



COMER BEM FAZENDO AS MELHORES
ESCOLHAS

UNIFEOB

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP, 2021

Projeto Integrado

Curso de Nutrição Módulo 2 e 4

Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”

Unidade de estudo	Professor responsável
Fisiologia	Cintia de Lima Rossi
Bromatologia e Tecnologia de alimentos	Marco Antonio Roqueto
Fisiologia	Amilton Cesar dos Santos
Bioquímica e Metabolismo	Odair José dos Santos
Projeto Integrado	Marco Antonio Roqueto

Unidade de estudo	Professor responsável
Microbiologia e Imunologia	Eliana Pereira Chagas
Técnica dietética	Fernanda M. Vital Oliveira
Farmacologia	Gustavo Elias Isaac
Técnica dietética	Ana Lígia Nassar Milan Debora Nones
Projeto Integrado	Glauca M. Navarro Abreu Ruga

Comer bem fazendo as melhores escolhas

Salgadinhos industrializados
(Doritos, Batata frita Ruffles, Cheetos, Fandango e Cebolitos)

	NOME	RA	MÓDULO
1	Carla Martins Tavares	21001618	4
2	Rodrigo Stanziola Quinteiro	20000023	4
3	Ana Laura De Oliveira Dearo Vanzella	21000266	2
4	Gabriela Esbrisse dos Santos	21000437	2

Introdução

A alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes. Notou-se que os padrões alimentares vem mudando muito em todos os países, e dentre as principais mudanças nota-se a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias. Sendo assim, a frequência de algumas doenças, como a obesidade e o diabetes, vem aumentando consideravelmente. Outras doenças crônicas relacionadas com o consumo excessivo de calorias e deficiência dos nutrientes, como a hipertensão (pressão alta), doenças do coração e certos tipos de câncer, vem atingindo não só os indivíduos de idade avançada, mas também adultos jovens, adolescentes e crianças. Sendo assim, a escolha de alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada é muito importante, por isso a abordagem dos alimentos ultraprocessados é imprescindível, visto que são cada vez mais consumidos pela população (Ministério da Saúde, 2014).

Os alimentos ultraprocessados, ressaltando os salgadinhos industrializados convencionais, são nutricionalmente desbalanceados devido seus ingredientes. Por conta de sua formulação e apresentação, na maioria das vezes em embalagens sofisticadas, em vários tamanhos e apropriadas para consumo imediato sem utensílios domésticos, tais alimentos tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. A fabricação desses salgadinhos, envolvem diversas etapas e técnicas de processamento, além de muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial. Para que tenham longa duração e não se tornem rançosos precocemente, os alimentos ultraprocessados são frequentemente fabricados com gorduras que resistem à oxidação, mas que tendem a obstruir as artérias que conduzem o sangue dentro do nosso corpo. São particularmente comuns em alimentos ultraprocessados óleos vegetais naturalmente ricos em gorduras saturadas e gorduras hidrogenadas, que, além de ricas em gorduras saturadas, contêm também gorduras trans. Nota-se que, com o consumo dos alimentos ultraprocessados ao longo do dia, há substituição destes pelos alimentos como frutas, leite e água. Portanto, alimentos ultraprocessados tendem a limitar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados (Ministério da Saúde, 2014).

O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. Visando as melhores escolhas alimentares, a preferência deve ser os alimentos in natura ou minimamente processados. Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas, por exemplo os grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado (Organização Pan-Americana da saúde, 2017).

Sabendo a importância de reduzir o consumo dos alimentos ultraprocessados e tomando o conhecimento de que os alimentos in natura tendem a se deteriorar muito rapidamente, há razão para optar pelos alimentos minimamente processados, ou seja, alimentos que passam por processos mínimos, que aumentam a duração dos alimentos in natura, preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento, mantendo uma boa qualidade nutricional (Ministério da Saúde, 2014)

Sendo assim, a abordagem comparativa dos salgadinhos industrializados quando substituídos por petiscos minimamente processados oferecem vantagens quanto a quantidade de energia ou calorias por grama (densidade de energia ou calórica) e quanto à quantidade de nutrientes por caloria (teor de nutrientes). Além disso, a preferência por alimentos in natura ou minimamente processados, oferece apoio aos produtores da agroecologia familiar e ao sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (Ministério da Saúde, 2014)

Objetivo

Tem como objetivo construir um instrumento imagético de alimentos com o tema salgadinhos industrializados, com isso fazer comparativos através de fotos e através das tabelas nutricionais de alguns alimentos.

Mostrar às pessoas como os alimentos ultraprocessados que são considerados "mais práticos" podem prejudicar nossa saúde e assim dar alternativas de melhores escolhas de alimentos, mesmo sendo opções industrializadas, que continuam sendo práticas e mais saudáveis.

Contribuir para uma alimentação mais saudável na população brasileira, para que com isso consigam uma qualidade de vida melhor.

Justificativa

Cerca de 20,0% dos brasileiros que mais consomem alimentos ultraprocessados têm conteúdo excessivo em gorduras totais, gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sódio, e conteúdo insuficiente em fibras e potássio. (LOUZADA et al., 2015). A tendência generalizada de aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos industrializados, contém a maior intensidade em países de renda média, como o Brasil. (LOUZADA et al., 2015)

O elevado teor de sódio encontrado nas três frações da dieta, indica que a solução para o consumo excessivo de sódio no Brasil requer tanto a redução no teor de sódio adicionado pela indústria a alimentos processados ou ultraprocessados quanto a redução na adição de sal a preparações culinárias.(LOUZADA et al., 2015)

O instrumento imagético propõe sugestões alternativas mais saudáveis para orientar a população, indicando que a redução no consumo de

alimentos ultraprocessados no Brasil é um caminho natural para a promoção da alimentação saudável. (LOUZADA et al., 2015)

Materiais e Métodos

Para atingir os objetivos propostos e testar as hipóteses experimentais formuladas, usamos materiais industrializados (comprados) pois seria a melhor forma de comparar um produto saudável por um não saudável. Foi comparado um produto de origem ultraprocessado tendo uma redução significativa de gorduras e calorias em comparação com um não saudável.

Procedimentos

Foi dividido entre o grupo para comprar os materiais necessários para iniciar os estudos, como tema: COMER BEM FAZENDO AS MELHORES ESCOLHAS. Dentre elas estão os alimentos mais comuns, os industrializados e os alimentos ultraprocessados, ressaltando os salgadinhos industrializados. Foi feita uma pesquisa, utilizando de meios tecnológicos e de artigos científicos que comprovam os materiais utilizados na pesquisa.

Para se obter o resultado foram feitos cálculos nutricionais e conciliando a pesquisa obtivemos os resultados.

Resultados

Segue tabelas para comparação e diferenciação de salgadinhos industrializados “não saudáveis” para salgadinhos industrializados “saudáveis”.

Tabela 1 - Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
RUFFLES	25g	1 ½ xícara	141	rótulo
FANDANGOS (presunto)	25g	1 ½ xícara	111	rótulo
DORITOS (queijo nacho)	25g	1 ½ xícara	120	rótulo
CHEETOS (requeijão)	25g	2 xícaras	119	rótulo
CEBOLITOS	25g	1 1/2 xícaras	129	rótulo

Tabela 2 - Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganes (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobré (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mg)	Referência
RUFFLES	0	0	0	0	516	0	0	0	0	0	rótulo
FANDANGOS (presunto)	0	0	0	0	692	280	0	0	0	0	rótulo
DORITOS (queijo nacho)	0	0	0	0	492	0	0	0	0	0	rótulo
CHEETOS (requeijão)	0	0	0	0	480	336	0	0	0	0	rótulo
CEBOLITOS	0	0	0	0	740	0	0	0	0	0	rótulo

**Tabela 3 - Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível:
Centesimal.**

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
RUFFLES		564	2.364	6,4g	48g	2,4g	0	38,8	15,2	0	rótulo
FANDANGOS (presunto)		444	1.864	6,8g	72g	2,4g	0	14,8	2,8	0	rótulo
DORITOS (queijo nacho)		480	2.016	5,2g	56g	0	0	25,2	10,4	0	rótulo
CHEETOS (requeijão)		476	2.000	6g	64g	0	0	22,4	5,2	0	rótulo
CEBOLITOS		516	1.920	4,8	64g	0	0	26,8	11,2	0	rótulo



RUFFLES

Veggie Chips - Grão de bico - Fit Food

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
RUFFLES	25g	1 ½ xícara	38,8	Rótulo

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Veggie Chips - Grão de bico - Fit Food	25g	1 + ½ xic	2,1	Rótulo



FANDANGOS (presunto)

Snack de ervas finas - Good soy

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
FANDANGOS (presunto)	25g	1 ½ xícara	14,08	Rótulo

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Snack de ervas finas - Good soy	25g	2 xic	3,8	Rótulo



DORITOS (queijo nacho)	Chips de Arroz Integral e Milho - Natural Life
------------------------	--

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
DORITOS (queijo nacho)	25g	1 ½ xícara	25,2	Rótulo

ALIMENTO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Chips de Arroz Integral e Milho - Natural Life	25g	1 xic	0,1	Rótulo



CHEETOS (requeijão)	Vegan Chips Ervas - Bio2
---------------------	--------------------------

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
CHEETOS (requeijão)	25g	2 xícaras	22,4	Rótulo

ALIMENTO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Vegan Chips Ervas - Bio2	25g	1+½ xic	3,0	Rótulo



CEBOLITOS	Snack Cebola e Salsa - Believe
-----------	--------------------------------

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
CEBOLITOS	25g	1 1/2 xícaras	26,8	Rótulo

ALIMENTO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Snack Cebola e Salsa - Believe	25g	2 xic	3,2	Rótulo

Discussão

Através das informações adquiridas de cada alimento, foi possível gerar tabelas e o instrumento imagético. E com isso fazer a comparação de um alimento para o outro com suas composições nutricionais e observar suas diferenças, ambos contribuindo para a melhor escolha alimentar.

Mesmo as opções dadas como “mais saudáveis” serem ultraprocessados, é possível observar nitidamente nas tabelas algumas informações que podem nos levar ao objetivo desta pesquisa, e sugerir melhores opções de alimentos que possam substituir os “mais comuns”.

No caso do salgadinho Ruffles que contém 564 Kcal, a melhor opção dada é o Veggie Chips - Grão de bico - Fit Food, em sua composição contém grãos e apenas 95 Kcal. Há também o salgadinho Fandangos que possui 692 mg de sódio e 444 Kcal, a opção sugerida seria o Snack de ervas finas - Good soy que possui apenas 86 mg de sódio em sua composição, apenas 100 Kcal. O salgadinho Doritos tendo 10,4 g de Gorduras saturadas que pode ser trocado pelo salgadinho Chips de Arroz Integral e Milho - Natural Life, que acaba sendo uma melhor escolha tendo 0g de Gorduras saturadas e bem menos calorias. Com 476 Kcal e 64g de carboidratos, o salgadinho Cheetos tem valores mais altos do que o salgadinho Vegan Chips Ervas - Bio2, que acaba sendo uma melhor opção de ultraprocessado. Como última opção mais saudável, resta o salgadinho Snack Cebola e Salsa - Believe contendo apenas 70 mg de sódio, podendo substituir o salgadinho Cebolitos, que desses citados é o que contém maior teor de sódio, que chega a 740 mg.

Conclusão

Concluiu-se que existem opções mais saudáveis mesmo dentro da categoria de salgadinhos industrializados e ultraprocessados. Foi possível selecionar opções com relevante redução de calorias, sódio e gorduras saturadas. Sendo assim, notou-se que é possível e viável manter a praticidade de compra, porém com escolhas mais saudáveis.

Referências bibliográficas

Louzada, Maria Laura da Costa et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2015, v. 49, n. 00 [Acessado 16 Setembro 2021]

BRASIL. Ministério da Saúde: Guia alimentar para a população brasileira. 2a edição. Brasília-DF. Brasil Ltda. Outubro de 2014

Organização Pan-Americana da Saúde: Sistemas Alimentares e Nutrição: a experiência brasileira para enfrentar todas as formas de má nutrição. Brasília-DF. OPAS. 2017