



# ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

## CEREAL MATINAL



# ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



O QUE SÃO?

Alimentos ultraprocessados são aqueles que passaram por maior processamento industrial. No geral, possuem alta adição de açúcares, gorduras, substâncias sintetizadas em laboratório e, principalmente, conservantes.

QUEM SÃO?



SALSICHAS  
PIZZAS  
HAMBÚRGUERES  
CONGELADOS



CEREAIS MATINAIS  
BOLOS  
SALGADINHOS



REFRIGERANTES  
REFRESCOS  
BEBIDAS ADOÇADAS



SORVETES  
BISCOITOS  
GULOSEIMAS

# CEREAL MATINAL



O cereal matinal é um alimento feito de grãos de cereais processados. É tradicionalmente consumido no café da manhã, principalmente nas sociedades ocidentais. De fato, o cereal matinal é tão comum que poucas pessoas nem sequer imaginam que esse alimento possui uma história bem curiosa.

O irmão de John Harvey Kellogg, Will Keith Kellogg, trabalhava com ele no sanatório. Juntos, os irmãos tentaram criar itens de café da manhã mais saudáveis e mais fáceis para o intestino processar do que a carne. Eles chegaram a experimentar ferver o trigo, enrolá-lo em folhas e moê-lo, mas o resultado final nunca parecia muito apetitoso.



John Harvey Kellogg

Em uma noite de 1894, os irmãos esqueceram um pote de trigo e, na manhã seguinte, eles decidiram submetê-lo a um processo diferente. Na ocasião, as bagas de trigo não aderiram em uma folha, mas emergiram como centenas de flocos.

Então, os irmãos Kellogg torraram os flocos e deram origem a um cereal matinal mais parecido com o que encontramos hoje nos supermercados.

Curiosamente, John Harvey Kellogg era tão profundamente religioso que acreditava que o cereal poderia até mesmo melhorar a saúde dos americanos e impedir que eles se masturbassem e desejassem ter relações sexuais.

Por outro lado, Will Keith Kellogg não era apenas religioso, mas um verdadeiro gênio do marketing. Desse modo, quando seu irmão não quis se empenhar muito no negócio por temer que isso prejudicasse sua reputação de médico, Will comprou a parte do irmão no negócio e passou a produzir e empacotar o produto para venda.

# CEREAL MATINAL

Nem tudo é o que parece ser. Essa máxima vale para muitas coisas, inclusive para a alimentação, já que diversos produtos que parecem ser saudáveis nem sempre o são. Alguns exemplos clássicos são os cereais matinais.



Apesar do cereal matinal ter carregado consigo a fama de promover um café da manhã saudável ao longo da história, muitos nutricionistas estão menos certos sobre a veracidade dessa afirmação nos dias de hoje.

Os cereais matinais são, infelizmente, muito consumidos. Os grãos são vazios de nutrientes e recheados de açúcares, corantes, aromatizantes e conservantes. Algumas marcas adicionam vitaminas para tornar o produto atrativo (para a mãe pensar que está dando um alimento saudável ao filho). Porém, são na verdade, bombas de açúcar, agradando ao paladar e viciando o organismo para o consumo diário. Além da alta quantidade de açúcar, eles possuem grande porcentagem de carboidratos, que são chamados de “carboidratos vazios”, ou seja, não acrescentam em nada na nossa saúde.

Essa questão fica ainda mais controversa porque os fabricantes de cereais têm como alvo específico as crianças. Por conta disso, muitas dessas empresas usam cores brilhantes, personagens de desenhos animados e até brindes para atrair a atenção das crianças. Sem surpresa, isso faz com que as crianças associem os cereais matinais com entretenimento e diversão.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

O QUE É ?

Consiste na representação gráfica dos nutrientes presentes no alimento em questão. Deve apresentar quantidades por porção e valores diários de calorias, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio, assim como o tamanho e medida caseira da porção sugerida.

EXEMPLO

## Informação Nutricional Obrigatória

### Porção

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

### Medida Caseira

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção \_\_\_ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(\*) % 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.

### %VD

Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

**Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.**

**Veja os valores diários de referência!**

Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ  
Carboidratos – 300 g  
Proteínas – 75 g  
Gorduras Totais – 55 g  
Gorduras Saturadas – 22 g  
Fibra Alimentar – 25 g  
Sódio – 2400 mg

**Não há valor diário de referência para as gorduras trans.**

A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar o consumidor a entender melhor as informações nutricionais.

# INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

## CEREAL MATINAL

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: CEREAIS MATINAIS

PORÇÃO DE 30g

	SUCRILHOS (KELLOG)	NESFIT (NESTLE)	CORN FLAKES (KELLOG)
VALOR ENERGÉTICO	109Kcal	104Kcal	112Kcal
CARBOIDRATOS	26g, dos quais:	22g, dos quais:	26g, dos quais:
AÇÚCARES	12g	4,6g	1,0g
PROTEÍNAS	1,2g	2,8g	1,9g
GORDURAS TOTAIS	0g	0,5g	0,3g, das quais:
GORD. SATURADAS	0g	0,1g	0,2g
GORD TRANS	0g	não contém	0g
FIBRA ALIMENTAR	0g	2,8g	0,6g
SÓDIO	176mg	146mg	197mg
CÁLCIO	não informado	120mg	não informado
FERRO	3,4mg	3,6mg	3,0mg
ZINCO	1,7mg	1,1mg	1,5mg
Vit. A	144µg	não informado	120µg
VIT. C	11mg	11mg	9,0mg
VIT. B1	0,29mg	0,30mg	0,24mg
VIT. B2	0,31mg	0,33mg	0,26mg
VIT. B6	0,31mg	0,33mg	0,26mg
VIT. B12	0,58µg	0,61µg	0,48µg
NIACINA	3,8mg	4,1mg	3,2mg
ÁCIDO FÓLICO	58µg	61µg	48µg

**SUCRILHOS:** Milho, açúcar, malte, sal, ácido ascórbico (vit C), nianinamida (niacina), ferro reduzido (ferro), óxido de zinco (zinco), cloridrato de piridoxina (vit B6), riboflavina (vit B2), mononitrato de tiamina (vit B1), palmitato de retinol (vit A), ácido fólico e cobalamina (vit B12). Contém glúten. O milho utilizado neste produto contém traços de soja.

**NESFIT:** Trigo integral, arroz, milho, açúcar, farelo de trigo, sal, extrato de malte, sais minerais e vitaminas, xarope de glicose, estabilizantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos e fosfato trissódico, agente de firmeza fosfato tricálcio e antioxidante tocoferol. Contém Glúten. Contém traços de leite.

**SUCRILHOS POWER:** Farinha de milho enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, cacau, massa de cacau, sal, ácido ascórbico (vit C), palmitato de retinol (vit A), niacinamida (niacina), ferro reduzido (ferro), óxido de zinco (zinco), cobalamina (Vit B12), cloridrato de piridoxina (Vit B6), mononitrato de tiamina (Vit B1), riboflavina (Vit B2), ácido fólico, corante caramelo IV-processo sulfito-amônia, estabilizantes mono e diglicerídeos de ácidos graxos, aromatizante, corantes artificiais vermelho altura AC e azul brilhante FCF.

# OPÇÕES SAUDÁVEIS

O cereal matinal, infelizmente, é muito consumido no mundo todo por ser a opção mais prática para o café da manhã e lanches.

Mas será que essa é a alternativa mais saudável?

Confira a seguir dicas para substituição e opções mais saudáveis para montar seu cereal matinal.



Polyanne Rocha  
Nutricionista

# CEREAL MATINAL SAUDÁVEL

## Você pode montar o seu próprio cereal matinal

Algumas opções:

- Aveia (farelo, flocos ou mix)
- Gérmen e farelo de trigo
- Flocos de milho sem açúcar
- Granola sem açúcar
- Musli (mistura de flocos de aveia e frutas secas).



Podendo adicionar a estes cereais:

- Leite
- Mel, açúcar mascavo, agave (com moderação)
- Iogurte natural (observar o rótulo)
- Bebidas vegetais
- Castanhas
- Frutas como: morangos, banana, uva passa, cranberry, damasco, etc
- Sementes como: de girassol e abóbora, linhaça e chia.
- Especiarias: Canela em pó, anis estrelado, cravo e cardamomo (apenas para aromatizar)

PARA OS CELÍACOS  
OS FLOCOS DE  
ARROZ, MILHO OU  
AVEIA SEM GLÚTEM  
SÃO MELHORES  
OPÇÕES.



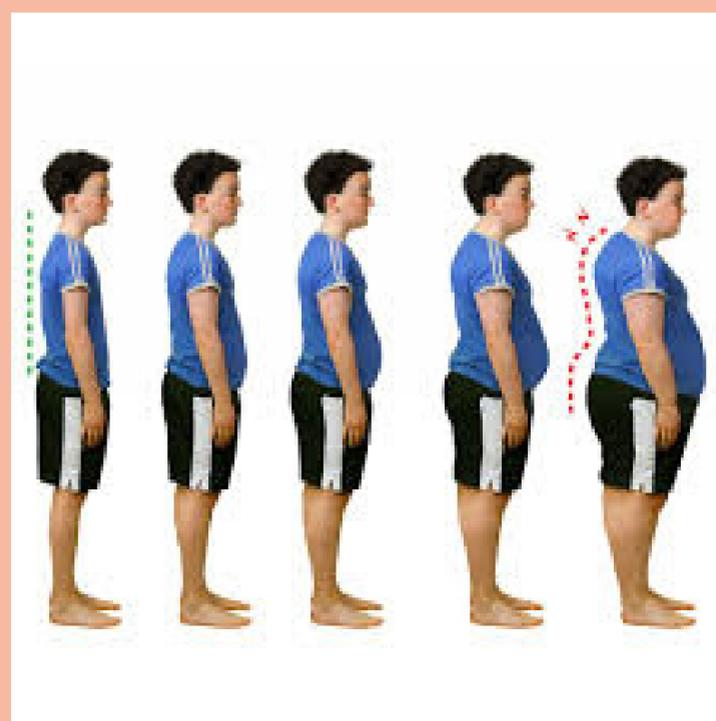
# QUAIS IMPACTOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS EXERCE SOBRE O PERFIL NUTRIONAL NA DIETA DO BRASIL.



A transição nutricional pela qual a sociedade brasileira tem passado é caracterizada por uma dieta extremamente calórica, rica em açúcares e gorduras, e insatisfatória quanto ao aporte nutricional, revelando as conseqüências que uma alimentação sem qualidade pode trazer do ponto de vista da saúde.

O consumo de alimentos ultraprocessados aumenta substancialmente o risco de:

- obesidade
- diabetes
- hipertensão
- doenças cardiovasculares
- depressão
- várias outras doenças crônicas, além de encurtar a vida



# REFERÊNCIAS

<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/por-que-voce-deve-evitar-o-consumo-de-alimentos-ultraprocessados/>

<https://history.uol.com.br/historia-geral/cereais-matinais>

<https://www.cren.org.br/blog/2018/05/17/alimentos-ultraprocessados/>

<https://www.ibmr.br/files/tcc/mudancas-no-padrao-alimentar-associadas-a-industrializacao-marina-bueno-paranhos-villardi.pdf>

<https://bvsms.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs\\_artigos/v29\\_supl\\_alimentos\\_ultraprocessados.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/v29_supl_alimentos_ultraprocessados.pdf)