

Alimentos ultraprocessados: porque devem ser moderados na alimentação das crianças



Os alimentos ultraprocessados fazem cada vez mais parte da alimentação infantil. Cereais açucarados, bolachas embaladas, refrigerantes, snacks salgados ou refeições pré-preparadas são opções rápidas e práticas para muitas famílias, mas o consumo frequente destes produtos pode estar associado a impactos na saúde e no desenvolvimento das crianças.

Numa fase de crescimento, a qualidade das escolhas alimentares influencia a energia, a concentração, o sistema imunitário, os hábitos futuros e o bem-estar geral. Por isso, compreender o que são alimentos ultraprocessados, porque devem ser consumidos com moderação e quais as alternativas mais equilibradas é essencial para promover uma alimentação infantil mais saudável.

O que são alimentos ultraprocessados?

Os alimentos ultraprocessados são produtos alimentares desenvolvidos industrialmente com recurso a múltiplos processos e ingredientes industriais, aditivos ou componentes altamente refinados. Normalmente contêm conservantes, corantes, aromatizantes, adoçantes, excesso de açúcar, sal e gorduras adicionadas.

Ao contrário dos alimentos naturais ou minimamente processados, estes produtos são criados para durar mais tempo, ter um sabor mais intenso e serem consumidos rapidamente. Muitas vezes, apresentam embalagens apelativas e estratégias de marketing direcionadas às crianças.

Entre os exemplos mais comuns de alimentos ultraprocessados encontram-se:

- refrigerantes e sumos artificiais

- bolachas recheadas
- cereais de pequeno-almoço açucarados
- barras de cereais açucarados
- fast food
- snacks embalados
- sobremesas industrializadas
- refeições congeladas prontas a consumir
- bebidas achocolatadas
- nuggets

Embora sejam práticos no dia a dia, estes produtos tendem a ter menor valor nutricional e quantidades elevadas de ingredientes que devem ser consumidos com moderação.



Porque é que os alimentos ultraprocessados podem

prejudicar as crianças?

O consumo excessivo de alimentos ultraprocessados tem sido associado a vários riscos para a saúde infantil. Muitos destes produtos contêm quantidades elevadas de açúcar, gordura saturada e sal, fatores que podem contribuir para maior risco de obesidade infantil, diabetes tipo 2 e problemas cardiovasculares.

Além disso, quando estes produtos substituem a fruta, legumes, leguminosas, cereais integrais ou refeições caseiras, a criança pode ingerir menos fibra, vitaminas e minerais essenciais ao crescimento.

Outro impacto relevante está relacionado com os hábitos alimentares. As crianças habituem-se facilmente a sabores muito doces, salgados ou intensos, o que pode dificultar a aceitação de fruta, legumes, sopa ou refeições caseiras.

Existem também consequências no comportamento. Em algumas crianças, refeições ricas em açúcar e pobres em fibra podem também favorecer oscilações de energia ao longo do dia.

Por isso, reduzir o consumo destes produtos desde cedo ajuda a melhorar a qualidade da alimentação infantil e a criar hábitos mais equilibrados para a vida adulta.

Que alternativas saudáveis podem substituir os alimentos ultraprocessados?

Reduzir os alimentos ultraprocessados não significa procurar uma alimentação perfeita nem eliminar totalmente estes produtos da rotina familiar. O mais importante é criar equilíbrio e privilegiar escolhas mais naturais sempre que possível.

Uma das formas mais simples de começar passa por substituir snacks industrializados por opções práticas e nutritivas. Fruta fresca, iogurtes naturais, frutos secos triturados, sandes simples, ovos cozidos, palitos de cenoura, queijo fresco, sopa caseira ou panquecas caseiras podem ser excelentes alternativas para os lanches das crianças.

Também é importante apostar em refeições preparadas em casa com ingredientes simples e pouco processados. Pequenas mudanças, como trocar refrigerantes por água, leite simples ou água aromatizada com fruta podem fazer uma diferença significativa ao longo do tempo.

Envolver as crianças na preparação das refeições também ajuda a criar uma relação mais positiva com os alimentos saudáveis. Quando participam na escolha dos ingredientes e na preparação das refeições, tendem a aceitar novos sabores com maior facilidade.

Uma regra simples é verificar se o produto tem uma lista muito longa de ingredientes, muitos aditivos ou nomes difíceis de reconhecer.

Mais do que impor proibições rígidas, o objetivo deve ser criar hábitos equilibrados, possíveis

de manter e adaptados à rotina de cada família.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!