



Desembalar -, descascar +

Dayanna Miranda Camizão reforça que, para termos adultos com uma consciência alimentar adequada, é preciso trabalhar este assunto desde a infância. “Quanto mais industrializados os alimentos, maior será a quantidade de açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos. São alimentos pobres em nutrientes e extremamente calóricos”, lembra. 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. “A regra ideal seria ‘desembalar menos e descascar mais’”, alerta a nutricionista que atua na **Upuerê Educação Infantil**.

Link: <https://www.folhavoria.com.br/social/andreapena/2021/07/14>