

IMPACTOS DO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL: UMA REVISÃO DA LITERATURA

IMPACT OF ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION ON CHILD NUTRITION: A LITERATURE REVIEW

Maria Fernanda Quintino da Silva¹
Michele Oliveira da Silva²

RESUMO

O consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado significativamente nas últimas décadas, tornando-se uma preocupação relevante no contexto da alimentação infantil. Esses alimentos, caracterizados pelo elevado grau de processamento e baixo valor nutricional, estão associados a desfechos negativos à saúde, especialmente quando introduzidos precocemente na dieta das crianças. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar os impactos do consumo de alimentos ultraprocessados na dieta infantil, com ênfase na qualidade da dieta e nas repercussões para a saúde. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS e BDTD, considerando 5 artigos publicados entre 2022 e 2025, nos idiomas português e inglês. Os resultados evidenciaram elevada participação desses alimentos na dieta infantil, associada à pior qualidade nutricional, maior ingestão de açúcares, gorduras e sódio, além de menor consumo de nutrientes essenciais. Também foram identificados fatores associados ao consumo, como o ambiente familiar, hábitos alimentares dos responsáveis e condições socioeconômicas. Conclui-se que o consumo de alimentos ultraprocessados na infância representa um fator de risco para a saúde, sendo fundamental a adoção de estratégias de educação alimentar e nutricional que promovam hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Palavras-chave: consumo alimentar; hábitos alimentares; obesidade infantil.

ABSTRACT

The consumption of ultra-processed foods has increased significantly in recent decades, becoming a relevant concern in the context of child nutrition. These foods, characterized by a high degree of processing and low nutritional value, are associated with negative health outcomes, especially when introduced early in children's diets. Therefore, this study aimed to analyze the impacts of ultra-processed food consumption on children's diet, with emphasis on diet quality and health outcomes. This is an integrative literature review conducted through searches in the SciELO, PubMed, LILACS and BDTD databases, considering 5 articles published between 2022 and 2025, in Portuguese and English. The results showed a high participation of these foods in children's diets, associated with poorer nutritional quality, higher intake of sugars, fats, and sodium, as well as lower consumption of essential nutrients. Factors associated with consumption were also

identified, such as family environment, caregivers' eating habits, and socioeconomic conditions. It is concluded that the consumption of ultra-processed foods in childhood represents a risk factor for health, highlighting the importance of implementing food and nutrition education strategies to promote healthy habits from early life.

Keywords: dietary intake; eating habits; childhood obesity.

1. INTRODUÇÃO

A crescente presença de alimentos ultraprocessados na alimentação tem modificado o padrão alimentar da população, especialmente entre crianças. Nesse contexto, destaca-se a classificação NOVA, que categoriza os alimentos conforme o grau de processamento industrial. Os ultraprocessados são definidos como formulações industriais compostas por múltiplos ingredientes e aditivos, geralmente ricos em açúcares, gorduras e substâncias artificiais, além de apresentarem baixo valor nutricional quando comparados aos alimentos in natura ou minimamente processados. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) evidenciam o aumento da participação desses produtos na alimentação da população brasileira, incluindo o público infantil, reforçando a preocupação com os impactos desse padrão alimentar na saúde e no desenvolvimento das crianças (IBGE, 2020).

No contexto infantil, o consumo de alimentos ultraprocessados mostra-se particularmente preocupante, uma vez que está associado à formação precoce de hábitos alimentares inadequados. Fatores como a praticidade, o elevado apelo sensorial e a influência do ambiente familiar contribuem para a inserção desses produtos na dieta das crianças desde os primeiros anos de vida. Nesse contexto, aspectos socioeconômicos e comportamentais também exercem influência significativa nessas escolhas. Evidências recentes indicam que o consumo desses alimentos em crianças está relacionado à pior qualidade da alimentação e à adoção de padrões dietéticos menos saudáveis (Silva *et al.*, 2023).

Por esse motivo, torna-se essencial compreender de forma mais aprofundada os impactos do consumo de alimentos ultraprocessados na alimentação infantil, considerando não apenas os desfechos imediatos, mas também suas repercussões a longo prazo. A literatura recente tem destacado a relação entre esse padrão alimentar e o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, além de alterações no comportamento alimentar e na qualidade de vida das crianças. Nesse sentido, a análise crítica das evidências disponíveis contribui para subsidiar estratégias de promoção da saúde e incentivo a práticas alimentares mais adequadas desde a infância (Louzada *et al.*, 2015).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do consumo de alimentos ultraprocessados na dieta infantil, com ênfase na qualidade da dieta e nas repercussões para a saúde das crianças.

2. INTRODUÇÃO

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, com o objetivo de reunir e analisar evidências científicas acerca dos impactos do consumo de alimentos ultraprocessados na dieta infantil. Esse tipo de revisão permite a síntese de resultados de pesquisas relevantes, contribuindo para a compreensão ampla do tema investigado.

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, LILACS e BDTD, no período de abril a maio de 2026. Foram utilizados os descritores em português e inglês: “alimentos ultraprocessados”, “alimentação infantil”, “consumo alimentar”, “ultra-processed foods”, “child nutrition” e “dietary intake”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2022 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a alimentação ou saúde de crianças. Adicionalmente, foram utilizados estudos clássicos e documentos institucionais publicados em anos anteriores, devido à relevância científica e conceitual para a fundamentação teórica do tema.

Inicialmente, foram identificados 38 estudos nas bases de dados selecionadas. Após a remoção dos artigos duplicados e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 12 estudos foram selecionados para leitura na íntegra. Ao final do processo de triagem, 5 artigos compuseram a amostra final da revisão.

3 RESULTADOS

O processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa foi realizado conforme as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Inicialmente, foram identificados estudos nas bases de dados selecionadas, sendo posteriormente aplicados os critérios de inclusão e exclusão. O fluxograma do processo de triagem está apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Etapas do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Etapas do Fluxograma PRISMA	Quantitativo (n)
Registros identificados nas bases de dados (SciELO, PubMed, LILACS e BDTD)	n = 38
Estudos duplicados removidos	n = 6
Estudos selecionados para leitura de títulos e resumos	n = 32
Estudos excluídos após leitura de títulos e resumos	n = 20
Artigos selecionados para leitura na íntegra	n = 12
Artigos excluídos após leitura completa	n = 7
Estudos incluídos na revisão integrativa	n = 5

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Na Tabela 1 foram analisados 5 artigos, publicados entre 2022 e 2025, com predominância de pesquisas nacionais. De modo geral, os estudos identificaram elevada frequência de consumo de alimentos ultraprocessados na alimentação infantil, bem como sua associação com fatores comportamentais e prejuízos à qualidade da dieta.

Tabela 1 – Características dos estudos incluídos na revisão (2022-2025).

Autor/Ano	Tipo de estudo	Objetivo	Principais resultados
FRANÇA et al., 2025	Revisão de literatura	Analisar a introdução de alimentos ultraprocessados em crianças menores de 2 anos	Evidenciou que a introdução precoce está associada à formação de hábitos alimentares inadequados e maior consumo de produtos de baixo valor nutricional
SILVA et al., 2023	Estudo transversal	Avaliar o consumo de ultraprocessados e fatores associados em crianças de 6 anos	Identificou associação entre consumo elevado de ultraprocessados, hábitos familiares e pior qualidade da dieta
LACERDA et al., 2023	Estudo epidemiológico	Avaliar diversidade alimentar e consumo de ultraprocessados em crianças de 6–23 meses	Observou alta prevalência de consumo de ultraprocessados e baixa diversidade alimentar, especialmente em contextos socioeconômicos vulneráveis
FONSECA et al., 2023	Estudo observacional	Investigar o consumo de ultraprocessados e fatores associados em crianças	Demonstrou elevada participação desses alimentos na dieta infantil e relação com fatores comportamentais e familiares
PEREIRA et al., 2022	Estudo de coorte	Avaliar o consumo de ultraprocessados ao longo da infância	Evidenciou que maior consumo está associado à pior qualidade da dieta e maior risco de desfechos negativos à saúde

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

4 DISCUSSÃO

Os estudos analisados apresentaram resultados semelhantes quanto à elevada participação dos alimentos ultraprocessados na dieta infantil, demonstrando consenso na

literatura sobre os prejuízos associados ao consumo precoce desses produtos. Nesse contexto, verificou-se associação recorrente o consumo frequente de ultraprocessados e a pior qualidade global da alimentação das crianças (Fonseca *et al.*, 2023).

Estudos nacionais recentes reforçam a elevada presença de alimentos ultraprocessados na alimentação infantil, mesmo nos primeiros anos de vida. Estudo com crianças brasileiras de 6 a 23 meses demonstrou alta prevalência de consumo desses produtos, associada à baixa diversidade alimentar e a piores indicadores nutricionais, evidenciando a necessidade de estratégias de promoção de uma alimentação mais adequada desde a infância. Esses achados corroboram os resultados observados por Fonseca *et al.* (2023) e Lacerda *et al.* (2023), que também identificaram elevada participação de alimentos ultraprocessados na alimentação infantil, associada a padrões alimentares menos saudáveis e à influência de fatores familiares e comportamentais.

Outro aspecto relevante diz respeito à influência do ambiente familiar e de fatores socioeconômicos no comportamento alimentar infantil. Observa-se que hábitos alimentares dos responsáveis, rotina familiar e condições de vida exercem forte impacto nas escolhas alimentares das crianças, favorecendo, muitas vezes, o consumo de alimentos ultraprocessados em detrimento de preparações mais saudáveis. Silva *et al.* (2023) evidenciam que os hábitos alimentares familiares exercem influência direta sobre o padrão alimentar infantil, favorecendo maior consumo de alimentos ultraprocessados.

A introdução precoce desses alimentos também merece destaque, uma vez que pode interferir diretamente na formação das preferências alimentares ao longo da infância. A exposição frequente a produtos com alto teor de açúcar, gordura e sódio tende a dificultar a aceitação de alimentos in natura ou minimamente processados, contribuindo para a consolidação de padrões alimentares inadequados. França *et al.* (2025) reforçam que a introdução precoce desses produtos favorece maior preferência por alimentos ricos em açúcar, gordura e sódio, dificultando posteriormente a aceitação de alimentos in natura e minimamente processados.

De forma semelhante, Louzada *et al.* (2015) destacam que dietas com elevada participação de alimentos ultraprocessados apresentam pior perfil nutricional, caracterizado por excesso de calorias, açúcares e gorduras, além de menor oferta de fibras e micronutrientes essenciais. Além disso, dietas com maior participação de alimentos ultraprocessados apresentam pior qualidade nutricional, com maior densidade energética e menor oferta de nutrientes essenciais. Esse padrão alimentar pode comprometer o crescimento e o desenvolvimento infantil, além de aumentar o risco de excesso de peso e outras complicações de saúde (Pereira *et al.*, 2022).

Por fim, destaca-se que os alimentos ultraprocessados, conforme definido pela classificação NOVA, apresentam características que favorecem o consumo excessivo e estão associados à pior qualidade global da dieta. Nesse sentido, recomendações oficiais reforçam a importância da redução do consumo desses produtos e do incentivo ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados como estratégia

fundamental para a promoção da saúde. Dessa forma, observa-se consenso entre os estudos incluídos quanto à necessidade de fortalecimento de ações de educação alimentar e nutricional, bem como de políticas públicas que incentivem práticas alimentares mais saudáveis durante a infância (BRASIL, 2014).

Apesar dos achados consistentes, observa-se como limitação a predominância de estudos nacionais e o recorte temporal adotado, o que pode restringir a generalização dos resultados. Ainda assim, os dados analisados reforçam a relevância do tema e a necessidade de intervenções voltadas à promoção de práticas alimentares mais saudáveis na infância.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que o consumo de alimentos ultraprocessados na infância está associado à pior qualidade da dieta e a potenciais prejuízos à saúde. Observou-se que a introdução precoce desses produtos, aliada a fatores familiares e socioeconômicos, contribui para a consolidação de padrões alimentares inadequados desde os primeiros anos de vida.

Diante disso, destaca-se a importância da implementação de estratégias de educação alimentar e nutricional voltadas à promoção de hábitos saudáveis, com ênfase na redução do consumo de ultraprocessados e no incentivo à ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados. Desse modo, torna-se fundamental a conscientização dos responsáveis quanto às escolhas alimentares, bem como o fortalecimento de políticas públicas que favoreçam ambientes alimentares mais saudáveis.

Por fim, ressalta-se a necessidade de novos estudos que aprofundem a compreensão dos impactos a longo prazo desse padrão alimentar, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes na promoção da saúde infantil e na prevenção de doenças relacionadas à alimentação.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 27 maio 2026.
- FONSECA, M. M. *et al.* Consumption of ultra-processed foods and associated factors in children from Barbacena, Minas Gerais, Brazil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 41, e2021422, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/9KcM8FqN7cQ9G4qJ6hN8yJw/>. Acesso em: 27 maio 2026.
- FRANÇA, P. S. *et al.* Introdução de alimentos ultraprocessados em crianças menores de 2 anos: uma revisão de literatura. **Revista UniAraguaia**, Goiânia, v. 20, n. 1, p. 252–264, 2025. Disponível em: <https://sipe.uniaraguaia.edu.br/index.php/REVISTAUNIARAGUAIA/article/view/1537>. Acesso em: 27 maio 2026.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa de orçamentos familiares 2017–2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>. Acesso em: 27 maio 2026.
- LACERDA, E. M. A. *et al.* Diversidade alimentar mínima e o consumo de alimentos ultraprocessados em crianças brasileiras de 6–23 meses. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 39, supl. 2, e00184622, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/7f9JYxM8j8R3xR7zj8hQxXr/>. Acesso em: 27 maio 2026.
- LOUZADA, M. L. C. *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 38, p. 1–11, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/8tRk5kkbJrdhXL7dP5fXF7d/>. Acesso em: 27 maio 2026.
- SILVA, N. T. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em crianças de seis anos de idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 11, p. 3313–3324, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/j6M8N8v7tYV5V6xL9R9XrQd/>. Acesso em: 27 maio 2026.

Submissão em 22 de maio de 2026

Aceite em 10 de junho de 2026