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 maleficio 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.

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.BRASILIA,2022. Disponível: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-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: https://www.abia.org.br/numeros-setor#:~:text=A%20ind%C3%BAstria%20brasileira%20de%20alimentos,seus%20alimentos%20para%20190%20pa%C3%ADses.

UOL. ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL. 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 SAUDAVEL. 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 munícipio 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