

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE SOPAS INDUSTRIALIZADAS
COMERCIALIZADAS EM HIPERMERCADOS EM SALVADOR - BA**

**NUTRITIONAL COMPOSITION OF INDUSTRIALIZED SOUPS
COMMERCIALIZED IN HYPERMARKETS OF SALVADOR - BA**

Daiane Achy Martins,
Gersica Lima dos Santos
Luciana Uzêda Santos
Rose Mary Feliciano Dias

RESUMO

Este estudo objetivou avaliar a composição nutricional de sopas industrializadas e seus temperos através da informação nutricional inserida nos rótulos de marcas e sabores. Trata-se de um estudo transversal, com foco na composição nutricional de sopas industrializadas comercializadas em hipermercados em Salvador -BA, no período de agosto a novembro de 2020. A amostra foi representada por quatro marcas de sopas e seus respectivos sabores. Conforme os resultados obtidos, a sopa sabor *carne* da marca A apresentou maior quantidade de sódio, 784mg, o que corresponde a 39,2% /100g do produto, e o sabor *legumes* da marca C apresentou menor quantidade de sódio, 338mg, o que corresponde a 16,9% /100g do produto. Pode-se concluir que as sopas industrializadas não são alimentos propostos para uma alimentação adequada, mas são utilizadas pela praticidade. Alerta-se que se deve fazer escolhas alimentares menos danosas dentre as opções de industrializados existentes no mercado priorizando produtos que contenham quantidades significativas de fibras e ácido graxos essenciais, com menor concentração de sódio.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Sopas industrializadas. Riscos nutricionais. Marcas. Consumidor.

ABSTRACT

This article aims to evaluate the nutritional composition of industrialized soups and their seasonings through the nutritional information on its labels. It was a cross-sectional study,

focusing on the nutritional composition of industrialized soups sold in large supermarkets in Salvador-BA from August to November 2020. The sample consisted of four soup brands and their respective flavors. As demonstrated in the results, the meat flavored soup from brand A had the greatest amount of Sodium, 784 mg, corresponding to 39.2% /100g of the product and the vegetables flavored soup from brand C had the least amount of Sodium, 338mg, which corresponds to 16.9% /100g of the product. It can be concluded that industrialized soups are not foods proposed for an adequate diet but are used for their practicality. It is alerted that less harmful food choices should be made among the industrialized options existing in the market, prioritizing products that contain significant amounts of fiber and essential fatty acids, with a lower concentration of sodium.

Keywords: Healthy eating. Industrialized soups. Nutritional risks. Brands. Consumer.

INTRODUÇÃO

O processo de mudança alimentar da população brasileira interfere no padrão nutricional e gera consequências negativas para o sistema de saúde, contribuindo, assim, para a formação de hábitos alimentares inadequados (RICARDO; PEREIRA, 2012).

Áreas como a da saúde e a da educação precisam estar preparadas para lidar com a questão da transição nutricional da população, incluindo ações de prevenção dos agravos à saúde no cotidiano (CARVALHO *et al.*, 2014).

Sendo assim, é necessário intensificar o controle dos alimentos ultraprocessados, mantendo o monitoramento do plano de enfrentamento em relação às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil (MALTA *et al.*, 2019).

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2008-2009, já revelava um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e o contrário em relação as hortaliças (CANELLA *et al.*, 2018).

Louzada *et al.* (2015) acreditam que a desvantagem de produtos ultraprocessados fica cada vez mais clara quando eles são confrontados com alimentos naturais e minimamente processados e a elaboração dos rótulos nutricionais propicia uma maior clareza da população que consome esses produtos alimentícios industrializados (ANDRETTA *et al.*, 2016). Nascimento e Guimarães (2017) alertam que o fato de não ter o costume de ler a rotulagem

nutricional é um dado comum em pesquisa, o que demanda uma ação educativa para uma correta interpretação do que está escrito nas embalagens dos alimentos.

Ao grupo dos alimentos ultraprocessados, estão incluídos os produtos desidratados como as sopas em pó (BRASIL, 2014) considerada prática para o cotidiano, apesar de serem pouco nutritivas, ricas em sódio e aditivos químicos, em sua maioria (PROTESTE, 2015). Pesquisa de Baptista (2017) revelou que os adeptos de sopa industrializada consideram o pouco tempo requerido para o preparo como ponto positivo para compra, além da composição e quantidade resultante da preparação, possuem entre 18 e 40 anos, predominantemente do gênero feminino e utilizam no mínimo uma vez por semana, o produto.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar a composição nutricional de sopas industrializadas e seus temperos através da informação nutricional presente nos rótulos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, desenvolvido no período de agosto a novembro de 2020, com foco na composição nutricional das sopas industrializadas comercializadas em hipermercados em Salvador-BA.

A amostra foi constituída por quatro marcas de sopas industrializadas, comercializadas em hipermercados localizados em distritos sanitários distintos. Os produtos foram identificados com as letras A, B, C e D, com seus respectivos sabores, para avaliação das informações nutricionais, ingredientes e composição nutricional dos produtos.

Foram utilizados, como instrumentos de coleta, as informações nutricionais contidas nos rótulos das sopas inseridos em dois quadros destinados à transcrição dos dados. Foram coletadas informações sobre ingredientes, calorias (Kcal), carboidratos, açúcares, proteínas, gorduras (totais, trans e saturadas), sódio (mg) e fibra alimentar. As embalagens dos produtos possuíam quantidades diferentes e para possibilitar comparar as sopas, a porção foi padronizada em 100g.

A análise estatística foi realizada de forma descritiva, utilizando-se o programa *Microsoft Excel* como recurso para formatar ilustrações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas marcas e sabores analisados, em relação as calorias na sua maioria se assemelham, com algumas discrepâncias nas sopas de carne e frango das marcas A e D,

ocorrendo o mesmo em relação ao carboidrato. Quanto ao teor de açúcar, a quantidade variou entre 0g-2.2g e a sopa de feijão da marca A foi a que apresentou maior quantidade. Já em relação às proteínas, quase todas as marcas e sabores apresentaram mesma faixa de quantidade, exceto o sabor de galinha da marca A, que apresentou uma quantidade menor. Em relação às gorduras totais, os sabores de carne e galinha da marca A não as apresentavam, porém os outros sabores e marcas se situaram na mesma faixa de quantidade, com um valor alto de gordura, entre 0,5 e 1,0g/100g. No que diz respeito às fibras, a sopa de feijão da marca A apresentou maior quantidade e os sabores carne e galinha não indicam a presença de fibras, estando a faixa de 0g-2g/100g. Quanto ao sódio presente nas sopas, a marca A, sabor carne, foi a que apresentou maior quantidade, correspondendo a 39,2% da recomendação /dia (WHO, 2021) em 100g do produto, e o sabor legumes da marca C apresentou menor quantidade com 16,9% (TABELA 1).

Tabela 1– Composição nutricional de sopas industrializadas comercializadas em Salvador, BA.

COMPOSIÇÃO	MARCA	MARCA	MARCA	MARCA
NUT. 100g	A	B	C	D
SABOR CARNE				
Kcal	51	81	84	64
Carboidratos	10g	16g	17g	12g
Proteína	1,6g	2,6g	2,6g	2,2g
Gordura total	0g	0,8g	0,6g	0,7g
Açúcares	0,9g	1,2g	0g	1,1g
Fibras alimentares	0g	0,7g	0,9g	0,6g
Sódio	784mg	700mg	386mg	646mg
SABOR FEIJÃO				
Kcal	88	77	80	
Carboidratos	17g	16g	16g	
Proteínas	3,1g	0,9g	2,4g	Não
Gordura total	0,9g	0,6g	0,5g	contém o
Açúcares	2,2g	0,9g	0g	sabor.
Fibras alimentares	2,0g	0,9g	0,5g	
Sódio	599mg	725mg	753mg	
SABOR FRANGO				
Kcal	49	82	84	67
Carboidratos	9,9g	16g	17g	12g
Proteínas	1,4g	2,7g	2,6g	2,2g
Gordura total	0g	1,0g	0,6g	0,9g
Açúcares	1,0g	1,1g	0g	1,1g
Fibras alimentares	0g	0,6g	0,9g	0,6g

Sódio	754mg	727mg	435mg	759mg
SABOR LEGUMES				
KCAL	84	77	82	
Carboidratos	17g	16g	17g	
Proteínas	2,5g	2,2g	2,1g	Não
Gordura total	0,6g	0,6g	0,6g	contém o
Açúcares	1,9g	0,9g	0g	sabor
Fibras alimentares	1,0g	0,6g	0,9g	
Sódio	505mg	652mg	338mg	

Fonte: Rotulagem das marcas de sopas pesquisadas.

Percebe-se que o sódio é um fator preocupante nas marcas avaliadas e ainda em pesquisa realizada por Fortes *et al.* (2016), sopas não *in natura*, do tipo desidratada de sabor carne, contêm alto valor de sódio, em comparação com o rótulo do produto.

O consumo desses alimentos com alto teor de açúcares simples, gordura trans, ácidos graxos saturados, sódio, e o baixo consumo de fibras e carboidratos complexos podem prejudicar a saúde tanto em curto como em longo prazo (SÁ; *et al.*, 2018).

Na perspectiva de Macedo (2019), nos resultados do seu estudo, a composição de sopas, em relação à quantidade total de sal adicionado, está acima do recomendado. Mesmo com redução de 50% do teor de sal, ele continua acima da recomendação.

Portanto, vale ressaltar a importância, nos países das Américas, da diminuição do sódio pela população e nas diversas regiões, de acordo a OPAS. Trata-se de uma ação positiva na prevenção e no controle de comorbidades e mortes por DCNT, o que também pode interferir na qualidade de vida e na produtividade da população, além de onerar o sistema de saúde (NILSON; JAIME; RESENDE, 2017).

Quanto aos ingredientes e aditivos das sopas que foram analisadas, todas as marcas e sabores possuem macarrão com farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico como base, corantes e realçadores de sabor, glutamato monossódico, iosinato dissódico e guanilato dissódico, menos a sopa de legumes da marca A. A marca B sabor feijão, a marca C sabores frango, legumes e feijão, e a marca D sabores carne e galinha, todas elas levam antiemético dióxido de silício, que é um aditivo alimentar que ajuda na conservação do alimento. Foi encontrado também, nas marcas A, B, C e D, no sabor carne, o Caramelo IV, um dos corantes artificiais responsáveis pela sua coloração (TABELA 2).

Suspeita-se que o glutamato monossódico vem sendo consumido sem o conhecimento da população, através dos produtos industrializados, e de modo diversificado no caso desse

segmento, podendo causar danos à saúde, pois não existe clareza quanto a suas ações fisiológicas e relativas ao peso corporal (GOMES; COSTA; DALLAQUA, 2018).

Santos *et al.* (2015) encontraram, em todos os grupos das sopas pesquisadas em seu estudo, os aromatizantes sem especificação de sua origem (sintéticos ou naturais), o que expõe o consumidor desses alimentos a riscos, a partir de seu consumo exagerado.

Os aditivos mais estudados são os corantes artificiais e estudos demonstram ações carcinogênicas e várias pesquisas apontam uma quantidade considerável como responsáveis por reações de hipersensibilidade (FREITAS, 2012).

No estudo de Abreu e Busssinguer (2015), os autores destacam o uso de caramelo IV até na indústria brasileira de bebidas, aumentando o grupo vulnerável. Em pesquisa de Cruz *et al.* (2015), sobre toxicidade do corante caramelo, foi evidenciado que a classe IV se torna mais perigosa que as outras classes, pela presença de nitrogênio em seus agentes de caramelização.

Tabela 2 – Tabela de ingredientes das sopas industrializadas comercializadas em Salvador, BA.

MARCA A	MARCA B	MARCA C	MARCA D
CARNE			
Corantes naturais (urucum e cúrcuma), sal, gordura vegetal, carne bovina (1%), realçadores de sabor, glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, aromatizantes e corante caramelo IV.	Corante urucum, sal, proteína texturizada de soja, cloreto de potássio, extrato de levedura, oleína de palma, alho, realçadores de sabor glutamato monossódico e inosinato de sódio, corantes urucum e caramelo IV e aromatizantes.	Corante urucum, amido, sal, óleo vegetal, proteína texturizada de soja, sal e urucum, realçadores de sabor glutamato de sódio e inosinato de sódio, antiumectante dióxido de silício e corante caramelo IV.	Corante cúrcuma, sal, óleo vegetal, corante urucum, aromatizantes, realçadores de sabor glutamato de sódio e inosinato de sódio, antiumectante dióxido de silício e corante amarelo IV.
FRANGO			
Urucum e cúrcuma, sal, carne de galinha (1%), gordura de galinha, gordura vegetal, realçadores de sabor, glutamato monossódico, inosinato dissódico e guanilato dissódico, aromatizante.	Corante urucum, sal, cloreto de potássio, proteína vegetal hidrolisada, gordura de galinha, realçadores de sabor, glutamato monossódico e inosinato de sódio, aromatizante, corantes cúrcuma e urucum.	Corante urucum, amido, sal, óleo vegetal, vegetal aromatizantes, realçadores de sabor, glutamato de sódio e inosinato de sódio, e antiumectante dióxido de silício.	Corante urucum, sal, óleo vegetal aromatizantes, realçadores de sabor glutamato de sódio e inosinato de sódio e antiumectante dióxido de silício.
LEGUMES			

Corantes naturais urucum e cúrcuma, sal, vegetais (2%) (cenoura, salsa e mandioquinha), gordura vegetal, condimento preparado sabor carne, condimento preparado de alho-poró, condimento preparado de aipo, aromatizantes.	Corante urucum, sal, sal com reduzido teor de sódio, oleína de palma, realçadores de sabor, glutamato monossódico e inosinato de sódio, aromatizantes, antiemético fosfato tricálcico e corante cúrcuma.	Corante urucum, sal, óleo vegetal, colorífico, fécula de mandioca, sal e corante urucum, aromatizantes, realçadores de sabor, glutamato de sódio e inosinato de sódio e antiemético, dióxido de silício.	Não contém o sabor
--	--	--	--------------------

FEIJÃO

Corantes naturais urucum e cúrcuma, sal, vegetais (2%) (cenoura, salsa e mandioquinha), gordura vegetal, condimento preparado sabor carne, condimento preparado de alho-poró, condimento preparado de aipo, aromatizantes.	Sal, cloreto de potássio, gordura vegetal, realçadores de sabor, glutamato monossódico e inosinato de sódio, aromatizante, corantes caramelo IV (processo sulfito amônio) e natural urucum, antiemético dióxido de silício e antioxidante BHT.	Corantes (urucum e cúrcuma), sal, gordura de bacon, realçadores de sabor glutamato monossódico e inosinato dissódico, aromatizantes, corante caramelo IV e antiemético dióxido de silício	Não contém o sabor
--	--	---	--------------------

Fonte: Rotulagem das sopas pesquisadas, 2020.

Atribui-se ao Butil Hidroxitolueno (BHT) a ação de estimular as alergias como urticária e, algumas vezes, dermatites eczematosa e hiperativa (PROTESTE, 2015).

O Guia Alimentar para a população brasileira (2014, p.44) alerta que “com a “ajuda” de açúcares, gorduras, sal e vários aditivos, alimentos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente saborosos, quando não para induzir hábito ou mesmo para criar dependência. A publicidade desses produtos comumente chama a atenção, com razão, para o fato de que eles são “irresistíveis”.

Portanto, é importante incentivar os consumidores a lerem os rótulos alimentares, além de destacar a importância de consumir alimentos de cores em sua forma natural, em busca de uma boa saúde (ROCHA; REED, 2014). A mudança de hábitos alimentares e a reorganização do tempo dos indivíduos são formas de uma reeducação alimentar, o que envolve o consumo de alimentos com menores índices de aditivos (BÔA, 2017).

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que as sopas industrializadas não são alimentos que devem ser propostos para uma alimentação adequada. Devem-se fazer escolhas alimentares menos danosas dentre as opções de industrializados existentes no mercado, pois produtos com menor concentração de sódio, com quantidades significativas de fibras e ácido graxos essenciais

devem ser priorizados. Portanto, vale ressaltar a importância da leitura dos rótulos de alimentos industrializados, caso haja necessidade de utilização.

A prioridade de consumo, será a de uma alimentação adequada, rica em frutas, legumes, verduras e cereais integrais, com os nutrientes necessários.

REFERÊNCIAS

ABREU, I. de S; BUSSINGUER, E. C. de A. O Racismo Ambiental no Brasil e seus Reflexos na Saúde: uma Análise do uso do Corante Caramelo IV. **Opinião Jurídica**, Medelín, v.16, n.32, p.229-243, 2017 ISSN 1692-2530 Disponível em:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692-25302017000200229&lng=en&nrm=iso&tlng=pt Acesso em: 31 out. 2020.

ANDRETTA, M. H. *et al.* Desenvolvimento de Ferramenta de Cálculo da Informação Nutricional para Rotulagem de Produtos Alimentícios Comercializados na Feira do Agricultor de Laranjeiras do Sul-PR. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Santa Catarina, v. 7, n. 2, p. 67-73, jul. – dez. 2016. Disponível em:
<https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/3104/pdf>: Acesso em: 22 mar. 2020.

BAPTISTA, E.G.L.**Macroalgas: Uma Abordagem para Reduzir o Teor de Sal nas Sopas Instantâneas.** Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Gestão de Qualidade e Segurança Alimentar. Portugal, 2017. Disponível em:
<https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2717/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20-%20Evelise%20Gon%C3%A7alves%20%2829.06.17%29.pdf> Acesso em: 15 jun. 2020.

BÔA, V. R. F. **Avaliação de Produtos Industrializados Quanto ao Uso de Aditivos Alimentares.** Monografia apresentada ao Departamento de Nutrição – UnB como requisito parcial para obtenção de título de Especialista em Gestão da Produção de Refeições Saudáveis. Brasília – DF, 2017. Disponível em:
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/18588/1/2017_VeronicaRodriguesFonteBoa_tcc.pdf Acesso em: 16 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014

CANELLA, D. S. *et al.* Consumo de Hortaliças e sua Relação com os Alimentos Ultraprocessados no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 52, n. 50, p. 1-11, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000111>
<https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/145875/139704> Acesso em: 25 mar.2020.

CARVALHO, A. T. de; *et al.* Situação Nutricional de Crianças Menores de Cinco Anos em Municípios do Nordeste Brasileiro. **Journal of Human Growth and Development**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 1-7, 2014. Disponível em:

[https:// www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/81275/85728](https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/81275/85728)Acesso em: 05 abr.2020.

CRUZ, *et al.* O Efeito do Corante Caramelo IV em Bebidas Industrializadas. **Gestão em Foco**, São Paulo, n°. 07, p. 239-245, 2015. Disponível em:

https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/21corante_caramelo_iv.pdf Acesso em: 15 nov. 2020.

FORTES, M. M. *et al.* Determinação do Teor de Sódio Presente em Sopas Industrializadas para Crianças. In: **XXV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS: ALIMENTAÇÃO: A ÁRVORE QUE SUSTENTA A VIDA**. Gramado, 2016. Disponível em:<http://docplayer.com.br/35410330-Determinacao-do-teor-de-sodio-presente-em-sopas-industrializadas-para-criancas.html> Acesso em: 12 abr. 2020.

FREITAS, A. S. TARTRAZINA: Uma Revisão das Propriedades e Análises de Quantificação. **Rev. Acta Tecnológica**, Maranhão, v.7, n.2, p.65-72, 2012. Disponível em: [https:// portaldeperiodicos.ifma.edu.br/index.php/actatecnologica/article/view/90/106](https://portaldeperiodicos.ifma.edu.br/index.php/actatecnologica/article/view/90/106) Acesso em: 15 nov. 2020.

GOMES, S. S; COSTA, L. A. S; DALLAQUA, B. O Consumo de Glutamato Monossódico e sua Relação com o Desenvolvimento de Sobrepeso e Obesidade. **Revista Científico**, Fortaleza, v.18, n.38, p.1-14, 2018. Disponível em: <https://cientefico.emnuvens.com.br/cientefico/article/view/403/387> Acesso em: 31 out. 2020.

LOUZADA, M. L. da C. *et al.* Impacto de Alimentos Ultraprocessados sobre o Teor de Micronutrientes da Dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 45, p. 1-8, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006211.pdf>: Acesso em: 26 mar.2020.

MACEDO, A. R. P. Redução do Teor de Sódio da Sopa para Crianças e Impacto no Desperdício Alimentar. Trabalho de Investigação, **1º Ciclo em Ciências da Nutrição. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto**, Porto, 2019. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/122060/2/348766.pdf> Acesso em: 20 out.2020.

MALTA, D.C. *et al.* Tendência Temporal da Prevalência de Obesidade Mórbida na População Adulta Brasileira entre os Anos de 2006 e 2017. **Cad. Saúde Pública [online]**. 2019, v.35, n.9, p. 1-8 e00223518. Epub Sep 16, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102311X2019001105011&script=sci_abstract&tlng=pt Acesso em: 4 abr.2020.

NASCIMENTO, C. C.; GUIMARÃES, P. R.V. Conhecimento de Portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica sobre a Presença de Sódio em Alimentos Industrializados.**Revista Nutrição Brasil**, São Paulo, v.16. n.1, p. 2-7, 2017. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/download/733/1601>. Acesso em: 21 mar. 2020.

NILSON, E. A.F; JAIME, P.C; RESENDE. D.O. Iniciativas Desenvolvidas no Brasil para a Redução do Teor de Sódio em Alimentos Processados. **Revista Panam Salud Publica**, São Paulo, v.32, n. 4, p. 287-292, 2012. Disponível em:
<https://scielo.org/article/rpsp/2012v.32n4/287-292/> Acesso em: 24 out.2020.

PROTESTE. Associação sem Fins Lucrativos para Defesa do Consumidor. Sopas Instantâneas: consoma com muita moderação. **Notícias Revista Proteste**, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em:
<https://www.proteste.org.br/alimentacao/alimento-industrializado/noticia/sopas-instantaneas-consuma-com-muita-moderacao?p=1> Acesso em: 15 nov.2020.

PROTESTE. Associação sem Fins Lucrativos para Defesa do Consumidor. Aditivos Presentes em 9 de 10 Maioneses são Prejudiciais à Saúde. **Notícias Revista Proteste**, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em:
<https://www.proteste.org.br/alimentacao/alimento-industrializado/noticia/sopas-instantaneas-consuma-com-muita-moderacao?p=1> Acesso em: 15 nov.2020.

RICARDO, A. J; PEREIRA, R. de C.G. Transição Nutricional: Uma Revisão sobre Hábitos Alimentares de Escolares. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, São Paulo, v.15, n.2 p. 19-26,2012. Disponível em: <http://www.revistarebram.com/index.php/revistauniara/article/view/85> Acesso em: 19 jun. 2020.

ROCHA, D. S.; REED, E. Pigmentos Naturais em Alimentos e sua Importância para a Saúde. **Estudos Vida e Saúde**, Goiânia, v. 41, n. 1, p. 76-85, 2014 Disponível em:
<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/3366/1953> Acesso em: 30 out. 2020.

SÁ, S. L.B. de; *et al.* Consumo de Alimentos Industrializados e sua Associação com o Estado Nutricional e a Renda Familiar de Crianças de 1 a 4 Anos, **Nutrição Brasil**, São Paulo, v.17, n.1, p. 64-71, 2018. Disponível em:
<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/1159> Acesso em: 06 abr.2020.

SANTOS, G. M. dos; *et al.* Verificação de Aditivos em Alimentos Industrializados destinados ao Público Infantil. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 13, n. 83 Suplementar 1. p.1016-1022, 2019 ISSN 1981-9919. Disponível em:
<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1090/906> Acesso em: 30 out. 2020.

WHO. Global sodium benchmarks for diferente food categories. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025097> Acesso em: 1 jun. 2021