

# Avaliação do perfil nutricional dos boiões e saquetas de fruta infantis

ANNE ROCHA<sup>1</sup>, ANDREIA FIGUEIREDO<sup>2</sup>, MARIANA SEABRA<sup>2</sup>

1) Aluna do Mestrado Integrado em Medicina Dentária do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa

2) Professora Auxiliar da área disciplinar de Odontopediatria do Mestrado Integrado em Medicina Dentária do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa

## Introdução

Entre os 4 e os 6 meses de idade inicia-se a chamada fase de “diversificação alimentar”, através da incorporação de novas texturas e sabores. Os primeiros alimentos a serem introduzidos são os legumes e a fruta, sendo esta naturalmente açucarada. A fruta é muitas vezes substituída por pequenos boiões/pacotes de fruta industrializados que apresentam, na maioria dos casos, altos níveis de açúcar. A ingestão excessiva de hidratos de carbono nesta fase tão precoce pode desencadear diversos problemas de saúde tais como obesidade, diabetes e cárie dentária (Cárie Precoce de Infância), o que demonstra a importância de analisar os boiões/saquetas de fruta dados a crianças como opção de lanche.

## Objetivo

Avaliar as tabelas nutricionais dos boiões/saquetas de fruta comercializados para crianças/bebés disponíveis nas superfícies comerciais em Portugal.

## Materiais e Métodos

Toda a informação foi recolhida fisicamente e online em cinco superfícies comerciais portuguesas (Continente®, Pingo Doce®, Lidl®, Jumbo® e Celeiro®). Foi criada uma base de dados em Excel® com as tabelas nutricionais dos boiões de frutas encontrados.

## Resultados

Blédina®	Nestlé®	Holle®	Nutribén®	Hero Baby®	Lupilu®
Frutapura Boião 100% Pera 	Pacotinhos Maçã Banana e Aveia 	Puré de Cenoura e Frutos Biológicos 	Boião Maçã 	Boião SOLO Pera e Maçã 	Boião Maçã e Pera, Pacotinho Maçã Pera Morango e Groselha 
Baby Bio®	Auchan®	GoGo Squeeze®	Continente®	Pingo Doce®	Seara®
Boião Pera Williams 	Puré de Maçã e Frutos Vermelhos 	Saqueta de Fruta Maçã Morango, Saqueta de Fruta Maçã Pêssego, Saqueta de Fruta Maçã, Saqueta de Fruta Maçã Banana 	Puré de Fruta Pera, Saqueta Maçã e Ananás 	Bolsa Fruta Morango e Pêssego 	Puré de Frutos Vermelhos Doypack BIO 

Boião com menor quantidade de hidratos de carbono dos quais açúcares (em g) em cada uma das 12 marcas analisadas (para um boião de 100g)

## Discussão

Nenhum dos 139 produtos analisados pode ser qualificado como baixo em teor de açúcar ( $\leq 5g/100g$ )<sup>5</sup>, sendo que a quantidade de açúcar varia entre 7,8g (Boião de Maçã da Nutribén®) e 20,2g (Frutapura Saqueta de Banana e Morango da Blédina®).

Todos os boiões apresentam médio teor em açúcar (entre 5 e 22,5g/100g). A Organização Mundial da Saúde (OMS) defende que a ingestão de açúcares deve ser reduzida para menos de 10% do total da energia diária ingerida<sup>4</sup>. Segundo a DGS, uma criança de 2 anos deveria consumir em média 3 peças de fruta por dia<sup>3</sup> por constituir uma das bases das pirâmide alimentar. Se todas as peças de fruta fossem substituídas por boiões, a ingestão diária de açúcares ultrapassaria as necessidades.

Após a análise das diversas tabelas nutricionais, os boiões com menos açúcar são os que contêm pêra e/ou maçã, e aqueles com mais açúcar os de banana ou bolacha. Por outro lado, o teor em sal é elevado quando os boiões contêm biscoito/bolachas ou cereais.

## Conclusão

Apesar de serem apresentados aos pais como saudáveis, estes boiões de fruta industrializados contêm alto teor de açúcar, sendo necessário ponderar o seu uso como porção de fruta diária. Deveriam ser dados de forma esporádica, alternando idealmente com fruta cozida, assada ou triturada que são uma opção de lanche mais saudável<sup>1</sup>.

## Bibliografia

1. Órgão da Sociedade Portuguesa de Pediatria. Acta Pediátrica Portuguesa. Revista de Medicina da Criança e do Adolescente. Vol. 43, nº5. Setembro/Outubro 2012.
2. American Academy of Pediatric Dentistry. Policy on Dietary Recommendations for Infants, Children, and Adolescents. 2017. V40/ NO 6/ 18-19/P. 65-67.
3. Direção Geral da saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Padrão Alimentar Mediterrânico: Promotor de Saúde. 2016.
4. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2015.
5. Moore JB, Horti A, Fielding BA. Evaluation of the nutrient content of yogurts: a comprehensive survey of yogurt products in the major UK supermarkets. BMJ Open 2018;8:e021387. doi:10.1136/bmjopen-2017-021387.
6. Direção Geral da saúde. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Programa de distribuição de alimentos: considerações para a adequação nutricional da oferta alimentar. 2017.
7. McDonald, RE. Avery, DR. Dean, JA. Odontopediatria para crianças e adolescentes. 9 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. 720p.