



ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS ENGORDAM?

FAKE

NÃO EXISTE UM TIPO DE ALIMENTO QUE POSSA SER RESPONSÁVEL PELO GANHO OU PELA PERDA DE PESO. A OBESIDADE TEM CAUSAS MULTIFATORIAIS. SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), NA ALIMENTAÇÃO, A CAUSA FUNDAMENTAL É O DESEQUILÍBRIO ENERGÉTICO ENTRE AS CALORIAS CONSUMIDAS E AS CALORIAS GASTAS.

FIQUE ATENTO



Segundo as recomendações da OMS, para evitar ganho de peso não saudável, a gordura total não deve exceder 30% da ingestão total de energia, deve-se limitar a ingestão de açúcares livres a menos de 10% da ingestão total de energia e manter o consumo de sal abaixo de 5g por dia (equivalente ao consumo de sódio inferior a 2 g por dia). Para saber mais sobre esses nutrientes nos alimentos industrializados, consulte as informações do rótulo, como a tabela nutricional, os valores percentuais de ingestão diária e as porções recomendadas de consumo.

VOCÊ SABIA?

No Brasil, de acordo com a pesquisa de orçamentos familiares (POF) de 2017-18, feita pelo IBGE, quase 17% das calorias da alimentação dos brasileiros vêm das preparações com carne. Preparações de arroz contribuem com cerca de 11% das calorias e os pães, com cerca de 10%. Leite, queijo e bebidas lácteas, com 2,7%.

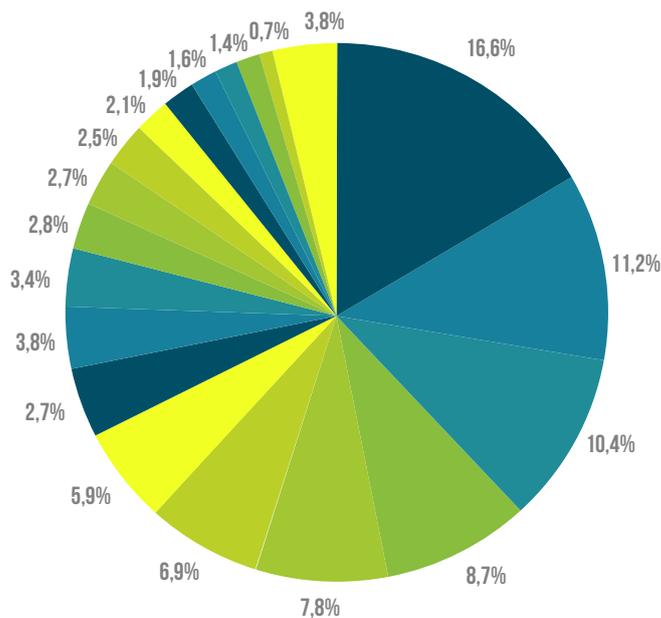
Alimentos como cachorro-quente, hambúrguer, sanduíches, pizza e salgados não são consumidos com frequência, e correspondem a cerca de 2,7% das calorias da alimentação dos brasileiros. Bebidas adoçadas correspondem a menos de 2% do total. Chocolate, sorvete e outras sobremesas representam 1,4%.



<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>

PARTICIPAÇÃO RELATIVA NO TOTAL DE CALORIAS DETERMINADO PELO CONSUMO ALIMENTAR PESSOAL (%)

● 16,6%	CARNES	● 3,4%	FARINHAS, MILHO, AVEIA
● 11,2%	ARROZ	● 2,8%	MACARRÃO
● 10,4%	PÃES	● 2,7%	CACHORRO QUENTE, HAMBÚRGUER, PIZZA, SALGADOS
● 8,7%	FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, TUBÉRCULOS E NOZES	● 2,5%	BISCOITO, SALGADOS, SALGADINHOS
● 7,8%	ÓLEO VEGETAL	● 2,1%	BISCOITOS DOCES, BOLOS E TORTAS DOCES
● 6,9%	FEIJÃO E LEGUMINOSAS	● 1,6%	FRIOS E EMBUTIDOS
● 5,9%	AÇÚCAR	● 1,9%	BEBIDAS ADOÇADAS
● 2,7%	LEITE, QUEIJOS E BEBIDAS LÁCTEAS	● 1,4%	CHOCOLATE, SORVETE E SOBREMESAS
● 3,8%	MARGARINA E MANTEIGA	● 1,4%	OVOS
● 3,8%	OUTROS	● 0,7%	CERVEJA E VINHO



REFERÊNCIAS:

Pesquisa de Orçamentos familiares, 2017-2018 - Avaliação Nutricional da Disponibilidade Domiciliar de Alimentos no Brasil. IBGE, Rio de Janeiro, 2020.

Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101704.pdf>

WHO. Healthy diet. 2020. Disponível em:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>