

PAULO OCTAVIO

por Thama Boldrini

po@redetribuna.com.br

Vida saudável

Para ser um adulto com consciência alimentar adequada, é preciso trabalhar esse assunto desde a infância. Quanto mais industrializados os alimentos são, maior será a quantidade de açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos.

O alerta é da nutricionista Dayanna Miranda Camizão: "Esses alimentos se tomam pobres em nutrientes e são extremamente calóricos. Consumi-los sem moderação, pode levar as crianças ao sobrepeso, seletividade alimentar e, conseqüentemente, torná-las adultos hipertensos, diabéticos, além de outras doenças que podem estar relacionadas com a má alimentação.