autores realizaram estudos que avaliaram o consumo de alimentos ultraprocessados. É evidente que estes tipos de alimentos estão cada vez mais inseridos na alimentação de crianças, biscoitos, doces, queijo *petitsuisse*, sopas instantâneas, gelatinas, dentre outros já fazem parte da rotina de muitas famílias (SPARRENBERG *et al.*, 2015; BATALHA *et al.*, 2017; CAINELLI, 2018; FERREIRA *et al.*, 2019; GIESTA *et al.*, 2019).

Lacerda *et al* (2020) avaliaram a participação de alimentos ultraprocessados na dieta de escolares brasileiros e fatores associados e identificaram que 25,2% do valor calórico total diário da dieta desses escolares eram provenientes destes alimentos. Das crianças avaliadas, 32,6% tinham sobrepeso e 74,1% realizavam suas refeições assistindo televisão. Dentre os alimentos avaliados, destacou-se o consumo de biscoito doce, embutidos, achocolatado em pó e refrigerante. Estes autores sugerem que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados apresentam efeito prejudicial na saúde infantil por aumentar o risco de ganho de peso, destacando a importância de ações de educação alimentar e nutricional para pais e crianças, com o objetivo de promover hábitos saudáveis, com intuito de diminuir a ingestão de alimentos ultraprocessados e aumentar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

É muito complicado mudar este cenário quando a própria indústria alimentícia produz este tipo de alimento destinado a este público. O novo guia alimentar trouxe uma lista de alimentos ultraprocessados que são destinados para crianças, como achocolatados, bebidas açucaradas e gaseificadas, cereais matinais, farinhas de cereais instantâneas com açúcar, gelatina em pó, geleias, balas, chicletes, pirulitos, chocolates, leite fermentado, iogurtes com sabor e do tipo *petitsuisse*, biscoitos e bolachas doces e salgados, com ou sem recheio, batatinha de pacote, nuggets, macarrão instantâneo, pães de forma, bisnaguinha, pão de queijo congelado, sorvetes e papinhas (BRASIL, 2019).

Sabendo que estes alimentos são destinados e ofertados para crianças e tendo o conhecimento dos tipos de malefícios que causam, cabe aos profissionais de saúde saber orientar os pais sobre o consumo destes alimentos. Pensando na atual realidade, onde os pais têm menos tempo para dedicar na preparação da alimentação de seus filhos e pela praticidade de oferecer alimentos prontos, é importante saber aqueles que são mais ou menos desequilibrados nutricionalmente. Este trabalho teve como objetivo de analisar alimentos ultraprocessados destinados para crianças, por meio da rotulagem, sendo analisado a densidade energética, sódio e açúcares dos alimentos ultraprocessados destinados para o público infantil.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, transversal, sendo as variáveis de estudo a quantidade de energia, açúcar e sódio descrito no rótulo do alimento. Foram avaliados rótulos dos alimentos ultraprocessados, destinados às crianças, listados pelo guia alimentar para crianças menores de dois anos. Para cada tipo de alimento, foram selecionadas três marcas diferentes e analisadas as quantidades de açúcar, sódio e calorias de cada alimento. Após a coleta, foi feita uma média para cada grupo, sendo separados em tabelas para cada nutriente analisado.

Os alimentos foram considerados prejudiciais se excediam, por porção, mais de 30% da recomendação de açúcares, seguindo a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), de 25g de açúcar diária.

Em relação ao sódio foi usado a classificação da *Food Standards Agency* que classifica como baixo teor de sódio aqueles alimentos que possuem menos de 0,3g de sal em 100g de alimento, médio teor de sódio aqueles que possuem entre 0,3g a 1,5g de sal em 100g de alimento e alto teor de sódio os que apresentam mais de 1,5g de sal em 100g de alimento. Sendo considerado inadequado os alimentos que foram classificados como médio e alto teor de sódio.

A densidade energética (DE) foi dividida em quatro classificações de acordo com a referência da CDC (2005), os alimentos com densidade energética muito baixa 0 a 0,7 Kcal/g, alimentos com baixa densidade energética 0,7 a 1,5 Kcal/g, alimentos com média densidade energética 1.5 a 4 kcal/g, alimentos com alta densidade energética 4 a 9 kcal/g. Sendo considerado inadequado os alimentos que foram classificados com média e alta densidade energética.

Visando os malefícios que alguns alimentos ultraprocessados podem causar em crianças, ao final desta análise os alimentos foram classificados em três grupos, sendo: grupo 1 alimentos que podem ser ofertados para crianças, este não apresenta levado teor dos critérios; grupo 2 alimentos que podem ser ofertados para crianças com consumo moderado, este apresenta um critério prejudicial à saúde; e grupo 3 aqueles alimentos que não devem ser ofertados para crianças, estes apresentam 2 ou mais critérios prejudiciais à saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados 28 alimentos que são destinados a crianças, de acordo com o guia alimentar para crianças menores de dois anos de 2019, destes foram analisados de três a cinco rótulos de cada produto, totalizando 86 rótulos analisados.

A princípio estes alimentos foram descritos todos em uma única tabela, com descrição do tamanho da porção, quantidade de sódio, açúcar e caloria por porção (Apêndice A). Depois, esta tabela foi dividida em subgrupos, sendo feito uma média das quantidades de cada nutriente por alimento para facilitar a apresentação e análise dos resultados.

A Tabela 1 apresenta o teor de sódio presente em cada porção, sendo classificado como baixo, médio ou alto teor de sódio. Dentre os analisados, 57,14% (n=16) foram classificados como baixo teor de sódio, 35,71% (n=10) médio teor de sódio e 7,14% (n= 2) com alto teor de sódio.

Alguns artigos utilizaram também a referência da *Food Standards Agency* para avaliar rótulos de alimentos, utilizando a ferramenta chamada de “semáforo nutricional”, assim os autores conseguem classificar alimentos do grupo vermelho, indicando que o nutriente está presente de forma excessiva, amarelo média quantidade e verde pouca quantidade, com isso evidenciaram inadequação nutricional nos alimentos ultraprocessados (LONGO-SILVA *et al.*, 2010; CHAVES, 2016; SILVA, 2017).

Chaves (2016) avaliou o teor de sódio de 157 rótulos de alimentos ultraprocessados destinados a escolares, e identificou que 38% (n=61) tinham baixo teor de sódio, classificado como grupo verde, 28% (n=45) médio teor de sódio, classificados como grupo amarelo e 32% (n= 51) alto teor de sódio, classificado como grupo vermelho.

Silva (2017), analisou 85 rótulos de alimentos industrializados destinados ao público infantil, avaliando gordura total, gordura trans, gordura saturada, sódio, açúcar e fibras de acordo com o semáforo nutricional. Foram avaliados bebidas lácteas, macarrão instantâneo, biscoito recheado, salgadinho de pacote e sucos industrializados, destes, com exceção do suco industrializado, todos foram classificados no grupo vermelho ou amarelo. Conclui-se que os produtos destinados ao público infantil disponíveis no mercado são inadequados nutricionalmente no contexto de nutrição saudável.

Atualmente as famílias brasileiras consomem três vezes mais do que a quantidade de sódio recomendada, como consequência disso aumenta-se a chance do desenvolvimento

de pressão alta, mesmo ainda na infância (BRASIL, 2019). Alguns estudos associam o alto consumo de sódio com o aumento de casos de crianças e adolescentes com hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (AVOZANI *et al.*, 2014; CHAVES, 2016; LUDWIG, 2017).

Tabela 1- Teor de sódio em alimentos ultraprocessados destinados para crianças

Alimento	Porção	1 Porção (mg/ Na)	Na em 100g	Sal em 100g	Classificação FSA 2014
Achocolatado	20g	40 mg	200	0,2	Baixo
Balas	20g	6mg	30	0,03	Baixo
Batatinha de pacote	25g	126,3 mg	505,2	0,50	Médio
Bebidas à base de fruta (Uva)	230 ml	3,3 mg	1,43	0,001	Baixo
Bebidas à base de soja (Uva)	200 ml	27,6 mg	13,8	0,013	Baixo
Bebidas com sabor de choc.	200 ml	180,6 mg	90,3	0,09	Baixo
Biscoitos salgados de polvilho	30g	286 mg	953,33	0,95	Médio
Bolacha salgada	30g	198,6 mg	662	0,66	Médio
Bolacha doce de maizena	30g	78,3 mg	261	0,26	Baixo
Bolacha doce recheada (Morango)	30g	65,6 mg	218,66	0,21	Baixo
Bolinhos industrializados	43g	77,6 mg	180,46	0,18	Baixo
Cereais matinais açucarados	30g	94,6 mg	315,33	0,31	Médio
Chiclete (Morango)	4,1g	0 mg	0	0	Baixo
Farinha instantânea com açúcar	24g	28,3 mg	117,91	0,11	Baixo
Gelatina com sabor (Morango)	6,23g	90 mg	1444,6	1,44	Alto
Iogurte com sabor (morango)	88,3g	41 mg	46,43	0,04	Baixo
Leite Fermentado	76,6g	23,66 mg	30,88	0,03	Baixo
Macarrão instantâneo (Galinha)	79,6g	1282,6 mg	1674,4	1,67	Alto
Nugget	130g	623,66 mg	479,69	0,47	Médio
Pão de forma	50g	262 mg	524	0,52	Médio
Pão tipo bisnaguinha	50g	137,3 mg	274,6	0,27	Baixo
Pão de queijo congelado	40g	231,3 mg	578,25	0,57	Médio
Queijo <i>petitsuisse</i>	40g	17 mg	42,5	0,04	Baixo
Refresco em pó (Goiaba)	5g	29,6 mg	592	0,59	Médio
Refrigerante	200 ml	18,2 mg	9,1	0,009	Baixo
Salgadinho de pacote (Queijo)	25g	155 mg	620	0,62	Médio
Salsicha	50g	577 mg	1154	1,15	Médio
Sorvete industrializado (choc.)	60g	180,6 mg	301	0,30	Baixo

Além disso, um outro estudo, associa a alta ingestão de sódio com aumento da produção de glicocorticoides, resistência à insulina e síndrome metabólica. E evidencia que a alta ingestão de sódio está associada com aumento da resistência à insulina,

dislipidemia, adiponectinemia (hormônio associado com obesidade e diabetes tipo 2) e aumento das concentrações de cortisol, hormônio que induz a diminuição dos níveis sanguíneos de HDL (BAUDRAND *et al.*, 2014).

É nítido que o consumo de ultraprocessados está relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas, o que torna preocupante, pensando que diariamente os pais oferecem estes alimentos para seus filhos, acreditando que são alimentos inofensivos à saúde.

E não são apenas altas quantidades de sódio que estes alimentos apresentam, também são ricos em açúcares e gorduras. A Tabela 2 apresenta a quantidade de açúcar em cada alimento relacionado com a recomendação da OMS sobre a quantidade de açúcar diário. Pensando que raramente uma criança ou adolescente consome apenas 1 porção destes alimentos, foram considerados prejudiciais aqueles que contém mais de 30% de açúcar comparado a recomendação.

Tabela 2- Quantidade de açúcar em alimentos ultraprocessados destinados para crianças

Alimento	Açúcar (g)(1 porção)	%/porção
Achocolatado	17	68
Balas	16	64
Batatinha de pacote	NC	-
Bebidas à base de fruta (Uva)	31	124
Bebidas à base de soja (Uva)	7	28
Bebidas com sabor de chocolate	14	56
Biscoitos salgados de polvilho	NC	-
Bolacha salgada	NC	-
Bolacha doce simples de maizena	NC	-
Bolacha doce recheada (Morango)	9,8	39,2
Bolinhos industrializados	21	84
Cereais matinais açucarados	10,5	42
Chiclete (Morango)	2,4	9,6
Farinha instantânea com açúcar	72	288
Gelatina com sabor (Morango)	3,5	15
Iogurte com sabor (morango)	11,6	46,4
Leite Fermentado	9,8	39,2
Macarrão instantâneo (Galinha)	NC	-
Nugget	NC	-
Pão de forma	2	8
Pão tipo bisnaguinha	5	20
Pão de queijo congelado	NC	-
Queijo <i>petitsuisse</i>	NC	-
Refresco em pó (Goiaba)	4,2	16,8
Refrigerante	16,9	67,6
Salgadinho de pacote (Queijo)	NC	-
Salsicha	NC	-

Sorvete industrializado (Chocolate)	14	56
-------------------------------------	----	----

Legenda: NC= Não consta no rótulo

Dentre os 28 alimentos analisados 35,72 % (n=10) não consta a quantidade de açúcar no rótulo e dos 18 alimentos que possuem açúcar no rótulo 66,67% (n=12) apresentaram quantidade superior a 30% da recomendação (25g/dia) por porção do produto e 33,33% (n=6) apresentavam quantidade inferior a 30%/ porção.

O açúcar é contraindicado para crianças menores de dois anos, pois a criança já nasce com a preferência pelo sabor doce, com isso ao ingerir açúcar elas tendem a ter dificuldades para aceitar frutas, legumes e outros alimentos saudáveis. Além disso, o consumo precoce de açúcar está associado ao ganho de peso excessivo durante a infância, favorecendo a obesidade e outras doenças crônicas (BRASIL, 2019). Um recente estudo avaliou o consumo de alimentos ultraprocessados em crianças menores de 24 meses, e identificou que 74,3% das crianças já consumiam alimentos ultraprocessados (LOPES *et al*, 2020). Já está claro que todos estes alimentos contêm altas quantidades de açúcares, sendo assim eles nem deveriam ser ofertados para as crianças menores de dois anos.

Dentre os alimentos em que não constava açúcar no rótulo apresentava o mesmo como ingrediente e segundo a resolução 54/2012 da ANVISA define açúcar como “Todos os monossacarídeos e dissacarídeos presentes em um alimento que são digeridos, absorvidos e metabolizados pelo ser humano. Não se incluem os polióis” sendo obrigatório constar a quantidade no rótulo ou descrito como “fornece quantidades não significativas de açúcares”.

De acordo com a referência da CDC (2005), foi construído a Tabela 3, avaliando a densidade energética dos alimentos ultraprocessados, sendo considerados prejudiciais os alimentos que apresentaram média a alta densidade.

Dentre os alimentos analisados 46,42% (n=13) foram classificados como densidade energética média, 25% (n=7) densidade energética alta, 14,28% (n=4) densidade energética baixa e 14,28% (n=4) densidade energética muito baixa. Sendo que 71,42% foram considerados inadequados quanto à densidade energética.

Um estudo realizado em 2010, no México, avaliou as práticas alimentares e obesidade de bebês e crianças pequenas e identificou que 25,8% dos bebês menores de 6 meses e 50,5% de crianças maiores de 12 meses tinham risco de desenvolver sobrepeso e obesidade. Aquelas crianças que desmamaram antes do quarto mês de vida tinham maiores chances de desenvolver sobrepeso, pois ingeriam desde muito cedo tanto alimentos

saudáveis, quanto os não saudáveis. As variáveis relacionadas ao maior risco dessas crianças desenvolverem sobrepeso ou obesidade foram amamentação, desmame precoce, IMC materno e consumo de alimentos com alta densidade energética, sendo a introdução precoce de alimentos com alta densidade energética apresentou maiores riscos para o desenvolvimento de obesidade infantil (CRUZ *et al.*, 2010).

Tabela 3- Densidade energética dos alimentos ultraprocessados destinados para crianças

Alimento	Densidade Energética/ Porção (Kcal/g)	Nível de densidade Energética (CDC, 2005)			
		0 a 0,7 Kcal/g	0,7 a 1,5 Kcal/g	1,5 a 4,0 Kcal/g	4 a 9 Kcal/g
Achocolatado	3,86			x	
Balas	3,98			x	
Batatinha de pacote	5,36				X
Bebidas à base de fruta (Uva)	0,44	x			
Bebidas à base de soja (Uva)	0,35	x			
Bebidas com sabor de chocolate	0,75		x		
Biscoitos salgados de polvilho	4,5				X
Bolacha salgada	4,35				X
Bolacha doce simples de maizena	4,45				X
Bolacha doce recheada (Morango)	4,56				X
Bolinhos industrializados	3,54			x	
Cereais matinais açucarados	2,99			x	
Chiclete (Morango)	2,98			X	
Farinha instantânea com açúcar	3,6			x	
Gelatina com sabor (Morango)	3,52			x	
Iogurte com sabor (morango)	0,82		x		
Leite Fermentado	0,67	x			
Macarrão instantâneo (Galinha)	4,31				X
Nugget	2,16			x	
Pão de forma	3,14			x	
Pão tipo bisnaguinha	2,96			x	
Pão de queijo congelado	3,05			x	
Queijo <i>petitsuisse</i>	1,11		x		
Refresco em pó (Goiaba)	3,6			x	
Refrigerante	0,35	x			
Salgadinho de pacote (Queijo)	4,61				X
Salsicha	2,26			x	
Sorvete industrializado(Chocolate)	0,75		x		

Beserra e colaboradores (2020), realizaram uma revisão sistemática para avaliar o perfil lipídico de crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados e identificaram que, na maioria dos estudos avaliados, foi relacionado piora do perfil lipídico

em crianças que consumiam ultraprocessados, evidenciando um efeito prejudicial por consumo destes alimentos sobre perfil lipídico de crianças e adolescentes.

A Tabela 4 apresenta os dados de açúcar, teor de sódio e densidade energética por porção de cada alimento, sendo dividido em três grupos, os alimentos que podem ser ofertados para crianças com menor prejuízo à saúde, os alimentos que podem ser ofertados para crianças com consumo moderado e aqueles alimentos que não devem ser ofertados para crianças.

Tabela 4- Classificação de alimentos ultraprocessados destinados para crianças

Alimento	Porção	Teor de NA	% de açúcar	DE	Classificação		
					G1	G2	G3
Achocolatado	20g	Baixo	68	3,86			X
Balas	20g	Baixo	64	3,98			X
Batatinha de pacote	25g	Médio	-	5,36			X
Bebidas à base de fruta (Uva)	230 ml	Baixo	124	0,44		x	
Bebidas à base de soja (Uva)	200 ml	Baixo	28	0,35	x		
Bebidas com sabor de choc.	200 ml	Baixo	56	0,75		x	
Biscoitos salgados de polvilho	30g	Médio	-	4,5			X
Bolacha salgada	30g	Médio	-	4,35			X
Bolacha doce de maizena	30g	Baixo	-	4,45		x	
Bolacha doce recheada (Morango)	30g	Baixo	39,2	4,56			X
Bolinhos industrializados	43g	Baixo	84	3,54			X
Cereais matinais açucarados	30g	Médio	42	2,99			X
Chiclete (Morango)	4,1g	Baixo	9,6	2,98		x	
Farinha instantânea com açúcar	24g	Baixo	288	3,6			x
Gelatina com sabor (Morango)	6,23g	Alto	15	3,52			x
Iogurte com sabor (morango)	88,3g	Baixo	46,4	0,82		x	
Leite Fermentado	76,6g	Baixo	39,2	0,67		x	
Macarrão instantâneo (Galinha)	79,6g	Alto	-	4,31			x
Nugget	130g	Médio	-	2,16			x
Pão de forma	50g	Médio	8	3,14			x
Pão tipo bisnaguinha	50g	Baixo	20	2,96		x	
Pão de queijo congelado	40g	Médio	-	3,05			x
Queijo <i>petitsuisse</i>	40g	Baixo	-	1,11	x		
Refresco em pó (Goiaba)	5g	Médio	16,8	3,6		x	
Refrigerante	200 ml	Baixo	67,6	0,35		x	
Salgadinho de pacote (Queijo)	25g	Médio	-	4,61			x
Salsicha	50g	Médio	-	2,26			x
Sorvete industrializado (choc.)	60g	Baixo	56	0,75		x	

Legenda: G1: alimentos que podem ser ofertados para crianças, este não apresenta elevado teor dos critérios avaliados. G2: Alimentos que podem ser ofertados para crianças com consumo moderado, este apresenta um

critério prejudicial à saúde. G3: Alimentos que não devem ser ofertados para crianças, estes apresentam 2 ou mais critérios prejudiciais à saúde. DE= Densidade energética. NA: Sódio.

A maioria 57,14% (n=16) dos alimentos que são destinados para crianças não deveriam ser ofertados para crianças, pois estes possuem altas quantidade de sódio, açúcar e calorias. Foram incluídos neste grupo: achocolatados, balas, batatinha de pacote, biscoito salgado de polvilho, bolacha salgada, bolacha recheada, bolinho industrializado, cereais matinais açucarados, farinha instantânea com açúcar, gelatina de sabor, macarrão instantâneo, *nugget*, pão de forma, pão de queijo congelado, salgadinho de pacote e salsicha. No grupo 2 permaneceram 35,71% (n=10) dos alimentos destinados a crianças, estes podem ser ofertados, mas em quantidade moderada: bebidas à base de frutas, bebidas com sabor de chocolate, bolacha de maisena, chiclete, iogurte com sabor, leite fermentado, pão tipo bisnaguinha, refresco em pó, refrigerante e sorvete. E no grupo 1, apenas 7,14% (n=2) dos alimentos foram considerados com menor prejuízo à saúde: bebidas à base de soja e queijo *petitsuisse*.

Um estudo parecido avaliou a qualidade nutricional de rótulos de alimentos com personagens infantis e sua influência na hora da compra, sendo observados resultados semelhantes aos do nosso estudo. Foram avaliados 54 rótulos, destes 96,4% (n=50) eram alimentos ultraprocessados, 55,7 % (n=30) apresentavam entre média e alta densidade energética. Em relação ao sódio, o grupo das carnes e ovos foi o que apresentou o maior percentual, 75% (n=3), de produtos com níveis considerados elevados de sódio, seguido do grupo dos produtos de panificação, 50% (n=5). Em relação ao açúcar 62,9% (n=34) não apresentavam na tabela nutricional a quantidade de açúcar existente, constava apenas a quantidade total de carboidratos, sendo que, ao analisar a lista de ingredientes, apenas 7 produtos efetivamente não possuíam açúcar de adição, assim como muitos dos alimentos avaliados pelo nosso estudo (VIEIRA, 2016).

Os resultados no estudo de Silva (2017) foram semelhantes aos nossos, porém sua pesquisa foi limitada em relação aos tipos de alimentos analisados. Os sucos industrializados e bebidas lácteas neste estudo também foram adequados em relação a quantidade de sódio e gorduras, mas não foi encontrado nos rótulos dos produtos analisados a quantidade de açúcar existente.

Não foram encontrados estudos que falassem diretamente do suco de soja e queijo *petitsuisse*. Na mídia se fala muito sobre um comercial dos anos 70/80, em que se dizia que

o “danoninho vale por um bifinho”, isso porque a quantidade de calorias de um danoninho era equivalente com a quantidade de calorias de um bife (GARCIA, 2018). De acordo com o rótulo e os resultados encontrados na nossa pesquisa, queijo *petitsuisse* pode ser um alimento ofertado para crianças, ressaltando que é contraindicado crianças menores de dois anos ingerir açúcar, sendo assim estas não devem comer este tipo de alimento. Também não podemos esquecer que é um alimento ultraprocessados, cheio de ingredientes não nutritivos, por isso seu consumo é moderado.

Em relação ao suco de soja, muito pouco é falado na mídia, porém, assim como o queijo *petitsuisse*, de acordo com seu rótulo, é um alimentos com baixo teor de sódio, açúcar e baixa densidade energética, podendo ser consumido de forma moderada.

É importante deixar claro que o alimento *in natura* ou minimamente processado são sempre a melhor opção de escolha para a alimentação de crianças, e os ultraprocessados, do grupo 1 e 2 podem ser oferecidos, de forma moderada, como opção quando não for possível preparar um lanche saudável.

CONCLUSÃO

Sabe-se, que nos dias atuais, a maioria das pessoas ficam muito tempo fora de casa e dedicam menos tempo para preparar suas refeições, percebendo isso a indústria alimentícia começou a vender alimentos que substituem as refeições tradicionais. Pais acabam sendo atraídos por este tipo de alimento, pois na correria do dia a dia é muito mais fácil ofertarem para seu filho algo pronto e cheio de sabor, sem precisar dedicar seu precioso tempo para cozinhar ou convencer uma criança a comer algo saudável. E que, por muitas vezes, é um desafio fazer a criança ter uma alimentação variada, rica em nutrientes e vitaminas, principalmente aqueles que desde muito cedo, até mesmo no início da introdução alimentar, já consomem alimentos ultraprocessados cheios de açúcar, sódio, gordura, dando super sabor aos alimentos.

Entendendo a realidade dos pais, da falta de tempo e da facilidade dos ultraprocessados é preciso saber orientá-los. Com este estudo conclui-se que muitos dos alimentos feitos especialmente para o consumo de crianças não devem ser ofertados, devido sua composição nutricional desbalanceada. Assim como outros alimentos podem ser consumidos em menor quantidade e o profissional nutricionista deve conhecer para melhor orientar os pais e promover uma alimentação saudável para as crianças, prevenindo que estas sejam adolescentes ou adultos com doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras. Hábitos saudáveis podem salvar vidas e cabe a nós, nutricionistas, ajudar a construí-los.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** 2.ed. 3 reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 72 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica / Ministério da Saúde, Hospital do Coração.** Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 138 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos □ Secretaria de atenção básica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.

BAUDRAND, R; CAMPINO, C; CARVAJAL, C. A; OLIVIERI, O; GUIDI, G; FACCINI, G; VÖHRINGER, P. A; CERDA, J; OWEN, G; KALERGIS, A. M. FARDELLA, C. E. High sodium intake is associated with increased glucocorticoid production, insulin resistance and metabolic syndrome. **Clin. Endocrinol**, v.80, n. 5, p. 677-684, 2014.

BATALHA, M. A; FRANÇA, A, K. T. da C; CONCEIÇÃO, S. I. O; SANTOS, A. M; SILVA, F. de S; PADILHA, L. L; SILVA, A. A. M. Processed and ultra-processed food consumption among children aged 13 to 35 months and associated factors. **Cad. Saúde Pública**, v.33, n.11, 2017.

BESERRA, J. B; SOARES, N. I da S; MARREIROS, C. S; DE CARVALHO, C. M. R. G; MARTINS, M. do C; FREITAS, B. de J. D. A; SANTOS, M. M; FROTA, K. de M. G. Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico?. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.25, n. 12, p. 4979-4989, 2020.

CANELLI, E. C. **Consumo de alimentos ultraprocessados em crianças acompanhadas pela equipe de saúde da família do município de Piracicaba.** 2018. 40f. Dissertação (Dissertação de mestrado em gestão e saúde coletiva). Universidade Estadual de Campinas faculdade de odontologia de Piracicaba, Piracicaba, 2018.

CHAVES, S. J. M. **Teor de sódio em alimentos processados e ultraprocessados ofertados para escolares.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte como requisito final para obtenção do grau de Nutricionista. Natal, p.65. 2016.

CHIARA, V. R; SILVA, R; JORGE, R; BRASIL, A. P. Ácidos graxos trans: doenças cardiovasculares e saúde materno-infantil. **Rev. Nutr.** Campinas, v. 15, n. 3, p. 341-349, set-nov, 2002.

CRUZ, A, J; GASCON, M. B; OSUNA, A. P; TRUJILLO, Z. M; RUIZ, O.C. Infantandtoddlers' feedingpracticesandobesityamongstlow-income families in Mexico. **Asia Pac J Clin Nutr.** Baixa Califórnia, v.19, n.3, p. 316-323, 2010.

FERREIRA, C. S; SILVA, D. A; GONTINJO, C. A; RINALDI, A. E. M. Consumo de alimentos minimamente processados e ultraprocessados entre escolares das redes pública e privada. **Rev Paul Pediatr**, v. 37, n.2. p.173-180, 2019.

GARCIA, Roosevelt. Dez curiosidades sobre o danoninho. **Veja São Paulo**, 2018. Disponível em : <<https://vejasp.abril.com.br/blog/memoria/dez-curiosidades-sobre-o-danoninho/>>. Acesso em: 19 de janeiro de 2021.

GIESTA, J. M; ZOCHÉ, E; CORRÊA, R. da S; BOSA, V. L. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.24, n.7, p. 2387-2397, 2019.

IBGE. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2015 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais.** Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 132 p.

LACERDA, A, T de; CARMO, A. D. do; SOUSA, T. M. de; SANTOS, L. C. dos. Participação de alimentos ultraprocessados na dieta de escolares brasileiros e seus fatores associados. **Rev Paul Pediatr**, v. 38, 2020.

LONGO-SILVA, G. TOLONI, M. H de A; TADDEI, J. A de A. C. Traffic light labelling: traduzindo a rotulagem de alimentos. **Revista de nutrição.** v. 23, n. 6, p.1031-1040, 2010.

LOPES, W. C; PINHO, L; CALDEIRA, A. P; LESSA, A do C. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. **Rev Paul Pediatr**, v. 38, 2020.

LOUZADA, M. L. da C; MARTINS, A. P. B; CANELLA, D. S; BARALDIL, L. G; LEVY, R. B; CLARO, R. M; MOURABAC, J.C; CANNON, G; MONTEIRO, C. A. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v.49, n. 38, 2015.

MONTEIRO, C.A.; CANNON, G; LAWRENCE, M; COSTA, L. M. L; PEREIRA, M. P. **Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system.** Rome: Food and agriculture organization of United Nations, 2019. 48p.

SILVA, V. S. de F; LATINI, J. P. T; TEIXEIRA, M. T. Análise da rotulagem de alimentos industrializados destinados ao público infantil à luz da proposta do semáforo nutricional. **Vigil. sanit. debate.** v. 5, n.1, p.36-44, 2017.

SISTEMA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA E NUTRICIONAL. Ministério da saúde. Secretaria nacional de saúde. Disponível em:

<http://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 24 de novembro de 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Manual de orientação: alimentação do lactente, alimentação do pré-escolar, alimentação do escolar, alimentação do adolescente, alimentação na escola**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: SBP, 2012. 148 p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA/ DEPARTAMENTO DE NUTROLOGIA. **Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia**. 4. ed. - São Paulo: SBP, 2018. 172 p.

SPARRENBERGER, K; FRIEDRICH, R. R; SCHILFFNER, M.D; SCHUCH, I; WAGNER, M. B. Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit. **Jornal de pediatria**, v.91, n.6, p.525-542, 2015.

VIEIRA, J. do C. **Rótulos de alimentos com personagens infantis: Avaliação da qualidade nutricional e sua influência na hora da compra**. Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), como requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição. Porto Alegre, p.53, 2016.

APÊNDICE A- TABELA DE ANÁLISE DOS RÓTULOS DE ALIMENTOS ULTRAPOCESSADOS DESTINADOS PARA CRIANÇAS

Marcas	Quantidade por porção				
	Gramas/Medida Caseira	Miligrama de Sódio	Gramas de Açúcar	Kcal/Porção	Densidade energética
Achocolatados					
Italac	20g/ 2 col de sopa	71 mg	-	78	3,9
Toddy	20g/ 2 col de sopa	28 mg	18	80	4
Nescau	20g/ 2 col de sopa	21 mg	15	74	3,7
Balas					
Soberana	20g/ 4 unidades	12mg	18g	80	4
Bola 7	20g/ 4 unidades	0mg	18g	79	3,95
Dori Polar	20g/ 6 unidades	6mg	12g	80	4
Batatinha de Pacote					
Way Freetaz	25g ^{1/2} xíc.	105mg	NC	140	5,6
Pratic leve	25g ^{1/2} xíc.	145mg	NC	121	4,84
Ruffles	25g ^{1/2} xíc.	129mg	0g	141	5,64
Bebidas à base de fruta (Suco de uva)					
Ades	200ml/ 1 copo	20mg	5g	33	0,16
Purity	200ml/ 1 copo	13mg	9g	69	0,34
Yoki Mais vita	200ml/ 1 copo	50mg	NC	114	0,57
Bebidas com sabor de chocolate					
Nescau	200ml/ 1 unidade	115mg	5g	130	0,65
Toddynho	200ml/ 1 unidade	193mg	23g	164	0,82
Italakinho	200ml/ 1 unidade	234mg	NC	160	0,8
Biscoitos salgados de polvilho					
Bebela	30g/ 24 unidades	270mg	NC	130	4,3
Cassini	30g/ 25 unidades	309mg	NC	138	4,6
Qualitá	30g/ 1 pacote	279mg	NC	138	4,6
Bolacha salgada					
Dallas	30g/ 6 unidades	145mg	NC	123	4,1

Marilan	30g/ 6 unidades	210mg	NC	127	4,2
Vitarella	30g/ 6 unidades	241mg	NC	143	4,76
Bolacha doce simples de maizena					
Marilan	30g/ 6 ¹ / ₂ unidades	66mg	NC	136	4,53
Dallas	30g/ 6 unidades	84mg	NC	121	4,03
Liane	30g/ 7 unidades	85mg	NC	144	4,8
Bolacha doce recheada (Morango)					
Bono	30g/ 3 unidades	61mg	9,6g	134	4,46
Trakinas	30g/ 3 unidades	70mg	10g	145	4,83
Radical power	30g/ 3 unidades	66mg	NC	133	4,43
Bolinhos industrializados (Chocolate)					
Bauducco	27g/ 1 unidade	48mg	NC	84	3,1
Ana Maria	42g/ 1 unidade	96mg	21g	169	4,02
Bebezinho	60g/ 2 unidade	89mg	NC	210	3,5
Cereais matinais açucarados					
Sucrilhos kelloggs	30g/ ³ / ₄ xícara	78mg	12g	109	1,3
Nescau	30g/ ³ / ₄ xícara	110mg	9g	113	3,76
Corn Sugar	30g/ ³ / ₄ xícara	96mg	NC	118	3,93
Chiclete (Morango)					
Bulballo	5g/ 1 unidade	Não significativa	3,7g	17	3,4
Buzzy croc	4,3g/ 1 unidade	0mg	3,5	14	3,25
Trident	3g/ 2 unidades	0mg	0g	7	2,3
Farinha instantânea com açúcar					
Mucilon	21g/ 3 col de sopa	34mg	NC	78	3,71
Piracanjuba	21g/ 3 col de sopa	0mg	NC	68	3,2
Crelogema	30g/ 7 col de sopa	51mg	72g	117	3,9
Gelatina com sabor (Morango)					
Dr. Oetker	5g/ ¹ / ₂ col de sopa	94mg	NC	17	3,4
Apti	8g/ 1 col de sopa	72mg	NC	28	3,5
Royal	5,7g/ ¹ / ₂ col de s.	104mg	3,5	21	3,68
Iogurte com sabor (morango)					
Carolina	85g/ 1 unidade	36mg	12g	70	0,82
Nestlé	90g/ 1 unidade	43mg	12g	66	0,73

Danone	90g/ 1 unidade	44mg	11g	84	0,93
Leite Fermentado					
Yakult	80g/1 unidade	13mg	12,7g	55	0,68
Chamyto	75g/ 1 unidade	27mg	6,9g	39	0,52
Vigorzinho	75g/ 1 unidade	31mg	NC	61	0,81
Macarrão instantâneo (Galinha)					
Nissin	85g/ 1 pacote	1410mg	NC	388	4,56
Dallas	85g/ 1 pacote	1453mg	NC	346	4,07
Cup Noodles	69g/1 copo	985mg	NC	299	4,3
Nugget					
Chikenitos	130g/ 6 unidades	631	NC	268	2,06
Sadia	130g/ 6 unidades	590	NC	261	2
Perdigão	130g/ 8 unidades	650	NC	317	2,43
Pão de forma					
Visconti	50g/ 2 fatias	208mg	NC	125	2,5
Pullman	50g/ 2 fatias	172mg	2g	127	2,54
Saborzito	50g/ 3 fatias	406mg	NC	220	4,4
Pão tipo bisnaguinha					
Saborzito	50g/ 3 unidades	98mg	NC	148	2,96
Pullman	50g/ 2 ½ unidades	172mg	5g	156	3,12
Wickbold	50g/ 3 unidades	142mg	NC	141	2,82
Pão de queijo congelado					
São Geraldo	50g/ 2 unidades	316	NC	139	2,78
Ouro Fino	20g/ 1 unidade	91mg	NC	61	3,05
Fonte de minas	50g/ 2 unidades	287mg	NC	166	3,32
Queijo <i>petit suisse</i>					
Elegê	40g/ 1 unidade	12mg	NC	50	1,25
Batavinho	40g/ 1 unidade	12mg	NC	45	1,12
Danoninho	40g/ 1 unidade	27mg	NC	39	0,97
Refresco em pó (Goiaba)					
Mid	5g/ ¼ colher de sopa	16mg	4,3g	17	3,4
Tang	5g/ ¼ colher de sopa	40mg	3,7g	20	4
Frisco	5g/ ¼ colher de sopa	33mg	4,7g	18	3,6
Refrigerante					
Coca Cola	200ml/ 1 copo	10mg	15g	60	0,3
Guaraná	200ml/ 1 copo	11mg	20g	83	0,41

Fanta	200ml/ 1 copo	24mg	19g	82	0,41
Fanta Uva	200ml/ 1 copo	31mg	10g	4,7	0,23
Sprite	200ml/ 1 copo	15mg	20,5g	83	0,41
Salgadinho de pacote (Queijo)					
Cheetos	25g/ 1 ½ xícara	155mg	NC	134	5,36
Kró	25g/ 1 ½ xícara	155mg	NC	106	4,24
Jumbito	25g/ 1 ½ xícara	155mg	NC	106	4,24
Salsicha					
Bello	50g/ 1 unidade	611mg	NC	107	2,14
Perdigão	50g/ 1 unidade	560mg	NC	100	2
Seara	50g/ 1 unidade	560mg	NC	133	2,66
Sorvete industrializado (Massa Chocolate)					
Jundiá	60g/ 1 bola	115mg	5g	130	0,65
Kibon	60g/ 1 bola	193mg	23g	164	0,82
Nestlé	60g/ 1 bola	234mg	NC	160	0,8