

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE HORTOLÂNDIA

LETÍCIA DE SOUSA RITA
LETÍCIA DOS SANTOS FERREIRA
MARIA EDUARDA DE ANDRADE

**ELABORAÇÃO DE SNACK PRÁTICO E SAUDÁVEL COMO
ALTERNATIVA DE CONSUMO AO PRODUTO SIMILAR
ULTRAPROCESSADO**

HORTOLÂNDIA

2023

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE HORTOLÂNDIA

LETÍCIA DE SOUSA RITA
LETÍCIA DOS SANTOS FERREIRA
MARIA EDUARDA DE ANDRADE

**ELABORAÇÃO DE SNACK PRÁTICO E SAUDÁVEL COMO
ALTERNATIVA DE CONSUMO AO PRODUTO SIMILAR
ULTRAPROCESSADO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Nutrição e Dietética, da Escola Técnica
Estadual de Hortolândia, como
requisito para obtenção do título de
Técnico em Nutrição e Dietética.

Orientadora: Prof. Ana Paula Fioreti.

HORTOLÂNDIA

2023

RESUMO

Levando em consideração que nos dias de hoje a população procura praticidade na alimentação sem ter que abdicar do sabor, ou até mesmo busca opções mais saudáveis de lanche, o trabalho proposto teve como objetivo elaborar um snack prático e saudável como alternativa de consumo ao produto similar ultraprocessado. Com base na pesquisa de campo realizada, se tornou evidente que os jovens geralmente consomem snacks de sabor salgado, portanto, foi elaborada uma receita na qual há hortaliças, sementes e condimentos naturais em sua composição, além do baixo teor de sódio, mostrando para o público alvo que um snack saudável pode ser gostoso e nutritivo tanto quanto as opções industrializadas. Os resultados mostraram que o palito de cenoura desenvolvido foi bem avaliado pelos jovens, além de barato e saboroso. Isso mostra que, quando há vontade de estimular o paladar e criatividade para isso, fica mais fácil de recriar os famosos industrializados e cuidar da saúde ao mesmo tempo.

Palavras-chave: snacks; lanche saudável; ultraprocessados; hábitos alimentares; semente de abóbora.

SUMÁRIO

RESUMO	3
SUMÁRIO.....	4
1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVOS	6
2.1 OBJETIVO GERAL.....	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3. MATERIAL E MÉTODOS	7
3.1. Materiais.....	7
3.2. Métodos	7
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	8
4.1 Hábitos alimentares atuais dos jovens	8
4.2 Popularização dos snacks	10
4.3 Um novo olhar para a alimentação	11
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
6. CONCLUSÃO	17
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

1. INTRODUÇÃO

Snacks são os lanches rápidos que fazemos entre as refeições, geralmente para segurar a fome e manter o metabolismo funcionando ao longo do dia, em sua maioria, tendem a ser alimentos industrializados, ou seja, alimentos que derivam da adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre e métodos de processamento utilizados na fabricação, que acabam alterando a qualidade nutricional e causando desequilíbrio nesse mesmo aspecto. Eles podem também ser ultraprocessados, que são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade. Existem muitas razões relacionadas à composição nutricional desses produtos para evitar o consumo desse grupo de alimentos (GOMES et al., 2022).

A frequência das principais refeições diárias pode ser originada por diversos fatores, dentre eles se pode citar as renda e bases familiares, e a concepção da população brasileira em relação às refeições. De acordo com um estudo, essa frequência entre os entrevistados oscilava de 47,0 a 79,0% no café da manhã, de 65,0 a 98,4% no almoço e de 51,0 a 94,0% no jantar. Identificaram também as frequências de consumo de lanches intermediários, encontrando valores mais elevados para o lanche da tarde (variação de 42,0 a 78,0%). Com isso, chegaram à conclusão de que o café da manhã foi a refeição mais omitida pelos adolescentes, e o jantar, a mais substituída por lanches. E que entre os lanches intermediários, o da tarde foi o mais consumido (SOUZA et al., 2020).

Um estudo que utilizou como base os microdados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF/IBGE), concluiu que a maioria dos indivíduos de referência dos domicílios componentes da amostra é do sexo masculino, adulto, com obesidade, sem seguro saúde e que não fazem nenhum tipo de dieta. E que as características sociodemográficas sexo, raça/cor, idade, escolaridade, socioeconômicas, renda e presença de saneamento básico, apresentam importante associação ao nível de SAN (segurança alimentar e nutricional) das famílias (SERPA, 2022)

Levando em conta a rotina alimentar da maioria das famílias brasileiras, é perceptível a existência de três padrões: O primeiro padrão, caracterizado como “lanche tradicional”, incluiu os seguintes alimentos: pães, queijos, óleos e gorduras e café, e não inclui doces, biscoitos salgados e laticínios. O segundo

padrão, caracterizado como “grande refeição tradicional” inclui arroz e preparações à base do mesmo, feijão ou outras leguminosas e carnes, e não inclui sopas, caldos, macarrões e massas. O terceiro padrão, “lanches do tipo *fast food*”, é representado por: sanduíches, carnes processadas, salgados, pizzas, refrigerantes, e pelo não consumo de frutas e cereais matinais. (MASSARANI et al., 2015).

Com a rotina acelerada das pessoas e às vezes a falta de conhecimento sobre uma alimentação saudável, a maioria tende a pular refeições e recorrer aos “snacks” ou simplesmente lanches rápidos, que costumam ser ultraprocessados e trazem malefícios à saúde se consumidos em alta frequência e/ou quantidade.

Diante do exposto, justifica-se a realização deste trabalho que teve por objetivo elaborar um snack prático e saudável como alternativa de consumo ao produto similar ultraprocessado.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Elaboração de um snack prático e saudável como alternativa de consumo ao produto similar ultraprocessado.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar na literatura sobre os hábitos alimentares atuais dos jovens e a popularização dos snacks.
- Pesquisar em literatura científica os fatores que influenciam o consumo de alimentos.
- Elaborar uma receita de snack prático e saudável como alternativa de consumo ao produto similar ultraprocessado.
- Elaborar a tabela de informação nutricional do produto.

- Calcular o custo da preparação e porção.
- Realizar a análise sensorial do produto a fim de verificar a aceitação junto ao público consumidor.

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1. Materiais

A receita desenvolvida proposta deste trabalho foi um palito salgado de cenoura com abóbora denominado cenourito com os seguintes ingredientes: cenoura (222g), farinha de trigo (150g), semente de abóbora (100g) ovo (1 unidade média de 60g), gergelim (20g), óleo (10ml), páprica (9g), ervas finas (9g), lemon pepper (9g), sal (6g). Para o preparo da receita foram utilizados os seguintes utensílios: panelas, colheres, facas, assadeiras e equipamentos: balança, forno, mixer, processador.

3.2. Métodos

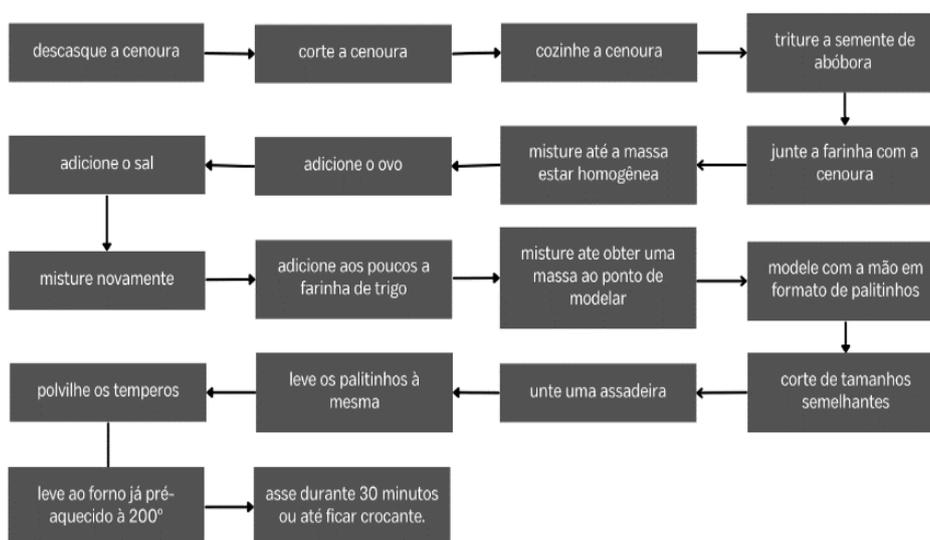
A revisão de literatura foi realizada por meio de pesquisa em livros, nas bases de dados da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e da Scientific Electronic Library Online (SciELO), em *sites* relevantes e na legislação brasileira. Foram utilizadas na pesquisa as palavras-chaves: snacks, industrializados, hábitos alimentares, comportamento alimentar.

A preparação foi elaborada pelo grupo, a partir de *sites* de receitas culinárias e pela pesquisa realizada por meio da plataforma Google Forms, no qual ficou aberta por 2 semanas. Optou-se por essa receita por conta dos resultados obtidos no formulário, observou-se que os salgadinhos industrializados são os mais consumidos entre os jovens, com base nisso, nossa orientadora sugeriu que fizéssemos uma receita semelhante sensorialmente. Foi realizado um ensaio no Laboratório de Nutrição da Escola Técnica de Hortolândia para teste e padronização da receita.

O cenourito é preparado da seguinte forma: inicialmente descasque, corte e cozinhe a cenoura, logo após triture a semente de abóbora e junte-a com a

cenoura e misture até que se obtenha uma massa homogênea, em seguida adicione o ovo, o sal e mexa novamente, aos poucos adicione a farinha até que se obtenha uma massa em ponto de modelar. Modele os palitinhos com a palma da mão e corte-os de tamanho semelhante, unte uma assadeira e leve os palitinhos à mesma, polvilhe os temperos e leve ao forno já pré-aquecido à 200° e asse durante 30 minutos ou até ficar crocante.

A figura 1 apresenta o fluxograma da preparação.



Para o cálculo nutricional da receita foi utilizada a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) (2011).

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1 Hábitos alimentares atuais dos jovens

Na adolescência são observadas algumas particularidades, como modificações no consumo e padrões alimentares e no estilo de vida, que podem afetar a saúde do jovem.

O consumo alimentar dos adolescentes caracteriza-se pelo excesso de alimentos hipercalóricos e industrializados, tipo *fast foods*, bebidas açucaradas

e doces, além do baixo consumo de alimentos fontes de fibras como frutas e hortaliças. A omissão das principais refeições, principalmente o desjejum, ou a substituição por lanches frequentemente ricos em calorias, carboidratos e sódio, também são traços do hábito alimentar na adolescência (MARAVALHAS et al., 2022).

Foram encontrados três padrões alimentares: o primeiro nomeado como “Tradicional”, caracterizado por cargas fatoriais positivas e elevadas para o grupo de alimentos base (cereais), feijão, carnes e inversamente com sopas. O segundo, nomeado de “Lanches”, caracterizou-se pelo grupo de carnes processadas, manteigas e margarinas, pães, torradas e biscoitos salgados, queijos e café e chá, e o terceiro nomeado “Ocidental”, foi composto pelos grupos dos doces, pastelarias e salgadinhos, bebidas açucaradas e queijos (MARAVALHAS et al., 2022).

Baixos níveis de atividade física e elevado tempo em comportamentos sedentários contribuem diretamente para o desenvolvimento de DCNTs, que podem se desenvolver ainda na adolescência e permanecerem até a fase adulta (NETA et al., 2021).

As evidências mostram que famílias de baixa renda enfrentam alguns desafios para fazer escolhas alimentares saudáveis, como acesso limitado a frutas e vegetais, grãos inteiros e leite com baixo teor de gordura e fontes de alimentos lácteos em seu ambiente alimentar (em casa e fora de casa). Esses desafios não se limitam apenas a compreender o que são escolhas alimentares (não) saudáveis (LOPES et al., 2022).

Algumas mudanças hormonais estão associadas ao sobrepeso e obesidade como desfecho quando se tem a curta duração do sono como rotina. Tais mudanças envolvem hormônios como cortisol, grelina e leptina, responsáveis pelo controle da fome e da saciedade. A restrição de sono leva a modificações nas respostas cerebrais ligadas à alimentação, com maior consumo de alimentos como mecanismo de recompensa (SANTOS; ALMEIDA; FERREIRA, 2020).

Uma pesquisa da USP com base no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (Elsa-Brasil) mostra que o consumo de ultraprocessados é um dos fatores que contribuem para o declínio do desempenho cognitivo ao longo do tempo. Os resultados mostraram que a queda cognitiva ao longo da vida foi 28% maior entre

os participantes que consumiram mais de 20% das calorias diárias em ultraprocessados (MOURA, 2022).

Frente a isso, é necessário que alguns valores na sociedade moderna sejam modificados, o hábito alimentar é adotado a partir de vários fatores como socioculturais, socioeconômicos e fisiológicos, dentre outros, e a valorização dos padrões atuais de ingestão de determinados alimentos tende a colaborar para que as sociedades sejam prejudicadas, uma vez que os meios de comunicação, as indústrias e a própria sociedade tendem a supervalorizar o consumo de alimentos industrializados entre outros (LAGO et al., 2018).

4.2 Popularização dos snacks

Se comer um “snack” é considerado benéfico ou prejudicial depende em grande parte de como o lanche é definido. O termo “snack”, tende a conotar alimentos ricos em energia e pobres em nutrientes, no entanto, “snacks” também podem se referir a ocasiões de alimentação fora do café da manhã, almoço ou jantar, nas quais qualquer tipo de alimento pode ser consumido (HESS; SLAVIN, 2018).

Esses lanches intermediários geralmente ultraprocessados são: Biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral; Cereais açucarados; Misturas para bolo; Barras de cereal; Macarrão e temperos instantâneos, salgadinhos de pacote; Refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas; Produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres, empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos; Pães e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos (BORTOLINI et al.; 2019).

Alimentos ultraprocessados são convenientes, práticos e portáteis. Geralmente, eles são desenvolvidos para que possam ser consumidos em qualquer lugar. Na maioria das vezes, são vendidos como lanches, bebidas ou pratos prontos ou semiprontos para consumo e promovidos por agressivas estratégias de marketing. Sendo assim, estão facilmente associados a modos de comer que induzem ao consumo excessivo e “despercebido” de calorias, além

de substituírem refeições feitas na hora, baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. (LOUZADA et al., 2021).

A maioria das formulações possui valor biológico reduzido e elevados teores de cloreto de sódio (NaCl). Além de que existe uma falta de estudos com foco na avaliação da rotulagem de diversos alimentos, incluindo os snacks. A concentração de sódio difere em grandes proporções dos valores indicados na tabela nutricional das embalagens, isso pode contribuir para exceder a ingestão diária recomendada e, conseqüentemente, aumentar a disponibilidade para ocorrência de doenças cardiovasculares, coronárias, entre outras, associadas ao consumo em excesso de NaCl (REIS et al., 2020).

O controle no consumo dos produtos alimentícios ultraprocessados é um desafio, tanto pelas estratégias de marketing, como pela omissão de informações sobre suas características nutricionais, que colocam as pessoas à mercê do mercado, muitas vezes sem regras e freios éticos, impondo-lhes a aquisição de produtos que driblam os preceitos da saúde (FIGUEIREDO; RECINE, 2021).

Nas últimas décadas, o consumo de alimentos ultraprocessados têm aumentado de forma expressiva e acelerada em diversos países, impulsionado por mudanças recentes no sistema alimentar. Desde a década de 1980, as políticas econômicas favoreceram a ascensão fenomenal das transnacionais de alimentos ultraprocessados. Enquanto isso, o crescimento econômico e o aumento da renda média de algumas populações tornaram os alimentos ultraprocessados acessíveis para mais pessoas (LOUZADA et al., 2021).

4.3 Um novo olhar para a alimentação

A modernidade e os fatores que envolvem o estilo de vida atual afetam diretamente a qualidade de vida e alteram os padrões de morbimortalidade, principalmente nos adultos. Os efeitos da globalização, da industrialização e da urbanização colaboram para a maior predominância de dietas inadequadas e a redução de atividades físicas, favorecendo o aparecimento de doenças crônicas (SOUTO, 2020).

Existe uma relação entre o desenvolvimento de doenças e os hábitos não saudáveis. As principais doenças atreladas diretamente a uma alimentação inadequada e ao sedentarismo são hipertensão, obesidade, diabetes e dislipidemia. Diante das evidências, infere-se que alguns fatores, como gênero, escolaridade e renda, podem ter interferência no consumo dos alimentos funcionais (KRAEMER et al., 2020).

Existe uma relação positiva da percepção de alimentos orgânicos como funcionais, visto que ambos visam à saúde e ao bem-estar (MARTINS et al., 2020).

Aumentar o consumo de alimentos funcionais, com ações metabólicas benéficas ao organismo, é uma estratégia para proporcionar benefícios à saúde em longo prazo. O sabor é o principal atributo sensorial que define o consumo de alimentos funcionais (SAFRAID et al., 2022).

O comportamento alimentar tem suas bases na infância, sendo transmitido pela família, sustentado por tradições e determinado por fatores nutricionais, demográficos, econômicos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos para o indivíduo ou para a coletividade. Diante das mudanças no processo de transição nutricional da população, no padrão alimentar e de seus reflexos na população infantil, diversos países têm desenvolvido programas de educação nutricional que beneficiam, principalmente, crianças e adolescentes. Estes programas estimulam a incorporação de um estilo de vida saudável, com ênfase na formação de hábitos alimentares adequados e na prática de atividade física (MAXIMINO; BONATO, 2018).

Também é recomendado o controle de propagandas que estimulam o consumo de alimentos pouco saudáveis, como bebidas adoçadas, fast-foods e alimentos que contêm excesso de gordura animal. É importante ainda uma maior disseminação dos benefícios da alimentação entre os adolescentes, o que pode contribuir consideravelmente para uma maior adesão a uma alimentação saudável. Além disso, as dimensões culturais e sociais da alimentação necessitam ser investigadas (LOPES et al., 2021).

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A receita elaborada teve um tempo total de preparo de 2 horas e 30 minutos, um rendimento total de 1680g e custou R\$11,66. Considerando a porção de 25g para o cenourito, a receita rendeu 67 porções custando, aproximadamente, R\$ 0,17.

Tomando como base a proposta inicial de desenvolver um snack financeiramente acessível e muito vendido em mercados e em outros estabelecimentos alimentícios, o preço está dentro do que era esperado: muito barato. Colocando cerca de 15 porções em uma embalagem (como costuma ser comercializado), o pacote custará menos de R\$3,00, podendo ser vendido em lanchonetes e mercados online e/ou físicos que cada vez mais estão aderindo a produtos mais saudáveis ou pode facilmente ser feito em casa.

O quadro 1 apresenta a tabela de informação nutricional do cenourito.

Quadro 1. Tabela de Informação Nutricional do cenourito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção de 25g ou ml (1 unidade)			
Quantidade por porção			%VD (*)
	100g	25g	
Valor Energético	83,6 kcal = 351,1kJ	20,9 kcal = 87,7kJ	1%
Carboidratos	11,5g	2,8g	1%
Proteínas	2,9g	0,7g	1%
Gorduras Totais	2,8g	0,7g	1%
Gorduras Saturadas	0,5g	0,1g	0%
Gorduras Trans	0g	0g	**
Fibra alimentar	1,7g	0,4g	2%
Sódio	184,5 mg	46,1 mg	2%

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

De acordo com a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO), a semente de abóbora apresenta em 100g um bom teor de proteína e, principalmente, de fibra alimentar, fazendo com que a receita do snack em questão cubra uma parte considerável do valor diário recomendado

em uma dieta de 2000kcal com apenas 25g, o que não acontece com os snacks salgados convencionais feitos à base de milho ou farinha de trigo.

Entretanto, de acordo com a Lista de Alimentos com Alegações de Propriedades Funcionais e/ou de Saúde da ANVISA (2008), o cenourito não pode ser considerado um alimento fonte de fibras alimentares, pois esta alegação somente pode ser utilizada quando a porção do produto pronto para consumo fornece, no mínimo, 3g de fibras.

Portanto, considerando as propriedades do alimento funcional aplicado na receita: anticancerígenos, antihelmínticos, antivirais, antiinflamatórios e antioxidantes (VALE, 2019), pode-se dizer que o cenourito é um snack com benefícios, sendo uma boa alternativa para quem está à procura de preparações fáceis e saudáveis.

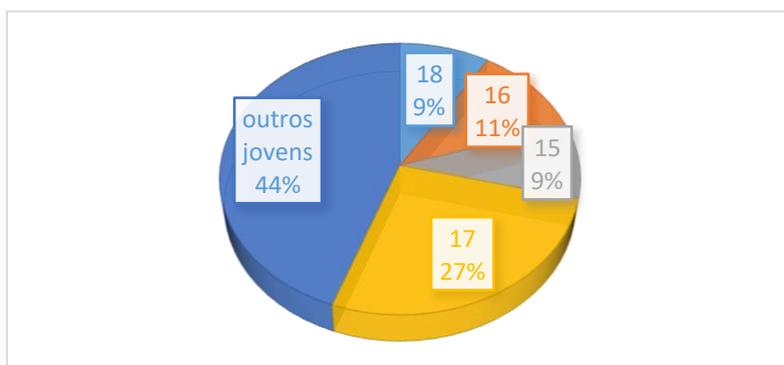
Além do baixo teor de sódio, considerando que a maioria das formulações possui valor biológico reduzido e elevados teores de cloreto de sódio (NaCl). (REIS, 2020).

O baixo valor energético por porção tem relação com o modo de preparo, visto que o cenourito é assado. A escolha dos temperos naturais também foi essencial para que ele fosse um snack livre de aditivos.

O uso de aditivos alimentares está diretamente ligado às doenças crônicas e várias outras complicações. Seu consumo desregulado pode desencadear diversas patologias. (SANTANA, 2021).

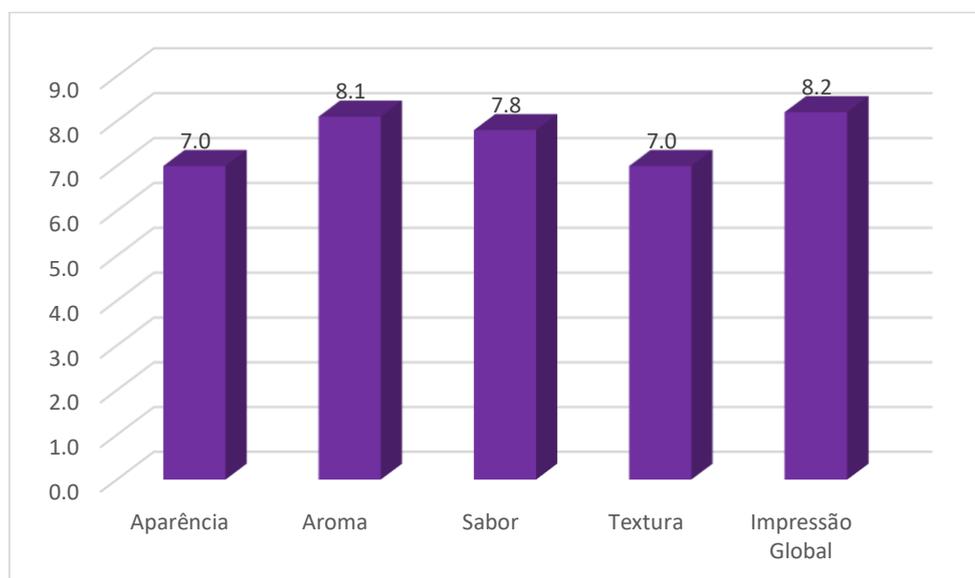
Participaram da análise sensorial 45 indivíduos, sendo que a maioria tinha idade entre 15 e 18 anos (56%), os demais participantes tinham qualquer outra idade ou preferiram não informar (Figura 1).

Figura 1. Distribuição dos participantes da análise sensorial quanto a idade.



De acordo com os resultados da análise sensorial é possível observar que o cenourito teve uma boa aceitação principalmente em relação ao sabor e aroma a aparência de início não agradou a todos por conta do aspecto rústico de salgadinho, pode-se fazer a mesma análise da textura, levando em consideração que cada indivíduo tem uma preferência em relação à crocância, mas ao juntar todos os elementos, obtém-se uma ótima impressão global sobre a preparação (Figura 2).

Figura 2. Média de aceitação do cenourito na análise sensorial, em relação à aparência, aroma, sabor, textura e impressão global.



Tais resultados podem ser confirmados pelos comentários escritos pelos participantes nas fichas de avaliação da análise sensorial. A boa aceitação pode ser notada por comentários como:

“Eu não gosto muito de cenoura, mas esse snack facilitou a gostar. Ficou muito bom, de verdade”.

“Arrasaram, muito bom, a textura no início que me estranhou, mas normal depois”.

“Gostei muito do sabor, e achei criativo”.

“Bem feito e gostoso”.

Também tiveram alguns descontentamentos em relação à preparação, mas que auxiliam no aprimoramento da receita. São exemplos disso:

“A aparência parece que está mofado, não tem muito gosto, o aroma é bom, lembra o original”.

“A única crítica seria que parece estar num meio termo, um pouco confuso entre dureza média e alta”.

“No começo o sabor é muito bom (no fim também), mas no fim prevalece uma sensação de enjoativo”.

“É bom, mas meio sem gosto”.

6. CONCLUSÃO

Com base nos resultados deste estudo, pode-se concluir que os objetivos deste trabalho foram concluídos de forma satisfatória, visto que a aparência, aroma e sabor foram os quesitos mais bem avaliados, conseguindo assim, se assemelhar bastantes aos snacks salgados vendidos convencionalmente. Além de que, em relação ao custo, é uma forma de lanche bem cabível financeiramente, no qual a porção custa centavos e se for colocada em conjunto com outras em uma embalagem de salgadinho, custaria menos de R\$5,00.

É notável a quantidade de sódio que foi diminuída se for comparar o snack de cenoura e semente de abóbora em relação aos demais salgadinhos industrializados, já que estes contam com mais de 400mg de sódio em apenas 25g ou 30g.

Sensorialmente falando, o sabor da cenoura ou da semente de abóbora pode causar um certo receio dos consumidores ao experimentar, mas a receita em questão deixou esses sabores suaves e bem equilibrados com os condimentos naturais usados. É justamente isso que o público que visa começar uma reeducação alimentar procura: sabor agradável àquele paladar que não está muito acostumado com certo alimento.

Levando em consideração todos os aspectos avaliados, o cenourito é uma ótima opção para quem deseja diminuir o consumo de alimentos industrializados, sem abrir mão do sabor e praticidade. Além de mostrar que é possível desenvolver preparações saudáveis e funcionais a partir de hortaliças e temperos naturais.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMBROSI, C.; GRISOTTI, M. O Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB): uma análise à luz da teoria social. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 11, p. 4243–4251, nov. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/spHMZQTCYVTj8PC3by8h4qq/#>. Acesso em: 21 ago. 2023.

BORTOLINI, G. A. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. Rev Panam Salud Publica. 43: e59; 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6913219/>. Acesso em 23 ago. 2023.

CIAMPO, L. A. D. CIAMPO, I. R. L. D.. Consumption of snacks and energy by adolescents and overweight. Revista Paulista de Pediatria, v. 41, p. e2022118, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/CwzVmNFLVQ9zfFWsmqMBmdq/?lang=en#>. Acesso em: 5 jun. 2023.

COSTA, C. S. et al. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. Cadernos de Saúde Pública. 2018, v. 34, n. 3, e00021017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00021017>>. Acesso em 21 ago. 2023.

COSTA, D. V. DE P. et al. Diferenças no consumo alimentar nas áreas urbanas e rurais do Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, p. 3805–3813, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qYv7Lg7zW9yJMhpDPfQTxyF/#>. Acesso em: 21 ago. 2023.

COSTA, J. C. et al. Consumo de frutas e associação com a ingestão de alimentos ultraprocessados no Brasil em 2008-2009. Ciência & Saúde Coletiva. 2021, v. 26, n. 4. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5KCms8WFvb9N7w5PwbtrKMr/#>. Acesso em: 21 ago. 2023.

FIGUEIREDO, A. V. A; RECINE, E. A regulação de produtos alimentícios ultraprocessados: o desafio de governar o mercado. Cadernos de Saúde Pública. 2021, v. 37, suppl 1, e00207220. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00207220>>. Acesso em 7 ago. 2023.

GIESTA, J. M. et al.. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 7, p. 2387–2397, jul. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/y9yXvSt9sm7J4v5x7q3kZHG/#>. Acesso em: 21 ago. 2023.

GOMES, H. Tipos de processamento no consumo alimentar de alunos universitários. *Rev Ciênc Med*. 2022;31:e225350. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/5350/4478>. Acesso em: 11 abr. 2023.

HESS, Julie; SLAVIN, Joanne. The benefits of defining “snacks”. *Physiology & Behavior*, V. 193, P. 284-287, 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031938418301951#pre-view-section-cited-by>. Acesso em 13 jun. 2023.

Kraemer, C., Machado, F. C., & Adami, F. S. Perfil nutricional de adultos relacionado ao consumo alimentar de ultraprocessados. *Revista Brasileira de Obesidade Nutrição e Emagrecimento*, 14(84), 80-89, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/08974438.2019.1599760>. Acesso em 23 ago. 2023.

LAGO, R. R. Hábitos alimentares de adolescentes: uma revisão de literatura. *Adolesc. Saude*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 98-103, out/dez 2018. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v13n4a13.pdf>. Acesso em: 21 ago. 2023.

LOPES, J. R. et al.. Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 29, n. 3, p. 301–313, jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/c8sMzR89VdPQ89kNG8N3TGs/?lang=pt#>. Acesso em: 20 mar. 2023.

LOPES, T. S. et al. Energy, nutrients and food sources in snacks for adolescents and young adults. *Revista Paulista de Pediatria*. 2022, v. 40, e2020148.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020148>>. Acesso em 5 jun 2023.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública*. 2021, v. 37, e00323020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>>. Acesso em 21 ago. 2023.

MARAVALHAS, R. DE A. et al.. Mudanças na frequência do consumo de refeições em adolescentes residentes em área de vulnerabilidade social da região metropolitana do Rio de Janeiro, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 1, p. 387–398, jan. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/wB4Jrf6h9qKjGJFRgf8hvdK/?lang=pt#>. Acesso em: 5 jun. 2023.

MARTINS, A. P. O. et al. Factors affecting the consumption of organic and functional foods in Brazil. *Food Science and Technology*, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/fst.26820>. Acesso em 23 ago. 2023.

MASSARANI, F. A. et al. Agregação familiar e padrões alimentares na população brasileira. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 31, n. 12, p. 2535–2545, dez. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/JdCfpBRZ4cS5MGDJHzyfQDj/?lang=pt#ModalHocite>. Acesso em: 10 abr. 2023

REIS, V. S. et al.. Avaliação do teor de sódio em salgadinhos comerciais e da rotulagem de acordo com a RDC nº 26/2015 sobre alergênicos alimentares. *Brazilian Journal of Food Technology*, v. 23, p. e2019093, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/gRdVJBqyJSBd9wQLFRmSc9x/?lang=pt#>. Acesso em: 5 jun. 2023.

SAFRAID, G. F. et al. Perfil do consumidor de alimentos funcionais: identidade e hábitos de vida. *Brazilian Journal of Food Technology*. 2022, v. 25, e2021072.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-6723.07221>>. Acesso em 21 ago. 2023.

SANTOS, E. V. O. DOS .; ALMEIDA, A. T. C. DE .; FERREIRA, F. E. L. DE L.. Duração do sono, excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 12, p. 6129–6139, dez. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/SydCVgcJRR5Y48gCPTFr4cz/#>. Acesso em: 21 ago. 2023.

SERPA, C. M. Fatores associados ao nível de segurança alimentar e nutricional no município e estado de São Paulo e no Brasil: uma análise dos resultados obtidos pela escala brasileira de insegurança alimentar. 2021. 98 f. Tese(Doutorado) - Programa Interunidades em Nutrição Humana Aplicada, Universidade de São Paulo, 2021. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-17122021-170639/publico/Camila_Munafa_Serpa_DO_Corrigida2.pdf. Acesso em: 10 abr. 2023.

SILVA, A. C. et al. Association between ultra-processed food consumption and nutrient intake among low-risk pregnant women. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. 2022, v. 22, n. 3, pp. 481-487. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9304202200030003> <https://doi.org/10.1590/1806-9304202200030003>>. Acesso em 21 ago. 2023.

SILVA, J. B. et al. Factors associated with the consumption of ultra-processed food by Brazilian adolescents: National Survey of School Health, 2015. *Revista Paulista de Pediatria*. 2022, v. 40, e2020362. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020362>>. Acesso em: 21 ago. 2023.

SOUSA, S. F. DE. et al. FREQUENCY OF MEALS CONSUMED BY BRAZILIAN ADOLESCENTS AND ASSOCIATED HABITS: SYSTEMATIC REVIEW. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 38, p. e2018363, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/pnKjbcKZSkDFX8mkxthnNgF/?lang=en#>. Acesso em: 9 mar. 2023.

SOUTO, C. N. Qualidade de Vida e Doenças Crônicas: Possíveis Relações. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 4, p. 8169-8196jul./aug.. 2020. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/13167/11074>. Acesso em 21 ago. 2023.

SOUZA, A. M. et al. Impacto da redução do teor de sódio em alimentos processados no consumo de sódio no Brasil. Cadernos de Saúde Pública. 2016, v. 32, n. 2, e00064615. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00064615>>. Acesso em 21 ago. 2023.

POTTER, Monika; VLASSOPULOS, Antonis; LEHMANN Undine. Snacking Recommendations Worldwide: A Scoping Review. Review Article| v9, issue 2, P86-98, march 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/advances/nmx003>. Acesso em 21 ago. 2023.

WEFFORT, S. R. V. Manual Lanches Saudáveis. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. - 2a ed São Paulo: SBP, 78p. 2018. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5676005/mod_resource/content/1/Manual%20Nutrologia%20-%20Lanche%20saudavel%202018.pdf. Acesso em: 21 ago. 2023.