

Atenção para os rótulos de alimentos industrializados

As mensagens (imagens, símbolos e textos) em rótulos de produtos alimentícios ultraprocessados, como aqueles prontos para consumir ou aquecer e bebidas açucaradas, podem induzir as pessoas a comprar e comer gêneros não saudáveis. A fotografia de uma fruta na embalagem de um suco artificial, por exemplo, pode levar o consumidor a acreditar que o produto é muito semelhante a um suco natural feito da própria fruta. No entanto, na sua composição, há mais de 15 ingredientes, sendo o principal deles o açúcar, e não a fruta em si.

Estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), em 2011, revelou que, dos 18 produtos com apelo de frutas nos rótulos, oito não apresentavam nenhum vestígio do alimento. Além disso, a maior parte dos outros dez tinha em torno de apenas 1% de



fruta. Portanto, é preciso cuidado! Não se deixe enganar por embalagens coloridas e frases de efeito.

Para se proteger das falsas promessas e fazer escolhas mais saudáveis, leia e interprete os rótulos dos produtos, observando os ingredientes, a composição nutricional e o tamanho das porções. Evite os ultraprocessados. E lembre-se de que alimentos in natura, em especial os de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes, feijão e outras leguminosas, cereais integrais, castanhas, além de ovos, leite e carnes frescas são sempre a melhor opção.

Fonte: Portal do INCA



DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!



Dicas de autocuidado

Algumas práticas cotidianas podem fazer uma grande diferença na nossa qualidade de vida. A primeira dica é manter uma rotina. O cérebro gosta de previsibilidade no que é essencial: respeitar o horário de dormir, acordar e trabalhar, além de programar momentos de lazer e descanso, ajudam muito a diminuir o estresse

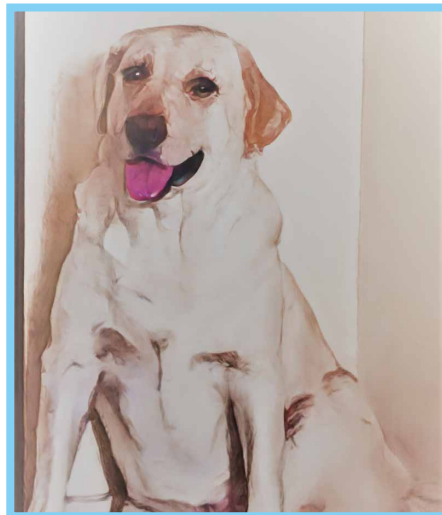
diário. Se for possível, tente dividir as tarefas entre todas as pessoas da casa para compartilhar as responsabilidades. É importante reservar um espaço do dia para você, se divertindo da maneira de que mais gostar e sem pensar em nenhum tipo de obrigação ou produtividade. Vale escolher coisas simples e leves como, por exemplo, assistir a algo com temática diferente dos assuntos de trabalho, passar um tempo ao ar livre, desenhar e ler, além de encontrar pessoas queridas.

Fonte: Terra



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *AMOR DE QUATRO PATAS*.



TEMA: AMOR DE QUATRO PATAS
Joe, que completou 11 anos em 19 de junho.
Enviada por Andréa Tofani, chefe da Divisão Técnico-Assistencial do HC I