

Leitura dos rótulos nutricionais e o consumo excessivo de alimentos ultraprocesados: relato de experiência de oficina prática na Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Reading nutrition labels and excessive consumption of ultra-processed foods: experience report of a practical workshop at the Federal University of Rio Grande do Sul

DOI:10.34119/bjhrv4n4-310

Recebimento dos originais: 05/07/2021

Aceitação para publicação: 31/08/2021

Larissa Lira dos Santos

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Endereço: R. Ramiro Barcelos, 2400, Porto Alegre, RS - Brasil

E-mail: laridelira@gmail.com

Angélica Andrade Reis

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Endereço: R. Ramiro Barcelos, 2400, Porto Alegre, RS - Brasil

E-mail: angelicareis76@gmail.com

Evelyn Camargo

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Endereço: R. Ramiro Barcelos, 2400, Porto Alegre, RS - Brasil

E-mail: evelyncamargo19@gmail.com

Deise Vitória Farias

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Endereço: R. Ramiro Barcelos, 2400, Porto Alegre, RS - Brasil

E-mail: deisevfarias@gmail.com

Letícia Souza Muza

Doutora em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Endereço: R. Ramiro Barcelos, 2400, Porto Alegre, RS - Brasil

E-mail: leticia.souza@ufrgs.br

RESUMO

A transição nutricional ocorrida no Brasil, nos últimos anos, levou de um país caracterizado pela desnutrição para um país com aumento de sobrepeso e de obesidade, juntamente com o aumento expressivo de doenças crônicas. O Ministério da Saúde

publicou, em 2014, o Guia Alimentar para População brasileira, o qual traz a definição de alimentos ultraprocessados como sendo produtos prontos para consumo, elaborados inteira ou majoritariamente a partir de substâncias extraídas de alimentos ou sintetizadas em laboratórios, como corantes, aromas, realçadores de sabor e outros aditivos. Além dos malefícios do seu consumo excessivo, destaca-se a dificuldade de interpretação dos rótulos de alimentos, os quais apresentam grande influência sob escolha alimentar, reforçando a necessidade de realizar estratégias para conscientizar a população a fazer melhores escolhas alimentares, visando a saúde pública. Em vista disso, este estudo objetiva compartilhar o relato de experiência em uma oficina sobre os alimentos ultraprocessados, sua composição em relação à caracterização de gorduras, açúcares e sal, sobre os malefícios à saúde do seu consumo excessivo e sobre a importância da leitura correta e clareza da rotulagem nutricional dos alimentos. A oficina foi realizada no evento “UFRGS Portas Abertas” no ano de 2019 para o público em geral com faixa etária entre 15 a 30 anos. Foram convidados a participar aleatoriamente dentro das dependências da Faculdade de Medicina da UFRGS, com duração média de 25 minutos. Os alimentos ultraprocessados comumente consumidos foram apresentados, ao lado de cada alimento estava posicionado potes transparentes preenchidos com material espessante para representar a quantidade de gorduras totais, de açúcar e de sal no produto inteiro e/ou na porção, de acordo com as informações presentes nos rótulos nutricionais de cada embalagem. Houve reações de espanto em relação às quantidades de gorduras, açúcares e sal presentes nos alimentos exibidos. A oficina, por sua metodologia, resultou em grande aprendizado e facilitou a compreensão dos rótulos alimentares, o qual auxiliará a população alvo à escolhas alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: alimentos ultraprocessados, oficina, rotulagem nutricional, gorduras, açúcares, sal.

ABSTRACT

The nutritional transition that has taken place occurred in Brazil during the last years has taken it from a country characterized by malnutrition to a country with an increase in overweight and obesity, together with a significant increase in chronic diseases. In 2014, the Ministry of Health published the Food Guide for the Brazilian Population, which defines ultra-processed foods as ready-to-eat products, made entirely or mainly from substances extracted from food or synthesized in laboratories, such as dyes, aromas, flavor enhancers and other additives. In addition to the harmful effects of excessive consumption, the difficulty in interpreting food labels is highlighted, which has a large influence on food choice, reinforcing the need to carry out strategies to educate the population to make better food choices, with a view to public health. Therefore, this study aims to share the experience report in a workshop on ultra-processed foods, their composition in relation to the characterization of fats, sugars and salt, about the health harms of their excessive consumption and on the importance of correct reading and clarity of nutritional labeling of foods. The workshop was held at the event “UFRGS Portas Abertas” in 2019 for the general public aged between 15 and 30 years. They were invited to participate randomly within the facilities of the Faculty of Medicine of UFRGS, with an average duration of 25 minutes. The commonly consumed ultra-processed foods were presented, next to each food, transparent pots filled with thickening material were positioned to represent the amount of total fat, sugar and salt in the whole product and/or portion, according to the information in the Nutrition labels on each package. There were astonishment reactions to the amounts of fats, sugars and salt present in the displayed foods. The workshop, due to its methodology, resulted in great learning and facilitated

the understanding of food labels, which will help the target population to make healthier food choices.

Keywords: Ultra-processed foods, workshop, nutritional labeling, fats, sugars, salt.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil, nos últimos anos, percorreu por inúmeras mudanças econômicas, políticas, culturais e sociais. Simultaneamente, o perfil nutricional da população também sofreu modificações, deixando de ser um país caracterizado pela desnutrição para um país com aumento de 87,8% entre 2006 e 2018 de sobrepeso e de obesidade, atingindo mais da metade dos brasileiros, de acordo com os resultados da pesquisa Vigitel (2018), e conseqüentemente, agregando expressivamente a incidência de doenças crônicas como hipertensão arterial (24,7%) e diabetes (7,7%). Sendo assim, houve uma necessidade de apoiar a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e subsidiar políticas e programas nacionais de Alimentação e Nutrição. O Ministério da Saúde publicou, em 2006, a primeira edição do Guia Alimentar para a População Brasileira e, em 2014, foi publicada a sua segunda edição com informações e com recomendações atualizadas para a população (BEZERRA, 2018).

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, apresenta quatro categorias de alimentos de acordo com o grau de processamento, sendo estas: alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. A definição de alimentos *in natura* é caracterizada por sua obtenção ser diretamente de plantas ou animais, sem sofrer nenhuma modificação após sua extração da natureza. Por sua vez, os alimentos minimamente processados são provenientes de alimentos *in natura*, contudo, sofrem processos mínimos. Já os alimentos processados, recebem adição de sal e açúcar em sua formulação pela indústria para aumentar sua durabilidade (BRASIL, 2014).

Quanto aos alimentos ultraprocessados, estes são conhecidos por suas formulações industriais elaborados inteira ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos, como os óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas, derivados de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas, como os corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para dotar os produtos de propriedades

sensoriais atraentes (BRASIL, 2014; LOUZADA et al., 2015). Alguns exemplos de alimentos ultraprocessados incluem biscoitos doces e salgados, salgadinhos tipo *chips*, barras de cereal, guloseimas em geral, lanches do tipo *fast food*, macarrão instantâneo, vários tipos de pratos prontos ou semiprontos e bebidas como refrigerantes, conforme descrito por (LOUZADA et al., 2015).

Monteiro *et al.* (2019) corroboram com essa afirmação comentando sobre estudos de base populacional realizados em vários países, a maioria deles usando pesquisas nacionais de ingestão alimentar o qual demonstraram que a composição dos alimentos ultraprocessados são normalmente produtos de alta densidade energética, com alto teor de açúcar, gorduras prejudiciais à saúde e de sal, além de baixo teor de fibras dietéticas, proteínas, vitaminas e minerais.

Em relação aos componentes presentes em alto teor nos alimentos processados, o açúcar cristal apresenta cristais grandes e transparentes, com menor capacidade de dissolução em água; o açúcar refinado é o mais encontrado e passa por processos de extração e refinamento onde recebem aditivos químicos como clarificantes, antiuementantes e conservantes, perdendo sais minerais; o açúcar mascavo é extraído após o cozimento do caldo de cana, sem refino, cristalização ou branqueamento conservando os sais minerais; e o açúcar demerara passa por um refinamento leve, possuindo valores nutricionais semelhantes aos do açúcar mascavo, com sabor menos marcante e menor capacidade de dissolução (MACHADO, 2012).

O sal refinado, escolha diária da população sendo a principal fonte de sódio na alimentação (DUGGAL et al., 2015), é processado para remover impurezas, o que ocasiona perda de nutrientes, restando apenas sódio e cloro; o sal marinho não é refinado, possuindo mais minerais e valores de sódio semelhantes ao refinado; o sal grosso sofre um processo de recristalização, formando cristais maiores; e o sal do Himalaia, sem refinamento e caracterizado pela cor rosa por conta do cálcio, magnésio, potássio, cobre e ferro da sua composição, diferindo-se dos demais (GALOTTO et al., 2020). E as gorduras são uma série de substâncias que possuem em comum o fato de não conseguirem se dissolver em água, tendo como exemplos desse grupo os óleos que são a principal reserva de energia; os fosfolipídeos e esteróis, que estão envolvidos na composição das membranas celulares dos seres vivos (CURI et al., 2002); as gorduras saturadas atuam em ações metabólicas e biológicas; e as gorduras trans, são feitas a partir da hidrogenação parcial dos vegetais, sendo amplamente usadas pela indústria de alimentos (IZAR et al., 2021).

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados tanto por razões relacionadas à composição nutricional desses produtos e às características que os ligam ao consumo excessivo de calorias, quanto ao impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e sobre o meio ambiente (BRASIL, 2014). Monteiro et al. (2019) relacionam os alimentos ultraprocessados como produtos de grandes marcas sendo impulsionados pela globalização. Além disso, as dietas ricas em alimentos processados geralmente possuem um desequilíbrio nutricional o que se torna prejudicial à saúde.

Ressaltam-se os malefícios dos alimentos ultraprocessados à saúde humana mostrados em estudos experimentais, os quais indicam que estes alimentos induzem altas respostas glicêmicas e têm baixo potencial de saciedade (MONTEIRO et al., 2013), além de criar um ambiente intestinal que seleciona microrganismos que promovem diversas doenças inflamatórias (MONTEIRO et al., 2015). Estudos transversais e longitudinais evidenciaram que o aumento da participação na dieta de alimentos ultraprocessados resultam na deterioração da qualidade nutricional geral da dieta (CROVETTO, UAUY, 2012; CROVETTO et al, 2014; GOSBY et al., 2014; IBGE, 2011; MARTINS et al., 2013; MCKEOWN et al., 2004; BRASIL, 2014; MONTEIRO, 2009; MONTEIRO et al., 2011; MOODIE et al., 2013; MOUBARAC et al., 2013; MOUBARAC et al., 2014; MOUBARAC et al., 2014) e no aumento da obesidade (MOYNIHAN e KELLY, 2014; MOZAFFARIAN, ARO, WILLETT; 2009; PEREIRA et al., 2004; RAUBER et al., 2015), hipertensão (ROLLS, 2009), doenças coronarianas e cerebrovasculares (SIMPSON, RAUBENHEIMER; 2014), dislipidemia (STUCKLER et al., 2012), síndrome metabólica (TAVARES et al., 2012), distúrbios gastrointestinais (TE MORENGA, MALLARD, MANN, 2013), câncer total e de mama (WCRF, 2009). Diante disso, recomenda-se, como regra de ouro, preferir os alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Como importante ferramenta para uma melhor escolha alimentar, fazendo a comunicação entre consumidores e fabricantes, os rótulos dos alimentos têm grande influência na compra desses produtos pela população em geral, segundo o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), em 2019. Conforme indica a legislação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), apresentada na Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) 259/2002 e apoiada pelo artigo 37º no Código de Defesa do Consumidor (CDC), os rótulos devem ser claros e não induzirem o consumidor ao erro

(BRASIL, 2002; BRASIL, 1990). Contudo, segundo o que aponta a pesquisa do IDEC (2019), 45% dos pais responsáveis pelas decisões de compra de alimentos de seus filhos não têm o hábito de verificar os rótulos das embalagens dos produtos que consomem, sendo que 10% nunca fazem essa verificação. Isso acontece porque os pais sentem “familiaridade com o produto” e porque têm “dificuldade de leitura dos rótulos”, por terem letras muito pequenas e escondidas, informação confusa e geralmente apresentada em linguagem técnica (IDEC, 2019).

Muitos alimentos ultraprocessados apresentam alegações nutricionais, como sem gorduras *trans*, baixo em calorias e fonte de vitaminas ou minerais, que podem auxiliar o consumidor a fazer melhor escolha ou induzi-lo ao erro (BRASIL, 2012). Um estudo indicou que, uma amostra de alimentos ultraprocessados para crianças, 46% deles apresentava uma ou mais alegações nutricionais na rotulagem frontal do alimento (ZUCCHI; FIATES, 2016). Algumas dessas alegações preconizadas pela RDC 54/2012 da ANVISA, podem ser positivas, como as que trazem a limitação do teor de sal, por exemplo. Porém, como a RDC 54/2012 não considera a composição nutricional dos alimentos por inteiro, a fortificação de alimentos ultraprocessados com vitaminas e minerais os torna aptos a apresentarem alegações de alto teor desses nutrientes, o que acaba sendo prejudicial por induzir o consumidor a considerar esses alimentos saudáveis (MONTEIRO, 2009; BRASIL 2012). Chandon (2017) também aponta que as pessoas estimam menos calorias para alimentos com alegações nutricionais em comparação com alimentos de mesmas calorias sem essas informações adicionais.

Apesar da proibição na resolução n° 163/2014 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA) e no CDC sobre propagandas direcionadas ao público infantil, as estratégias de *marketing* exacerbadas acabam por induzir tanto crianças quanto consumidores em geral à compra. A concentração das ações está em produtos ultraprocessados por serem mais lucrativos e terem baixo custo de produção (BRASIL, 1990; BRASIL, 2014; MONTEIRO, 2009). A pesquisa do IDEC (2019) mostra que a imagem do produto em evidência com cores vibrantes e informações sobre o sabor destacadas na embalagem causam maior impacto nas escolhas das crianças. Outro estudo mostra que as crianças associam imagens de jogadores de futebol nos rótulos, por exemplo, à ideia do alimento gerar energia (ZUCCHI; FIATES, 2016).

As porções dos alimentos para a rotulagem nutricional, definidas pela RDC 359 da ANVISA, também não favorecem o acesso à informação pelos consumidores. A partir dela, são definidas porções diferentes para cada tipo de alimento, o que dificulta a

população em geral a fazer a comparação nutricional entre alimentos diversos (BRASIL, 2003). Um exemplo do impacto da desinformação sobre leitura adequada de rótulos é apresentado no documentário brasileiro “Muito além do peso”, em que muitas pessoas demonstram desconhecer a existência de açúcar em refrigerantes (MUITO, 2012). Para a maior consciência dos consumidores nas suas escolhas alimentares, as legislações de rotulagem nutricional foram atualizadas, considerando a proposta da ANVISA, conforme modelo que estava sendo avaliado no Canadá, em que há advertências no formato de lupa na embalagem frontal do alimento, em detrimento da proposta do IDEC, que considera o modelo de triângulos de advertência, o qual trouxe uma experiência bem sucedida para a clareza das informações no Chile (IDEC, 2021; TALLIE, 2020). A nova rotulagem nutricional no Brasil entrará em vigor em outubro de 2022. Com as novas normas, alimentos com altos teores de açúcares adicionados, sódio e gordura saturada terão essa indicação na sua rotulagem frontal. Interligadas com essas informações na rotulagem frontal, estarão as alegações nutricionais. Nesse caso, se um alimento contiver o aviso “alto em gorduras”, ele não poderá ter nenhuma informação nutricional complementar referente a gorduras. Além disso, todos os alimentos do âmbito de aplicação da legislação precisarão ter suas informações nutricionais declaradas em 100g, para facilitar a comparação entre diferentes alimentos pelo consumidor, entre outras atualizações (BRASIL, 2020).

Diante dos malefícios que o consumo de alimentos ultraprocessados podem apresentar e da atual dificuldade de interpretação dos rótulos de alimentos, os quais apresentam grande influência na escolha alimentar, tem-se a necessidade de realizar estratégias para conscientizar a população a fazer melhores escolhas alimentares, visando a saúde pública. Portanto, este estudo objetiva compartilhar o relato de experiência em oficina sobre os alimentos ultraprocessados, sua composição em relação à caracterização de gorduras, açúcares e sal, esclarecimentos sobre os malefícios à saúde do consumo excessivo e apontar a importância da leitura correta e clareza da rotulagem nutricional dos alimentos.

2 METODOLOGIA

O referido estudo trata-se de trabalho construído a partir de uma oficina realizada no evento “UFRGS Portas Abertas” do ano de 2019, para o público em geral com faixa etária entre 15 e 30 anos, o qual, foram convidados para participar aleatoriamente nas dependências da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

(UFRGS). Considerando a pedagogia dialógica desenvolvida por Paulo Freire, que fala sobre processos educativos guiados por discussões em grupos (BEZERRA, 2018), a oficina foi ministrada em turmas, elaborada por quatro acadêmicas do curso de Nutrição da universidade, com duração média de 25 minutos para cada grupo. No início, os alimentos ultraprocessados comumente consumidos foram apresentados, sendo estes, um pacote de salgadinho de batata *chips*, uma pizza pré-assada sabor calabresa e mussarela, refrigerantes de cola e sabor guaraná, um biscoito recheado, uma barra de chocolate preto com amendoim e uma barra de chocolate branco. Ao lado de cada alimento, estavam posicionados potes e envelopes plásticos transparentes exibindo as quantidades respectivas de gorduras totais, de açúcar e de sal no produto inteiro e/ou na porção (sal e açúcar foram representados por sal e açúcar em envelopes e as gorduras foram representadas por óleo de cozinha em potes), de acordo com as informações presentes nos rótulos nutricionais de cada embalagem. A fim de comparação, foram apresentados também envelopes plásticos transparentes com as quantidades diárias de açúcar e sal recomendadas por dia, sendo 50g de açúcar para uma dieta de 2000 kcal e 5g de sal, segundo a OMS (WHO, 2015; WHO, 2012). A marca dos produtos utilizados foram ocultadas por etiquetas personalizadas com desenhos lúdicos feitos à mão, remetendo aos alimentos. Após esse momento, foram direcionadas perguntas ao público acerca do conhecimento prévio da composição nutricional dos produtos apresentados. A partir desse momento, fez-se uma breve explicação sobre o que são os alimentos ultraprocessados, as gorduras, os açúcares e o sal e os malefícios à saúde do seu consumo excessivo. Além disso, contextualizou-se sobre a transição alimentar que ocorreu no Brasil, o qual, sofria de desnutrição e passou a sofrer de obesidade a partir do aumento da disponibilidade dos alimentos ultraprocessados, segundo Louzada et. al (2015), e sobre os diferentes tipos de açúcar, gordura e sal. O passo seguinte da oficina foi abordar o assunto de como realizar a leitura do rótulo nutricional dos alimentos, com intuito de, fornecer ferramentas para os participantes realizarem boas escolhas alimentares. Utilizou-se o recurso de apresentação em *PowerPoint* para a apresentação da leitura dos rótulos. Nesse momento, foi disponibilizado para os participantes a lista de ingredientes e a informação nutricional de um alimento ultraprocessado exibido previamente na atividade anterior. Explicou-se que, se quisessem saber do que era composto determinado alimento, seria necessário olhar para a lista de ingredientes, a qual indica os componentes em ordem decrescente em relação à quantidade em que estão presentes na formulação de determinado alimento e que, a tabela nutricional em si, é importante para saber a

quantidade de nutrientes na porção do alimento, como as quantidades de gordura, açúcar e sal, e para a comparação entre alimentos. Também foi realizada a recomendação de um aplicativo (Desrotulando, oferecido por FoodRead Inc.) - o qual tem como co-fundadora uma nutricionista formada pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) - que auxilia na leitura de informações nutricionais dos alimentos de uma forma prática e interativa. Considerando as dificuldades da leitura e entendimento dos rótulos, foi apresentada também a proposta do IDEC, que considera o modelo de triângulos pretos de advertência na embalagem frontal dos alimentos, para uma rotulagem nutricional mais clara para o consumidor (IDEC, 2021). Ao final, houve um espaço para esclarecimento de dúvidas, em que os participantes questionaram sobre a oficina e, também, sobre o curso de Nutrição na UFRGS.

3 RESULTADOS

A oficina relatada em nosso estudo obteve bastante atenção e participação do público. Em relação às quantidades de gorduras, açúcares e sal presentes nos alimentos ultraprocessados exibidos, observaram-se reações de espanto, principalmente na quantidade de açúcar presente na barra de chocolate branco e na quantidade de gordura existente na pizza pré-assada sabor calabresa e mussarela. Essas reações de espanto foram exacerbadas, no caso da barra de chocolate branco, ao ser feita a comparação da quantidade de açúcar presente no alimento com a recomendação diária do seu consumo. A **Figura 1** demonstra as quantidades totais diárias de açúcar (50g) para uma dieta com Valor Energético Total (VET) de 2000 Kcal (OMS, 2015; SBD, 2017-2018) e de sal que deveriam ser consumidas pela população (BRASIL, 2014), sendo que em uma barra de 150g de chocolate branco há 80g de açúcar, excedendo a recomendação se o indivíduo consumi-la inteira.

Figura 1 - Envelopes plásticos transparentes com as recomendações diárias de açúcar e sal



Ao iniciar a explicação sobre o que são os lipídios, com a intenção de incitar a interação dos participantes, foi perguntado se eles julgavam que as gorduras fazem mal para a saúde ou não. Muitas pessoas responderam que dependia da quantidade que era ingerida e do tipo de gordura; todavia, não sabiam elucidar muito bem seus pensamentos. Por outro lado, outros disseram acreditar que faziam mal e usaram o exemplo da gordura *trans*, sem outras explicações.

Após breve explicação sobre as funções benéficas das gorduras no organismo, foram feitas perguntas instigantes aos participantes, como: “Será que isso quer dizer que podemos ingerir uma pizza inteira sozinha toda a noite?” Muitos dos presentes responderam prontamente que não, tanto pela fala quanto por gestos ou pelo balanço da cabeça.

Ademais, surgiram dúvidas acerca de qual seria o melhor sal e açúcar recomendado entre os diversos tipos indicados na apresentação: sal refinado, sal marinho, sal grosso e sal do Himalaia, e o açúcar cristal, refinado, demerara e mascavo. Quando foi perguntado se já haviam consumido algum destes, a resposta dos participantes foi positiva para açúcar refinado em sua maioria, seguida por alguns que já experimentaram açúcar mascavo e demerara. Também foram feitos comentários sobre a falsificação que estava ocorrendo no mercado, em que sal marinho estava sendo adicionado de corante rosado e levando o rótulo de sal rosa do Himalaia.

Na dinâmica de leitura de rótulos, alertamos sobre os confundimentos que as alegações nos alimentos, como integrais ou “*fits*”, podem gerar, dando a ideia de que esses

alimentos, no geral, são mais saudáveis. Com a explicação de como ler rótulo, acreditamos que os participantes da oficina possam ter sido capacitados a investigar sobre alimentos e ponderar sobre as melhores opções. Para complementar, reconhecendo a dificuldade da leitura dos rótulos, trouxemos a proposta de rotulagem nutricional do IDEC, que sugere triângulos de advertência na rotulagem frontal dos alimentos, com as indicações de alto em açúcares adicionados, sal e gordura saturada, para quando for o caso, e a tabela nutricional por porção de 100g para todos os alimentos, e o público pareceu ser favorável à mudança (IDEC, 2021).

Por fim, ao final de uma das apresentações, um participante adulto relatou que gostaria de ter sabido mais sobre o tema geral abordado na oficina na sua juventude, para evitar complicações de saúde que estava tendo no presente.

4 DISCUSSÃO

É comum reações de espanto quando os indivíduos descobrem informações nos alimentos pelas quais não imaginavam. Isto foi visto na nossa prática quando foi mostrado as quantidades de açúcar, sal e gordura presentes nos alimentos. Na literatura, os autores Bessa et al. (2019) também observaram reações similares demonstradas no relato de experiência de prática extensionista com participantes adolescentes, os quais, tiveram que tentar descobrir a quantidade de sal e de açúcar de determinados alimentos. Após ser revelada a quantidade real desses ingredientes nos alimentos, os educandos se mostraram surpresos e reflexivos, tendo se equivocado principalmente nas quantidades de açúcar, visto que todos os integrantes da prática afirmaram não possuir açúcares em um alimento salgado. Pressupomos que essas reações de surpresa podem ser explicadas pela falta de entendimento e de desinteresse da população pela leitura de rótulos de alimentos, somada ao impacto da visualização do que os ingredientes representam em gramas. Como exemplo, no caso do chocolate branco na nossa oficina, a quantidade de açúcar presente na barra de 150g de chocolate branco estava exibida num envelope plástico transparente para facilitar a percepção da quantidade específica do açúcar contido na barra de chocolate. Quando comparado com outro envelope plástico preenchido com a recomendação diária de açúcar, a evidente distinção das quantidades demonstrou espanto nos espectadores por não imaginarem que havia quantidade excessiva de açúcar na barra de chocolate branco e que a mesma ultrapassava em 30g a quantidade recomendada diária para um VET de 2000 Kcal. Em relação à falta de entendimento dos rótulos de alimentos, podemos usar de exemplo a pesquisa do IDEC (2019), em que 60% dos pais responsáveis

participantes afirmaram que as crianças não consumiam ou consumiam raramente produtos com adoçantes. Contudo, quando perguntados sobre os alimentos que eram adquiridos como lanches para as crianças, a maioria dos alimentos listados continha adoçante. Outra pesquisa do IDEC avaliou a percepção, conhecimento e atitude de consumidoras mulheres e encontrou que o hábito de ler rótulos, informações nutricionais e frases nas embalagens é razoavelmente difundido entre elas. Por outro lado, a tabela nutricional é bem menos consultada, apesar de ser compreendida aparentemente por boa parte das consumidoras (MARTINS, 2014).

Em relação às gorduras, alguns participantes citaram que existem “gorduras boas” e “gorduras ruins”, mas quando especificavam as “ruins”, citavam apenas a gordura *trans*. Este é outro ponto interessante da nova rotulagem nutricional, que traz a indicação na parte da frente da embalagem quando da presença de alto teor de gordura saturada (BRASIL, 2020). A respeito das gorduras saturadas, segundo Izar et al. (2021) apesar das importantes ações biológicas que estas desempenham, o seu alto consumo possui efeito deletério no metabolismo dos lipídios e risco cardiovascular (MOZAFFARIAN, MICHA, WALLACE, 2010; ASTRUP et al., 2011), pois elevam as concentrações plasmáticas de colesterol LDL, um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de aterosclerose e, conseqüentemente, Doença Cardiovascular (DCV) (MENSINK, 2016). Uma extensa revisão sistemática conduzida pela Biblioteca Cochrane, em 2015, mostrou que a diminuição do consumo de saturados reduziu em 17% os eventos cardiovasculares comparado com a dieta habitual (HOOPER et al., 2015). Além disso, a análise de um subgrupo de estudos da mesma metanálise que avaliou a substituição de saturados por poliinsaturados mostrou redução de 27% nos eventos cardiovasculares. Por essa razão, as recomendações nutricionais para redução do risco cardiovascular contemplam redução do consumo de gorduras saturadas.

Em nossa oficina, percebemos que pessoas compreendem que gorduras em excesso fazem mal. Dessa forma, o alto consumo de gordura pela população brasileira pode ser explicado pela presença dos açúcares, gorduras, sal e diversos aditivos presentes na formulação dos alimentos ultraprocessados, que faz com que sejam hiperpalatáveis, podendo induzir ao hábito ou até mesmo à dependência (BRASIL, 2014). Além disso, destaca-se a publicidade desses produtos, que comumente chama a atenção para o fato de que eles são “irresistíveis” influenciando para o consumo em excesso (BRASIL, 2014).

Em relação à discussão durante a oficina sobre a falsificação do sal rosa do Himalaia, que era vendido com rótulo de sal rosa, porém, sua formulação original era de

um sal marinho adicionado de corante rosado, Filipe (2019) diz que as fraudes em alimentos geralmente ocorrem por questões econômicas, sendo em sua maior parte relacionadas com alterações na diluição, substituição, ocultação, rotulagem indevida, alterações não autorizadas e entre outros. Isso torna a escolha do consumidor, que precisa lidar com as diferenças significativas de preços entre os produtos e ausência de informações sobre sua composição química, ainda que justificada (RDC 360/2003), mais complicada para escolher o melhor tipo de sal e/ou marca através da leitura adequada do rótulo alimentar e custo-benefício (GALIOTTO et al., 2020).

A falta de entendimento e/ou desinteresse da população em relação aos rótulos de alimentos pode ser um dos fatores causadores do espanto pelo público da oficina deste estudo ao visualizar a composição de alguns alimentos, como citado anteriormente. Tendo isso em vista, é reforçada a importância da chegada da nova rotulagem nutricional, que entrará em vigor no Brasil em outubro de 2022 (BRASIL, 2020). A pesquisa de MARTINS (2014) avaliou a opinião de consumidoras mulheres sobre a presença de informação nutricional na parte frontal da embalagem de alimentos, como acontece na nova rotulagem nutricional no BRASIL (2020), e 71% das participantes acreditavam que as informações nutricionais mostradas em tamanho maior que na tabela, sem cores e na parte frontal da embalagem, faria que ficassem mais ou muito mais compreensíveis, indo ao encontro à reação positiva pelos participantes da oficina deste projeto à proposta do IDEC (2021). Entretanto, ressaltamos que a nova rotulagem nutricional aprovada pela ANVISA em 2020 não é totalmente fiel à proposta do IDEC, apresentada na oficina deste estudo (BRASIL, 2020; IDEC, 2021). Desde 2014, o IDEC defende a proposta de triângulo preto na parte da frente das embalagens e alerta para a presença em excesso de açúcar, sódio e gorduras, assim como a presença de adoçantes e gorduras *trans*. O IDEC segue defendendo essa proposta e aponta limitações para o novo modelo de lupa instituído pela ANVISA, entre elas: o modelo ainda está sendo avaliado para ser adotado no Canadá; independente do número de nutrientes críticos presentes no produto, somente um selo de advertência é inserido; e ainda não há estudos publicados que comprovem a superioridade em relação ao modelo de triângulo de advertência (IDEC, 2021; BRASIL, 2020).

Outras oficinas, como a deste projeto, também tiveram retorno positivo dos participantes. Na prática extensionista de Bessa et. al (2019), em que foram discutidas as temáticas: composição de uma alimentação saudável; a importância do consumo de água; e os perigos do consumo excessivo de produtos industrializados ultraprocessados, a despeito dos alimentos *in natura*; e que também se utilizou da visualização dos

ingredientes (sal, açúcar e gordura, sendo a gordura representada por óleo), com alunos do sexto ano de uma escola municipal, obteve-se uma avaliação de nota máxima por 55,88% dos participantes, indicando terem gostado da atividade. Aqueles que pontuaram a oficina com nota mínima foram apenas 6,44%. Em relação ao aprendizado, 51,6% responderam com nota máxima e apenas 3,22% com nota mínima. A realização de um programa de EAN com escolares do quinto e sexto ano de uma escola municipal, com a utilização da técnica de exposição e diálogo sobre as quantidades de gordura e de carboidrato nos alimentos foi considerada produtiva na ampliação do conhecimento sobre alimentação e nutrição e das práticas alimentares, pois pôde-se inferir ao final das atividades que os escolares desenvolveram e estabeleceram relações de cuidado em saúde (SOUZA, 2016).

Diante disso, percebemos a importância de usar a pedagogia dialógica com discussão em grupos, somada a elementos lúdicos e práticos, para trazer maior consciência para a população no ato da escolha alimentar através da conceituação de alimentos ultraprocessados, da explanação de seus malefícios e do ensinamento da leitura correta dos rótulos de alimentos. Como visto por Barros et. al (2021), ações de educação alimentar e nutricional, como a da nossa oficina, são uma medida importante para que os indivíduos tenham hábitos alimentares mais adequados, contribuindo para a saúde pública, tanto no âmbito coletivo quanto individual, podendo diminuir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), quando combinada com o incentivo à prática regular de exercícios físicos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos que as novas mudanças na rotulagem nutricional, conforme a RDC 429 da ANVISA, facilitarão o processo de escolhas alimentares (BRASIL, 2020). Contudo, oficinas como a deste estudo continuarão sendo importantes para guiar a população nessas escolhas, contribuindo para a saúde pública. Tais iniciativas poderão tornar mais positiva a maneira que a população receberá as novas normas da rotulagem nutricional no Brasil, por capacitá-la não só a realizar a leitura adequada dos rótulos, mas também a ter autonomia na escolha de alimentos mais saudáveis, sabendo da classificação dos alimentos conforme o seu processamento, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, dos riscos do consumo excessivo de gorduras, açúcares e sal, assim como as recomendações diárias de açúcar e sal.

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). RDC N° 360, de 23 de dezembro de 2003. **Regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados.** Disponível em:

http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360_23_12_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc.

Astrup A, Dyerberg J, Elwood P et al. The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010? **Am J Clin Nutr.** 2011; 93(4):684-8.

BARROS, Dayane de Melo et al. **A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis.** Brazilian Journal Of Development. Curitiba, p. 74647-74664. jul. 2021. [ps://doi.org/10.34117/bjdv7n7-579](https://doi.org/10.34117/bjdv7n7-579)

BESSA, Ana Paula et al. Promoção da alimentação saudável no contexto da saúde do escolar. **Conecte-Se!** Revista Interdisciplinar de Extensão, Betim, v. 3, n. 6, p. 165-175, jun. 2019.

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação Alimentar e Nutricional:** articulação dos saberes. Fortaleza: Editora da Universidade Federal do Ceará, 2018. 120p. Isbn: 978-85-7282-744-7

BRASIL. Lei n° 8078, de 11 de setembro de 1990. **Dispõe Sobre A Proteção do Consumidor e Dá Outras Providências.** Brasília, 1990.

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., 1. reimpr. Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Resolução da Diretoria Colegiada n° 163, de 13 de março de 2014. **Dispõe sobre a abusividade do direcionamento de publicidade e de comunicação mercadológica à criança e ao adolescente.** Brasília, 2014.

BRASIL. Resolução da Diretoria Colegiada n° 259, de 20 de setembro de 2002. **Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados.** Brasília, 2002.

BRASIL, Resolução da Diretoria Colegiada n° 359, de 23 de dezembro de 2003. **Aprova o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional.** Brasília, 2003.

BRASIL, Resolução da Diretoria Colegiada n° 429, de 8 de outubro de 2020. **Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados.** Brasília, 2020.

BRASIL. Resolução da Diretoria Colegiada n° 54, de 12 de novembro de 2012. **Aprova o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar.** Brasília, 2012.

CROVETTO, Mirta; UAUY, Ricardo. Changes in processed food expenditure in the population of Metropolitan Santiago in the last twenty years. **Rev Med Chil.** 2012;140(3):305-12. Spanish. DOI:10.4067/S0034-98872012000300004

Crovetto MM, Uauy R, Martins AP, Moubarac J-C, Monteiro C. Household availability of ready-to-consume food and drink products in Chile: impact on nutritional quality of the diet. **Rev Med Chil.** 2014;142(7):850-8. Spanish. DOI:10.4067/S0034-98872014000700005

CHANDON, Pierre; WANSINK, Brian. The Biasing Health Halos of Fast-Food Restaurant Health Claims: lower calorie estimates and higher side-dish consumption intentions. **Journal Of Consumer Research**, [S.L.], v. 34, n. 3, p. 301-314, out. 2007. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1086/519499>.

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2017-2018 / Organização José Egídio Paulo de Oliveira, Renan Magalhães Montenegro Junior, Sérgio Vencio. São Paulo : Editora Clannad, 2017.

Guasch-Ferré M, Babio N, Martínez-González MA et al. Dietary fat intake and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality in a population at high risk of cardiovascular disease. **Am J Clin Nutr.** 2015; 102(6):1563-73.

Gillman MW, Cupples LA, Gagnon D et al. Margarine intake and subsequent coronary heart disease in men. **Epidemiology.** 1997; 8(2):144-9

Gosby AK, Conigrave AD, Raubenheimer D, Simpson SJ. Protein leverage and energy intake. **Obes Rev.** 2014;15(3):183-91. DOI: 10.1111/obr.12131

Hooper L, Martin N, Abdelhamid A et al. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. **Cochrane Database Syst Rev.** 2015 Jun; (6):CD011737.

Hu FB, Stampfer MJ, Manson JE et al. Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women. **N Engl J Med.** 1997; 337(21):1491.

IDEC. **Rotulagem adequada já!:** Entenda. Disponível em: <https://idec.org.br/embalagem-ideal>. Acesso em: 06 jun. 2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil.** Rio de Janeiro; 2011.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil.** Rio de Janeiro; 2011.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil.** Rio de Janeiro; 2011.

IDEC. **Influência dos rótulos de alimentos ultraprocessados na percepção, preferências e escolhas alimentares de crianças brasileiras.** São Paulo: Unicef, 2019.

LOUZADA, Maria Laura da Costa *et al.* Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, p. 38-49, 24 abr.2015.FapUNIFESP(SciELO).<http://dx.doi.org/10.1590/s0034-8910.2015049006132>.

Martins APB, Levy RB, Claro RM, Moubarac J-C, Monteiro CA. Increased contribution of ultra-processed food products in the Brazilian diet (1987-2009). **Rev Saude Publica**. 2013;47(4):656-65. DOI:10.1590/S0034-8910.2013047004968

Mensink RP. Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis. **Geneva, Switzerland: World Health Organization;** 2016.

Menotti A, Kromhout D, Blackburn H et al. Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: cross cultural correlations in the Seven Countries Study. The Seven Countries Study Research Group. **Eur J Epidemiol**. 1999; 15(6):507-15.

McKeown NM, Meigs JB, Liu S, Saltzman E, Wilson PW, Jacques PF. Carbohydrate nutrition, insulin resistance, and the prevalence of the metabolic syndrome in the Framingham Offspring Cohort. **Diabetes Care**. 2004;27(2):538-46. DOI:10.2337/diacare.27.2.538

Monteiro CA. Nutrition and health: The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. **Public Health Nutr**. 2009; 12(5):729-31. <http://dx.doi.org/10.1017/S1368980009005291>

Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IR, Cannon G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutr**. 2011;14(1):5-13. DOI:10.1017/S1368980010003241

MONTEIRO, Carlos; MOUBARAC, J-C; CANNON, G; NG, SW; POPKIN, Barry. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obes Rev**. 2013;14 (Suppl 2):21-28. DOI:10.1111/obr.12107

Monteiro CA; Cannon G; Levy RB; Claro RM; Moubarac J-C. Ultra-processing and a new classification of foods. In: Neff R, editor. Introduction to U.S. **Food System: public health, environment, and equity**. San Francisco: Jossey Bass; 2015. p. 338-9.

MONTEIRO, Carlos; CANNON, Geoffrey; LEVY, Renata B; MOUBARAC, Jean-Claude; LOUZADA, Maria Lc; RAUBER, Fernanda; KHANDPUR, Neha; CEDIEL, Gustavo; NERI, Daniela; MARTINEZ-STEELE, Euridice. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 12 fev. 2019. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980018003762>.

Moodie R, Stuckler D, Monteiro C, Sheron N, Neal B, Thamarangsi T, et al. Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food

and drink industries. **Lancet.** 2013;381(9867):670-9. DOI:10.1016/S0140-6736(12)62089-3

Moubarac J-C, Martins AP, Claro RM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. **Public Health Nutr.** 2013;16(12):2240-8. DOI:10.1017/S1368980012005009

Moubarac J-C, Parra DC, Cannon G, Monteiro CA. Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. **Curr Obes Rep.** 2014;3(2):256-72. DOI:10.1007/s13679-014-0092-0

Moubarac J-C, Batal M, Martins AP, Claro R, Levy RB, Cannon G, et al. Processed and ultra-processed food products: consumption trends in Canada from 1938 to 2011. **Can J Diet Pract Res.** 2014;75(1):15-21. DOI:10.3148/75.1.2014.15

Moynihan PJ, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. **J Dent Res.** 2014;93(1):8-18. DOI:10.1177/0022034513508954

Mozaffarian D, Aro A, Willett WC. Health effects of trans-fatty acids: experimental and observational evidence. **Eur J Clin Nutr.** 2009;63 (Suppl 2):S5-21. DOI:10.1038/sj.ejcn.1602973

Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A et al. Trans fatty acids and cardiovascular disease. **N Engl J Med.** 2006; 354(15):1601.

Mozaffarian D, Micha R, Wallace S. Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **PLoS Med.** 2010; 7(3):e1000252.

Oomen CM, Ocké MC, Feskens EJ et al. Association between trans fatty acid intake and 10-year risk of coronary heart disease in the Zutphen Elderly Study: a prospective population-based study. **Lancet.** 2001; 357(9258):746-51

Pereira MA, O'Reilly E, Augustsson K, Fraser GE, Goldbourt U, Heitmann BL, et al. Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies. **Arch Intern Med.** 2004;164(4):370-6. DOI:10.1001/archinte.164.4.370

Pinto ALD, Miranda TLS, Ferraz VP et al. Determinação e verificação de como a gordura trans é notificada nos rótulos de alimentos, em especial naqueles expressos “0% gordura trans”. **Braz. J. Food Technol.** 2016 May;19:e2015043.

Rauber F, Campagnolo PD, Hoffman DJ, Vitolo MR. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. **Nutr Metab Cardiovasc Dis.** 2015;25(1):116-22. DOI:10.1016/j.numecd.2014.08.001

Rolls BJ. The relationship between dietary energy density and energy intake. **Physiol Behav.** 2009;97(5):609-15. DOI:10.1016/j.physbeh.2009.03.011

Simpson SJ, Raubenheimer D. Perspective: tricks of the trade. **Nature**. 2014;508(7496):S66. DOI:10.1038/508S66a

SOUZA, Roni Henrique de et al. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família**, [S. L.], v. 3, 2016.

Stuckler D, McKee M, Ebrahim S, Basu S. Manufacturing epidemics: the role of global producers in increased consumption of unhealthy commodities including processed foods, alcohol, and tobacco. **PLoS Med**. 2012; 9(6):e1001235. DOI:10.1371/journal.pmed.1001235

Tavares LF, Fonseca SC, Rosa MLG, Yokoo EM. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. **Public Health Nutr**. 2012;15(1):82-7. DOI:10.1017/S1368980011001571

Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. **BMJ**. 2013;346:e7492. DOI:10.1136/bmj.e7492

ZUCCHI, Natália Durigon; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Analysis of the presence of nutrient claims on labels of ultra-processed foods directed at children and of the perception of kids on such claims. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 29, n. 6, p. 821-832, dez. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652016000600007>.

DESROTULANDO. **Aplicativo de avaliação de rótulos alimentares**. 2.3.1. Brasil: FoodRead Inc, 2016. Disponível em: <https://desrotulando.com/>. Acesso em: 3 jun. 2021.

Izar MCO, Lottenberg AM, Giraldez VZR, Santos Filho RD, Machado RM, Bertolami A, Assad MHV, et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. **Arq. Bras. Cardiol**. 2021;116(1):160-212.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto (org.). **Rotulagem de alimentos e doenças crônicas: percepção do consumidor no Brasil**. São Paulo: IDEC, 2014. 37 p. 3 v.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil, 2019: **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020

MUITO Além do Peso. Direção: Estela Renner. Roteiro: Estela Renner, Marcos Nisti. Brasil: Maria Farinha Filmes, 2012. 1 vídeo (76 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>. Acesso em: 2 jun. 2021.

Wang DD, Li Y, Chiuve SE et al. Association of Specific Dietary Fats With Total and Cause-Specific Mortality. **JAMA Intern Med**. 2016; 176(8):1134-45.

Willett WC, Stampfer MJ, Manson JE et al. Intake of trans fatty acids and risk of coronary heart disease among women. **Lancet**. 1993; 341(8845):581.

World Cancer Research Foundation (WCRF). **Energy density: finding the balance for cancer prevention.** London; 2009.

WHO. **Guideline: Sodium intake for adults and children.** Geneva: Who, 2012. 46 p.

WHO. **Guideline: Sugars intake for adults and children.** Geneva: Who, 2015. 49 p.