Malefícios do consumo de utraprocessados

Autor(res)

Wesley Santana Corrêa De Arruda
Melissa Schirmer

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE DE CUIABÁ - UNIC

Introdução

Alimentos ultraprocessados não são propriamente alimentos, mas sim formulações de substâncias derivadas de alimentos, frequentemente modificadas quimicamente e de uso exclusivamente industrial, contendo pouco ou nenhum alimento inteiro e tipicamente adicionadas de corantes, aromatizantes, emulsificantes e outros aditivos cosméticos para que se tornem palatáveis. Alguns exemplos desse tipo de produto são refrigerantes e outras bebidas saborizadas artificialmente, biscoitos recheados, salgadinhos, barras de cereais, macarrão instantâneo, sopas de pacote, sorvetes e refeições congeladas prontas para consumo

Objetivo

Orientar sobre os maleficios causados pelo consumo de alimentos ultraprocessados

Material e Métodos

Durante o evento do SIPAT 2023, foi realizada uma exposição com os presentes no evento, a respeito do consumo de alimentos ultraprocessados. Os alunos foram estimulados a se preparar, buscando metodologias ativas para estudo, explicando aos ouvintes os malefícios do consumo desses alimentos. Também foram disponibilizadas, materiais auto-explicativos, com a comparação da quantidade de sódio e açúcar entre os alimentos.

Resultados e Discussão

Foram explicadas as diferenças entre alimentos:
Processados - produtos fabricados com adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e sardinha ou atum enlatados;
Ultraprocessados - são os produtos cuja fabricação envolve várias etapas e técnicas de processamento e contêm muitos ingredientes.
Devido às grandes quantidades de ingredientes como sal, açúcar, gorduras e ingredientes de uso industrial (corantes, aromatizantes, etc.), alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados.

Conclusão

Os alimentos ultraprocessados normalmente são ricos em aditivos, açúcar ou sal e podem ser muito prejudiciais à

saúde. A metodologia ativa estimulou as alunas para a atividade realizada.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.