

A CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS (NOVA) COMO FERRAMENTA DE GESTÃO: IMPLICAÇÕES PARA A PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS ADEQUADOS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

FOOD CLASSIFICATION (NOVA) AS A MANAGEMENT TOOL: IMPLICATIONS FOR THE PRODUCTION AND DISTRIBUTION OF APPROPRIATE FOODS IN EARLY CHILDHOOD

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS (NOVA) COMO HERRAMIENTA DE GESTIÓN: IMPLICACIONES PARA LA PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS ADECUADOS EN LA PRIMERA INFANCIA



10.56238/edimpacto2025.090-027

Raisa Pinheiro Vasques

Especialista em Nutrição Clínica e Esportiva Especialista em Gestão de UAN e Serviços de Nutrição
Instituição: Centro Universitário IPA Metodista
E-mail: raisavasques91@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7577-4021>

RESUMO

O presente estudo objetivou analisar os princípios fundamentais da alimentação infantil, tomando por base as diretrizes oficiais. A metodologia consistiu em uma pesquisa bibliográfica aprofundada em documentos de referência, como o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), e em publicações especializadas da base de dados SciELO, com foco nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre aleitamento e práticas de introdução alimentar. Os resultados indicam que o período inicial da vida é crucial para a programação da saúde ao longo do ciclo vital. As diretrizes estabelecem um protocolo rigoroso que exige o aleitamento materno exclusivo até os seis meses e precisão no timing da introdução alimentar. O sucesso nutricional é determinado pela proibição de açúcares e ultraprocessados, pela priorização de alimentos in natura e pela valorização da dimensão social da refeição. Conclui-se que a nutrição infantil transcende a mera ingestão de nutrientes, firmando-se como um determinante programador da saúde que demanda a proteção da vulnerabilidade da criança e a adesão estrita aos protocolos de qualidade.

Palavras-chave: Aleitamento Materno. Introdução Alimentar. Guias Alimentares. Nutrição Infantil. Alimentos Ultraprocessados.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the fundamental principles of infant feeding, based on official guidelines. The methodology consisted of an in-depth bibliographic research of reference documents, such as the Dietary Guidelines for Brazilian Children Under 2 Years of Age (2019), and specialized publications in the SciELO database, focusing on the World Health Organization (WHO) recommendations concerning breastfeeding and complementary feeding practices. The results indicate

that the initial period of life is crucial for health programming throughout the life cycle. The guidelines establish a rigorous protocol that demands exclusive breastfeeding up to six months and precision in the timing of complementary food introduction. Nutritional success is determined by the prohibition of sugars and ultra-processed foods, the prioritization of in natura foods, and the valuation of the social dimension of meals. It is concluded that infant nutrition transcends the mere ingestion of nutrients, asserting itself as a health-programming determinant that requires the protection of the child's vulnerability and strict adherence to quality protocols.

Keywords: Breastfeeding. Complementary Feeding. Dietary Guidelines. Infant Nutrition. Ultra-Processed Foods.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo analizar los principios fundamentales de la alimentación infantil, basándose en guías oficiales. La metodología consistió en una investigación bibliográfica exhaustiva en documentos de referencia, como las Guías Alimentarias para Niños Brasileños Menores de 2 Años (2019), y en publicaciones especializadas de la base de datos SciELO, con énfasis en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre lactancia materna e introducción de alimentos sólidos. Los resultados indican que el período inicial de vida es crucial para la programación de la salud a lo largo del ciclo vital. Las guías establecen un protocolo riguroso que requiere lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y precisión en el momento de la introducción de alimentos. El éxito nutricional se determina por la prohibición de azúcares y alimentos ultraprocesados, la priorización de alimentos integrales y la valoración de la dimensión social de la comida. Se concluye que la nutrición infantil trasciende la mera ingestión de nutrientes, estableciéndose como un determinante de la programación de la salud que exige la protección de la vulnerabilidad del niño y el estricto cumplimiento de protocolos de calidad.

Palabras clave: Lactancia Materna. Introducción de Alimentos Sólidos. Guías Alimentarias. Nutrición Infantil. Alimentos Ultraprocesados.



1 INTRODUÇÃO

Os primeiros anos de vida representam um período de intenso e rápido crescimento e desenvolvimento, o que torna a nutrição um fator fundamental e crítico. A infância é considerada um estágio biologicamente mais vulnerável, e a qualidade dos nutrientes consumidos nesse período não apenas influencia o perfil de saúde imediato, mas estabelece as bases para a saúde ao longo de toda a vida adulta.

Diante dessa importância, as orientações oficiais, notadamente o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), tornam-se documentos cruciais, construídos com rigor científico para proteger e promover a saúde infantil. Este Guia, que segue os princípios estabelecidos no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), adota uma abordagem ampliada, sustentada por preceitos como a prioridade absoluta à saúde da criança e o reconhecimento de que a alimentação é uma prática social e cultural. Os guias vão além da contagem de nutrientes, enfatizando o grau de processamento dos alimentos e as dimensões culturais e sociais da alimentação, e têm como objetivo apoiar as recomendações sobre aleitamento materno e introdução da alimentação complementar adequada e saudável. Embora sejam a fonte mais segura de informação, a disseminação eficaz de suas diretrizes, como a Regra de Ouro de evitar ultraprocessados e a não oferta de açúcar, permanece um desafio a ser superado.

O presente trabalho tem como objetivo analisar as diretrizes e os princípios fundamentais que regem a alimentação de crianças menores de dois anos, conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Guia Alimentar, com foco na precisão do timing da introdução alimentar e nas exigências de qualidade e contexto da refeição

2 DESENVOLVIMENTO

O período inicial da vida é cientificamente reconhecido como uma fase de máxima vulnerabilidade e intensa velocidade de crescimento e desenvolvimento, demandando que a nutrição seja um fator crítico para a saúde ao longo do ciclo vital. Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses como o pilar fundamental. Esta prática garante ao lactente o fornecimento ideal de nutrientes, energia e fatores imunoprotetores essenciais, com impacto comprovado na redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas futuras.

Entretanto, a precisão na transição alimentar é imperativa. Após o sexto mês, o suprimento energético e nutricional derivado unicamente do leite materno torna-se insuficiente, o que justifica a necessidade da introdução da alimentação complementar. O desvio desse timing ideal acarreta riscos significativos para a saúde: a oferta precoce, anterior à maturidade fisiológica, compromete a absorção de nutrientes e eleva a vulnerabilidade a contaminações, podendo culminar no desmame. Em



contrapartida, a iniciação tardia leva à desaceleração do crescimento e ao risco de deficiências nutricionais.

Avançando do aspecto temporal para o qualitativo, as diretrizes do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019) impõem um rigor metodológico quanto à qualidade dos alimentos. A base da dieta deve ser solidificada em alimentos in natura ou minimamente processados, priorizando-se a diversidade e a predominância de alimentos de origem vegetal. O Guia é enfático ao instituir a proibição categórica da oferta de açúcar e produtos açucarados antes dos dois anos, bem como a necessidade de evitar estritamente os alimentos ultraprocessados (a exemplo de salgadinhos e macarrão instantâneo), dada a sua composição nutricional desfavorável.

O rigor metodológico do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019) baseia-se na Classificação NOVA, que categoriza os alimentos conforme a extensão e o propósito de seu processamento. Esta taxonomia é fundamental para a compreensão das escolhas alimentares adequadas.

O documento estabelece quatro categorias, sendo a primeira e essencial a dos Alimentos In Natura ou Minimamente Processados. Estes constituem a base da dieta por serem ricos em nutrientes e por promoverem a saúde. Por outro lado, o Guia alerta para os riscos inerentes aos Alimentos Ultraprocessados, produtos que possuem composições nutricionais desfavoráveis, alto teor de aditivos e ingredientes não utilizados na culinária doméstica (a exemplo de macarrão instantâneo ou bisnaguinhas).

A importância da Classificação NOVA reside na sua capacidade de demonstrar a alteração que o processamento gera na composição, no sabor e no risco de doenças. Por exemplo, o morango é um alimento in natura; a geleia de morango é classificada como processada (devido à adição de açúcar); e o petit suisse sabor morango é um ultraprocessado (pela inclusão de aditivos e excesso de açúcares).

Portanto, a diretriz fundamental do Guia é concisa na sua Regra de Ouro: "Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados." O conhecimento e a aplicação dessa classificação são cruciais para que os responsáveis pelo cuidado garantam um alicerce nutricional que previna a formação de hábitos desfavoráveis e o risco de doenças crônicas.

A metodologia do Guia é sintetizada em princípios práticos que delineiam as escolhas alimentares e as responsabilidades de cuidado. A "Regra de Ouro" do documento é clara: "Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados." O Guia estabelece, portanto, categorias de alimentos: são permitidos e incentivados os alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, legumes, cereais, e carnes de forma adequada; e são evitados os alimentos ultraprocessados e aqueles com adição de açúcar. Este rigor técnico se estende ao âmbito social, onde a família e a sociedade possuem responsabilidades



intransferíveis: a família deve garantir o acesso a alimentos adequados e a prática de cozinhar, enquanto a sociedade tem o dever de proteger a criança da publicidade de ultraprocessados (Passo 12), reconhecida como uma forte influência deletéria, promovendo um ambiente favorável às escolhas saudáveis.

Adicionalmente, a atenção à forma de preparo e consistência é crucial. A comida deve ser inicialmente amassada, não sendo recomendado o uso de liquidificador ou peneira, visando estimular a mastigação e o reconhecimento de texturas. A progressão de consistência deve ocorrer de maneira gradual até se assemelhar à da refeição familiar.

Finalmente, a abordagem do Guia se expande para o contexto social da refeição. O ato de comer é valorizado como um evento de aprendizado e afeto, incentivando que a criança compartilhe a comida preparada para a família (preservando o padrão saudável). Neste ambiente positivo, é vital o respeito à autonomia da criança, com os cuidadores atentos aos sinais de fome e saciedade, e a proteção contra a publicidade de ultraprocessados, que é reconhecida como uma influência deletéria sobre as escolhas alimentares infantis.

3 CONCLUSÃO

Com base na análise das diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019), é possível concluir que a nutrição nos primeiros anos de vida transcende a mera ingestão de nutrientes, estabelecendo-se como um determinante crucial e programador da saúde ao longo de todo o ciclo vital. As recomendações convergem para um protocolo rigoroso que exige a observância do timing biológico, com o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, e uma ênfase inegociável na qualidade dos alimentos. A base da dieta deve ser in natura e a adesão estrita à proibição de açúcar e ultraprocessados é fundamental para prevenir a incidência futura de doenças crônicas e moldar o paladar de forma saudável. Adicionalmente, as diretrizes reforçam a dimensão social e protetiva do ato de comer, incentivando a autonomia da criança e a participação na refeição familiar, enquanto alertam para a necessidade de mitigarativamente a influência da publicidade de ultraprocessados. Em síntese, o sucesso da introdução alimentar é avaliado não apenas pela adequação nutricional imediata, mas pela capacidade do sistema de cuidado em proteger a vulnerabilidade da criança e garantir o seu pleno potencial de desenvolvimento e saúde.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável: livreto para os gestores.** Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher – PNDS 2006: dimensões do processo reprodutivo e da saúde da criança.** Brasília: MS, 2009. (Série G. Estatística e Informação em Saúde).

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. **Publicidade de alimentos não saudáveis: os entraves e as perspectivas de regulação no Brasil.** São Paulo: Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 2014. (Cadernos Idec: Série Alimentos, v. 2).

NÓBREGA, L. N.; LAMOUNIER, J. A.; FRANCESCHINI, S. C. C. Determinantes sociodemográficos, antropométricos e alimentares de dislipidemia em pré-escolares. *Jornal de Pediatria*, v. 89, n. 5, p. 462-469, 2013.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO (NEPA-UNICAMP). **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO.** 4. ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

OLIVEIRA, M. C. A.; LOPES, M. V. O.; OLIVEIRA, S. C. Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos. *Revista de Nutrição*, v. 16, n. 1, p. 1-13, jan. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000100002>.

OLIVEIRA, T. M.; FERREIRA, M. F. A.; OLIVEIRA, S. C. Prática alimentar entre crianças menores de dois anos de idade residentes em municípios do semiárido do Estado da Paraíba, Brasil. *Revista de Nutrição*, v. 24, n. 4, p. 573-582, ago. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000400004>.

RIBEIRO, V. C. et al. Adequação do conteúdo sobre alimentação de lactentes em *websites* populares quanto às recomendações do Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 22, n. 4, p. 777-786, out.-dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202200040010>.

SILVA, M. S. et al. Índice de Alimentação Saudável: adaptação para crianças de 1 a 2 anos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 12, p. 4115-4126, dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.22142016>.

VOLP, A. C. P. Revisão sobre os índices e instrumentos dietéticos para determinação da qualidade de dietas. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 24, n. 4, p. 404-414, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Essential nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition.** Geneva: WHO, 2013.