

FACULDADE DA CIDADE DE MACEIÓ - FACIMA
CURSO DE NUTRIÇÃO

ERICA CRISTINE DA SILVA SANTANA

AÇÚCAR INDUSTRIALIZADO: REPERCUSSÕES SOBRE O PALADAR INFANTIL

Maceió, 2021

ERICA CRISTINE DA SILVA SANTANA

AÇÚCAR INDUSTRIALIZADO: REPERCUSSÕES SOBRE O PALADAR INFANTIL

Produção Técnico Científico de Graduação em Nutrição da Faculdade da Cidade de Maceió – FACIMA, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Msc. Isabela Lays Lopes Lins

Maceió, 2021

ERICA CRISTINE DA SILVA SANTANA

Ficha Catalográfica

S231a

Santan, Erica Cristine da Silva.

Açúcar industrializado: repercussões sobre o paladar infantil. Erica Cristine da Silva Santan. – Maceió: [s.n], 2021.

20 f.

Orientadora: Isabela Lays Lopes Lins.

Monografia (Graduação em Nutrição) – Faculdade da Cidade de Maceió - FACIMA, Maceió, 2021.

Bibliografia: 19 - 20.

1. Paladar Infantil. 2. Açúcar Industrializado. 3. Doenças Crônicas na Infância. I. LINS, Isabela Lays Lopes. Faculdade da Cidade de Maceió. Curso de Nutrição. II. Título

CDU 612.39

AÇÚCAR INDUSTRIALIZADO: REPERCUSSÕES SOBRE O PALADAR INFANTIL

Produção Técnico Científico de Graduação em Nutrição da Faculdade da Cidade de Maceió – FACIMA, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em NUTRIÇÃO.

Orientadora. Prof. Msc. Isabela Lays Lopes Lins

Examinadora. Prof. Msc. Geovana Neiva

Prof. Fabiana Albuquerque

Data da aprovação:____/____/____

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho à minha querida avó Maria José (in memorian), que sempre será grande exemplo de dignidade e bondade para mim. A minha querida mãe Antonia Rosa, que não mediu esforços para a realização desse

sonho. Dedico também ao meu amado filho, que foi inspiração e fonte de forças para que eu pudesse concluir esse projeto.

AGRADECIMENTO

A professora Isabela Lopes Lins, minha orientadora, e Geovana Neiva, minha coordenadora, que desempenharam tal função com dedicação e amizade.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AME – Aleitamento Materno Exclusivo

DCNTs – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

DCVs – Doenças Crônicas Vasculares

OMS – Organização Mundial de Saúde

RESUMO

O objetivo desse estudo foi apresentar uma revisão de literatura sobre a

repercussão do açúcar industrializado sobre o paladar infantil. As informações foram coletadas no período de Abril a Novembro de 2021, a partir de livros e artigos publicados em revistas científicas indexadas nas bases Scielo e Pubmed. Os estudos mostram que a formação do paladar infantil se inicia ainda nos meses gestacionais, onde o feto sente o sabor dos alimentos que a mãe ingere, e após o nascimento do bebê, a Organização Mundial de Saúde, recomenda que o aleitamento materno seja feito exclusivamente até o sexto mês de vida da criança, e a partir daí, torna-se necessário uma introdução alimentar adequada orientadas pelos cuidadores. O guia alimentar Brasileiro para Crianças Menores de dois anos, orienta a não ofertar o açúcar industrializado ou qualquer outro alimento ultraprocessado para crianças menores de dois anos, pois, é justamente nessa fase que os hábitos alimentares estão sendo moldados com maior intensidade, e o consumo precoce de alimentos ultraprocessados pode auxiliar no surgimento de complicações, como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis, tornando necessário que as crianças recebam uma alimentação saudável e equilibrada sem a adição do açúcar industrializado, que aponta para uma influência negativa no paladar infantil.

Palavras chave: Paladar infantil; introdução alimentar; Açúcar na infância; aleitamento materno; Doenças Crônicas na infância.

ABSTRACT

The aim of this study was to present a literature review on the impact of processed sugar on children's tastes. Information was collected from April to November 2021, from books and articles published in scientific journals indexed in the Scielo and Pubmed databases. Studies show that the formation of infant taste buds begins in the gestational months, when the fetus tastes the food the mother eats, and after the baby is born, the World Health Organization recommends that breastfeeding be done exclusively until the child's sixth month of life, and from then onwards, an adequate introduction of food guided by the caregivers becomes necessary. The Brazilian food guide for children under two years of age advises against offering industrialized sugar or any other over-the-counter food to children under two years of age, as it is precisely at this stage that eating habits are being shaped with greater intensity, and consumption of ultra-processed foods can help suggest complications, such as Chronic Non-Communicable Diseases, making it necessary for children to receive a healthy and balanced diet without the addition of processed sugar, which points to a negative influence on children's taste.

Keywords: Children's palate; food introduction; Sugar in childhood; breastfeeding; Chronic diseases in childhood.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. OBJETIVOS.....	12
2.1. OBJETIVO GERAL.....	12
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3. METODOLOGIA.....	12
4.. REVISÃO DE LITERATURA.....	13
4.1 FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES	13
4.2 ALEITAMENTO MATERNO E DESMAME PRECOCE.....	14
4.3 AÇÚCAR INDUSTRIALIZADO	15
4.4 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS	17
5.DISSCUSSÃO.....	18
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS.....	1
8	

1. INTRODUÇÃO

A formação do paladar infantil começa a se desenvolver no útero da mãe, onde o bebê consegue sentir o gosto dos alimentos consumidos por ela, através do líquido amniótico, a partir daí se dá início aos primeiros mil dias de vida, somando os 270 dias da gestação, se estendendo por mais 730 dias completando os dois anos de idade da criança, sendo esse um período de grande importância, onde se evolui com maior intensidade o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social, e devido a isso é apropriado que haja a oferta de uma alimentação adequada referente a idade e necessidades da criança, e nesses mil dias poderão ser definidos hábitos alimentares que podem ser levados ao longo de sua vida (VUONO, 2019).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda o aleitamento materno exclusivo (AME) até os 6 meses de vida, pois o leite materno, isoladamente, é suficiente para suprir as demandas do lactante, tendo influência positiva no decorrer da vida fazendo com que crianças que são alimentadas exclusivamente por leite materno nos primeiros meses tenham menor probabilidade de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis na infância, adolescência e vida adulta (LOPES et al, 2018).

Num experimento feito com ratos, observou-se que quando há a oferta de outros alimentos ao invés do leite materno nessa fase de desenvolvimento, ocorre uma alteração no paladar e modificações no organismo que acaba causando um desequilíbrio hormonal, que pode ser permanente e favorecer o ganho de peso excessivo, principalmente se os alimentos forem fontes ricas em sacarose (BACKES, 2018).

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos recomenda a não oferta de açúcar industrializado nem produtos ou preparações que contenham açúcar industrializado à crianças menores de 2 anos de idade, o guia cita alimentos como: mel, açúcar mascavo, cristal,

refinado, demerara, melado, rapadura, e também qualquer tipo de alimento ou preparações que possa conter o ingrediente, como: bolos, bolachas, iogurte, gelatinas ou sucos adoçados com adoçantes. As recomendações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras chegam a ser mais completas do que as recomendações da Organização Pan-americana de Saúde que orienta evitar o consumo de açúcar, guloseimas, balas e refrigerantes no primeiro ano de vida (PACHECO, 2020).

Oferecer alimentos processados, industrializados, com alto teor de sódio e açúcar, não é recomendado nos primeiros anos de vida, pois quando a alimentação complementar é introduzida na infância de forma precoce, sendo composta por alimentos como esses ou que contenham esses ingredientes em excesso, pode ocasionar em consequências negativas para a saúde da criança, além disso, pode influenciar no estado nutricional atual e refletir nas preferências alimentares na fase adulta (DALLAZEN, 2018).

A influência para uma alimentação rica em açúcares e gorduras, é, em sua maioria das vezes, proveniente do ambiente em que vivem, e apesar de serem ensinadas através do diálogo, as crianças aprendem principalmente através do exemplo que veem, ou seja, quando notam que seus responsáveis consomem certos alimentos, acabam sendo influenciadas a ter os mesmos hábitos alimentares (MELO, 2017).

Essa influência também está relacionada aos aspectos sociais e culturais do meio em que vivem, pois, apesar da mãe ter um papel predominante no aleitamento e na introdução de novos alimentos, existem outros aspectos que terão influência direta no desenvolvimento alimentar da criança, como por exemplo, a renda familiar e escolaridade dos pais ou responsáveis (SILVA, COSTA, GIUGLIANI, 2016).

Os pais devem dar exemplo, tendo uma alimentação saudável, porém, para isso, necessitam ser orientados a como fazê-lo. Essa orientação deve ser feita através do profissional nutricionista, que irá orientar os pais através de um plano nutricional a como ter hábitos de vida mais saudáveis e a como influenciar e ensinar os filhos a adquirirem esses hábitos, isso através um plano alimentar, baseado na renda e realidade social da família, e visto isso é importante que esse acompanhamento seja contínuo para que o profissional possa acompanhar a evolução de todos e ir ajustando o plano alimentar

referente a necessidade nutricional de cada indivíduo. (AVELINO, 2019).

É importante que a criança tenha uma alimentação complementar adequada, composta por fontes de vitaminas e minerais em quantidades adequadas e é essencial que os alimentos sejam higienizados corretamente, livres de contaminação (biológica, química e/ou física), e também serem de valor acessível e comuns na alimentação da família, para que assim, ocorrendo uma introdução alimentar correta, se propicie uma influência positiva no desenvolvimento do paladar infantil, preservando a saúde e qualidade de vida (COELHO, 2019).

Diante disso, o objetivo desse trabalho foi avaliar as repercussões do açúcar industrializado sobre o paladar infantil.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Conhecer quais as possíveis consequências da oferta do açúcar industrializado sobre o paladar infantil

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os possíveis malefícios do alto consumo de açúcar industrializado, relacionado a doenças crônicas que podem acometer a criança ao longo de sua vida.
- Conhecer fatores que atuam na formação dos hábitos alimentares na infância.
- Associar o aleitamento materno exclusivo (AME) até o 6º mês, com a qualidade de vida para o lactente.
- Relacionar a alimentação complementar precoce com o desenvolvimento fisiológico da criança.
- Conhecer quais as recomendações alimentares na infância.

3. METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de uma revisão de literatura, para a categorização e sumarização das informações, houve a seleção primária dos artigos pela leitura do resumo e nova seleção foi realizada pela análise completa dos artigos, foram selecionados artigos dos últimos 9 anos. Os critérios de inclusão adotados nesse estudo foram: artigos que abordassem o consumo de açúcar industrializado em crianças, artigos sobre Doenças Crônicas não transmissíveis causadas por maus hábitos alimentares e influência do açúcar sobre o paladar infantil, já os critérios de exclusão foram: artigos inconclusivos e artigos em línguas estrangeiras, com exceção da língua inglesa. A pesquisa foi conduzida de Abril até Novembro de 2021. As palavras-chaves utilizadas foram: “Paladar infantil” “introdução alimentar” “Açúcar na infância” “aleitamento materno” “Doenças Crônicas na infância. A pesquisa se trata de uma revisão literária que não trará riscos. Será de suma importância pois reforçará a necessidade de adquirir bons hábitos alimentares desde a infância até a fase adulta.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Os primeiros mil dias de vida de uma criança, são cruciais para a formação dos seus hábitos alimentares, esses mil dias se iniciam dos 270 dias da gestação até os 730 dias dos primeiros dois anos de vida, e são nesses dias que serão definidos com maior intensidade a preferência alimentar da criança, preferência essa que será levada e refletida durante sua vida (ZORZETTO, 2011).

Estudos relatam, que mesmo ainda no útero da mãe, o bebê já consegue ter percepção de alguns sentidos, sendo um deles o paladar, onde o feto tem a capacidade de sentir os sabores dos alimentos consumidos pela gestante, então, inicialmente as preferências alimentares do bebê se remete as preferências da mãe (COMITE, 2017).

Apesar dos sabores dos alimentos serem conhecidos na fase da gestação, não significa que o indivíduo já nasce preferindo alimentos específicos, pois os hábitos alimentares são criados a partir da introdução alimentar e por influência do meio em que vive (CABETTE, 2016).

O paladar tende a ter uma maior aceitabilidade por alimentos doces, e devido a isso é comum que crianças que recebem a oferta de alimentos que contém açúcar em sua composição, prefiram esses alimentos ao invés de legumes, verduras e frutas por exemplo, principalmente se essa oferta se iniciar antes dos dois anos de idade, que é a fase em que os hábitos estão sendo moldados (GIESTA, et al, 2019).

Uma introdução alimentar incorreta pode causar más consequências na infância, adolescência e fase adulta, onde é cada vez mais comum de se observar crianças com doenças crônicas não transmissíveis, onde a um tempo atrás eram doenças registradas em sua maioria em adultos ou idosos, isso acontece devido aos maus hábitos alimentares que normalmente se iniciam precocemente, quando são consumidos alimentos inapropriados na infância, como os industrializados, onde a maioria é composta por grande quantidade de sacarose, sódio e gorduras saturadas (BANKOFF et al, 2019).

A mudança dos hábitos alimentares normalmente são desafiadoras, pois quando adultos, o paladar já está acostumado com determinados alimentos, e quando se inicia a mudança alimentar a longo prazo na fase adulta, torna-se um desafio muito maior, diferente de quando já se tem implementado uma alimentação adequada desde a infância, pois a criança já cresce com o paladar adaptado a ter uma melhor aceitabilidade por alimentos saudáveis (ROSSI, 2008)..

Os pais são os primeiros influenciadores por serem responsáveis pelo início da alimentação da criança, e por isso é necessário que nos primeiros mil dias de vida, exista uma alimentação saudável, equilibrada e adequada, para que futuramente os bons hábitos sejam permanecidos, ajudando assim a evitar complicações futuras e permitindo uma melhor qualidade de vida (CABETTE, 2016)

4.2 ALEITAMENTO MATERNO E DESMAME PRECOCE

O Leite materno é o alimento ideal para o desenvolvimento do lactente, sendo completo em nutrientes e minerais, supre todas as necessidades até o 6º mês de vida. Ele é composto por em média 160 substâncias, elas envolvem as proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e células. As vitaminas que o compõem são: Vitaminas antioxidantes, A, C, D, E, K e do complexo B, que tem funções de grande importância para o organismo da criança, pois auxiliam no crescimento, formação óssea, formação do sistema imunológico, desenvolvimento das funções neurológicas entre outras (NASCIMENTO, 2021).

É orientado pela OMS e Ministério da Saúde, que a criança seja amamentada exclusivamente pelo leite materno até os seis meses, a partir desse período outros alimentos devem ser introduzidos na alimentação complementar, e o leite materno sendo ofertado até os 2 anos de idade como um complemento na alimentação. Mesmo diante de todos os benefícios, é cada vez mais comum o desmame precoce, apesar de existirem orientações e programas de incentivo, essa prática se torna um fator preocupante, pois está abaixo da meta de recomendações de aleitamento materno pela OMS, onde cada vez mais mães acabam interrompendo ou em alguns casos não chegam a oferecer o leite materno para a criança, substituindo-o por fórmulas, que mesmo suprimindo as necessidades, não tem todos os benefícios do leite materno (FEITOSA 2017).

Apesar das orientações e incentivo do aleitamento materno, existem vários inpecilios que dificultam a prática, como: volta as atividades no trabalho ou estudos antes do 6º mês; pega errada, que dificulta a alimentação da criança fazendo com que a mãe pense que não tem leite suficiente; fissura mamilar, que causa dor e desconforto. Essas são algumas das principais causas do desmame precoce, as quais são compreensíveis, porém, para todas existe uma alternativa que possibilite a continuidade da amamentação, tendo como exemplo a ordenha com a bombinha industrial e armazenamento de leite materno. Diante de tantas dificuldades e impecilios que podem surgir e ocasionar no desmame precoce, é fundamental que as lactantes sejam devidamente instruídas a como lidar com essas situações para que, se confortáveis, possam continuar o aleitamento materno até o período

recomendado. (FEITOSA 2017).

4.3 AÇÚCAR INDUSTRIALIZADO

O açúcar é formado por cristais de sacarose, um carboidrato composto de uma molécula de glicose e uma de frutose, sendo a frutose o açúcar das frutas, e a glicose encontrada em cereais, legumes, raízes e outros. É composto também pela lactose, que é o açúcar encontrado no leite (BARGAS, 2018).

Existem os açúcares naturais que são encontrados em alguns alimentos e existem os açúcares que são adicionados aos alimentos pelas indústrias alimentícias, cozinheiros ou consumidor, sendo assim nos produtos alimentícios onde são adicionados, eles podem vir com nomes diferentes, como por exemplo: xarope de milho, xarope de malte, extrato de malte xarope de agava, xarope de açúcar, calda de açúcar (FRANCISCHI, 2018).

Existem vários tipos de açúcar industrializado, alguns deles contêm um pouco mais de nutrientes do que outros, mas não significa que podem ser ingeridos em maior quantidade, pois causam os mesmos danos à saúde. Alguns tipos de açúcares são: Refinado, que passa por um processo de refinamento, onde recebe alguns aditivos químicos como o enxofre que serve para dar a coloração branca, porém, algumas vitaminas e minerais são perdidos no processo; Já o mascavo, é o açúcar em sua forma bruta, ele não passa por refinamento e devido a isso, preserva uma cor mais escura e um sabor mais incorporado, preservando também alguns sais minerais; O açúcar cristal, tem formas maiores, mais difíceis de dissolver em líquidos e passa por um processo mínimo de refinamento, porém ainda assim perde 90% de suas vitaminas; Orgânico, não contém ingredientes artificiais em sua produção, mantendo uma cor mais escura por não passar pelo processo de refinamento, preservando assim mais vitaminas; Light, é uma combinação de açúcar refinado com adoçantes artificiais. É um açúcar menos calórico, porém contém menos sabor, e devido a isso algumas pessoas acabam exagerando no seu consumo, fazendo com que perca os benefícios das calorias a menos; Frutose, é extraído de frutas e do milho, costuma ser mais doce que os anteriores, porém, apesar de ser natural contém menos vitaminas que os outros (VARELLA, 2017).

Existem também alguns tipos de açúcares que estão 'escondidos' nos

alimentos, e por este motivo é de grande importância criar o hábito de ler o rótulo dos produtos alimentícios antes de comprar ou consumir o alimento. O açúcar pode estar em nomes como estes: Sacarose, que é o tipo mais comum, sendo encontrada na maioria dos alimentos que contém o açúcar; frutose, sendo o segundo tipo mais encontrado, ele está presente nas frutas in natura e nessa composição é o açúcar mais saudável para se consumir, porém, quando usado em sucos industrializados ou em xaropes, deixa de ser saudável, podendo até fazer com que o organismo crie resistência a insulina caso seja consumido em grandes quantidades; maltodextrina, um açúcar que é absorvido de forma rápida pelo organismo, e se não for consumido com moderação pode causar picos de insulina, ganho excessivo de peso e diabetes; lactose, é um açúcar que faz bem para o organismo, porém deve ser consumido com moderação e evitado por pessoas que tem intolerância a lactose; dextrose, uma forma simples de açúcar, que se não consumida com moderação pode levar a picos de glicose causando complicações ao organismo; xarope de milho, é extraído do amido de milho, normalmente usado em preparações como bolo, sorvetes, entre outras; xarope de malte, é normalmente muito usado no exterior para a produção de cervejas caseiras. (JASMINE, 2017)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta o consumo de 25g de açúcar industrializado ao dia, porém de acordo com o Ministério da Saúde, consumimos em média 80g, que equivalem a 18 colheres de chá, isso representa três vezes mais do que o triplo recomendado. O Açúcar é consumido com maior frequência e em maior quantidade principalmente pelo público jovem, e essa falta de orientação sobre os malefícios dessa alta ingestão acarreta em situações onde é cada vez mais comum de se observar a oferta precoce desse ingrediente a crianças menores de 2 anos, onde esses jovens irão crescer com esses hábitos e conseqüentemente passar adiante para os filhos. Devido a isso, o alarmante aumento no consumo do açúcar industrializado tem chamado a atenção para a necessidade de se criar novos hábitos alimentares (CABETTE, 2016).

O açúcar é um ingrediente que deve ser consumido com cautela, pois seu consumo exagerado pode trazer diversas complicações a saúde. Sua ingestão está associado a serotonina que é um neurotransmissor, e quando o ingrediente é ingerido a curto prazo pode causar alterações no sono e humor,

mas quando essa ingestão acontece a longo prazo pode trazer complicações ainda mais sérias para a saúde, sendo uma das principais a obesidade, que é uma das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) que normalmente se inicia na fase da infância, quando não ocorre uma alimentação saudável, que poderia consequentemente evitar esse quadro na vida adulta (SANTOS, 2017).

4.4 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs)

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) são caracterizadas por qualquer morbidade que não tenha cura, que afeta o organismo a longo prazo, sendo um conjunto de doenças que englobam a diabetes mellitos, doenças respiratórias, doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e neoplasias. apresentam alta incidência no mundo todo, tendo um grande impacto epidemiológico e econômico, sendo as doenças cardiovasculares, Diabetes Mellitus, Câncer e Doença Respiratória Crônica consideradas as principais DCNTs, as quais são responsáveis por mais de 80% das mortes prematuras por DCNTs em todo o mundo anualmente. É cada vez mais comum de se observar crianças e adolescentes portadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), e isso tem impacto direto na qualidade de vida delas, tanto nas funções biológicas quanto na parte psíquicas e social, onde, as crianças, além de terem a saúde negativamente afetada pela doença, muitas vezes necessitam lidar com o atraso social, que pode acabar sendo uma das consequências, outros problemas consequentes a isso podem ser o afastamento nas atividades escolares, mudança drástica no hábito de vida, afastamento da rotina social, até serem vítimas de bullying (FREITAS, 2020).

Uma das Doenças Crônicas Não Transmissíveis mais comum resultante em sua maioria das vezes do consumo de açúcar e da má alimentação, é a Obesidade, ela é caracterizada pelo excesso de gordura acumulada no corpo, sendo também uma porta para o surgimento de outras doenças crônicas e complicações, como hipertensão, Diabetes, Asma, Apneia do sono, entre outras. Devido ao alto consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, essa doença está se tornando cada vez mais comum em crianças e adolescentes, e acaba sendo um fator preocupante, onde estudos relatam que

uma criança que é portadora da obesidade por mais de 5 anos, tem cerca de 70 a 80% de chances de continuar obesos até a fase adulta, podendo resultar em mais complicações a saúde. (FILHO, 2021)

A prevenção e o tratamento para DCNTs pode ser feito através de uma intervenção do profissional nutricionista, através de orientações sobre os benefícios dos alimentos para a melhoria da saúde como um todo, tendo em vista de que o ideal seria essa prevenção e orientação ser iniciada desde a infância, para que se estabeleçam os hábitos alimentares saudáveis, diminuindo assim o risco de se adquirir DCNTs ao decorrer da vida (SALVADOR, 2019).

5. DISCUSSÃO

Os primeiros mil dias de vida são considerados os mais importantes na vida de um indivíduo, é o período onde se desenvolve com maior intensidade a parte física e psicológica, incluindo a formação dos hábitos alimentares (ZANFOLIN, 2020).

A amamentação é essencial para o bom desenvolvimento da criança, pois o leite materno acaba sendo importante para o desenvolvimento do organismo, para o auxílio imunológico, estado psicológico e nutricional (LIMA, 2017).

O desmame precoce pode trazer consequências negativas na vida e saúde da criança, por isso é necessário que a amamentação exclusiva seja feita até o sexto mês de vida sem interrupção ou introdução alimentar precoce (SILVA, 2020)

Existem vários tipos de açúcar industrializados, e seu consumo exagerado principalmente na infância, pode gerar malefícios a saúde, aumentando as chances de se obter doenças crônicas ao decorrer da vida (AMANDA, 2020)

Dietas com elevado consumo de açúcar durante a infância podem contribuir substancialmente para o desenvolvimento e prevalência da obesidade, bem como das doenças associadas, perante isso é recomendado a não ofertar o açúcar industrializado para crianças menores de dois anos.(RICCO, 2016)

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o que foi analisado na revisão desse trabalho, as consequências do açúcar industrializado sobre o paladar infantil são em sua maioria das vezes negativas, tanto no período da infância quanto ao decorrer da vida, devido a isso não é recomendado que seja feita a oferta de açúcar industrializado de forma precoce durante a infância, pois, o consumo desse produto aumenta as chances de resultar na alteração do paladar infantil a curto e longo prazo, onde a criança pode ocasionalmente começar a priorizar alimentos ricos em açúcar, aumentando as chances do surgimento de maus hábitos alimentares, hábitos esses que podem ser levados ao longo da vida.

Os estudos mostram que existe influência negativa na formação dos hábitos alimentares quando o aleitamento materno é interrompido precocemente, e/ou a introdução alimentar começa de forma precoce, pois a criança necessita do leite materno exclusivo até o sexto mês de vida, onde o mesmo, segue sendo alimento complementar até o primeiro ano de idade. Além disso, há uma forte influência dos pais ou responsáveis na introdução alimentar da criança, pois, quando não feita de forma adequada, pode levar aos maus hábitos alimentares, podendo resultar em más consequências à saúde, tanto na infância como na fase adulta, favorecendo o surgimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs), que atualmente está cada vez mais comuns em crianças e adolescentes. Portanto, é importante que os pais ou responsáveis recebam uma devida orientação sobre a importância da alimentação infantil, desde o útero da mãe até o decorrer da infância.

Para se entender melhor o assunto e de tal forma passar melhor orientação, a qual deve ser passada pelo nutricionista que é o profissional habilitado torna-se necessário o aprofundamento de estudos sobre o tema abordado.

REFERÊNCIAS

- AVELINO, Barros.; **Revista Plano de Saúde**. 2019.
- AMANDA, Silva. **Malefícios do açúcar**. Clínica e espar Vida natural, 2020.
- SILVA, Maria Cláudia da. **A influência dos hábitos alimentares adquiridos na primeira infância no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis**. Centro universitário de Brasília, 2019.
- BACKES, Ana Camila; CONCELIER Ana Carolina Lobor. **Práticas alimentares em crianças menores de dois anos: consumo de açúcar e bebidas adoçadas**. Arquivos Catarinenses de Medicina, 2018.
- BARGAS, Diego. **Quando surgiu o açúcar?** Revista História mundo estranho, 2018.
- BANKOFF, Antonia Dalla Pria et al. **Estudo da cultura alimentar, hábitos de vida e influências sobre as doenças crônicas não transmissíveis**. Revista saúde e meio ambiente, 2019
- CABETTE, André, **Como o açúcar pode moldar o paladar das crianças**. Jornal Nexo. 2016.
- COMITE, umami. **Formação do paladar do bebê tem início durante a gestação**. 2017.
- COELHO, Vitória Talita Soares. **A formação de hábitos alimentares na primeira infância**. Centro universitário unifacvest, 2019.
- CRAVEIRO, Célia. **Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida: um presente**

para o futuro, e-book nº53, 2019.

DALLAZEN, Camila et al. **Introdução de alimentos não recomendados no primeiro ano de vida e fatores associados em crianças de baixo nível econômico**. Cadernos de saúde pública, 2018

FREITAS, Aloisio de et al. **Doenças crônicas não transmissíveis na infância: revisão integrativa de hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 1 e obesidade**, 2020.

FILHO, Luciano de Camargo Pacheco. **Obesidade infantil: causas e consequências**, Redação Sd, 2021.

FRANCISCHI, Rachel. **Açúcares Escondidos nos Alimentos**, Artigos, Revista Nutrição e Bem Estar, 2018.

FEITOSA, Maria Eduarda Barradas. **Aleitamento materno: causas e consequências do desmame precoce**. Revista Unimontes Científica, 2017.

GALILEU. **Mitos sobre o açúcar desbancados pela ciência**. Revista Galileu, 2019

GIESTA, Juliana Mariante et al. **Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos**. Revista Ciencias e saúde coletiva, 2019.

JASMINE, Açúcar escondido: **Como ver nos rótulos outros nomes para esse ingrediente**. Acessoria Jasmine alimentos, 2017.

LOPES, Casteluber et al. **Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida**. Revista Paulista de Pediatria. 2018

LIMA, Vanessa Ferreira de. **A importância do aleitamento materno: uma revisão de literatura**, João Pessoa, PB, 2017.

MELO, Muniz Carem et al. **Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância**. Site Scielo.br. 2p, 2027.

NOGUEIRA, Juliana Mara Gomes de Assis et al. **Primeira infância sem açúcar: um direito a ser conquistado**. Cadernos Ibero-Americanos de Direitos Sanitários, 2020.

NASCIMENTO, Glaube Hadassa Coelho do et al. **A influência do leite materno para o desenvolvimento da criança**. Revista PKP, 4p, 2021.

OLIVEIRA, Melissa Fernanda de; MARTINS, Camila.; **A importância nutricional da alimentação complementar**. Revista Sanar Saúde, 2017

PACHECO, Sara Ferreira et al. **Consumo atual de alimentos açucarados por crianças menores de 5 anos**. Produção acadêmica, 2020.

ROSSI, Alessandra et al. **Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família**. Revista de Nutrição, 2008.

RICCO, Karem Sandos de; Influencia no consumo de açúcar na prevalencia de obesidade e doenças relacionadas. Araraquara, SP, 2016.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos; **Riscos do consumo exagerado do açúcar.** Revista Saúde e bem Estar, Mundo Educação. 2017.

SALVADOR, Letícia. **Doenças Crônicas Não Transmissíveis associadas aos hábitos alimentares: importância do nutricionista,** Lages, SC, 2019.

SILVA, Giselia.; COSTA, Karla.; GIUGLIANI, Elsa. **Alimentação Infantil: além dos aspectos nutricionais.** Site Scielo.br, 2016.

SILVA, Jaine Nogueira da. **Aleitamento materno: motivos e consequências do desmame precoce em crianças.** Revista artigos.com, vol. 20, 2020.

VUONO, Tatiana de. **101 Alimentos para seu filho comer antes de crescer.** Livro 1.edi. 11p, 2019.

VARELLA, Dráuzio. **Diferenças entre tipos de açúcar.** Site Dráuzio Varella, 2017.

ZANFOLIN, Thainá. **A importância dos primeiros mil dias de vida da criança.** Revista Canguro News, 2020.