Ultra processados na dieta da população brasileira

Autor(res)

Camilla Oliveira
Silvana Amorim De Brito
Jefferson Gonçalves De Araújo
Emanuela Pereira Pires Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

O consumo de alimentos ultra processados no brasil é muito grande, visto que esses alimentos na maioria das vezes , são alimentos de baixo custo, comparados a alimentos in natura e minimamente processados. No geral são alimentos ricos em gordura (principalmente a hidrogenada), açúcar, amidos modificados e também são usadas matérias sintetizadas em laboratório como é o exemplo de corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos usados para alterar propriedades sensoriais. A oferta de alimentos ultra processados e o incentivo do seu consumo por parte da mídia, faz com que esses alimentos sejam parte da lista de compras, tomando assim o espaço de alimentos integrais e in natura e minimamente processados na hora da aquisição. O consumo em excesso desses alimentos pode levar a maior incidência de casos de obesidade, e de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e dislipidemias.