

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS – O VILÃO DISFARÇADO DE BONZINHO

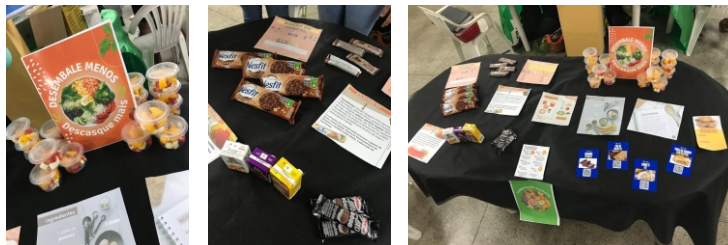
Juliane Oliveira Silva, Kelly Ferreira Rodrigues, Lais Mesquita Sousa Damaceno e Marisa Jaccoud Guerra

INTRODUÇÃO

É notório o crescimento da indústria alimentícia nos últimos anos, especialmente, o aumento do consumo de produtos industrializados ou multiprocessados, todo e qualquer alimento ao passar pela indústria é considerado industrializado. Acredita-se que o consumo seja ou por praticidade e comodidade, ou até mesmo por propaganda e marketing. Na busca constante por inovações, a indústria nos traz alimentos propriamente ditos como saudáveis, por exemplo: barra de cereais, pães, biscoitos e sucos integrais, porém, alguns desses alimentos são ricos em açúcares e gorduras, trazendo o mesmo malefício de alimentos que não são considerados integrais.

MATERIAIS E MÉTODOS

O trabalho foi desenvolvido com base na pesquisa bibliográfica e descritiva através do procedimento de análises de documentos utilizando a abordagem qualitativa. O trabalho será realizado no campus da universidade UNIABEU tendo como público-alvo os universitários, onde será apresentado ao público informações sobre produtos industrializados que fazem propaganda de serem saudáveis, mas na verdade não são, alertando e dando dicas de substituição de alimentos industrializados por algo mais saudável que apresente a mesma praticidade para a sua rotina. Será disponibilizado receitas práticas e saudáveis através de QR CODE com intuito de incentivar o público a melhorar seus hábitos alimentares.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É notório o crescimento da indústria alimentícia nos últimos anos, especialmente, o aumento do consumo de produtos industrializados ou multiprocessados. Apesar de se que o consumo seja ou por praticidade e comodidade, ou até mesmo por propaganda e marketing. Na busca constante por inovações, a indústria nos traz alimentos propriamente ditos como saudáveis, por exemplo: barra de cereais, pães, biscoitos e sucos integrais, porém, alguns desses alimentos são ricos em açúcares e gorduras, trazendo o mesmo malefício de alimentos que não são considerados integrais. Devemos estar atentos a tabela nutricional dos alimentos, que é onde existem informações importantes e mais do que nunca fazermos escolhas saudáveis!

Abaixo temos alguns produtos industrializados e formas de trocas por opções mais saudáveis:

<p>BARRA DE CEREAL</p> <p>As barras de cereal costumam ser consideradas uma opção prática por serem práticas e convenientes saudáveis, mas não é bem assim. Por exemplo:</p> <p>INGREDIENTES: Cereais, açúcar, óleo, leite em pó, adoçante, sal, corante.</p> <p>VALOR NUTRICIONAL (por barra):</p> <p>Energia: 200 kcal Carboidrato: 40g Proteína: 5g Lipídios: 10g</p>	<p>ENTENDA QUE</p> <p>O consumo de 1 biscoito com 22 gramas possui mais kcal carboidratos (devido ao açúcar), gordura, proteína e fibra que 1 biscoito com 10g. Se a quantidade for alta, com o mesmo ingrediente, a diferença nutricional entre os alimentos será bem maior.</p> <p>INGREDIENTES: Açúcar, farinha de trigo, margarina, sal, adoçante, corante.</p> <p>VALOR NUTRICIONAL (por biscoito):</p> <p>Energia: 100 kcal Carboidrato: 20g Proteína: 2g Lipídios: 5g</p>
<p>BOLACHAS FIT</p> <p>Ingredientes: cereais integrais (70%), farinha de trigo integral, açúcar, óleo, sal, adoçante, corante.</p> <p>VALOR NUTRICIONAL (por bolacha):</p> <p>Energia: 100 kcal Carboidrato: 20g Proteína: 2g Lipídios: 5g</p>	<p>SALADA DE FRUTAS</p> <p>Ingredientes: frutas frescas (maçã, banana, melancia, melão, kiwi, morango, laranja, abacaxi).</p> <p>VALOR NUTRICIONAL (por porção):</p> <p>Energia: 100 kcal Carboidrato: 20g Proteína: 2g Lipídios: 5g</p>

Receitas TORTA DE FRANGO SEM GLÚTEN

Biscoito Fit DE 3 INGREDIENTES

INGREDIENTES: 1 xícara de farinha de trigo, 1 colher de chá de açúcar, 1 colher de chá de sal.

MODO DE PREPARO: 1. Misture todos os ingredientes em uma tigela. 2. Forme bolinhas e coloque em uma assadeira untada. 3. Assine em forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Vale ressaltar que as pessoas devem aprender a diferenciar os alimentos industrializados, instruindo o indivíduo a observar tabela nutricional e perceber que boa parte dita como alimentos saudáveis não são, foi destacado também sobre as possíveis trocas por alimentos saudáveis, buscando desembalar menos e descascar mais. Com base nisso, torna-se necessário mais projetos acerca do tema, cuja ideia principal não é radicalizar, porém torna-se necessário uma maior conscientização da população sobre o tema.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O intuito deste projeto visou apresentar os alimentos industrialmente processados que aparentemente são saudáveis e bons para a saúde, mas que na verdade não são, ressaltando a importância de criar uma rotina saudável e a busca incessante por qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- Internet
BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SAÚDE BRASIL. BRASIL, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2018/atencao-aos-alimentos-que-parecem-saudaveis-mas-nao-sao>
- BRASIL. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS. Número do setor de alimentos. BRASIL, 2022. Disponível em: <https://www.abia.org.br/numeros-setor#:~:text=A%20ind%C3%BAstria%20brasileira%20de%20alimentos,seus%20alimentos%20para%2019%20pa%C3%ADses>
- UOL. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm#:~:text=Uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20%C3%A9%20aquela,podem%20melhorar%20a%20sua%20alimenta%C3%A7%C3%A3o>
- BIOLOGIANET. DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Disponível em: <https://www.biologianet.com/saude-bem-estar/alimentacao-saudavel.htm>
- Tese/dissertação:
BARROS, R.R. Consumo de alimentos industrializados e fatores associados em adultos e idosos residentes no município de São Paulo. 2008. Dissertação (mestrado), Universidade de São Paulo, São Paulo. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6133/tde11092008144638/publico/RodrigoBarros.pdf>