



MENU



Desembalar menos e descascar mais

Dayanna Miranda Camizão reforça que para termos adultos com uma consciência alimentar adequada, é preciso trabalhar este assunto desde a infância. Ela alerta que, quanto mais industrializados os alimentos são, maior será a quantidade de açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos. "Esses alimentos se tornam 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. Então, a regra ideal seria 'desembalar menos e descascar mais'", alerta a nutricionista que atua na Upuêrê Educação Infantil.

Link: <https://www.simnoticias.com.br/evento-luxuoso/>