

# **Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente**

Vol. 6, N° 1. Abril 2026





**Boletim  
Integrativo  
Alimentação,  
Saúde e  
Meio Ambiente**

**COORDENAÇÃO GERAL**

Elaine Cristina de Souza Lima

**EDITORES**

Elaine Cristina de Souza Lima

Juliana dos Santos Vilar

Roberta Soares Casaes

Rafael Silva Cadena

**EQUIPE**

Alessandra da Silva Pereira, Adriana Andrade, Amanda Pinto Fonseca, Ana Caroline de Andrade Farias, Cesar Luís Siqueira Júnior, Ellen Mayra Menezes Ayres, Felipe de Souza Cardoso, Giane Moliari Amaral Serra, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Michel Carlos Mocellin, Paloma Coelho Malaguti, Vinícius Pereira de Carvalho.

**DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Paloma Coelho Malaguti



# Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

## ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO

Projeto Vegetarianismo: Formando uma Rede de Diálogos  
Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro  
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal do Estado  
do Rio de Janeiro (PRO-ExC UNIRIO)  
Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGSAN UNIRIO)



# Paradoxo da alimentação plant-based: reflexões sobre o consumo de alimentos *in natura* e ultraprocessados na contemporaneidade

Yuri Silva dos Santos; Helena Venas de Carvalho; Elaine Cristina Souza de Lima; Felipe de Souza Cardoso e Adriana Oliveira Andrade

Em um cenário global marcado por profundas transformações nos sistemas alimentares, compreender a qualidade nutricional do consumo alimentar contemporâneo tornou-se um desafio central para a saúde pública e para as estratégias de promoção da alimentação adequada e sustentável. Nas últimas décadas, a alimentação humana passou por transformações profundas em escala global. Um dos fenômenos mais discutidos na literatura científica contemporânea é o crescimento do consumo de alimentos ultraprocessados, categoria definida pela classificação NOVA como formulações industriais produzidas a partir de ingredientes refinados, aditivos alimentares e processos tecnológicos complexos, frequentemente distantes da estrutura original dos alimentos naturais. Esses produtos incluem bebidas adoçadas, *snacks* industrializados, refeições prontas e uma ampla variedade de alternativas vegetais ultraprocessadas.

A expansão do consumo de alimentos ultraprocessados tem sido descrita como uma das principais características da chamada “transição alimentar moderna”, caracterizada pelo aumento da densidade energética do consumo alimentar, maior ingestão de açúcares adicionados, gorduras *trans*, saturadas e sódio, além da redução do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados. Estudos epidemiológicos, conduzidos em diferentes países, indicam que a participação e-



Yuri Silva dos Santos; Helena Venas de Carvalho; Elaine Cristina Souza de Lima; Felipe de Souza Cardoso e Adriana Oliveira Andrade

nergética de ultraprocessados na alimentação tem aumentado progressivamente, podendo representar mais de 50% do total energético em algumas populações. Esse padrão alimentar tem sido associado a diversos desfechos adversos à saúde, incluindo obesidade, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares e mortalidade prematura. Embora os efeitos metabólicos dos ultraprocessados sejam frequentemente atribuídos à sua composição nutricional desfavorável, pesquisas recentes sugerem que fatores adicionais, como matriz alimentar modificada, aditivos industriais e alta palatabilidade também podem contribuir para alterações no metabolismo energético e no comportamento alimentar.

Paralelamente a esse processo de transformação dos sistemas alimentares, observa-se um crescimento expressivo de padrões alimentares baseados em vegetais, impulsionado por motivações éticas, ambientais, culturais e de saúde. Padrões alimentares vegetarianos e veganos vêm sendo associadas, em diversos estudos epidemiológicos, a menor risco de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, sobretudo quando estruturadas a partir de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Historicamente, alimentação vegetariana foi associada ao maior consumo de frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais e oleaginosas. Esse padrão alimentar tende a apresentar maior densidade de fibras, fitoquímicos e micronutrientes antioxidantes, além de menor ingestão de açúcares adicionados, gorduras trans e saturadas. Entretanto, evidências recentes indicam que a qualidade nutricional de uma alimentação baseada em vegetais pode variar amplamente, dependendo da proporção de alimentos minimamente processados e ultraprocessados presentes na rotina alimentar. Nesse cenário, a presença crescente de produtos ultraprocessados de origem vegetal representa um fenômeno



Yuri Silva dos Santos; Helena Venas de Carvalho; Elaine Cristina Souza de Lima; Felipe de Souza Cardoso e Adriana Oliveira Andrade

relativamente recente, impulsionado pelo desenvolvimento tecnológico da indústria alimentícia e pela expansão do mercado de produtos *plant-based*.

Produtos como hambúrgueres vegetais, bebidas vegetais aromatizadas, queijos veganos industrializados e *snacks* à base de proteínas vegetais podem apresentar elevados teores de sódio, aditivos alimentares, gorduras trans e saturadas e outros ingredientes isolados, aproximando-se, do ponto de vista tecnológico, de outros ultraprocessados amplamente consumidos. Além disso, a grande heterogeneidade desses produtos dificulta generalizações sobre seu impacto na saúde, uma vez que sua composição nutricional pode variar significativamente entre marcas e formulações.

Diante desse contexto, surge uma questão relevante para a investigação científica contemporânea: indivíduos vegetarianos ou veganos apresentam maior tendência ao consumo de ultraprocessados *plant-based*? Além disso, quais fatores sociodemográficos, comportamentais e antropométricos podem estar associados a esse padrão alimentar? Diversos estudos têm demonstrado que o consumo de ultraprocessados não ocorre de forma homogênea na população, sendo influenciado por múltiplos fatores sociodemográficos, entre os quais se destacam idade, nível educacional, renda familiar, ambiente alimentar urbano e disponibilidade desses alimentos.

Em contextos urbanos, supermercados, lojas de conveniência e estabelecimentos de *fast-food* tendem a apresentar alta disponibilidade de ultraprocessados, o que pode influenciar padrões alimentares locais. Adicionalmente, fatores culturais e comportamentais também desempenham papel importante na determinação das escolhas alimentares. Indivíduos mais jovens, por exemplo, frequentemente apresentam maior exposição a produtos ultraprocessados e maior consumo de refeições prontas ou *snacks* dessa natureza.



Yuri Silva dos Santos; Helena Venas de Carvalho; Elaine Cristina Souza de Lima; Felipe de Souza Cardoso e Adriana Oliveira Andrade

No caso específico de padrões alimentares vegetarianos e veganos, alguns estudos qualitativos apontam que substitutos vegetais ultraprocessados são frequentemente utilizados como estratégias práticas de transição alimentar, ou como forma de manter padrões alimentares semelhantes aos da alimentação onívora. Esse fenômeno pode contribuir para o aumento da participação de ultraprocessados na rotina alimentar de vegetarianos e veganos que, teoricamente, seriam considerados mais saudáveis.

A relação entre consumo de ultraprocessados e parâmetros antropométricos tem sido amplamente investigada em estudos epidemiológicos, sugerindo que maior consumo desses alimentos pode estar associado à maior índice de massa corporal (IMC), adiposidade corporal, com risco de obesidade e síndrome metabólica. De forma geral, estudos indicam que indivíduos que seguem uma alimentação vegetariana frequentemente apresentam IMC médio inferior ao observado em populações onívoras. Entretanto, essa associação pode ser modificada quando a alimentação vegetariana indica elevada participação de ultraprocessados *plant-based*. Esses achados reforçam a importância de diferenciar alimentação vegetariana saudável, baseada em alimentos in natura e minimamente processados, de vegetariana não saudável, caracterizada pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.

Além de fatores socioeconômicos, padrões alimentares são fortemente influenciados por aspectos comportamentais e psicossociais. Entre os fatores que podem influenciar o consumo de ultraprocessados, considerando uma alimentação vegetariana, destacam-se conveniência alimentar, praticidade no preparo, marketing da indústria de alimentos, percepção de sustentabilidade e busca por substitutos sensoriais de alimentos tradicionalmente consumidos. Nesse contexto, a indústria alimentícia tem investido intensamente no desenvolvimento de



Yuri Silva dos Santos; Helena Venas de Carvalho; Elaine Cristina Souza de Lima; Felipe de Souza Cardoso e Adriana Oliveira Andrade

produtos *plant-based* capazes de reproduzir características sensoriais de carnes, queijos e outros alimentos de origem animal. Embora esses produtos possam facilitar a adesão de padrões alimentares vegetarianos, sua composição nutricional nem sempre reflete a qualidade associada a uma alimentação vegetariana, priorizando saúde e sustentabilidade.

Por fim, investigações futuras podem contribuir para esclarecer como fatores culturais, econômicos e ambientais influenciam o consumo de alimentos ultraprocessados em populações vegetarianas e veganas. Ao mesmo tempo, iniciativas de educação alimentar e nutricional, desenvolvidas no âmbito da extensão universitária, podem desempenhar papel fundamental na promoção de escolhas alimentares mais conscientes, estimulando a valorização de alimentos *in natura* e minimamente processados, para fortalecimento do diálogo entre conhecimento científico, práticas alimentares e realidades socioculturais da população. Nesse contexto, a universidade assume papel estratégico na produção e na disseminação de conhecimentos, que contribuam para sistemas alimentares mais saudáveis, sustentáveis e socialmente justos.

1. CHANG, Kiara; PARNHAM, Jennie C.; RAUBER, Fernanda; LEVY, Renata B.; HUYBRECHTS, Inge; GUNTER, Marc J.; MILLETT, Christopher; VAMOS, Eszter P. Plant-based dietary patterns and ultra-processed food consumption: a cross-sectional analysis of the UK Biobank. *eClinicalMedicine*, 2024. 2. CHEN, Zhangling; KHANDPUR, Neha; DESJARDINS, Clémence; WANG, Lu; MONTEIRO, Carlos A.; ROSSATO, Sinara L.; FUNG, Teresa T.; MANSON, JoAnn E.; WILLETT, Walter C.; RIMM, Eric B.; HU, Frank B.; SUN, Qi; DROUIN-CHARTIER, Jean-Philippe. Ultra-processed food consumption and risk of type 2 diabetes: three large prospective U.S. cohort studies. *Diabetes Care*, v. 46, n. 7, p. 1335-1344, 2023. 3. CORDOVA, R.; VIALON, V.; FONTVIEILLE, E.; PERUCHET-NORAY, L.; BOER, J. M. A.; VERSCHUREN, W. M. M. et al. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe*, v. 35, 2023. 4. DAAS, M. C.; VELLINGA, R. E.; PINHO, M. G. M.; BOER, J. M. A.; VERSCHUREN, W. M. M.; VAN DER SCHOUW, Y. T.; VAN'T VEER, P.; BIESBROEK, S. The role of ultra-processed foods in plant-based diets: associations with human health and environmental sustainability. *European Journal of Nutrition*, v. 63, n. 8, p. 2957-2973, 2024. 5. FEDDE, S. et al. Ultra-processed foods and plant-based alternatives impair diet quality and nutritional status. *Scientific Reports*, v. 15, 88578, 2025. 6. JIMÉNEZ, Mariana del Carmen Fernández-Fígares; LÓPEZ-MORENO, Miguel. Ultra-processed plant foods: are they worse than their unprocessed animal-based counterparts? *Current Nutrition Reports*, v. 14, n. 1, p. 115, 2025. 7. LANE, M. M.; GAMAGE, E.; DU, S.; et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, v. 384, e077310, 2024. 8. SANTOS, T. A. R.; PEDROSA, A. K. P.; MELO, J. M. M.; SILVEIRA, J. A. C. Are vegetarians' diets inherently healthy? Ultra-processed food consumption is associated with overweight among ve -



getarians: the Brazilian Survey on the Health, Food, and Nutrition of Vegetarians. International Journal of Food Sciences and Nutrition, v. 75, n. 8, p. 812–824, 2024. 9. TOLSTOVA, N. et al. Higher consumption of ultra-processed foods is associated with lower plant-based diet quality in Australian adults. Nutrients, v. 17, 1244, 2025.



### Yuri Silva dos Santos

Nutricionista formado pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Mestrando em Segurança Alimentar e Nutricional pelo PPGSAN-UNIRIO.



### Helena Venas de Carvalho

Graduanda em Nutrição na UNIRIO. Bolsista de Iniciação Científica pelo Projeto Veg.A.N/UNIRIO.



### Elaine Cristina Souza de Lima

Professora Adjunta do Curso de Nutrição da UNIRIO. Doutora em Ciências e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Fez pós-doutorado no Programa de Práticas de Desenvolvimento Sustentável da UFRRJ. Idealizadora do projeto VegAN - Alimentação e Nutrição Vegetariana: Formando uma Rede de Diálogos. Membro colaborador CECANE/UNIRIO.





### Felipe de Souza Cardoso e Adriana Oliveira Andrade

Nutricionista pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e psicanalista pelo Instituto Brasileiro de Psicanálise Clínica. Doutor em Nutrição pela UFRJ e pós-doutorando em Segurança Alimentar e Nutricional pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Docente dos cursos de graduação em Nutrição da Faculdade Bezerra de Araújo e da UNIFASE. Pesquisador colaborador no Vegan UNIRIO.



### Adriana Oliveira Andrade

Professora Associada de Estatística da UFRRJ. Doutora em Políticas Públicas, Estratégias e Desenvolvimento pela UFRJ. Professora do Programa de Pós Graduação em Práticas de Desenvolvimento Sustentável e do Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento Territorial. Líder do Grupo de Pesquisa Estatística, Modelagem e Mineração de Textos.



# Produtos ultraprocessados vegetarianos e veganos: reflexões sobre alimentação, saúde e regulação

Francyne Helena de Souza

Nos últimos anos, observa-se um crescimento expressivo da oferta e do consumo de produtos vegetarianos e veganos industrializados. Impulsionado por preocupações relacionadas à saúde, à sustentabilidade ambiental e ao bem-estar animal, o mercado de alimentos à base de plantas tem se expandido rapidamente, incorporando uma grande diversidade de produtos que buscam reproduzir características sensoriais e culinárias tradicionalmente associadas a alimentos de origem animal. Hambúrgueres vegetais, nuggets, embutidos e bebidas vegetais tornaram-se cada vez mais presentes nas prateleiras dos supermercados e nas estratégias de marketing da indústria de alimentos.

Esse movimento dialoga com mudanças importantes nas percepções sociais sobre os sistemas alimentares e seus impactos. A adoção de dietas com menor consumo de alimentos de origem animal têm sido frequentemente associada à redução de emissões de gases de efeito estufa, ao uso mais eficiente de recursos naturais e à promoção de padrões alimentares potencialmente mais saudáveis (SPRINGMANN et al., 2018; WILLETT et al., 2019).

Experiências de promoção da alimentação saudável e sustentável frequentemente enfatizam a valorização de alimentos in natura ou minimamente processados e de preparações culinárias baseadas em ingredientes simples, como legumes, verduras, frutas, grãos e leguminosas (BRASIL, 2014). Esses alimentos fazem parte de tradições alimentares diversas e histo -



Francyne Helena de Souza

ricamente constituem a base de muitos padrões alimentares associados a benefícios à saúde e à sustentabilidade. Nesse sentido, dietas baseadas em plantas não são um fenômeno novo. Feijões, lentilhas, grão-de-bico, arroz, milho e uma ampla variedade de preparações culinárias vegetais compõem, há muito tempo, a alimentação cotidiana em diferentes culturas.

Entretanto, o crescimento recente do mercado de produtos plant-based frequentemente desloca o debate da valorização dos alimentos e das práticas culinárias para a oferta de substitutos industrializados. Muitos desses produtos são classificados como ultraprocessados segundo a classificação NOVA, que define essa categoria como formulações industriais feitas majoritariamente a partir de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, combinadas com aditivos e ingredientes de uso predominantemente industrial (MONTEIRO et al., 2019; BRASIL, 2014). Entre os componentes frequentemente utilizados nesses produtos estão isolados proteicos de soja ou ervilha, aromatizantes, corantes, espessantes e emulsificantes, desenvolvidos para reproduzir textura, sabor e aparência de produtos de origem animal.

Esse cenário evidencia uma tensão importante. O fato de um alimento ser vegano ou vegetariano não implica necessariamente que ele seja nutricionalmente adequado ou que contribua para padrões alimentares mais saudáveis. Embora esses produtos possam atender a escolhas éticas ou restrições alimentares, sua composição frequentemente apresenta características típicas de alimentos ultraprocessados, como formulações complexas e presença de múltiplos aditivos. Torna-se, portanto, fundamental diferenciar os princípios associados às dietas vegetarianas e veganas da qualidade nutricional dos produtos disponíveis no mercado.

Do ponto de vista da sustentabilidade, o debate também é multifacetado. Estudos indicam que substitutos vegetais para produtos de origem animal podem apresentar menor impacto



Francyne Helena de Souza

ambiental em termos de emissões de gases de efeito estufa e uso de recursos naturais (POORE; NEMECEK, 2018). Ao mesmo tempo, o debate internacional sobre alimentação e saúde tem enfatizado os impactos do grau de processamento dos alimentos. A recente série publicada pela revista *The Lancet* sobre alimentos ultraprocessados reúne evidências sobre os efeitos desses produtos na saúde humana e destaca a crescente participação dessas formulações industriais nos padrões alimentares contemporâneos (MONTEIRO et al., 2025). Esse debate é particularmente relevante no contexto do crescimento do mercado de produtos plant-based, uma vez que parte significativa desses alimentos é formulada a partir de ingredientes altamente processados e múltiplos aditivos. Assim, a análise dos sistemas alimentares precisa considerar não apenas a origem vegetal ou animal dos alimentos, mas também o grau de processamento e as características das formulações industriais.

Nesse contexto, emergem também desafios regulatórios relevantes. O rápido crescimento do mercado de produtos vegetarianos e veganos tem provocado debates sobre classificação, rotulagem e comunicação ao consumidor. Questões relacionadas ao uso de denominações tradicionalmente associadas a produtos de origem animal, como “hambúrguer” “carne” ou “leite”, , vêm sendo discutidas em diferentes países. No Brasil, a Câmara dos Deputados aprovou recentemente o Projeto de Lei nº 10.556/2018, que estabelece regras para a denominação de produtos lácteos e cárneos, com o objetivo de evitar que produtos de origem vegetal utilizem nomenclaturas que possam induzir o consumidor a erro quanto à sua natureza ou composição. Paralelamente, o tema também tem avançado no âmbito regulatório sanitário. A discussão sobre a classificação e a rotulagem de alimentos plant-based integra a Agenda Regulatória da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) para o período de 2026–2027, indicando que novas



normas e definições poderão ser estabelecidas para esse segmento nos próximos anos.

Além disso, a presença de alegações como “vegano” ou “plant-based” pode gerar percepções de maior saudabilidade entre consumidores, mesmo quando os produtos apresentam perfis nutricionais semelhantes aos de outros alimentos ultraprocessados.

Diante desse cenário, torna-se cada vez mais importante fortalecer estratégias de educação alimentar e nutricional que promovam uma compreensão mais ampla sobre alimentação saudável e sustentável. A valorização de alimentos in natura e minimamente processados, bem como das práticas culinárias e dos sistemas alimentares locais, permanece central para a construção de padrões alimentares que articulem saúde, cultura e sustentabilidade.

Produtos vegetarianos e veganos ultraprocessados podem até ter um papel em processos de transição alimentar, especialmente ao oferecer alternativas para consumidores que desejam reduzir o consumo de alimentos de origem animal. No entanto, sua presença no sistema alimentar não elimina a necessidade de um olhar crítico sobre o grau de processamento dos alimentos e sobre as implicações nutricionais, ambientais e sociais associadas à sua produção e consumo. O desafio que se coloca é construir caminhos que conciliem inovação, regulação adequada e promoção de práticas alimentares que valorizem alimentos, culturas e territórios.

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 2. MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 2019. 3. MONTEIRO, C. A.; LOUZADA, M. L. C.; STEELE, E. M.; MARTINEZ-STEELE, E. et al. Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence. *The Lancet*, v. 406, p. 2667–2684, 2025. 4. POORE, J.; NEMECEK, T. Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 2018. 5. SPRINGMANN, M. et al. Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, 2018. 6. WILLETT, W. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 2019.





### Francyne Helena de Souza

Engenheira química especializada em alimentos. Atua como analista técnica de assuntos regulatórios na ACT Promoção da Saúde, com foco em políticas públicas de alimentação e saúde, e também como consultora de alimentos para pequenos produtores. Possui 11 anos de experiência na indústria de alimentos, com atuação em desenvolvimento de produtos, rotulagem e regulação sanitária.



# Como os sistemas e ambientes alimentares influenciam nossas escolhas?

Yoko Ametista Suéte

Ao refletir sobre as escolhas e o comportamento alimentar da população, torna-se notório que não se trata de decisões isoladas ou estritamente individuais, mas de práticas permeadas por diversos condicionantes. Entre os fatores individuais, incluem-se o tipo de alimento, o tamanho da porção, o local da refeição, o modo de preparo e a possibilidade de comer em companhia. No entanto, essas dimensões não atuam sozinhas: são tensionadas por fatores externos, como o custo, a acessibilidade econômica, a disponibilidade de alimentos, o tempo de deslocamento para sua aquisição, a localização dos pontos de venda, as políticas públicas tanto locais quanto internacionais, além do uso de propaganda e marketing, que incidem diretamente sobre as escolhas e interagem com os fatores individuais (Jayasignhe; Byrne; Hills, 2025).

Além disso, normas sociais e culturais, assim como o ambiente físico e econômico, não apenas influenciam, mas estruturam as práticas alimentares. É nesse quadro que se inserem os sistemas alimentares, entendidos como o conjunto de atores sociais e processos que organizam as etapas de abastecimento, produção, distribuição e venda, anteriores ao consumo alimentar propriamente dito (Swinburn et al., 2019).

Os sistemas alimentares globalizados contemporâneos têm produzido impactos profundos na saúde das populações, visto no aumento da obesidade, da desnutrição e das doenças crônicas não transmissíveis (Swinburn et al., 2019; Salles-Costa et al., 2022). O aumento do consumo de produtos ultraprocessados está intrinsecamente ligado a essas transformações, que envolvem mudanças na agricultura, no comércio e nas políticas ambientais, além da expansão de grandes corporações transnacionais de ali-



mentos e de supermercados, impulsionada por políticas e acordos comerciais. Esses processos também acarretam danos climáticos e ecológicos, que atingem de forma desproporcional os países de baixa e média renda. Todas essas mudanças possibilitaram a produção e a comercialização em larga escala de alimentos ultraprocessados a baixo custo (Scrinis; Popkin; Corvalan et al., 2025).

Ao mesmo tempo, a diversidade dos sistemas alimentares marcada por múltiplas escalas e dimensões, do global ao subnacional, evidencia que tais processos se materializam de forma desigual nos territórios, refletindo diretamente nas práticas alimentares locais (Maluf & Burlandy, 2022). Nesse contexto, a interseção entre os sistemas alimentares e as pessoas se dá no ambiente alimentar, compreendido, conforme DOWNS et al. (2020), como “a interface do consumidor com o sistema alimentar que abrange a disponibilidade, acessibilidade, conveniência, promoção, qualidade e sustentabilidade de alimentos e bebidas em espaços selvagens, cultivados e construídos, influenciados pelo ambiente sociocultural e político e pelos ecossistemas nos quais estão inseridos”.

A organização desses ambientes ocorre de forma desigual. Estudos brasileiros mostram que áreas com maior renda e escolaridade concentram mais estabelecimentos com alimentos saudáveis, enquanto territórios mais vulneráveis convivem com menor acesso a alimentos in natura e minimamente processados e maior presença de ultraprocessados. Tais diferenças se apresentam tanto na oferta quanto no consumo dos alimentos (Duran et al., 2013; Almeida et al., 2021; De Menezes et al., 2022; Andretti et al., 2023).

Além disso, dentro desses espaços de comercialização, o preço, as promoções, a variedade e a organização influenciam diretamente as escolhas, enquanto estratégias de marketing estimulam compras não planejadas e favorecem, em geral, alimentos menos saudáveis (Glanz et al., 2005; Borges et al.,



2021). No Brasil, os locais de compra também importam: supermercados se associam ao maior consumo de ultraprocessados, enquanto pequenos mercados e produtores locais aparecem vinculados a padrões distintos, com diferenças ainda marcadas entre áreas urbanas e rurais e entre famílias em diferentes níveis de insegurança alimentar (Machado et al., 2018; Vasconcelos et al., 2024; De Oliveira et al., 2024).

Assim, embora a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) reconheça que o ambiente alimentar pode favorecer escolhas alimentares saudáveis e sustentáveis (HLPE, 2023), é fundamental problematizar as condições concretas em que essas escolhas se realizam. Afinal, para que sejam efetivamente possíveis, elas precisam ser viáveis no cotidiano da população (Gálvez Espinoza et al., 2017).

Nesse contexto, as escolhas alimentares não expressam plenamente a autonomia individual, mas revelam os limites impostos pelas condições anteriormente discutidas. O que se come não resulta apenas de uma simples decisão, mas do que é possível acessar em contextos marcados por desigualdades. Assim, mais do que responsabilizar indivíduos, é necessário problematizar os processos que restringem e distribuem de forma desigual as possibilidades de escolha.

1. ALMEIDA, L. F. F. et al. Fruit and vegetable consumption among older adults: influence of urban food environment in a medium-sized Brazilian city. *Public Health Nutrition*, v. 24, n. 15, p. 4878–4887, 2021.
2. ANDRETTI, B. et al. Ecological study of the association between socioeconomic inequality and food deserts and swamps around schools in Rio de Janeiro, Brazil. *BMC Public Health*, v. 23, n. 1, 2023.
3. BORGES, C. A. et al. Caracterização das barreiras e facilitadores para alimentação adequada e saudável no ambiente alimentar do consumidor. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, p. e00157020, 2021.
4. DE MENEZES, R. C. E. et al. Influence of food environment on ultra-processed drinks consumption among an economically vulnerable population in a metropolitan area in Brazil: A multilevel analysis. *Health & Place*, v. 77, p. 102869, 2022.
5. DE OLIVEIRA, R. T. et al. Food acquisition locations and food groups acquired according to levels of food insecurity in Brazil. *International journal of environmental research and public health*, v. 21, n. 12, p. 1577, 2024.
6. DOWNS, S. M. et al. Food environment typology: Advancing an expanded definition, framework, and methodological approach for improved characterization of wild, cultivated, and built food environments toward sustainable diets. *Foods (Basel, Switzerland)*, v. 9, n. 4, p. 532, 2020.
7. DURAN, A. C. et al. Neighborhood socioeconomic characteristics and differences in the availability of healthy food stores and restaurants in Sao Paulo, Brazil. *Health & Place*, v. 23, p. 39–47, 2013.
8. GÁLVEZ ESPINOZA, P. et al. Propuesta de un modelo conceptual para el estudio de los ambientes alimentarios en Chile. *Revista Panamericana De Salud Publica [Pan American Journal Of Public Health]*, p. 1–9, 2017.
9. GLANZ, K. et al. Healthy Nutrition Environments: Concepts And Measures. *American Journal Of Health Promotion: AJHP*, v. 19, n. 5, p.



330–333, 2005. **10.** JAYASINGHE, S.; BYRNE, N. M.; HILLS, A. P. Cultural influences on dietary choices. *Progress in Cardiovascular Diseases*, v. 90, p. 22–26, 2025. **11.** MACHADO, P. P. et al. Is food store type associated with the consumption of ultra-processed food and drink products in Brazil? *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 1, p. 201– 209, 2018. **12.** MALUF, R. S.; BURLANDY, L. *Sistemas alimentares, desigualdades e saúde no Brasil: desafios para a transição rumo à sustentabilidade e promoção da alimentação adequada e saudável*. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2022. **13.** SALLES-COSTA, R. et al. *Sistemas alimentares, fome e insegurança alimentar e nutricional no Brasil*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. 144 p. **14.** SCRINIS, G.; POPKIN, B.; CORVALAN, C. et al. Policies to halt and reverse the rise in ultra-processed food production, marketing, and consumption. *The Lancet*, v. 406, p. 2685-2702, 2025. **15.** SWINBURN, B. A. et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: the Lancet Commission report. *Lancet*, v. 393, n. 10173, p. 791–846, 2019. **16.** VASCONCELOS, T. M. de et al. Places to purchase food in urban and rural areas of Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 27, e240047, 2024.



### Yoko Ametista Suéte

Nutricionista (UNIRIO), Mestre em nutrição pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), bacharel em Direito (UFF). Atua em pesquisas sobre sistemas alimentares, ambientes e segurança alimentar.





# VEM POR AÍ...

## XXIX Congresso Brasileiro de Nutrição



- 12 a 15/05/2026  
- Edição Presencial - PR



## 12º Congresso de Nutrição Comportamental - Nutrição, Psicologia e Comportamento



- 22 e 23/05/2026  
- Edição Presencial - SP

## Congresso Ganepão



- 10 a 12/06/2026  
- Edição Presencial - SP



## 11º XI Congresso Norte e Nordeste de Nutrição Clínica e Esportiva



- 22 a 24/07/2026  
- Edição Presencial - RN



# Veg.A.N. Conscientização e Adoção Responsável

---

Que tal acolher e ajudar um bichinho? 



---

Entre em contato com a Solar dos bichanos e adote!  
Instagram: @solardosbichanos





**"Cuidar do planeta também  
começa no prato."**

**(Autor desconhecido)**

## **Contacte-nos**



**@veg.a.n.unirio**



**VEG.A.N. UNIRIO**



**vegan.proexc@unirio.br**

**veganunirio@gmail.com**



# Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente



9 772764 647005