

OFERTA DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

SILMARA DE FÁTIMA FARIAS; GUILHERME LIMA NASCIMENTO; JÉSSICA MARRONI PAVANELI; RAFAEL LINHAM PAVANELLI; LEANDRO VICENTI GONÇALVES

Resumo

Objetivo: O objetivo desta pesquisa é verificar a oferta de alimentos ultraprocessados comparando com alimentos in natura ou minimamente processados. **Método:** Para a realização do resumo foram realizadas pesquisas bibliográficas para identificar as características e a oferta de alimentos ultraprocessados. **Resultados:** Neste estudo verificou que dá sim para fazer uma alimentação saudável com alimentos in natura, e muito saborosa.

Palavras-chave: Ultraprocessados; In Natura; Compra.

Abstract

The objective of this research is to verify the supply of ultra-processed foods compared to in natural or minimally processed foods. For the accomplishment of the summary, bibliographical researches were carried out to identify the characteristics and the supply of ultra-processed foods. In this study it verified that it gives yes to make a healthy diet with foods in natural, and very tasty.

Keywords: Ultra-processed; In Natura; Purchase.

Introdução

O tema desta pesquisa é sobre a oferta de alimentos ultraprocessados comparando-os com alimentos in natura ou minimamente processados.

Muitas pessoas acham que é muito complicado fazer uma dieta saudável, pelo fato de preços abusivos de legumes, verduras e frutas. Optando por hábitos alimentares que incluem alimentos ultraprocessados, que são mais fáceis de serem encontrados nos mercados. Por essa causa os alimentos ultraprocessados acabam dividindo espaço entre os alimentos in natura.

Os hábitos alimentares passam de geração a geração, isso quer dizer que, quando você possui o hábito de comer muitos alimentos ultraprocessados, as crianças também comerão, isso gera a obesidade, pois os alimentos ultraprocessados possuem muito mais calorias e também muito sódio o que pode acarretar em hipertensão e em entre outras doenças.

Objetivo

O objetivo é verificar a oferta de alimentos ultraprocessados comparando com alimentos in natura ou minimamente processados.

Método

Na realização do resumo expandido foram realizadas pesquisas bibliográficas para identificar as características e a oferta de alimentos ultraprocessados comparando com alimentos in natura ou minimamente processados.

Resultado

Os alimentos in natura, a escolha mais saudável para uma dieta, é aquele que vem direto da natureza, que não sofre nenhuma alteração. Podem ser: frutas, legumes, ovos e peixes.

Já os alimentos minimamente processados, outra opção saudável para montagem do prato, são alimentos in natura, que, antes do consumo, existe alterações mínimas, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos. Os exemplos são: óleos, açúcar e sal.

Os alimentos processados são produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, exemplos são: legumes em conserva, queijos e pães.

Por fim, os alimentos Ultraprocessados são aqueles que na fabricação envolve várias etapas de formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro. Esse tipo de alimento sempre contém aditivo. Os exemplos clássicos são: o refrigerante, bolachas recheadas, salgadinhos e embutidos.

Considerações Finais

A oferta e dos alimentos ultraprocessados comparando com alimentos in natura ou minimamente processados são muito maiores.

Verifica-se também que chamam muita atenção com cores fortes e chamativas, que atraem principalmente as crianças, mas não são nada saudáveis, pois causam mal à saúde do corpo, pois contêm aditivos em sua formulação.

Referência

Ministério da Saúde. **Guia Alimentar da População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção à Saúde - Departamento de Atenção Básica, 2014. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 03 out. 2018.