



'Descascar mais'

Notícia triste: o consumo de alimentos ultraprocessados já faz parte da rotina alimentar de cerca de 50% das crianças brasileiras de 6 a 23 meses, segundo o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Sisvan). **Dayanna Miranda Camizão**, nutricionista que atua na **Upuerê Educação Infantil**, lembra que industrializados são ricos em açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos e pobres em nutrientes. Consumi-los sem moderação, pode levar as crianças ao sobrepeso, seletividade alimentar e torná-las adultos hipertensos e diabéticos. A regra ideal seria 'desembalar menos e descascar mais'.

Link: <https://www.folhavoria.com.br/social/andreapena/2022/05/30>