

FACULDADE SANTA TEREZINHA – CEST
NUTRIÇÃO 1º PERÍODO MATUTINO



cest
FACULDADE
SANTA TEREZINHA

ALIMENTOS

ULTRAPROCESSADOS

DOCENTE: MARIA TEREZA MEDEIROS
DISCENTE: NATASSIA GONÇALVES SANTOS

REFRIGERANTE

Os refrigerantes são bebidas gasosas, não alcoólicas que contém grandes quantidades de corantes e conservantes.

A bebida surgiu em Paris, em 1676, numa empresa que misturou água, sumo de limão e açúcar. Em 1772, o químico Joseph Priestley, realizou experiências adicionando gás em líquidos, mas somente em 1830 que foi comercializado. Nessa época, os farmacêuticos tentavam associar ingredientes curativos às bebidas gaseificadas.

No Brasil, os refrigerantes chegaram em 1941 e foram produzidas em Recife (PE)





REFRIGERANTE



O refrigerante é uma das bebidas mais populares do mundo, está presente na vida de milhares de pessoas durante anos. Devida a sua grande quantidade de açúcar, causa uma sensação de felicidade e desejo na população.

Existem várias marcas de refrigerante, no entanto, a mais popular é a Coca-Cola. Os refrigerantes são cheios de corantes e aditivos superficiais com sabor laranja, morango, uva, coca e outros.

Não possui benefícios à saúde. O consumo frequente do refrigerante aumenta o risco de câncer, diabetes, obesidade e outras doenças.





INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS



É também conhecida como rotulagem nutricional. Traz informações sobre às quantidades de carboidratos, gorduras, proteínas, fibras, entre outros.

É utilizada para fornecer dados nutricionais que auxiliam na prática da alimentação saudável provinda de produtos industrializados.

O intuito dessa ferramenta é deixar claro o que será consumido, expondo dados referentes a qualidade, quantidade, composição e os possíveis riscos para a saúde, que venham a ser gerados pelos alimentos, conforme encontra-se estabelecido no Código de Defesa do Consumidor.





INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DA COCA-COLA



Calorias (valor energético)	70,13 kcal	3,51%
Carboidratos líquidos	17,33 g	-
Carboidratos	17,33 g	5,78%
Proteínas	0,00 g	0,00%
Gorduras totais	0,00 g	0,00%
Gorduras saturadas	0,00 g	0,00%
Fibra alimentar	0,00 g	0,00%
Sódio	8,25 mg	0,34%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.





DICAS



01

Reduza aos poucos

Parar repentinamente não garante constância.

02

Tenha paciência

Não é fácil, mas não é impossível abandonar um hábito.

03

Substitua o refrigerante por suco natural ou chá

Além de saudável, muito saboroso.

04

Beba água

Além de hidratar, é essencial para nossa saúde.



DICAS PARA SUBSTITUIR O REFRIGERANTE



KOMBUCHA

Contribui no emagrecimento, reduz o estresse e combate a insônia, fortalece o sistema imunológico e possui outros benefícios.



ÁGUA AROMATIZADA

É antioxidante, anti- inflamatória, termogênica, diurética e possui outros benefícios.



CHÁ GELADO

Facilita a digestão, acelera o metabolismo, previne o envelhecimento, desintoxica o organismo e combate o colesterol alto.

Impacto que o consumo de alimentos ultraprocessados exerce sobre o perfil nutricional da dieta no Brasil.

O consumo de alimentos ultraprocessados cresceu, por conta de sua facilidade e têm impacto negativo na alimentação e qualidade de vida do indivíduo. Aumenta a densidade energética da dieta, teores de açúcar, gordura saturada e gordura trans e diminui os teores de fibra e potássio.

Diante disso, muitas doenças são causadas pelo consumo excessivo de ultraprocessados, como: obesidade, doenças cardiovasculares, vários tipos de câncer, como o de cólon e reto e o de mama, além de aumentar o risco de hipertensão arterial por conta da ingestão insuficiente de potássio.



Impacto que o consumo de alimentos ultraprocessados exerce sobre o perfil nutricional da dieta no Brasil.

Com a pandemia de Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, o consumo de ultraprocessados aumentou no mundo todo, inclusive no Brasil. Muitas pessoas chegaram a morrer pelas complicações da doença e essas pessoas geralmente tinham comorbidades, como: doenças cardiovasculares e diabetes, causadas principalmente pelo consumo desses alimentos.

Dentre os alimentos ultraprocessados, destacam-se: bolos, tortas e biscoitos doces (3,0% das calorias diárias), lanches do tipo fast food (2,9%), refrigerantes e refrescos (2,6%), pães de forma, de hambúrguer e de hot dog (2,4%) e guloseimas (2,2%).



REFERÊNCIAS

LOUZADA, . *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Rev Saúde Pública 2015;49:38

ZANIN, Tatiana. **15 benefícios do kombucha para a saúde.** Tua saúde., 2020. Disponível em: <
<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-kombucha/>>

DA SILVA, André. **Refrigerantes.** InfoEscola. Disponível em: <
<https://www.infoescola.com/quimica/refrigerantes/>>

ALVES, Bianca. **4 opções de bebidas para quem quer evitar refrigerantes.** Casa e Jardim, 2019. Disponível em: <
<https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Bem-Estar/Saude/noticia/2019/10/4-opcoes-de-bebidas-para-quem-quer-evitar-refrigerantes.html>>

REFRIGERANTE de Coca- Cola. **Vitat.** Disponível em: <
<https://vitat.com.br/alimentacao/busca-de-alimentos/alimentos/275-refrigerante-cocacola>>