

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



## OS EFEITOS DA COMIDA INDUSTRIALIZADA NA SOCIEDADE

Nairana Scwinzekel<sup>1</sup>  
Douglas Beltrão Weber<sup>2</sup>  
Gustavo Junges Langner<sup>3</sup>  
João Arthur Misiura Felden<sup>4</sup>  
Leonardo Viana da Silva<sup>5</sup>  
Maria Eduarda Hanke Rosa<sup>6</sup>

**Instituição:** Escola Técnica Estadual 25 de Julho

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, saúde e ambiente

<sup>1</sup>Professora Orientadora de Língua Portuguesa/Escola técnica estadual 25 de julho -  
nairana-sewinzekel@educar.rs.gov.br

<sup>2</sup>Aluno do ensino médio/Escola técnica 25 de julho - douglas-bweber@educar.rs.gov.br

<sup>3</sup>Aluno do ensino médio/Escola técnica 25 de julho - gustavo-jlangner@educar.rs.fica.br

<sup>4</sup>Aluno do ensino médio/Escola técnica 25 de julho - joao-afelden@educar.rs.gov.br

<sup>5</sup>Aluno do ensino médio/Escola técnica 25 de julho - leonardo-vdsilva22@educar.rs.gov.br

<sup>6</sup>Aluna do ensino médio/Escola técnica 25 de julho - maria-ehrosa@educar.rs.gov.br

## 1.1 Introdução

Muito se discute a importância de consumir alimentos industrializados de forma moderada em vista de preservar a saúde, e com razão, pois alimentos ultraprocessados são produtos alimentícios que passaram por algum tipo de processamento ou transformação antes de serem disponibilizados para consumo. Esses alimentos são produzidos em grande escala em fábricas e geralmente contêm conservantes, aditivos e outros ingredientes para melhorar a textura, sabor e durabilidade do produto.

Os alimentos industrializados incluem uma ampla variedade de produtos, desde cereais matinais, enlatados, bebidas, até refeições prontas e congeladas. Esses alimentos oferecem conveniência e praticidade para o consumidor, mas também podem apresentar riscos para a saúde se consumidos em excesso ou se contiverem ingredientes prejudiciais à saúde.

Por isso, é importante ficar atento aos rótulos dos alimentos industrializados e saber as suas especificações para o consumo adequado, e assim ter o devido cuidado e escolher produtos que sejam saudáveis e nutritivos

## 2.1 Caminho Metodológico

O nosso trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica, feita por meio de explorações em sites, notícias e citações, que tem como objetivo principal alertar sobre o consumo frequente de comidas industrializadas e seus malefícios.

## 3.1 Resultados e Discussão

Alimentos industrializados são aqueles produtos que passam por várias etapas e técnicas de adição de ingredientes e produtos químicos. Na sua fabricação esses procedimentos geralmente adicionam sal, açúcar, conservantes e gordura em alimentos naturais, esses aspectos fazem com que o alimento dure mais tempo. Com isso, os alimentos industrializados têm uma característica que é serem semi ou prontos para o consumo, fato que facilita muito na vida corrida das pessoas, mas que pode ser muito prejudicial à longo prazo.

O consumo exagerado de alimentos ricos em gordura saturadas, açúcares e sal contribui para que as pessoas tenham obesidade e por ventura elas desenvolvem doenças cardiovasculares e diabete. O consumo desenfreado de comidas industrializadas deixa as pessoas com sobra de energia calórica e com poucos nutrientes no organismo, causando a deficiência das proteínas, vitaminas e carboidratos que realmente são necessárias para uma boa saúde.

Os jovens sofrem bastante com esse tipo de alimentação, por serem comidas de fácil acesso e preparo rápido, logo há um alto consumo entre essa faixa etária. Um estudo realizado pelo SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional) em 2018, mostra

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



que cerca de 60% dos adolescentes consomem industrializados regularmente. Como o cérebro ainda está em formação, esses jovens podem desenvolver deficiência de concentração, de aprendizado, e de memória. A insuficiência de nutrientes pode ocasionar ainda, alterações neurológicas como: hipertensão, diabetes, alteração articulares e comportamentais

A endocrinologista da USP, Maria Edna de Melo, conta que há um ensaio clínico que demonstrou que esses produtos industrializados podem favorecer o ganho de peso. O estudo foi realizado ao decorrer de quatro semanas, que submeteu 20 participantes a uma dieta com alimentos in natura ou minimamente processados, e outra com baseada em ultra processados. Após duas semanas as pessoas que consumiram os ultra processados, ganharam uma média de peso de mais de 900g. Já os que consumiram alimentos in natura reduziram uma média de 900g.

Substituir a comida industrializada por outras mais saudáveis é uma boa opção para evitar os problemas supracitados, mas requer disciplina alimentar e mudanças nos hábitos alimentares. Você pode optar entre:

1. Cozinhar em casa: Prepare refeições caseiras usando ingredientes frescos e naturais.
2. Escolher grãos integrais: Substitua produtos refinados por opções integrais, como arroz integral e pão integral.
3. Proteínas magras: Prefira carnes magras, peixes, ovos, leguminosas entre outros em vez de produtos processados.
4. Lanches saudáveis: Opte por frutas, nozes, iogurte natural e outros lanches nutritivos.
5. Evitar excesso de açúcar e sal: Reduza o consumo de açúcares e sódio ao máximo que são adicionados em alimentos processados.
6. Hidratação: Substitua bebidas açucaradas por água, chás sem açúcar e etc.
7. Planejamento de refeições: É importante planejar as refeições com antecedência para evitar comer processados por conveniência.

#### 4.1 Conclusão

Tendo em vista as informações acima, podemos concluir que os alimentos industrializados podem ser saboreados se for em uma quantidade controlada, pois seus danos à longo prazo são muito prejudiciais, ainda mais se consumidos diariamente. Devemos ter atenção ao que comemos, sabendo do que os alimentos são feitos e se seus ingredientes podem trazer malefícios à nossa saúde.

Com planejamento, podemos ter uma alimentação saudável e deliciosa apesar de experiencarmos uma rotina corrida, as vezes deixando pronto as refeições da semana ou até mesmo, só evitando açúcares, gorduras e sal em excesso. Devemos diminuir o consumo dos alimentos industrializados, colocando assim nossa saúde em primeiro lugar.

27 de outubro de 2023 - Unijuí - Campus Ijuí



### 5.1 Referências

TEM HORA. **Alimentos industrializados: você sabe o que está comendo?** TEM HORA, 2021. Disponível em: <https://www.temhora.app/alimentos-industrializados> . Acesso em: 18 de Agosto de 2023.

Vitat. **Como substituir alimentos industrializados e ultraprocessados?** Vitat, 2022. Disponível em: <https://vitat.com.br/alimentos-industrializados-e-ultraprocessados/> . Acesso em: 18 de Agosto de 2023.

Estado de Minas. **Alimentos ultraprocessados: como substituí-los por opções mais saudáveis?** Estado de Minas, 2023. Disponível em: [https://www.google.com/amp/s/www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/06/30/interna\\_bem\\_viver.1514377/amp.html](https://www.google.com/amp/s/www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/06/30/interna_bem_viver.1514377/amp.html) . Acesso em: 18 de Agosto de 2023.

ACT: Promoção da Saúde. **Quais os impactos dos alimentos industrializados no organismo dos jovens?** Gazeta Esportiva. ACT: Promoção da Saúde, 2019. Disponível em: <https://vidasaudavel.gazetaesportiva.com/alimentacao/quais-os-impactos-dos-alimentos-industrializados-no-organismo-dos-jovens/> . Acesso em: 19 de Agosto de 2023.

BITTENCOURT, Gabriela. **O que acontece com o corpo quando você come ultraprocessados.** Globo.com, 2022. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2022/05/10/o-que-acontece-com-o-corpo-quando-voce-come-ultraprocessados.ghtml> . Acesso em: 19 de Agosto de 2023.

Saude.es . **Dia do Nutricionista: Especialista fala sobre alimentos industrializados.** Saude.es, 2017. Disponível em: <https://saude.es.gov.br/Noticia/dia-do-nutricionista-especialista-orienta-sobre-riscos-dos-alimentos-industrializados> . Acesso em: 19 de Agosto de 2023.