

**ANÁLISE DO TEOR DE AÇÚCARES E GORDURAS EM ALIMENTOS
INDUSTRIALIZADOS CONSUMIDOS POR ADOLESCENTES E PROPOSIÇÕES
DE SUBSTITUIÇÕES SAUDÁVEIS: EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

**ASSESSMENT OF SUGAR AND FAT IN INDUSTRIALIZED FOODS CONSUMED
BY ADOLESCENTS AND DEVELOPMENT OF HEALTHY ALTERNATIVES: A
SCIENTIFIC INITIATION PROJECT**

**ANÁLISIS DEL CONTENIDO DE AZÚCAR Y GRASAS EN ALIMENTOS
INDUSTRIALIZADOS CONSUMIDOS POR ADOLESCENTES Y PROPUESTAS
DE SUSTITUTOS SALUDABLES: EXPERIENCIA DE UN PROYECTO DE
INICIACIÓN CIENTÍFICA**

 10.56238/sevened2026.001-010

Camila Luci Soares Martins

Pós Graduada em Nutrição Clínica
Instituição: Centro Universitário Uniunica
Endereço: Minas Gerais, Brasil
E-mail: martinscamila.nutri@gmail.com

Luana de Souza Silva

Graduanda em Farmácia
Instituição Centro Universitário Uniunica
Endereço: Minas Gerais, Brasil
E-mail: silvaluana1209@gmail.com

Rita Alves Luna

Graduanda em Nutrição
Instituição Centro Universitário Uniunica
Endereço: Minas Gerais, Brasil
E-mail: ritalunaal@gmail.com

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar o teor de açúcares e gorduras em alimentos industrializados comumente consumidos por adolescentes e propor alternativas caseiras mais saudáveis. Sete produtos industrializados foram selecionados aleatoriamente pelos estudantes, incluindo biscoitos doces, salgadinhos, bolos prontos, refrigerantes e bebidas adoçadas. A análise das tabelas nutricionais e listas de ingredientes permitiu conhecer os níveis de açúcares livres e gorduras saturadas presentes nesses alimentos, que são frequentemente consumidos por adolescentes. O padrão alimentar dessa faixa etária é caracterizado pelo elevado consumo de alimentos industrializados, o que impacta diretamente na saúde, favorecendo a ingestão excessiva de açúcares, gorduras e sódio, e aumentando o risco de alterações metabólicas e doenças crônicas. Com base nos dados da análise, os discentes desenvolveram três preparações caseiras, priorizando ingredientes naturais e minimamente

processados, e testaram a aceitação sensorial junto a familiares, que se mostrou positiva. Os resultados indicam que a prática culinária, aliada à leitura crítica de rótulos, constitui uma estratégia eficaz de educação nutricional e promoção da saúde, capaz de incentivar escolhas alimentares mais equilibradas e reduzir o consumo de ultraprocessados entre adolescentes.

Palavras-chave: Educação Nutricional. Leitura de Rótulos. Alimentos Industrializados. Adolescentes. Substituições Saudáveis.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the sugar and fat content of industrialized foods commonly consumed by adolescents and to propose healthier homemade alternatives. Seven industrialized products were randomly selected by the students, including sweet cookies, corn snacks, ready-made cakes, soft drinks, and sweetened beverages. The analysis of nutritional labels and ingredient lists allowed the identification of the levels of free sugars and saturated fats present in these foods, which are frequently consumed by adolescents. The dietary pattern of this age group is characterized by a high intake of industrialized foods, which directly impacts health by increasing the consumption of sugars, fats, and sodium, thereby elevating the risk of metabolic changes and chronic diseases. Based on the analysis, students developed three homemade preparations prioritizing natural and minimally processed ingredients, and their sensory acceptance was tested with family members, showing positive results. These findings indicate that culinary practice, combined with critical label reading, constitutes an effective strategy for nutritional education and health promotion, encouraging healthier food choices and reducing the consumption of ultra-processed foods among adolescents.

Keywords: Nutritional Education. Label Reading. Industrialized Foods. Adolescents. Healthy Substitutions.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el contenido de azúcar y grasa en alimentos procesados comúnmente consumidos por adolescentes y proponer alternativas caseras más saludables. Los estudiantes seleccionaron aleatoriamente siete productos industrializados, entre ellos galletas dulces, snacks, pasteles preparados, refrescos y bebidas azucaradas. El análisis de tablas nutricionales y listas de ingredientes permitió conocer los niveles de azúcares libres y grasas saturadas presentes en estos alimentos, de consumo frecuente entre los adolescentes. El patrón alimentario de este grupo de edad se caracteriza por un alto consumo de alimentos procesados, lo que impacta directamente en la salud, favoreciendo la ingesta excesiva de azúcares, grasas y sodio, y aumentando el riesgo de cambios metabólicos y enfermedades crónicas. A partir de los datos del análisis, los estudiantes desarrollaron tres preparaciones caseras, priorizando ingredientes naturales y mínimamente procesados, y probaron la aceptación sensorial con miembros de la familia, la cual resultó positiva. Los resultados indican que la práctica culinaria, combinada con la lectura crítica de las etiquetas, constituye una estrategia eficaz de educación nutricional y promoción de la salud, capaz de fomentar elecciones alimentarias más equilibradas y reducir el consumo de alimentos ultraprocessados entre los adolescentes.

Palabras clave: Educación Nutricional. Lectura de Etiquetas. Alimentos Industrializados. Adolescentes. Sustituciones Saludables.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação dos adolescentes tem passado por transformações significativas nas últimas décadas. Esse período, é marcado por irregularidade nos horários das refeições, omissão de refeições importantes como o café da manhã e jantar, baixa ingestão de água, e inatividade física. Além disso, tornou-se comum substituir frutas, verduras e alimentos in natura por produtos com baixo valor nutricional, o que compromete a saúde imediata e futura desses indivíduos. (Rocha, A. P. S, 2022)

De acordo com Rocha, Zambarlim e Lopes (2019), a alimentação do adolescente não está de acordo com o recomendado para se ter uma vida saudável, visto que há baixo consumo de legumes e verduras, e aumento considerável do consumo de alimentos industrializados, ricos em açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, como macarrão instantâneo, salgadinho de pacote e biscoito salgado.

Esses produtos, amplamente disponíveis e intensamente promovidos pela indústria alimentícia, contribuem para desequilíbrios nutricionais, e estão associados ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes tipo 2 e dislipidemias. O Atlas Mundial de Obesidade de 2025, estima que a prevalência e o número de jovens com idade entre 5 e 19 anos com sobrepeso ou obesidade pode corresponder a 770 milhões em 2035, representando 39% da população global.

Nesse contexto, ressalta-se a importância de compreender os determinantes das escolhas e do consumo alimentar entre adolescentes, bem como de implementar intervenções educativas e práticas voltadas ao fortalecimento da promoção da saúde e à garantia da segurança alimentar e nutricional. (Rego; Chaud, 2022; Ministério da Saúde, 2022).

Além de fortalecer o senso crítico em relação à rotulagem nutricional (Nobre, J. A. S. et al. 2023), essa pesquisa tem como objetivo incentivar a educação alimentar e nutricional como instrumento de promoção da saúde por meio da prática culinária. Tendo em vista que essa abordagem integra o aprendizado teórico à prática do preparo de receitas, contribuindo para a construção de hábitos alimentares condizentes com a realidade doméstica de cada indivíduo. (Sodré, 2024).

2 ASPECTOS E CARACTERÍSTICAS DA ADOLESCÊNCIA

De acordo com o Ministério da Saúde (2010), a adolescência corresponde ao período entre 10 e 19 anos, podendo ser subdividida em adolescência inicial (10 a 14 anos) e adolescência tardia (15 a 19 anos). Já o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), define o adolescente como o indivíduo com idade entre 12 e 18 anos (Brasil, 1990).

Embora apresentem diferenças na quanto aos critérios etários, tanto o Ministério da Saúde quanto o ECA reconhecem a adolescência como uma etapa do ciclo vital que exige cuidado especial. Ambas as perspectivas convergem ao reconhecer a adolescência como uma fase singular do

desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações que demandam atenção diferenciada e intervenções específicas para assegurar o crescimento saudável e o bem-estar do indivíduo (Ministério da Saúde, 2010; Brasil, 1990).

A partir dessas conceituações, torna-se necessário compreender as principais características que definem a adolescência, incluindo aspectos cognitivos, físicos, e sociais que influenciam o desenvolvimento do indivíduo (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

Como etapa do desenvolvimento humano, a adolescência é marcada por transformações biológicas, universais e inevitáveis, incluindo crescimento acelerado, desenvolvimento do corpo e alterações hormonais. No âmbito psicológico, é possível observar mudança de humor, irritabilidade, rebeldia, e busca pela construção da identidade (Bock, 2007).

Na adolescência, os aspectos sociais tornam-se fundamentais para o desenvolvimento do indivíduo, uma vez que esse período é marcado pela ampliação do círculo de relações, pela formação de novas conexões interpessoais e pela necessidade de pertencimento a grupos. Além disso, essa etapa favorece a definição de valores e o despertar do interesse pela comunidade em que o adolescente está inserido, contribuindo de forma significativa para a construção da identidade e para o processo de socialização (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

É também durante esse período em que há maior influência do grupo de convivência e do ambiente escolar, principalmente no que diz respeito à alimentação. As escolhas alimentares deixam de ser guiadas apenas pelo núcleo familiar, e passam a ser fortemente moldadas pelo convívio com os pares, e pela mídia, uma vez que quanto maior o tempo de telas e a exposição a esses tipos de divulgação e propaganda, maior a influência e o desejo de consumo por parte do público-alvo (Mello, 2020; Almeida et al., 2022).

Essa influência social sobre a alimentação tem repercussões importantes no estado nutricional do adolescente, podendo promover tanto práticas alimentares saudáveis quanto contribuir para o consumo inadequado, e o risco aumentando o risco para o surgimento de sobrepeso e doenças crônicas (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

3 PADRÃO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES: ENTRE HÁBITOS SAUDÁVEIS E CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS

Tradicionalmente, os hábitos alimentares são moldados no ambiente familiar, onde se estabelecem as primeiras relações com os alimentos e se consolidam preferências gustativas. Contudo, observa-se que, durante a adolescência, há um progressivo afastamento desse modelo, com maior influência de amigos, da mídia e de fatores externos, como a rotina escolar e o estilo de vida urbano (Silva et al., 2022). A redução do tempo para refeições, a substituição de refeições principais por

lanches e a preferência por alimentos de preparo rápido e sabor marcante são características frequentemente observadas nessa faixa etária (Neta et. al., 2021).

Segundo Monteiro et al. (2019), o padrão alimentar dos adolescentes brasileiros é caracterizado pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados e pela baixa ingestão de alimentos in natura, como frutas, verduras e legumes. Esses alimentos industrializados, em sua maioria, apresentam baixo custo, longa durabilidade e alto apelo sensorial, o que os torna atraentes para esse público.

A literatura aponta que o café da manhã, uma das refeições mais importantes do dia, é frequentemente negligenciado pelos adolescentes, sendo substituído por lanches rápidos, bebidas açucaradas ou simplesmente ignorado. Tal comportamento, influencia diretamente no aporte calórico diário, e ingestão de nutrientes como cálcio, ferro e vitaminas do complexo B (Costa et al., 2020)

Os hábitos alimentares dos adolescentes também são fortemente influenciados pelo contexto socioeconômico em que estão inseridos. Famílias de baixa renda, por exemplo, enfrentam maior dificuldade de acesso a alimentos in natura, o que leva à preferência por produtos industrializados de menor custo e maior disponibilidade (Louzada et al., 2018). O inverso observa-se entre adolescentes de classes sociais mais elevadas, em que há aumento do consumo de fast food e de alimentos altamente palatáveis, que muitas vezes estão associados à praticidade e ao lazer (Ferreira et al., 2020).

Essa realidade tem contribuído diretamente para o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade entre adolescentes, além de favorecer o surgimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial e diabetes tipo 2 (Monteiro et al., 2019).

Por outro lado, a adoção de hábitos alimentares saudáveis nessa fase pode gerar efeitos positivos a longo prazo. Estudos demonstram que adolescentes que mantêm uma rotina alimentar equilibrada com consumo adequado de frutas, verduras, legumes, cereais integrais e proteínas magras apresentam melhor desempenho escolar, maior concentração e menor prevalência de obesidade e dislipidemias (Ferreira et al., 2020). O estímulo à alimentação em família, o envolvimento dos adolescentes no preparo das refeições e a educação alimentar contínua são estratégias comprovadamente eficazes para a formação de hábitos mais saudáveis (Brasil, 2014).

4 PRÁTICA CULINÁRIA COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem se consolidado como uma estratégia fundamental na promoção da saúde, especialmente entre crianças e adolescentes. A prática culinária, como ferramenta pedagógica nas ações de EAN, permite que adolescentes vivenciem experiências concretas com os alimentos e compreendam a importância de preparações simples e saudáveis. Essa vivência possibilita o reconhecimento de ingredientes naturais, a valorização da comida caseira e o fortalecimento de vínculos com a alimentação e o ambiente (Brasil, 2014;

Visto que há aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e afastamento das práticas culinárias tradicionais (Monteiro et al., 2019; Silva; Moraes; Pereira, 2022), a EAN por meio da culinária reaproxima o indivíduo com o alimento e cultura local (Brasil, 2014).

Pesquisas indicam que adolescentes que participam ativamente de práticas culinárias apresentam padrões alimentares mais equilibrados, caracterizados por maior consumo de frutas, verduras e legumes, e menor ingestão de alimentos ultraprocessados (Larson et al., 2019; Dabas et al., 2021). Esses achados evidenciam a importância da culinária como meio de promover o interesse e o envolvimento dos jovens com a própria alimentação, favorecendo o desenvolvimento de autonomia, senso crítico e responsabilidade nas escolhas do dia a dia.

Nesse contexto, vemos que a valorização do preparo de alimentos em casa e em outros ambientes, como escolas e projetos sociais, configuram-se como estratégias eficazes de educação nutricional e promoção da saúde. Ao prepararem suas próprias refeições, os jovens desenvolvem habilidades práticas e cognitivas que fortalecem a compreensão dos alimentos in natura e minimamente processados, consolidando hábitos alimentares mais saudáveis no cotidiano (Brasil, 2014; Santos; Bandoni, 2021).

5 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido âmbito de um projeto de iniciação científica que envolveu estudantes de variados cursos de graduação do Centro Universitário Única, residentes em diferentes estados do Brasil. E caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa e qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, realizada com base em revisão bibliográfica e análise de alimentos industrializados consumidos por adolescentes.

A primeira etapa consistiu em uma leitura exploratória de artigos científicos publicados entre 2015 e 2024, abordando temas relacionados à alimentação, hábitos nutricionais de adolescentes e composição de produtos industrializados. Essa revisão permitiu identificar padrões de consumo do grupo analisado, tendências e principais impactos nutricionais associados ao consumo excessivo de alimentos industrializados, servindo de base teórica para a análise prática subsequente.

Na etapa subsequente, os estudantes realizaram a seleção aleatória de sete produtos industrializados comumente consumidos por adolescentes, a fim de analisar detalhadamente a lista de ingredientes e a tabela nutricional. Entre os itens escolhidos, incluíram-se biscoitos doces, salgadinhos, bolos prontos, refrigerante e macarrão instantâneo. As informações foram obtidas diretamente dos rótulos, registrando de forma descritiva os teores de açúcares totais e adicionados, gordura total e gordura saturada, permitindo uma avaliação criteriosa da composição nutricional desses alimentos.

A participação dos discentes na análise de rótulos de alimentos industrializados possibilitou uma reflexão crítica acerca da composição nutricional desses produtos, bem como uma compreensão ampliada sobre os potenciais impactos que seu consumo pode exercer na saúde.

Os valores nutricionais obtidos foram analisados à luz das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que orientam práticas alimentares mais saudáveis. A OMS recomenda que a ingestão de açúcares livres não ultrapasse 10% do valor energético total diário, ressaltando ainda que uma redução para menos de 5% proporciona benefícios adicionais à saúde. Além disso, orienta que a ingestão de gorduras saturadas também permaneça abaixo de 10% do valor energético diário. De forma complementar, o Guia Alimentar enfatiza a necessidade de evitar o consumo regular de produtos ultraprocessados, frequentemente ricos em açúcares adicionados, gorduras e sódio, incentivando a preferência por alimentos in natura ou minimamente processados. A comparação dos rótulos com essas recomendações permitiu avaliar de maneira crítica a adequação nutricional dos alimentos analisados e evidenciar oportunidades concretas de substituição por opções mais saudáveis.

A partir da análise nutricional dos sete produtos industrializados selecionados, os estudantes desenvolveram versões caseiras e nutricionalmente mais equilibradas de três deles, priorizando o uso de ingredientes naturais e minimamente processados, de modo a demonstrar alternativas mais saudáveis aos itens originalmente escolhidos.

Os dados de aceitação foram organizados de forma descritiva, permitindo avaliar a viabilidade e o potencial de aceitação das substituições propostas. O conjunto de informações coletadas possibilitou compreender o impacto do consumo de produtos industrializados na saúde dos adolescentes, e reforçou a importância da educação nutricional, e da leitura crítica de rótulos como estratégias de promoção da saúde.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a análise dos rótulos nutricionais dos alimentos industrializados foram selecionados os seguintes produtos: bolo industrializado, salgadinho de milho, lanche congelado tipo X-Burger, batata frita ondulada sabor churrasco, refrigerante tipo cola, chocolate ao leite, e macarrão instantâneo sabor galinha.

Após o processo de comparação com as recomendações da Organização Mundial da Saúde, certificou-se que o padrão alimentar de grande parte dos adolescentes brasileiros é caracterizado pelo consumo de produtos com alto teor de açúcares adicionados, gorduras totais e saturadas, além de excesso de sódio e aditivos artificiais. Corroborando com estudos recentes (LOUZADA et al., 2018; ANASTÁCIO et al., 2020; SILVA et al., 2022).

Os produtos de sabor adocicado, como o bolo industrializado e o chocolate ao leite,

apresentaram teores de açúcares simples substancialmente elevados quando comparados às recomendações de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2015) orienta que a ingestão de açúcares livres não ultrapasse 10% do valor energético total diário, destacando que reduções para abaixo de 5% oferecem benefícios adicionais à saúde. Ao analisar os rótulos, observou-se que uma única porção desses produtos frequentemente se aproxima ou até ultrapassa esse limite, evidenciando um consumo excessivo já em pequena quantidade. O refrigerante tipo cola apresentou discrepância ainda maior: cada lata de 350 ml contém, em média, 35 a 39 g de açúcar, valor que corresponde praticamente à totalidade do limite máximo recomendado para um adolescente em apenas uma única ingestão. Ademais, conforme dados do Ministério da Saúde (2016), os refrigerantes figuram entre os seis produtos mais consumidos por adolescentes brasileiros, contribuindo de forma expressiva para o consumo de açúcares simples, calorias vazias e para o maior risco de condições associadas, como obesidade e diabetes tipo 2.

No que se refere ao teor de gorduras, observou-se que o sanduíche congelado, o salgadinho de milho, a batata frita ondulada sabor churrasco e o macarrão instantâneo apresentaram quantidades elevadas de gorduras totais e saturadas. As porções analisadas continham, em média, de 12 a 22 g de lipídios, variando conforme a marca e o sabor. Esses valores representam uma fração significativa da recomendação da Organização Mundial da Saúde, que orienta que as gorduras saturadas não ultrapassem 10% do valor energético total diário. Considerando uma dieta de referência, tais quantidades podem atingir de 20% a 30% da ingestão máxima recomendada apenas em uma única porção, revelando inadequação expressiva. Além disso, esses produtos apresentam elevada densidade energética e baixo conteúdo de fibras, vitaminas e minerais. O que está diretamente ligado ao aumento do risco de sobrepeso, resistência à insulina, dislipidemias e inflamação sistêmica (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019; Rocha; Zambarlim; Lopes, 2019).

Os dados obtidos neste estudo, ainda que baseados em rótulos nutricionais e revisão de artigos científicos, estão em consonância com análises populacionais recentes. Louzada et al. (2018) demonstraram que alimentos ultraprocessados já representam mais de 20% do total energético consumido por crianças e adolescentes no Brasil, evidenciando uma tendência preocupante de substituição de alimentos in natura por produtos industrializados. Essa transição alimentar tem sido associada a maior risco de obesidade precoce e doenças metabólicas, fenômeno amplamente discutido no Manual de Obesidade na Infância e Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria (2019).

No contexto do presente trabalho, observa-se ainda que os alimentos analisados compartilham padrões nutricionais desfavoráveis e, quando consumidos de forma rotineira, comprometem a qualidade da dieta e favorecem a deficiência de micronutrientes. Sob o ponto de vista metabólico, o excesso de açúcares e gorduras saturadas contribui para o aumento do tecido adiposo, resistência à insulina e disfunções cardiovasculares, conforme apontado por Ferreira; Lima e Souza (2020). Padrão

alimentar que quando iniciado na infância ou adolescência, tende a persistir na vida adulta, elevando o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

Este fato, evidencia a necessidade de intervenções nutricionais que promovam escolhas mais equilibradas, sem comprometer a praticidade valorizada por esse público. Frente a isso, torna-se primordial propor substituições saudáveis que mantenham o apelo sensorial dos produtos industrializados, mas com melhor perfil nutricional. Assim, a próxima etapa deste trabalho buscará apresentar alternativas acessíveis e nutricionalmente adequadas, alinhadas às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2019) e às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2015), reforçando o papel da educação alimentar como ferramenta estratégica para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas entre adolescentes.

Com base nos produtos industrializados analisados, foram propostas alternativas alimentares mais saudáveis para substituição dos itens avaliados, as quais foram preparadas pelos próprios discentes em suas residências. Desta maneira, o macarrão instantâneo sabor galinha foi substituído por uma preparação de macarrão integral com molho de tomate fresco e legumes; o sanduíche congelado, por um sanduíche natural elaborado com ingredientes in natura; o refrigerante sabor cola, por suco smoothie de frutas sem adição de açúcares; o salgadinho de milho e batata frita ondulada, por chips de inhame assados. Essas preparações caseiras visam reduzir a ingestão de açúcares livres, gorduras saturadas, sódio e aditivos alimentares, alinhando-se às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e de organismos internacionais de saúde.

As preparações caseiras realizadas pelos discentes foram bem recebidas pelos familiares, demonstrando boa aceitação sensorial e palatabilidade. Além disso, essas alternativas apresentaram baixo custo, e conformidade com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e de órgãos internacionais de saúde, incluindo a redução de açúcares livres, gorduras saturadas e sódio. Os resultados evidenciam que tais substituições não apenas promovem hábitos alimentares mais saudáveis, como também contribuem para benefícios amplos à saúde, incluindo a prevenção de ganho de peso excessivo, alterações metabólicas e doenças crônicas associadas à dieta.

As substituições alimentares selecionadas e preparadas pelos discentes evidenciam que a prática culinária constitui uma estratégia efetiva de educação nutricional e promoção da saúde. O envolvimento ativo no preparo de refeições tem sido associado ao aumento da preferência por alimentos in natura e minimamente processados, à redução do consumo de ultraprocessados e ao desenvolvimento de maior consciência sobre escolhas alimentares entre adolescentes (Fischer et al., 2019; Teixeira et al., 2022). Ao participar diretamente da seleção, preparo e adaptação de receitas, os estudantes puderam compreender a composição nutricional dos alimentos, reconhecer alternativas mais saudáveis e avaliar o impacto do consumo de ultraprocessados sobre a saúde, reforçando aprendizagens teóricas com experiências práticas.

Nesse contexto, a culinária educativa se apresenta como uma ferramenta essencial para o fomento de hábitos alimentares saudáveis, promovendo mudanças comportamentais que contribuem para a prevenção de agravos nutricionais e doenças crônicas ao longo da adolescência (WHO, 2015; BRASIL, 2019). Além disso, a prática culinária favorece a aquisição de habilidades práticas, autonomia na escolha de alimentos e engajamento familiar, ampliando os benefícios para a saúde individual e coletiva e consolidando estratégias de promoção de alimentação adequada e saudável dentro de contextos educativos.

7 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam que a substituição de alimentos ultraprocessados por preparações caseiras constitui uma estratégia viável, culturalmente aplicável e nutricionalmente benéfica para adolescentes. As atividades realizadas demonstraram que, quando orientados e estimulados, os estudantes são capazes de identificar alternativas mais saudáveis, aplicá-las na prática e avaliar criticamente a composição dos alimentos, reforçando o potencial educativo das práticas culinárias e do letramento alimentar.

Dessa forma, torna-se essencial expandir e difundir iniciativas que promovam habilidades culinárias, leitura e interpretação de rótulos, além de estimular a reflexão crítica sobre escolhas alimentares, tanto no contexto escolar quanto em outros ambientes de convivência. O fortalecimento dessas ações representa uma estratégia promissora para consolidar hábitos alimentares mais saudáveis, promover a educação nutricional e contribuir para a prevenção de doenças crônicas relacionadas à alimentação ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. O.; DINIZ, C. V.; LIMA, K. D.; SANTOS, J. V. R.; RODRIGUES, L.; S.; REIS, Y. S. **Influência da mídia na alimentação das crianças e dos adolescentes: uma revisão da literatura.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) – Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina, São Paulo, 2022.

ANASTÁCIO, C. O. A. et al. Nutritional profile of ultra-processed foods consumed by children in Rio de Janeiro. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 54, p. 89, 2020.

BOCK, Ana Mercês Bahia. **A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 11, n. 1, jun. 2007. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde alerta para a importância da rotulagem nutricional nos alimentos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde.** Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde do Adolescente: diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Ministério da Saúde.** Refrigerante é o sexto alimento mais consumido por adolescentes. Biblioteca Virtual em Saúde, 2016.

COSTA, L. C. B.; SANTOS, D. F.; PEREIRA, R. A. **Influência do ambiente escolar nos hábitos alimentares de adolescentes.** Revista de Nutrição e Saúde Pública, v. 27, n. 3, p. 45–56, 2020.

FERREIRA, A. C.; LIMA, M. G.; SOUZA, R. S. **Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes brasileiros: fatores associados à qualidade da dieta.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 23, e200079, 2020.

LARSON, N.; LASKA, M. N.; NEUMARK-SZTAINER, D.; STORY, M. *Food preparation and emotional associations with cooking among young adults: cross-sectional findings from the Project EAT study.* **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 51, n. 7, p. 857-866, 2019.

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

MONTEIRO, C. A. et al. **The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing.** Public Health Nutrition, v. 21, n. 1, p. 5–17, 2019.

NETA, A. C. P. A.; STELUTI, J. FERREIRA, F. E. L. L.; JUNIOR, J. C. F.; MARCHIONI, D. M. L. **Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes.** Ciência e Saúde Coletiva, v. 26, p.3839-3851. Agosto, 2021.

NOBRE, Joseane Almeida Santos; ASSUMPÇÃO, Daniela de; SAN MARTINI, Mariana Contiero; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; BARROS FILHO, Antonio de Azevedo. Você costuma verificar o rótulo de alimentos? Estudo de base populacional com adolescentes e adultos de Campinas, SP. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 3.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações políticas públicas**. Brasília: OPAS, 2018.

ROCHA, G. de O.; ZAMBARLIN, N. M.; LOPES, A. C. S. **Dieta, qualidade de vida e fatores associados em adolescentes de escola pública da região Sudeste do Brasil**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 22, p. e190009, 2019.

ROCHA, A. P. S. et al. **Promoção da alimentação adequada e saudável e prevenção da obesidade infantojuvenil em escolas no Norte do Brasil: um relato de experiência**. Revista Tópicos Educacionais e Saúde, Manaus, v. 8, n. 2, p. 45-58, 2023.

SILVA, J. B.; ELIAS, B. C.; WARKENTIN, S.; MAIS, L. A.; KONSTANTYNER, T. Factors associated with the consumption of ultra-processed food by Brazilian adolescents: National Survey of School Health, 2015. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 40, p. e2020362, 2022

SILVA, F. R.; MORAES, A. C.; PEREIRA, A. P. **Determinantes dos hábitos alimentares entre adolescentes brasileiros: uma revisão integrativa**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n. 8, p. 2981–2992, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **O desenvolvimento do adolescente**. São Paulo: SBP, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de orientação: Obesidade na infância e adolescência**. 3. ed. São Paulo: SBP, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guideline: Sugars intake for adults and children**. Geneva: WHO, 2015.