

ANÁLISE QUALITATIVA DE REFEIÇÕES PARA INTRODUÇÃO ALIMENTAR SUGERIDAS NO INSTAGRAM.

QUALITATIVE ANALYSIS OF MEALS FOR FOOD INTRODUCTION SUGGESTED ON INSTAGRAM.

Autores:

Karolaine Marques Lima.

Graduanda em Nutrição na PUC Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Contribuições: concepção e desenho; análise e interpretação dos dados.

Email : karoques1527@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3944-2231>

Thaís Borges Rocha.

Mestre em Ciências do Meio Ambiente e Saúde, Docente na PUC Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil.

Contribuições: orientação, revisão e aprovação da versão final.

Email: thaís@pucgoias.edub.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3687-1003>

Monografia de Conclusão de Curso de Graduação: LIMA, K.M.; ROCHA, T.B.

Análise qualitativa de refeições para introdução alimentar sugeridas no Instagram.

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2022.

Resumo

É evidente a influência do meio digital nas escolhas alimentares, o que nos leva a questionar a qualidade das informações publicadas sobre alimentação, inclusive sobre Introdução Alimentar. O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade das refeições (almoço/jantar) sugeridas para IA, na rede social *Instagram*, por profissionais da saúde e/ou criadores de conteúdo, em relação ao recomendado pelo Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos. Foram selecionados 20 perfis, aleatoriamente, que possuíam no mínimo 10 mil seguidores e analisadas 3 publicações de cada. Das análises, verificou-se que não houve sugestões de alimentos ultraprocessados; presença de referência bibliográfica em

3,33% (n=2) das 60 publicações; recomendação da refeição para idade em apenas 43,33% (n=26); presença de alimentos dos grupos alimentares (indicados para almoço/jantar) em 58,33% (n=35); formas de preparo adequadas em 88,33% (n=53), texturas adequadas dos alimentos em 61,54% (n=16); uso adequado de condimentos em 73,08% (n=19) e a forma de apresentação adequadas foram 88,33% (n=53). Diante do estudo foi possível perceber que as refeições possuíam boa qualidade, no entanto, houve desacordo com algumas recomendações, o que torna necessário maior divulgação do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos para população.

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é fundamental no início da vida, pois permite o crescimento e o desenvolvimento em todo seu potencial. Com isso, o aleitamento materno exclusivo é indicado até os seis meses de idade, e a partir dessa fase a criança necessita de complementos de macro e micronutrientes, sendo necessário a oferta de outros alimentos.¹

A oferta de novos alimentos é definida como Introdução Alimentar (IA), nesse processo deve-se considerar alguns fatores em relação aos alimentos ofertados, entre eles: grupo alimentares, forma de preparo, quantidade e consistência adequadas, tipos e quantidades de condimentos, textura e forma de apresentação. Mas, estes fatores são desconsiderados e até desconhecidos pelos responsáveis no momento da IA.¹⁻³

A falta de conhecimento sobre o assunto influencia a procura pelo tema até mesmo em redes sociais, inclusive no *Instagram*, uma das redes que mais cresce no mundo, por ser prática e oferecer maior interação entre os usuários. Sendo assim, diversos perfis publicam conteúdos sobre assuntos variados, inclusive sobre

alimentação e IA. Dentre os diversos nichos, na área da saúde há muitos compartilhamentos, e neste caso, informações falsas ou sem base científica estão sempre presentes em assuntos relacionados à alimentação.^{3,4}

A qualidade da IA pode influenciar positiva ou negativamente o presente/futuro da saúde e o estado nutricional da criança.¹ Desse modo, a presente pesquisa teve o intuito de avaliar a qualidade das refeições sugeridas para IA, na rede social *Instagram*, por profissionais da saúde e/ou criadores de conteúdo, em relação ao recomendado pelo Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.

MÉTODOS

Trata-se de pesquisa observacional, comparativa, transversal direta no aplicativo *Instagram*. O intuito foi analisar qualitativamente, de acordo com o Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, refeições (almoço ou jantar) sugeridas para IA na rede social *Instagram*, na qual os objetos de análise foram publicações de profissionais da saúde e/ou criadores de conteúdo que dispõem de imagens de refeições indicadas para IA, no mês de abril de 2022.

Os critérios de análise das refeições foram definidos segundo a recomendação do Guia, considerado adequado: a indicação da refeição para idade; presença de alimentos dos grupos alimentares sugeridos para almoço/jantar (carnes ou ovos, legumes ou verduras, cereais ou raízes ou tubérculos, feijões ou leguminosas); formas de preparo adequadas (cozido, refogado, assado ou cru) e inadequadas (peneirado e frito); consistência dos alimentos (sólida, pastosa ou líquida); tipos de condimentos (sal, açúcar, óleo e/ou gordura de preparo, ervas aromáticas); forma de apresentação adequada (alimentos separados) e inadequada

(alimentos misturados, exceto refeições que exigem a mistura em sua apresentação) e referências bibliográficas na legenda da publicação.

As publicações foram selecionadas de 20 perfis entre criadores de conteúdo e profissionais de saúde, selecionados aleatoriamente, podendo eles serem de qualquer região do Brasil, no entanto, deveriam possuir, no mínimo, 10 mil seguidores. Para manter o sigilo dos perfis, os usuários foram denominados como letras do alfabeto (A, B, C e assim por diante).

Para a seleção dos perfis, foi utilizado a ferramenta "Pesquisar" e o filtro "Perfil" e foram pesquisadas as palavras "Introdução Alimentar". Com isso, foram selecionados os 20 primeiros perfis públicos que afirmaram através do nome de usuário e descrição na biografia que fazem publicações sobre IA. Posteriormente, foram analisados 3 conteúdos de cada perfil escolhido dentre aqueles que possuíam maior interação de comentários dos seguidores nos últimos 2 meses anteriores a pesquisa, e finalmente, os dados coletados foram tabulados e analisados.

Por esses dados serem de domínio público não foi necessário a apreciação por um comitê de ética em pesquisa assim como descrito na CNS 510/2016.

RESULTADOS

Foram analisadas 60 publicações, cada 3 pertenceram a um mesmo perfil, sendo 20 perfis observados, conforme Tabela 1. Destes, 16 eram de criadores de conteúdo e somente 4 eram profissionais da saúde, sendo todos específicos de conteúdos sobre IA.

Diante dos resultados obtidos, todos os perfis publicaram sugestões de almoço/jantar para IA, porém pelo menos uma de três publicações de cada perfil estava com o conteúdo em desacordo com o recomendado pelo Guia Alimentar para

Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos e/ou não apresentava referência bibliográfica.

Dos critérios de análise das publicações, em relação a presença de alimentos ultraprocessados não houve sugestões; das referências bibliográficas, estavam presentes em 3,33% (n=2) dos perfis. Havia recomendação da refeição para idade em 43,33% (n=26). As refeições sugeridas que possuíam alimentos de todos os grupos alimentares sugeridos para almoço e jantar foram 58,33% (n=35) das analisadas.

Em relação a critérios de adequação, dentre as refeições que possuíam formas de preparo adequadas foram 88,33% (n= 53). Da textura dos alimentos, estavam adequadas 61,54% (n=16) das refeições e foi possível perceber o uso adequado de condimentos em 73,08% (n= 19, essas análises foram realizadas somente nas refeições que haviam indicação de idade). Por fim, dentre refeições sugeridas que tiveram a forma de apresentação adequadas foram 88,33% (n=53).

DISCUSSÃO

As publicações sobre alimentação infantil possui muita influência nas escolhas alimentares.⁵ Com isso, as redes sociais são espaços efetivos e com potencial de expansão para esse fim. Portanto, segundo estudos, verificou-se que muitas publicações não estão de acordo com diretrizes de documentos de referência exemplar para a população, por exemplo, o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos.⁶

Na pesquisa foi possível perceber que apenas 20% dos perfis analisados eram profissionais, no entanto, o apoio de um profissional é capaz de influenciar na decisão do cuidador, e considerando que a IA tem a sua prática permeada por desafios e dificuldades, justifica-se a necessidade de se ter uma orientação

profissional que forneça as corretas orientações para garantir uma alimentação segura, tanto em termos de qualidade quanto de quantidade.⁷

De todas as publicações analisadas, não houveram indicações de alimentos ultraprocessados, o que está de acordo com a recomendação do Guia, pois contribui para uma alimentação saudável.^{1,8} Um importante resultado da pesquisa foi o baixo percentual de posts com referência bibliográfica que justificasse o assunto abordado. Diante disso, não foi possível a identificação da base de informações contidas na publicação e nem confirmar a fonte de onde o conteúdo foi extraído, tampouco a segurança ao leitor e credibilidade ao autor.⁷

Houve recomendação de refeições para idade em apenas 43,33%. Tal sugestão tem a sua importância, pois norteia a correta preparação da textura, quantidade de alimentos e adição de condimentos de acordo com a capacidade física e fisiológica do lactente. Preparos inadequados podem contribuir para possíveis engasgos, aversão ao alimento, aumento da chance de desenvolver doenças, como por exemplo, hipertensão arterial.^{1,8}

Na análise, foi possível verificar que não havia alimentos de todos os grupos alimentares sugeridos para almoço/jantar em algumas publicações. Os grupos dos feijões e carnes/ovos, por exemplo, são alimentos fontes de nutrientes importantes para o desenvolvimento infantil como proteínas, ferro, vitamina B12, ácido fólico, entre outros. Sendo assim, ressalta a importância de variar os alimentos das refeições para contribuir com a oferta de nutrientes, o que contribui, também, para a formação dos hábitos alimentares e evitar a monotonia alimentar.^{1,8,9}

Dos critérios de adequação, a textura foi analisada com maior percentual de inadequação, 38,46%. A textura adequada é aquela de acordo com a idade do lactente, que o estimule a mastigar, ajudando no desenvolvimento da face, dos

ossos da cabeça e conseqüentemente colaborando para a respiração adequada e o aprendizado da mastigação.^{1,9}

A partir dos 6 e 7 meses os alimentos devem ser oferecidos amassados e na quantidade de 2-3 colheres de sopa; 2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml, respectivamente. Dos 9 a 11 meses os alimentos devem ser cortados ou levemente amassados, e ofertados na quantidade de ¾ de uma xícara ou tigela de 250 ml. Já dos 12 a 24 meses os alimentos devem ser cortados, ofertados na quantidade de uma xícara ou tigela de 250 ml, e aumentar as quantidades, conforme aceitação.^{1,8}

Das formas de preparo inadequadas, 11,67%, foi percebido a fritura. Há pouco incentivo, nas publicações sobre alimentação infantil, sobre o baixo uso de óleos, gorduras.⁶ A quantidade excessiva de gorduras presentes nesses alimentos, estão associadas ao aumento da chance de desenvolver dislipidemias. No entanto, outra forma de preparo inadequada, foi a utilização de peneiras (utilizada no preparo de feijões), que reduz a quantidade de fibras presentes no alimento, importante nutriente para o bom funcionamento do intestino, e também altera a textura do mesmo.^{8,9}

Do uso de condimentos, foi possível verificar a adição de sal já nas refeições para lactentes menores de 1 ano. O uso deve ser mínimo, se necessário, pois o consumo de sódio em excesso aumenta a chance de desenvolvimento de hipertensão arterial, por exemplo.^{8,9}

Da forma de apresentação, havia oferta de refeições com alimentos misturados, inadequação de 11,67%. No entanto, os alimentos devem ser oferecidos separados, pois deixa o prato mais atraente, o que motiva o lactente a comer e permite o conhecimento dos alimentos, os diferentes sabores, cores e texturas.^{1,8}

CONCLUSÃO

Diante do estudo verificou-se que as refeições possuíam boa qualidade, suas bases eram compostas por alimentos minimamente processados e in natura e as sugestões dos profissionais em relação as dos criadores de conteúdos, estavam mais em acordo com recomendado. No entanto, em relação a recomendação da refeição para idade; grupos alimentares sugeridos para almoço/jantar; formas de preparo; textura dos alimentos; uso de condimentos e forma de apresentação, algumas publicações não estavam em acordo com o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, o que torna necessário maior divulgação desse material para a população.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia Alimentar para Crianças brasileiras menores de 2 anos / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
2. MANIGLIA FP, SCAVONE PC, BOIANI MB, FRANCO GS. Papinhas infantis naturais e industrializadas no brasil: o que a nutrição e a gastronomia nos revelam?. Acta Port Nutr, Porto, n. 24, p. 22-26, mar. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.21011/apn.2021.2405>>.
3. ROSA JBS, DELGADO SE. Conhecimento de puérperas sobre amamentação e introdução alimentar. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 30, núm. 4, pp. 1-9, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6199>
4. OLIVEIRA MOTA JJ et al. Análise de conteúdos de posts sobre alimentação divulgados por influenciadoras digitais na rede social instagram. Demetra:

Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.l.], v. 14, p. e39076, out. 2019. Disponível em:
DOI: 10.12957/demetra.2019.39076

5. SILVA ASPAP. A influência do Instagram nas escolhas alimentares. 2021. Tese Doutorado. Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Comunicação Social. Disponível em: DOI: <http://doi.org/10400.21/13901>
6. SILVA GAS, SANTOS ACS, SOUZA DD, ARAÚJO GS. Avaliação de perfis de alimentação infantil no Instagram. Anais do I Congresso de Nutrição e Saúde. Diamantina(MG) UFVJM, 2020. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.29327/134600.1-2>
7. TORIGOE CY et al. Influência da orientação nutricional nas práticas de alimentação complementar em lactentes. Journal of Humam Growth and Development 2012; 22(1): 1-11. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.7322/jhgd.20055>
8. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança : aleitamento materno e alimentação complementar / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 184 p. : il. – (Cadernos de Atenção Básica ; n. 23).
9. VASCONCELOS IN, BRITO IMVP, ARRUDA SPM, AZEVEDO DV. Amamentação e orientações sobre alimentação infantil: padrões alimentares e potenciais efeitos na saúde e nutrição de menores de dois anos. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, 21 (2): 429-439 abr-jun., 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042021000200005>.

Tabela 1. Critérios de análise das refeições principais sugeridas pelos perfis de conteúdo sobre IA, N=60.

	Presente	Ausente
Alimentos Ultraprocessados (%<i>,n</i>)	0 (0%)	100% (n=60)
Referências bibliográficas (%<i>,n</i>)	3,33% (n=2)	96,67% (n=58)
Recomendação para idade (%<i>,n</i>)	43,33% (n=26)	56,67% (n=34)
Grupos alimentares (sugeridos para almoço/jantar) (%<i>,n</i>)	58,33% (n=35)	41,67% (n=25)
	Adequado	Inadequado
Forma de preparo (%<i>,n</i>)	88,33% (n=53)	11,67% (n=7)
Textura dos alimentos (%<i>,n</i>)	61,54% (n=16)	38,46% (n=10)
Uso de condimentos (%<i>,n</i>)	73,08% (n=19)	26,92%(n=7)
Forma de apresentação (%<i>,n</i>)	88,33% (n=53)	11,67%(n=7)