

OFICINA - DE OLHO NO RÓTULO: VOCÊ SABE O QUE ESTÁ CONSUMINDO?

Coordenador: GABRIELA CORREA SOUZA

de Nutrição: De olho no rótulo: você sabe o que está consumindo? A leitura dos rótulos dos alimentos é uma importante fonte de informação sobre o que estamos consumindo. É nele que encontramos os ingredientes, data de validade e informação nutricional de um determinado alimento. Ler rótulos ajuda a ter consciência e manter uma alimentação saudável, pois permite fazer boas escolhas desde o momento da compra no supermercado, até a hora do consumo, durante as refeições. Muitos alimentos ultraprocessados, aqueles caracterizados pelo alto teor de sódio, açúcar e gordura, são vendidos como sendo alimentos saudáveis quando na verdade não são. Seu consumo é desaconselhado para população geral, principalmente para indivíduos cardiopatas. Sendo assim, a oficina tem por objetivo oportunizar, à comunidade acadêmica e ao público-alvo, educação nutricional sobre alimentos embalados e ultraprocessados, abordando tópicos como a sua composição e influência na saúde cardiovascular. Para isso, a oficina é realizada de forma interativa, utilizando em um primeiro momento recurso multimídia para projeção em tela do conteúdo: apresentação da oficina, iniciando a fala sobre o grau de processamento dos alimentos e leitura de rótulos. Em um segundo momento, é realizada de forma prática a demonstração da presença de sódio, açúcar e gordura em alimentos ultraprocessados frequentemente relatados pelo público ambulatorial. Nesta, serão utilizados materiais em plástico semelhantes a tubos de ensaio para auxiliar na visibilidade da composição e embalagem de alguns alimentos. O momento final é destinado à retomada de conceitos e será proposta uma reflexão junto aos participantes. O consumo de ultraprocessados é cada vez mais frequente, sendo essa atividade uma forma de auxílio na escolha adequada de alimentos e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e hipertensão.