



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS TERESINA ZONA SUL
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

LIA SAMARA DOS SANTOS SILVA ASSUNÇÃO

ANÁLISE DOS RÓTULOS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
CONGELADOS COMERCIALIZADOS EM UMA REDE DE SUPERMERCADO EM
TERESINA-PI

TERESINA

2025

LIA SAMARA DOS SANTOS SILVA ASSUNÇÃO

**ANÁLISE DOS RÓTULOS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
CONGELADOS COMERCIALIZADOS EM UMA REDE DE SUPERMERCADO EM
TERESINA-PI**

Trabalho de Conclusão de Curso (monografia)
apresentado como exigência parcial para obtenção do
diploma do Curso de Tecnologia em Gastronomia do
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Piauí, Campus Teresina- Zona Sul .

Orientadora: Profa. Dra. Luanne Moraes Vieira
Galvão.

TERESINA

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

Assunção, Lia Samara dos Santos Silva

A851a Análise dos rótulos de alimentos ultraprocessados congelados comercializados em uma rede de supermercado em Teresina-PI / Lia Samara dos Santos Silva
Assunção. - 2025.
34 f.: il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gastronomia) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Teresina Zona Sul, 2025.

Orientador : Prof Dr. Luanne Morais Vieira Galvão.

1. Ultraprocessados. 2. Alimentação. 3. Rotulagem. 4. Sódio. 5. Açúcar. 6. Gordura I.Título.

CDD - 641.5

Elaborado por Rudney do Carmo Paz CRB 3/1117

Meus agradecimentos,

Agradeço primeiramente à Deus, por sua infinita graça e misericórdia, por ter conduzido meus passos até aqui. À minha família, que foi meu alicerce em todos os momentos. Em especial, à minha mãe Edilsa, que esteve ao meu lado em cada etapa, com sua força, amor e apoio incondicional nos dias mais difíceis. Sua presença foi essencial para que eu não desistisse. À minha irmã Ionara, por cada palavra de incentivo e apoio constante, e ao meu cunhado Leonardo, que também foi peça fundamental nessa jornada. Sem vocês, eu não teria conseguido chegar até aqui. Cada gesto de ajuda, cada palavra de carinho, ficará para sempre no meu coração. Aos meus colegas de curso, deixo minha gratidão por tornarem os dias mais leves, divertidos e cheios de aprendizados. Compartilhar essa caminhada com vocês fez toda a diferença. E um agradecimento muito especial à minha orientadora, professora Luanne Moraes, por toda sua dedicação, paciência, atenção e disponibilidade ao longo desse processo. Sua orientação foi essencial para a construção desse trabalho e para o meu crescimento acadêmico. A todos vocês, minha eterna gratidão!

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	- A nova pirâmide alimentar.....	18
Figura 2	- Símbolo da lupa da nova embalagem frontal dos alimentos ultraprocessados.....	19
Figura 3	- Tabela de informação nutricional da nova embalagem dos alimentos ultraprocessados.....	20
Figura 4	- Gráfico das quantidades de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem das carnes de hambúrguer.....	25
Figura 5	- Gráfico das quantidades de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem das pizzas.....	25
Figura 6	- Gráfico das quantidades de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem dos nuggets.....	26
Figura 7	- Gráfico das quantidades de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem das lasanhas.....	26
Figura 8	- Gráfico das quantidades de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem dos pães de queijo.....	27
Figura 9	- Gráfico das quantidades de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem dos sorvetes.....	27

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	–	Lista dos alimentos congelados e ultraprocessados, selecionados numa rede de supermercado de Teresina -PI.....	24
----------	---	--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
NUPENS	Núcleo de Pesquisa Epidemiológicas em Nutrição e Saúde
USP	Universidade de São Paulo
ONU	Organização das Nações Unidas
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária

LISTA DE SÍMBOLOS

% Porcentagem

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO.....	14
2- OBJETIVOS.....	16
2.1- Objetivo geral.....	16
2.2- Objetivos específicos.....	16
3- REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	16
3.1- Mudanças alimentares no século XXI	17
3.2- Aditivos alimentares e as DCNT's (Doenças Crônicas não Transmissíveis)...	18
3.3- Rotulagem dos alimentos ultraprocessados, suas mudanças e implicações....	19
3.4- Ultraprocessados X Gastronomia.....	22
4- METODOLOGIA.....	23
5- RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
6- CONCLUSÃO.....	31
7- REFERÊNCIAS.....	32

**ANÁLISE DOS RÓTULOS DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
CONGELADOS COMERCIALIZADOS EM UMA REDE DE SUPERMERCADO EM**

TERESINA-PI

Lia Samara dos Santos Silva Assunção¹

Luanne Morais Vieira Galvão²

RESUMO

A alimentação contemporânea tem sido marcada pelo aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados, que são formulações industriais compostas majoritariamente por substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, com pouco ou nenhum alimento inteiro em sua composição. Esses alimentos acabam contendo também vários tipos de aditivos visando melhorar sua cor, sabor, aparência e principalmente sua durabilidade. Em sua composição são utilizadas grandes quantidades de sódio, açúcares adicionados e gorduras saturadas. Assim, o consumo desses alimentos ultraprocessados está associado a diversos impactos negativos na saúde do homem. Com isso, foram implementadas novas regulamentações de rotulagem nutricional, visando fornecer aos consumidores informações mais claras e acessíveis. Portanto, em vista disso, o presente trabalho se propôs a analisar a rotulagem de determinados alimentos ultraprocessados congelados muito consumidos pela população, com o intuito de verificar e apresentar os teores de três nutrientes: sódio, açúcares adicionados e gordura saturada, para assim ajudar a população a compreenderem as informações nutricionais desses alimentos e evitar o consumo excessivo de componentes prejudiciais à saúde e manterem uma alimentação saudável e balanceada. E através desse estudo foi verificado que os rótulos dos alimentos ultraprocessados congelados prontos para o consumo, analisados no presente estudo, mostraram em sua maioria níveis de sódio, açúcar e gordura em quantidades aceitáveis ou no limite, conforme definido pela Anvisa. Ao analisar também a rotulagem dos 22 alimentos, apenas 1 não apresentava o modelo de tabela nutricional determinado pela legislação vigente.

Palavras-chave: Ultraprocessados; alimentação; rotulagem; sódio; açúcar; gordura.

ABSTRACT

Contemporary food has been characterized by a significant increase in the consumption of

¹ Lia Samara Dos Santos Silva Assunção, Graduanda do Curso Superior Tecnologia em Gastronomia, catzs.2022112tgas0215@aluno.ifpi.edu.

² Orientadora Professora Do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí- IFPI. Dra. Luanne Morais Vieira Galvão. E-mail: Luanne.morais@ifpi.edu.

ultra-processed foods, which are industrial formulation made up mostly of substances extracted or derived from foods with little or no whole foods in their composition, these foods turn out to be certain various additives looking to improve its color, taste, appearance and especially its shelf life, they contain large amounts of sodium, added sugars and saturated fat. Therefore, the consumption of these ultra-processed foods is associated with various negative effects on human health. Therefore, new nutrition labeling requirements have been implemented to provide clearer and more accessible information to consumers. Therefore, this study aims to analyze the labeling of certain frozen ultra-processed foods widely consumed by the population, in order to verify and present the contents of three nutrients: sodium, added sugars and saturated fat, in this way help the population understand the nutritional information of these foods and avoid excessive consumption of these unhealthy and maintain a balanced and healthy diet. Through this study, it was found that the labels of frozen ultra-processed ready-to-eat foods analyzed in this research mostly showed sodium, sugar, and fat levels within acceptable or borderline limits, as defined by Anvisa. When analyzing the labeling of the 22 food products, only one did not present the nutritional table format required by current legislation.

Keywords: Ultra-processed; diet, labeling; sodium; added sugar; fat.

1- INTRODUÇÃO

Nos últimos anos é muito perceptível as mudanças que vêm ocorrendo no mundo e na vida dos seres humanos. Alguns dos fatores responsáveis por essas mudanças são os grandes avanços tecnológicos e a globalização, uma vez que os mesmos tem influenciado na alimentação e hábitos da sociedade. Nos primórdios, nossos ancestrais pré-históricos eram conhecidos como caçadores coletores, pois sempre viviam ativos, movimentando-se em torno do seu sustento. Eles se alimentavam de carne de caça, frutos e raízes para sobreviver. Mais à frente, com a descoberta do fogo, aprenderam a assar e cozinhar seus alimentos (Menasche, 2018).

Muito tempo depois, veio a mudança que influenciou de forma ativa a alimentação, cultura e as sociedades humanas, que é a agricultura. Dessa forma, o homem passou a fixar-se em locais às margens dos rios e lagos, cultivando trigo, arroz, cereais e domesticando animais. Porém, nos dias atuais e após muita evolução, o mundo chegou em uma fase da alimentação totalmente irreconhecível e não praticada pelos nossos ancestrais. Foi através dos avanços tecnológicos e da globalização que a indústria de alimentos atingiu os setores agropecuários as distribuições de alimentos em redes de supermercados de grande porte e também a de pequeno porte como restaurantes e lanchonetes. E foi através desses avanços que se chegaram novas práticas de consumo de alimentos, sendo esses os alimentos industrializados e ultraprocessados (Abreu et al, 2001).

De acordo com o Guia Alimentar (2014), produzido para a população brasileira, alimentos ultraprocessados são alimentos industrializados ou semi-prontos para o consumo, e que são feitos inteiramente ou parcialmente de substâncias derivadas de alimentos, frequentemente modificados quimicamente e de seu uso exclusivamente industrial.

A composição desses alimentos é rica em ingredientes artificiais, como conservantes, corantes, aromatizantes e intensificadores de sabor, como também excesso de açúcar, gordura saturada e sódio. Dessa forma, atualmente grande parte da população tem preferido por conta de vários fatores consumir esses alimentos em lugar dos alimentos in Natura ou minimamente processados, o que acaba então resultando em uma grande parcela de pessoas com problemas de saúde como obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares (Louzada, 2021).

Deste modo, é importante trazer a luz essa discussão, para que as pessoas saibam o que estão escolhendo nas redes de supermercado, o que estão trazendo para suas mesas e por fim se alimentando. E uma forma de realizar essa conscientização é trazer ao consumidor a capacidade de compreender o que ele está comendo através da leitura dos rótulos de alimentos, o que compõem aqueles alimentos e quais os riscos que aqueles ingredientes podem trazer para sua saúde.

Frente ao crescimento de variados tipos de alimentos oferecidos pelo atual mercado alimentício, a sua propagação de praticidade de manuseio e ao seu baixo custo, a população contemporânea está totalmente refém dos alimentos ultraprocessados comercializados pelas grandes redes de supermercados (Alhuda, 2020).

Se por um lado (através de um olhar positivo) o mercado alimentício traz para a sociedade novos alimentos, novas técnicas de preparar e consumir, por outro, ao parar para analisar os pontos negativos do mesmo, logo se encontrará um grande quadro de males na saúde da população, motivados pelo excessivo consumo dos alimentos ultraprocessados, como obesidade diabetes e doenças cardiovasculares e diversos tipos de cânceres (Kizzi et al, 2022).

Saber o que está consumindo, de onde veio aquele produto e como ele foi produzido é muito importante para deixar claro ao consumidor as informações necessárias para o auxiliar a escolher alimentos saudáveis de forma consciente. Assim, uma forma de escolher alimentos de modo consciente é se atentando aos rótulos dos produtos, pois através deles o consumidor poderá observar se há a presença de aditivos, conservantes e muitos outros componentes que podem ser prejudiciais à saúde (Nefrostar, 2024).

Mediante o exposto, se faz necessário e importante trazer a luz a discussão sobre o grande consumo de ultraprocessados na presente atualidade, se atentando para números extensos de alimentos que em sua composição contém uma soma muito alta de aditivos como sódio, gordura e açúcares. E assim, expor como esses aditivos incorporados nos ultraprocessados acabam prejudicando a saúde do consumidor.

Além disso, com base em uma pesquisa realizada pelo Idec, foi indicado que cerca de 40% dos entrevistados têm dificuldade para compreender os rótulos (Braz, 2019). Isso ocorre porque muitos alimentos ultraprocessados possuem informações de baixa qualidade e visibilidade em suas rotulagens, o que acaba desestimulando o consumidor a realizar sua leitura. E mesmo com a obrigatoriedade dessas informações nos rótulos estar valendo desde 2001, muitas empresas ainda descumprem essa norma, produzindo alimentos altamente prejudiciais à saúde para a população sem ao menos lhe repassar as informações necessárias sobre aquele determinado produto, pois muitas vezes as embalagens e rotulagens desses alimentos ultraprocessados vem com uma péssima notoriedade sobre suas informações.

2- OBJETIVOS

2.1- Objetivo geral: Avaliar os rótulos de alimentos ultraprocessados congelados, comercializados numa rede de supermercados em Teresina -PI.

2.2 - Objetivos específicos

- Identificar nas embalagens dos alimentos ultraprocessados congelados quantidades excessivas de sódio, gordura, açúcares totais e adicionados.
- Compreender as informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos.
- Relacionar o consumo excessivo dos alimentos ultraprocessados com as DCNT que afligem a saúde da presente população.

3- REFERÊNCIAL TEÓRICO

Ao longo da década a alimentação do homem veio sofrendo muitas transformações e adequações por conta da grande evolução tecnológica do mercado de alimentos. Nos últimos dez anos, o consumo de alimentos ultraprocessados pelos brasileiros teve um aumento médio de 5,5% (Louzada, 2023).

O termo alimento “ultraprocessado” foi criado em 2009 pelo grupo de pesquisadores do Núcleo de Pesquisa Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da Universidade de São Paulo (USP). Por sua vez, alimentos ultraprocessados são produtos industriais altamente modificados, que passam por vários processos de transformação e contém ingredientes artificiais, como conservantes, corantes, aromatizantes e realçadores de sabor. Esses alimentos são, em sua maioria, pobres em nutrientes e ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio. A produção desses alimentos envolve diversas etapas industriais incluindo:

- **Refinação e modificação dos ingredientes:** Muitos ingredientes são extraídos e refinados, como óleos vegetais, farinhas brancas e açúcares, tornando-os diferentes de suas formas naturais.
- **Aditivos químicos:** Para melhorar a aparência, sabor e durabilidade, são adicionados diversos aditivos, como estabilizantes, conservantes e intensificadores de sabor.

- **Processamento em alta escala:** Utilizam técnicas como fritura industrial, extrusão (no caso de cereais e salgadinhos), secagem e alta pressão para garantir longa vida útil e textura específica. (Fagherazzi, 2019)

3.1- MUDANÇAS ALIMENTARES NO SÉCULO XXI:

Com o advento da revolução industrial, ocorreram várias mudanças nos hábitos de vida da população, pois as pessoas começaram a abandonar o campo para trabalhar nas grandes indústrias. A partir disso as mulheres começaram também a trabalhar fora de casa, e isso determinou uma mudança na alimentação das famílias, aumentando o consumo de alimentos ricos em gordura, sódio e açúcares como os congelados prontos ou semiprontos para o consumo.

De acordo com Sina (2005) a saída da mulher do cotidiano da casa para dedicar-se ao trabalho impulsionou a indústria na busca de inovações tecnológicas no que diz respeito às embalagens e conservação de alimentos a fim de simplificar o trabalho doméstico com as refeições. Essa saída da mulher de casa e do convívio da família tem então um grande impacto na alimentação como um todo da família, pois por tradição as mulheres são vistas como as principais responsáveis pelas atividades alimentares da família em geral, pois é delas o papel de comprar, organizar o cardápio e por fim produzir.

Porém, com o aumento da mão de obra feminina no mercado de trabalho reduziu-se o tempo disponível para os afazeres domésticos, incluindo a preparação da alimentação da família. Com base em Lelis et al (2013) ao se parar para analisar, é possível notar que estamos diante de uma população que pode ser caracterizada e reconhecida como sociedade do consumo, uma vez que a mesma deixou de plantar e produzir e passou apenas a consumir produtos já prontos, sendo assim influenciada pela indústria alimentícia.

E é justamente por meio da mídia e das grandes propagandas empregadas pela indústria alimentícia, que a sociedade vem sendo ludibriada com diversos tipos de alimentos ultraprocessados que se encontram nas redes de mercado. Brittar e Soares (2020) falam que a mídia atualmente desempenha papel determinante, criando e difundindo ideias, comportamentos e, portanto, exercendo forte função ideológica sobre o conjunto da sociedade.

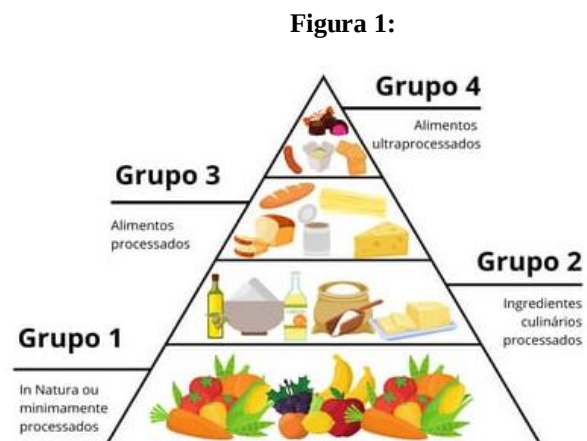
Dessa forma, é inegável a intervenção das mídias em relação a alimentação da sociedade, uma vez que ela desperta nas pessoas o desejo de buscar uma alimentação ineficaz e pobre de nutrientes. Atualmente é muito fácil encontrar esses alimentos nas prateleiras e na geladeira desses supermercados, e por eles serem de fácil preparo, as pessoas tendem a trocar os alimentos in natura ou minimamente processados por esses ultraprocessados.

Saudeau (p.139, 2007) comenta sobre essa mudança ocorrida na alimentação nos dias atuais e fala que

[...] Os hábitos alimentares, especialmente os das novas gerações, ficaram muito parecidos em todo o planeta, principalmente com o predomínio da cultura do fast-food ponto final as pessoas alegam não terem tempo para comer, para mastigar bem, para demorar se a mesa.

Através disso, nota-se o perigoso caminho que a atual geração está tomando, escolhendo alimentos que são nocivos à saúde por conta dos aditivos que são incorporados a eles e que se camuflam através de uma boa aparência, cores e sons que acabam persuadindo o homem.

Os alimentos aqui analisados no presente trabalho, os ultraprocessados congelados, com base na classificação NOVA, se enquadram no grupo 4, pois eles contêm mais ingredientes artificiais e aditivos industrializados. A pirâmide alimentar, que apresenta os grupos de alimentos basicamente divididos pelas quantidades de macro/ e ou micronutrientes, nos permite em certa medida, direcionar às recomendações nutricionais para uma alimentação rica em cereais, tubérculos, frutas, verduras, legumes, feijões e leite e pobre em óleos, gorduras, açúcares e doces (Cunha; Borges; Canella, 2022).



A Nova Pirâmide Alimentar

Fonte: Set you, 2021

3.2 ADITIVOS ALIMENTARES E AS DCNT'S (DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS)

Apesar de toda praticidade e de sabores irresistíveis, os alimentos ultraprocessados são os grandes responsáveis por desencadear as DCNT'S no século XXI, e isso porque o glutamato de monossódio, o ácido afutâmico, os edulcorantes, gelificantes, aromatizantes e vários outros, são

alguns dos aditivos que se encontram presentes em muitos alimentos ultraprocessados que a população vem ingerindo (Venancio et al, 2022).

As indústrias usam esses adicionais com a finalidade de prolongar o tempo de prateleira desses alimentos ultraprocessados, bem como atribuir cor, sabor, aroma e textura, para dessa forma os tornarem hiper palatáveis e atrativos para o consumidor (Alhuda, 2020). Por sua vez, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), são um conjunto de doenças de longa duração e progressão lenta, que não são causadas por agentes infecciosos e, portanto, não são transmitidas de pessoas para pessoas, e atualmente são uma das principais causas de óbitos no Brasil e no mundo. De acordo com os dados da ONU, cerca de 43 milhões de pessoas morrem todos os anos em decorrência dessas enfermidades e isso corresponde a aproximadamente 80% das causas de mortes no mundo (Figueiredo AEB et al, 2021).

Entre essas doenças, podem se elencar: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias e cânceres. O indivíduo, ao consumir alimentos ricos em carboidratos simples, gorduras trans e sódio tem grandes chances de desenvolver diabetes. Os carboidratos simples mencionados anteriormente podem ser encontrados em alimentos como: açúcar branco de mesa, frutas, leite e também em refrigerantes (Matos et al, 2019)

Já os alimentos ricos em sódio e gordura, como: carnes processadas, linguiça, salsicha, bacon, salame, macarrão instantâneo, caldos concentrados, ketchup e etc, são os causadores da hipertensão arterial e, de acordo com Braga (2021, p.8) “a prevalência de hipertensão arterial sistêmica no Brasil é elevada e em 2020 foi estimada em 24,5%”.

Em vista disso, para ajudar os consumidores a esclarecer mais suas escolhas alimentares e facilitar a compreensão das informações nutricionais, segundo (Mendes, 2023) em outubro de 2020, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicou novas normas acerca da rotulagem nutricional, no intuito de tornar mais evidente as informações presentes no produto e favorecer a compreensão do consumidor.

3.3 ROTULAGEM DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, SUAS MUDANÇAS E IMPLICAÇÕES

A nova rotulagem nutricional é o conjunto de regras estabelecidas pela Anvisa, que as marcas fabricantes de produtos industriais devem seguir para orientar o consumidor em relação às propriedades nutricionais dos alimentos. Assim, a nova rotulagem conta com a obrigatoriedade de informar a quantidade de açúcar totais e adicionados, o valor energético e valores de nutrientes por 100 g ou ml, para ajudar na compreensão dos produtos. (Anvisa,

2022).

Portanto essa identificação passou a ser representada através da resolução de diretoria colegiada RDC número 429 e instrução normativa número 75, publicadas em outubro de 2020, e para tal, foi desenvolvida o design de lupa para a identificação do alto teor de três nutrientes: açúcares adicionados, gordura insaturadas e sódio. Dessa forma, o símbolo da lupa passou a ser apresentado na face frontal da embalagem na parte superior (Figura 2), por ser uma área facilmente vista pelo nosso olhar (Anvisa, 2023).

Figura 2



Fonte: Supervarejo, 2024

Com a RDC número 429, a nova rotulagem passou a apresentar duas outras informações importantes além da rotulagem frontal (Figura 2). Essas informações são:

- **Tabela de informação nutricional:** que detalhe o conteúdo energético, de nutrientes e substâncias bioativas presentes no alimento.

Figura 3

Tabela de informação nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Fonte: Sarifonata, 2022

- **Alegações nutricionais:** são as declarações que indicam que um alimento possui propriedades nutricionais positivas relativas ao seu valor energético ou teor de nutrientes.

A lupa empregada nas embalagens é considerada uma grande novidade que veio através dessas mudanças. Esse símbolo serve como um alerta para toda a população sobre a presença de aditivos que são considerados críticos e que estão relacionados ao desenvolvimento das doenças crônicas que foram mencionadas anteriormente. O “alto em” significa que um alimento atingiu ou ultrapassou um limite de açúcares adicionados, sódio ou gordura saturadas. Susigan (2018, p. 13) fala que “todos esses aditivos ou conservantes que vem descritos nas embalagens dos alimentos, muitas vezes vêm codificados ou abreviados para não assustar os consumidores diante de tantos ingredientes prejudiciais à saúde”

E isso acontece porque essas grandes empresas alimentícias buscam maquiar esses aditivos que são aplicados nos alimentos ultraprocessados, pois sabem o quanto são danosos à saúde se consumidos em grandes quantidades. Essa lupa é então aplicada fundamentada em uma análise a cada 100g ou 100 ml do produto, porém não são todos os alimentos que precisam de lupa se o açúcar adicionado daquele alimento for menor que 15g a cada 100g, se a gordura saturada for menor que 6g a cada 100g ou se o sódio for menor que 600g a cada 100g (Reis; Bastos; Nascimento, 2023).

Com isso, surge uma indagação, que se isso é uma falha da legislação, dando uma brecha que vem a favorecer a indústria permitindo que os produtos prejudiciais à saúde passem despercebidos na rotina de compra dos consumidores (Lima, 2023). Mediante o exposto, percebe-se que os ultraprocessados têm uma grande parcela de culpa no que diz respeito às mazelas que afetam a saúde do homem atualmente e, sobre isso (Monteiro, 2010, p. 9) expõe que:

Os resultados da alimentação inadequada para a população, se reflete no surgimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes e cânceres que representam parcela elevada dos gastos com saúde em qualquer país, além de infringir em grande sofrimento os doentes e suas famílias.

Mediante o exposto, a discussão sobre o alerta e a compreensão sobre o consumo excessivo de nutrientes críticos como açúcar, gorduras e sódio se faz necessário no cenário atual que o mundo está vivenciando, onde muito se é propagado o consumo dos alimentos

ultraprocessados e industrializados, porém ainda é pouco debatido sobre seus riscos e malefícios.

3.4. ULTRAPROCESSADOS X GASTRONOMIA

Não obstante, essas mudanças de comportamento que presenciamos hoje, é preocupante não somente por conta de nosso bem-estar e saúde, mas também por conta dessas mudanças afligir o âmbito da gastronomia e sua história, pois apesar da alimentação se algo fundamental para nutrir nossos corpos, ela também molda a identidade cultural, ela une as pessoas e preserva tradições culturais (Menasche, 2018). Assim, em decorrência dessa mundialização dos mercados, dessa homogeneização das cozinhas de preferência por uma alimentação mais barata ou mais rápida, as preparações das cozinhas típicas e tradicionais vem perdendo suas características histórico coletivo, uma vez que a memória coletiva e o conhecimento oriundo do processo de elaboração destas preparações estão desaparecendo (Muller et al, 2010).

Isso se dá pelo fato de as grandes empresas agroalimentares controlarem cada vez mais os processos de produção e distribuição dos alimentos. Assim, os comportamentos alimentares nos países industrializados estão atualmente mais baseados nas estratégias de marketing das empresas agroalimentares do que na experiência racional ou nas práticas tradicionais. Dessa forma, nos últimos anos essas transformações na alimentação humana acabaram deslocando grande parte das funções de produção e preparo dos alimentos do âmbito doméstico e artesanal para as fábricas e concretamente, para as estruturas industriais e capitalistas de produção e consumo. Por sua vez, essas novas tecnologias agrícolas dispuseram uma série de alimentos cujo ofertas se mantém independente de possível sazonalidade natural durante o ano inteiro (Pellerano, 2017).

Porém, em oposição a isso, podemos citar o exemplo de um dos principais movimentos mais revolucionários da gastronomia francesa, a “Nouvelle cuisine”, que já trazia lá em 1970 um de seus princípios que era a ênfase em se utilizar os alimentos in natura e também respeitar a sua sazonalidade, pois assim os chefes podem oferecer pratos com sabores mais intensos e texturas mais agradáveis, respeitando o ciclo natural dos alimentos (Dorigatti et al 2019).

Deste modo, nos dias atuais o Guia Alimentar (2014) traz também para a população um conjunto de informações indispensáveis no que se refere aos hábitos alimentares, incentivando a população a consumir alimentos in natura ou minimamente processados; a comprar os alimentos em locais com grandes variedades de alimentos in natura ou até preferir alimentos orgânicos, se possível, e também prezando pelos alimentos sazonais. De fato, nesse mundo cada vez mais frenético, se torna mais prático fazer uma refeição rápida se utilizando dos alimentos pré-prontos, congelados ou embutidos. Porém, não podemos negligenciar nosso senso crítico, fazendo

questionamento sobre esses diversos tipos de alimentos que nos são ofertados. Não podemos esquecer que somos sujeitos pertencentes a uma sociedade e que a ampliação da autonomia nas escolhas de alimentos implica no fortalecimento das pessoas, das famílias, das comunidades e nos tornam agentes produtores de nossa saúde (Poulain, 2004).

Em vista disso ao longo da história, a comida tem servido como um reflexo de nossas identidades, valores e tradições. Assim, diante do que vivemos hoje, quais lembranças apresente geração poderá aguardar e levar adiante, se atualmente elas desembalam mais pacotes do que descascam alimentos? Dessa forma, com base em (Franzoni, 2019) a necessidade de manter viva a tradição do ato de preservar os métodos de cozinhar e de passar receitas de geração para geração é muito importante, pois ao preservar esses métodos, as sociedades mantêm uma conexão com suas raízes e oferecem as gerações futuras um vislumbre do seu passado, ao mesmo tempo em que protegem as tradições alimentares locais da homogeneização das cozinhas e da globalização.

4- METODOLOGIA

A metodologia utilizada para o presente trabalho teve caráter descritivo observacional. Para realizar essa pesquisa, foram realizadas visitas no período de janeiro a fevereiro de 2025, em uma determinada rede de supermercados de Teresina-PI. Em que foram coletadas as informações através de fotos da rotulagem de alimentos ultraprocessados congelados, observando as rotulagens frontais e a tabela nutricional.

Para a avaliação da rotulagem, os alimentos selecionados para análise foram: carne de hambúrguer, pizzas, nuggets, pães de queijo e sorvetes, de 14 marcas diferentes que atuam no mercado alimentício atualmente. Foram identificados nos rótulos destes alimentos selecionados a quantidade de três nutrientes: o sódio, açúcares adicionados e gordura.

5- RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na seguinte tabela estão os alimentos congelados e ultraprocessados, selecionados numa rede de supermercado de Teresina -PI.

Tabela 1

Alimentos	Sódio (mg)	Açúcares	Gorduras	Porção
Ultraprocessados		totais (g)	totais (g)	
Hambúrguer marca A	67 mg	0	10 g	113g
Hambúrguer marcar B	750 mg	0	2,5 g	56g
Hambúrguer marca C	591 mg	0	6,3 g	56g
Hambúrguer marca D	590 mg	0	7 g	120g
Pizza marca B	291 mg	0,7 g	2,7 g	100g
Pizza marca C	552 mg	1,5 g	3,8 g	100g
Pizza marca E	594 mg	1,5 g	4,5 g	100g
Pizza marca F	762 mg	0	5 g	75g
Nuggets marca B	531 mg	0,8 g	3,3 g	130g
Nuggets marca C	588 mg	0,3 g	2,3 g	130g
Nuggets marca E	564 mg	0,7 g	2 g	130g
Lasanha marca B	342 mg	0,3 g	3 g	100g
Lasanha marca G	432 mg	0	0,9 g	100g
Lasanha marca H	506 mg	0	3 g	100g
Pão de queijo marca G	590 mg	0	5,2 g	50g
Pão de queijo marca I	597 mg	0	4 g	50g
Pão de queijo marca J	486 mg	0	5,1 g	50g
Sorvete marca K	79 mg	15 g	3,9 g	60g
Sorvete marca L	85 mg	20 g	2,6 g	60g
Sorvete marca M	66 mg	15 g	3,9 g	60g
Sorvete marca N	87 mg	18 g	2,6 g	60g

Figura 4: Informações da quantidade de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem das carnes de hambúrguer:

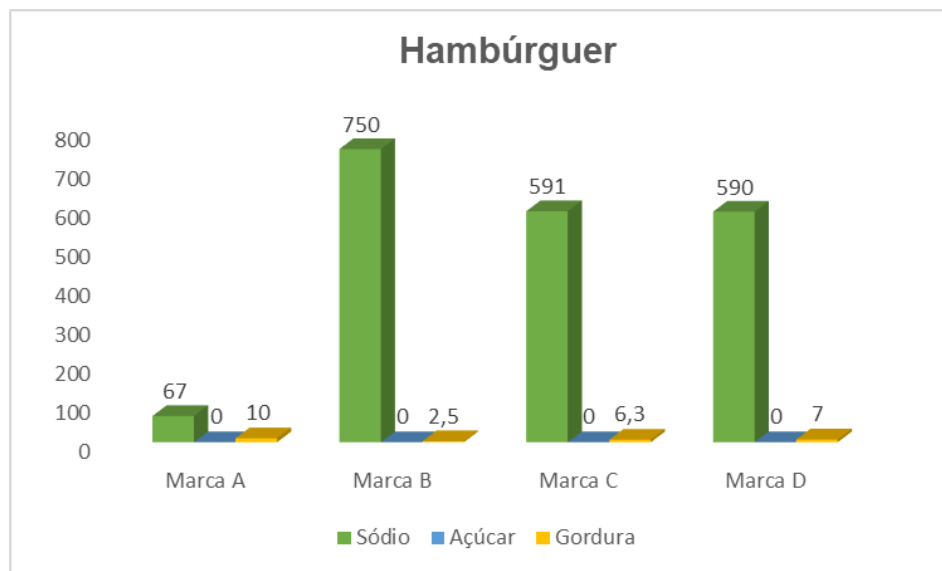


Figura 5: Informações da quantidade de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem das pizzas:

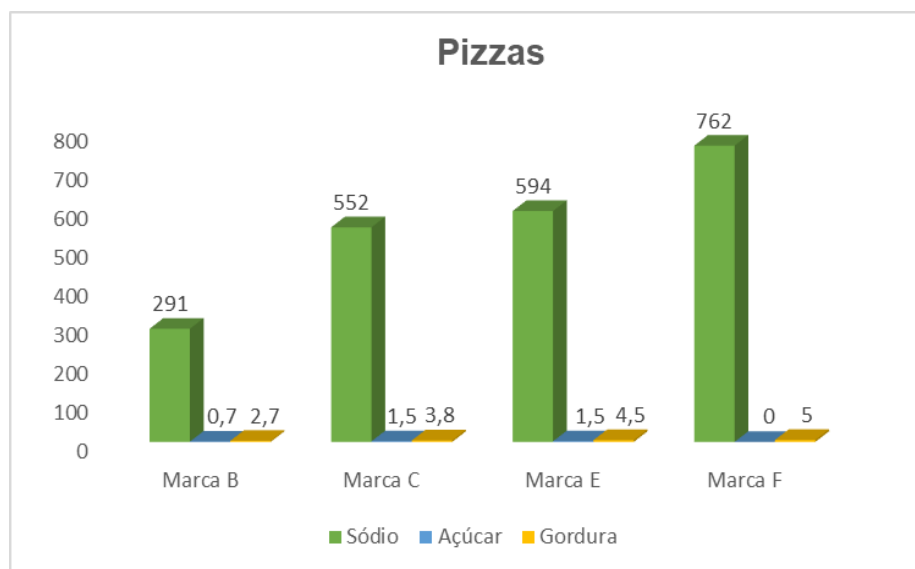


Figura 6: Informações da quantidade de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem dos nuggets:

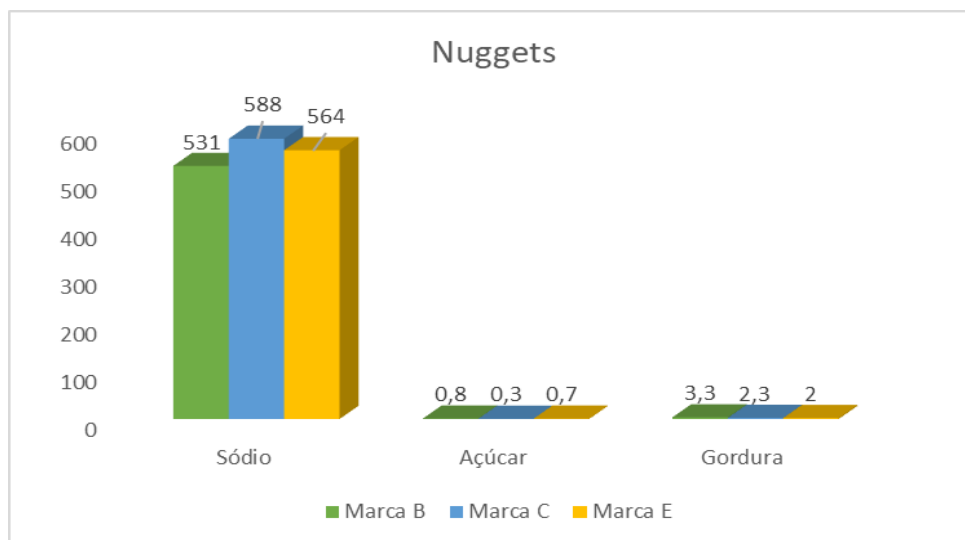


Figura 7: Informações da quantidade de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem das lasanhas:

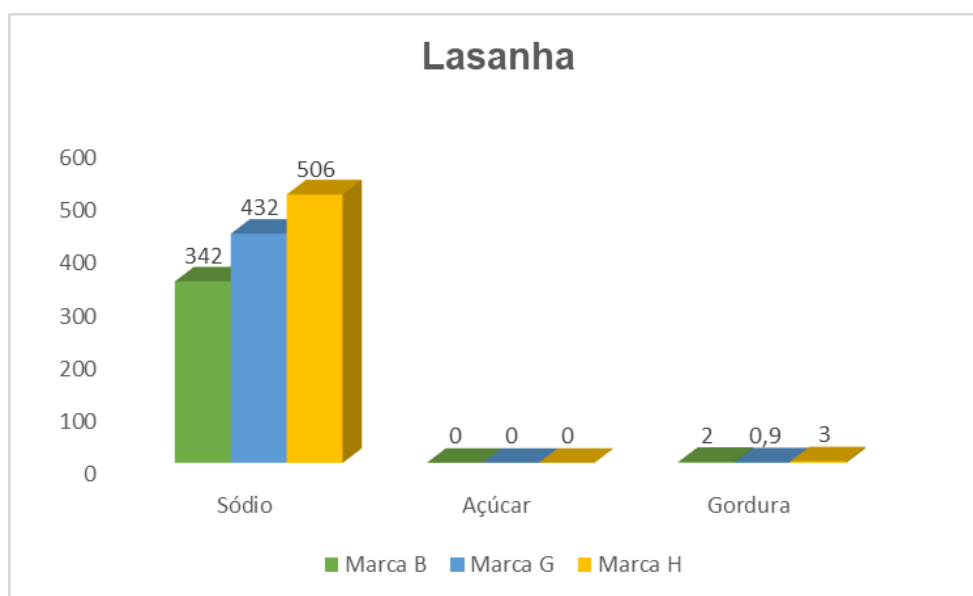


Figura 8: Informações da quantidade de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem dos pães de queijo:

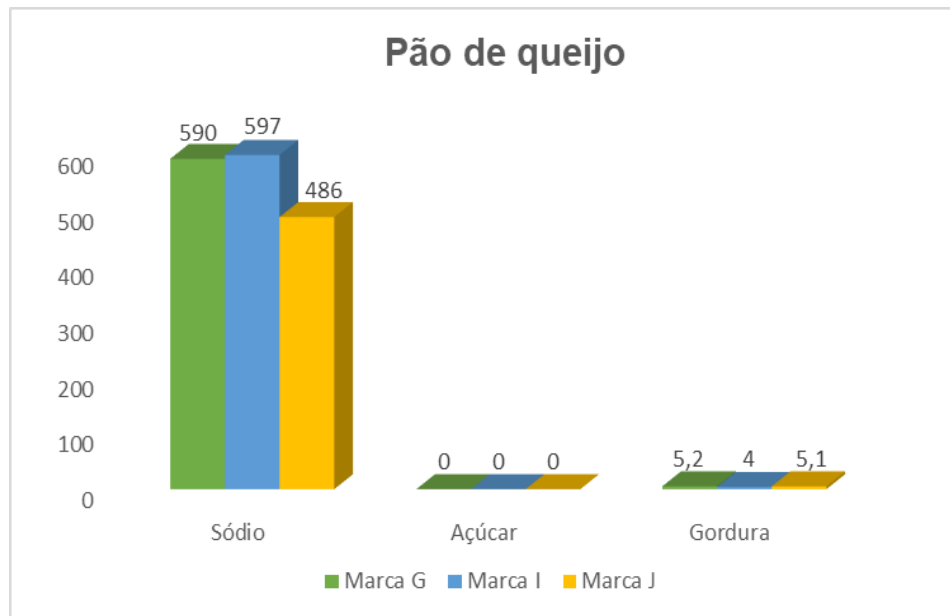
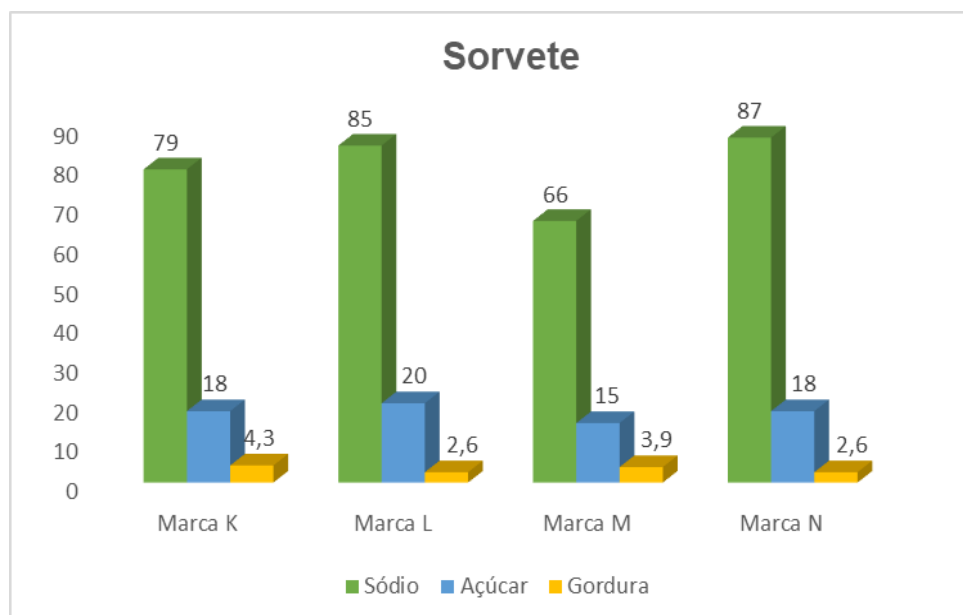


Figura 9: Informações da quantidade de sódio, açúcar e gordura presente na rotulagem dos sorvetes:



A
dos
foi

análise
dados

realizada em 22 tipos de alimentos ultraprocessados congelados de 14 marcas diferentes ofertadas pelo mercado. Os alimentos selecionados foram: carne de hambúrguer, pizzas, nuggets, lasanha, pão de queijo e sorvete.

Na Tabela nutricional dos alimentos da (**Tabela 1**) foram verificados o teor de sódio, açúcares e gorduras. Para o teor de sódio nesses alimentos, verificou-se que dos 22 alimentos, 2 (9,09%) apresentaram valores excessivos de sódio em sua composição, sendo a carne de hambúrguer da **marca B (figura 4)** e a pizza da **marca F (figura 5)**.

No que se refere ao **teor de açúcares adicionados**, dos 22 alimentos, 3 (13,64%) apresentaram teores de açúcares adicionados acima do recomendado, sendo eles os Sorvetes da **Marca L (figura 9)**, **Marca M (figura 9)** e **Marca N (figura 9)**. Já em relação ao **teor de gordura saturada**, dos 22 alimentos, 2 (9,9,0%) apresentaram quantidades acima do definido sendo eles a carne de hambúrguer da **Marca C (figura 4)** e carne de hambúrguer da **Marca D (figura 4)**.

Segundo um estudo realizado em 2017, pelo Consume Watch Shopper da Kantar Wordpanel, 61% dos brasileiros preferem pratos congelados industrializados, prontos ou semiprontos para o consumo (Consumer, 2017). Porém, isso é preocupante, pois a alimentação saudável é essencial para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde, e ao possuir hábitos alimentares inadequados, preferindo ingerir alimentos industrializados, o indivíduo é propenso a obter problemas de saúde imediato ou também a longo prazo (Machado; Weber, 2016).

Atualmente as doenças não transmissíveis configuram-se como as principais causas de novidade e mortalidade no país, representando em 2016, 74% das mortes no Brasil. Assim, com toda essa mudança no padrão alimentar da população ao passar dos anos e sua preferência por alimentos industrializados vários países passaram a ter um alto índice de pessoas com sobrepeso, causado pelo grande consumo de alimentos ricos em açúcar, gordura e carboidratos. Portanto, se tratando do açúcar, a (Food conection, 2023) fala que a população brasileira consome cerca de 80 g ao dia de açúcar, sendo o indicado pelos especialistas o consumo entre 25 e 50 g por dia.

Em uma pesquisa em relação aos teores de açúcar, Colucci (2007) em seu estudo sobre a cota diária recomendada de açúcar, analisou dois sabores de sorvetes (chocolate e limão) de cinco marcas diferentes, e mediante sua análise e identificou que os picolés de limão tinham entre 18 gramas e 23 g de açúcar eles adicionado, respectivamente 30% e 38% do total de açúcar recomendado no dia a dia. E os de chocolate apresentaram resultados parecidos, entre 18,5 g e 23,6 g de açúcar, ou 32% e 38% do total de açúcar diário preconizado.

No que diz respeito ao sódio, sabemos que ele é responsável pelo controle do volume dos nossos líquidos corpóreos e também pela regulação da pressão arterial, sendo assim fundamental

para o funcionamento do corpo, porém sua ingestão excessiva pode provocar alterações orgânicas, como dois pontos e hipertensão arterial sistêmica ou até mesmo sobrecarga renal. Dessa forma, Gonçalves et al (2022) fala que o consumo dos ultraprocessados contribuem diretamente para a quantidade de sal que o indivíduo ingere diariamente, justamente por ter em sua composição alta quantidade de sódio.

Heindrickson et al (2021) em seu estudo onde analisaram os rótulos e o teor de sódio em lasanhas industrializadas prontas e congeladas, apontaram que as lasanhas examinadas apresentaram teores elevados de sódio em relação às quantidades que os indivíduos podem consumir diariamente em uma única refeição. Com base os resultados obtidos nesse trabalho, em relação aos lanches tipo nuggets/empanados, a Anvisa (2024) em seu relatório de monitoramento do teor de sódio em alimentos industrializados, concluiu que 77,8% das amostras de empanados analisados estavam dentro do limite máximo pré-definido de 650 g/ 100 g por alimento.

Albuquerque e Magrini (2014) também ao realizarem uma análise dos teores de sódio em rótulo de alimentos comercializados tipo lanche, observaram que dois lanches tipo hambúrguer, analisados continúo grandes quantidades de sódio, atingindo mais da metade da ingestão diária recomendada de sódio e esse excesso podendo então desenvolver na população algumas das doenças crônicas não transmissíveis.

Já em relação a gordura saturada, a sociedade brasileira de cardiologia (SBC, 2021) recomenda que para indivíduos saudáveis, o consumo de gordura saturada deve ser menor que 10% do total de calorias do dia a dia e orienta que indivíduos com algum problema cardíaco consumo menos de 7% de gordura saturada na dieta. O excesso de gordura saturada ocorre justamente por ser uma característica comum dos produtos alimentícios industrializados, os quais grande parte da população vem preferindo em sua alimentação no dia a dia por conta de sua praticidade.

Porém, em seu estudo Kruehl, Gurak e Conchamin (2018) realizado em Porto Alegre, avaliaram 100 produtos alimentícios classificados como ultraprocessados congelados, e em seus resultados apontaram que 77% das amostras apresentavam alto índice de gordura saturada. Portanto, consumir alimentos com alto teor de gordura saturada e trans aumento o colesterol LDL (ruim) no corpo, o mesmo se acumula ao longo das paredes das artérias e com o tempo e isso pode formar tanta placa que o espaço das artérias e estreito. E com isso o sangue não consegue fluir pelas artérias de modo correto até o coração o cérebro, o que pode acabar acarretando em um ataque cardíaco ou um derrame.

Machado e Weber (2016) realizaram uma pesquisa sobre a análise do teor de gordura em alimentos industrializados consumidos pelo público infantil e através dessa pesquisa os mesmos

constataram que os alimentos ultraprocessados como: macarrão instantâneo e chocolate ao leite apresentaram altas quantidades de gorduras saturadas. Campos et al (2010) em seu estudo que investigou os hábitos alimentares de adolescentes, avaliou que 50% dos indivíduos ultrapassam o consumo recomendado de gordura total, e que cerca de 80% ultrapassa os valores recomendados para gordura saturada. Essa situação é então preocupante, pois como já mencionado, o consumo excessivo de gordura saturada pode promover o aumento dos níveis de colesterol “ruim”, e pode também levar a aceleração de doenças como obesidade ou infarto.

6- CONCLUSÃO

Conclui-se que os rótulos dos alimentos ultraprocessados congelados prontos para o consumo, analisados no presente estudo, mostraram em sua maioria níveis de sódio, açúcar e gordura em quantidades aceitáveis ou no limite, conforme definido pela Anvisa. Ao analisar também a rotulagem dos 22 alimentos, apenas 1 não apresentava o modelo de tabela nutricional determinado pela legislação vigente

Porém, apesar das quantidades dos nutrientes analisadas terem se mostrado aceitáveis ou no limite, não significa que esses alimentos não sejam prejudiciais à saúde, uma vez que apesar desses alimentos apresentarem valores desses nutrientes de conformidade com o que é definido, as pessoas tendem a consumir mais de uma porção desses alimentos em seu dia a dia e ao decorrer de sua semana, assim, ocorre o consumo excessivo de tal alimento que já contia valores de sódio, açúcar ou gordura no limite ou acima do limite.

Foi então verificado por meio de estudo para a realização desse presente trabalho, que uma parcela considerável de alimentos ultraprocessados congelados e prontos para o consumo possuem em sua composição a presença de altos teores desses nutrientes, e conservantes que tem ligação direta com o desenvolvimento das doenças crônicas que vem afetando a população nos últimos anos, como a diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares.

Portanto é necessário e importante o segmento da disseminação, por parte das autoridades vigentes na área da alimentação, o empenho da população do hábito de se manter uma alimentação saudável e balanceada, consumindo alimentos in natura e minimamente processados, sendo principalmente de origem vegetal. Bem como manter a fiscalização da rotulagem desses alimentos, visto que ainda há alimentos no mercado com o modelo de rotulagem antigo, descumprindo as regulamentações em vigor desde o dia 9 de outubro de 2022, com o prazo final para essas mudanças até o 3 de outubro de 2023. Essas mudanças aplicadas pelas empresas são de extrema importância, uma vez que a rotulagem frontal e a tabela nutricional servem como um meio de comunicação entre o consumidor e o produto e acaba influenciando a sua decisão final de compra do alimento.

REFERÊNCIAS

- ABREU et al. **Alimentação Mundial- Uma reflexão sobre a História**. Saúde e Sociedade 10(2):3-14, 2001.
- ALBUQUERQUE, Natália Aparecida de; MAGRINE, Izabella Cristina Ortega. **Teores de sódio em rótulos de alimentos comercializados tipo lanche em Maringá-PR**. Revista Uningá. V. 42, pp.59-62 (Out-Dez. 2014).
- ALHUDA, Lima Abu. **Influência dos rótulos de alimentos ultraprocessados na percepção, preferências e escolhas alimentares de crianças brasileiras**. São Paulo, 2020.
- BRASIL. Ministério da saúde. **Guia alimentar para população brasileira**. Brasília, 2014.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução – RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Diário Oficial da União, Brasília/DF, 09 out. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>.
- BRAZ, Nathália. **Rótulos de alimentos não apresentam informações claras**. Saúde com Ciência, 2019.
- BRAGA, Joanna Pacheco de Almeida. Universidade Federal Do Tocantins, 2021.
- BRITTAR, Carime; SOARES, Amanda. **Mídia e comportamento alimentar na adolescência**. Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional, 28 (1), 291-308, 2020.
- CAMPOS, W. et al. Atividade física , consumo de lipídios e fatores de risco para aterosclerose em Adolescentes. Arquivo Brasileiro de Cardiologia, São Paulo, v. 94, n. 5, p. 1-7, 2010.
- CONSUMER WATCH EXPRESS SHOPPER. Kantar Worldpanel. **Mercado de congelados cresce no Brasil junto aos investimentos desse novo negócio**. 2017. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negócios/dino/mercado-de-congelados-cresce-no-brasil-junto-aos-investimentos-desse-novo-negocio-shtml/>.
- COLLUCI, Cláudia. **Picolé tem 1/3 da cota diária recomendada de açúcar**. São Paulo, 2007.
- CUNHA, Vivian Costa Resende; BORGES, Camila A; CANELLA, Daniela S. **Incorporação da classificação NOVA na produção científica em alimentação e nutrição na América Latina: Uma revisão cienciométrica**. ARCHIVOS LATINOAMERICANO DE NUTRICIÓN. Vol. 72, Nº 2; abril-junio 2022.
- DORIGATTI, Paula Gabriella Ribeiro. RIBEIRO, Jeanete Zapala. VIVALDI, Nazareth Severo Neiva. **TENDÊNCIAS GASTRONÔMICAS DO SÉCULO XX**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 04, Ed. 06, Vol. 10, pp. 67-77. Junho de 2019. ISSN: 2448-0959.
- FOOD CONECTION. **Consumo de açúcar no Brasil: quais os desdobramentos do tema para 2023**. Disponível em: <https://www.foodconnection.com.br/artigos/consumo-de-acucar->

no-brasil-quais-os-desdobramentos-do-tema-para-2023/.

FUGUEIREDO AEB et al. **Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes**. Ciência e saúde coletiva, 26(1);77-88,2021

FRANZONI, Elisa. **A gastronomia como elemento cultural, símbolo de identidade e meio de integração**. Orientadora: Professora Doutora Maria do Carmo Vieira da Silva. 2016. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.

GONÇALVES et al. **Mudanças causadas pela nova rotulagem nutricional dos alimentos embalados: Revisão**. Editora Agron Food Academy, 2022.

HEINDRICKSON et al. **Análise dos rótulos e do teor de sódio de lasanhas industrializadas prontas e congeladas**. Brasília Med. Volume 58; Ano 2021 (1) 1-6.

KIZZI, M. T. L. et al. **Análise de rótulos de alimentos ultraprocessados, congelados e prontos para o consumo: composição nutricional e presença de aditivos alimentares**. Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento. São Paulo, v.16.n.104.p.918-938.Set/Out 2022.

Kruel, J. P., Gurak, P. D., & Concha-Amin, M. (2018). **Alimentos ultraprocessados congelados e ready to heat versus tendência de saúde e bem-estar em Porto Alegre, Rio Grande do Sul**. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, 13(1), 37-54.

LELIS, Cristina Teixeira; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano; SILVA, Neuza Maria Da. **O trabalho feminino e o preparo da alimentação: O caso das mulheres trabalhadoras da Universidade Federal de Viçosa**. Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica, Viçosa, v. 24, n. 1, p. 099-125, 2013.

LIMA, Bruna. **Embalagens terão lupa para alertar sobre alimentos maléficos à saúde**. Correio Braziliense. Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/brasil/10/4880670-embalagens-terao-lupa-para-alertar-sobre-ps-alimentos-maleficos-a-saude.hmt>.

LOUZADA, M. L. C. et al. **Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo**. Núcleo de pesquisas epidemiológicas em nutrição e saúde, Universidade de São Paulo. São Paulo/2021.

MATOS et al. **Tendências de Consumo de Alimentos Industrializados por Portadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis**. Editora- Unijuí – Revista Contexto & Saúde – vol. 19, n. 37, jul./dez. 2019 – ISSN 2176-7114.

MACHADO, Tiffany Bustamante; WEBER, Márcia Lopes. **Análise do teor de gorduras em alimentos industrializados consumidos pelo público infantil**. LifyStyle Journal, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 43-57, 2º semestre de 2016. ISSN: 2237-3756.

MENASCHE, Renata. **Tendências da alimentação contemporânea**. Campos V. 19 N. 2 2018.

MENDES, Letícia de Castro. **A rotulagem de alimentos e a importância de ler rótulos para o consumidor**. Revista multidisciplinar em saúde. v. 4, nº 3,2023

MULLER et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados por trabalhadores: Um estudo transversal**. Revista Baiana de Saúde Pública. V. 44, n. 1, p. 68-80, jan./mar. 2020.

MONTEIRO et al. **Alimentos ultraprocessados: O que são e como identifica-los**. Public Health Nutrition, 2018.

NEFROSTAR. **A importância de ler o rótulo dos alimentos**. 2024. Disponível em: <https://www.Nefrostar.com.br/blog-post.php?id=rótulo-dos-alimentos>.

PELLERANO, Joana A. **Industrialização e alimentação: Impactos da Revolução Industrial moderna em produção, distribuição, preparo e consumo de alimentos**. Anais da VI Reunião de Antropologia da Ciência e Tecnologia, 2017 – ISSN: 2358-5684.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação: Os comedores e o espaço social alimentar**. Florianópolis: Editora da UFSC.

REIS, Paula Cristina de Sousa; BASTOS, Livia Pinto Heckert; NASCIMENTO, Kamila de Oliveira Do. **As regras da rotulagem nutricional para a indústria de alimentos**. Rio de Janeiro- RJ, 2023.

SINA, Amalia. **Mulher e trabalho: Os desafios de conciliar diferentes papéis na sociedade**. São Paulo, Editora Saraiva. 2005, p. 14, p. 108, p. 191.

SUSIGAN, Bruna Rocha. **Alimentos industrializados: O risco de tanta praticidade**. União Metropolitana de Educação e Cultura- UNIME. Lauro de Freitas-BA, 2018.

VENANCIO, Dallyne Bárbara Ramos et al. **Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT): problemas resultantes desses agravos**. Research, Society and Development, v. 11, n. 14, e526111436630, 2022.