

OFICINA DE NUTRIÇÃO: ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Coordenador: GABRIELA CORREA SOUZA

Os alimentos ultraprocessados são caracterizados pelo alto teor de sódio, açúcar e gordura, sendo desaconselhado seu consumo para população geral, principalmente para indivíduos cardiopatas. Dessa forma, a oficina tem por objetivo oportunizar, à comunidade acadêmica e ao público-alvo, educação nutricional sobre alimentos ultraprocessados, abordando tópicos como a sua composição e influência na saúde cardiovascular. Para tal, a oficina será 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, será realizada de forma prática a demonstração da presença de sódio, açúcar e gordura em alimentos ultraprocessados frequentemente relatados pelo público acompanhado no ambulatório de insuficiência cardíaca e nutrição. Nesta atividade, 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 a realização de oficinas uma forma de auxílio na escolha adequada de alimentos e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e hipertensão.