Alimentos ultrapassado

Autor(res)

Administrador Kroton

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A orientação através de folhetos foi uma metodologia destinada àquelas pessoas que, devido ao seu estilo de vida, não dispõem de muito tempo para ouvir instruções longas. Muitas pessoas que não têm esse tempo são pessoas que consomem muitos alimentos ultraprocessados pela facilidade de preparo, tempo e recursos. Seguindo esta linha de raciocínio, a brochura foi elaborada com pontos-chave para orientar da melhor forma possível.

Objetivo

Tendo objetivo de promover o conhecimento do que se é consumido diariamente e o que possa ser feito para ser evitado ou mudado.

Material e Métodos

O planejamento envolveu a pesquisa de artigos, textos e gráficos, para que pudesse ser feito um resumo educativo e envolvente. Também traz um QR code com um artigo sobre o alto consumo de alimentos ultraprocessados para quem quisesse aprofundar mais no assunto e uma curiosidade das pesquisas que comprovam esse aumento.

Resultados e Discussão

A vivência nos permitiu compreender que algumas pessoas não tem ideia do que é um ultraprocessado e como ele está presente na maioria dos nossos alimentos hoje em dia, outras pessoas conhecem os ultraprocessados ou conhecem pouco. Algumas também, disseram que consomem determinados produtos (que não são indicados nutricionalmente) por conta do marketing e imagem que tem, o que nos leva a outro ponto que é a falsa divulgação daquele produto que leva o consumidor a crer que ele esta fazendo uma boa compra.

Conclusão

Portanto, podemos dizer que maior parte do aumento desse consumo é por falta de recursos, praticidade e falta de conhecimento por parte da população. Algumas medidas como orientação das altas adições de açucares ou sódio, poderiam ser acrescentadas no marketing de alguns produtos e mais orientações para a população saber como equilibrar esse consumo com uma vida saudável.

Referências

ABRAMOVAY, Ricardo. SANSEVERINO, Estela. MARQUES, Nadine. CALDEIRA, Cinderela. SOUSA, Guilherme Castro. ESTANISLAU, Julia. UENO, Alessandra. CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS AUMENTA EM 5,5% EM DEZ ANOS. Jornal da USP e Rádio da USP, 2023.