

Preocupante

Dados do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani) indicam que a cada 10 crianças com idades entre os 2 e os 5 anos, nove consomem alimentos ultraprocessados com certa regularidade. Esse dado preocupa porque estes alimentos apresentam altas concentrações de sal e açúcar, que, em excesso, estão associados ao desenvolvimento de doenças do coração, à obesidade e a outras enfermidades. Por isso, vale a recomendação de oferecer às crianças alimentos in natura, como frutas, legumes e verduras, de preferência orgânicos.

Link: <https://mauricioprates.com.br/apwp/2023/02/21/coluna-21-de-fevereiro-12/>