

# Risque os alimentos ultraprocessados do cardápio

**D**iminuir o consumo de alimentos e bebidas com alto teor calórico, ultraprocessados e processados ricos em gorduras, amidos ou açúcares, no dia a dia, traz inúmeros benefícios para a saúde. Um deles é evitar o excesso de peso, que aumenta a chance de se desenvolver câncer.

Entram nessa lista os alimentos do tipo *fast food*, como hambúrguer, pizza e cachorro-quente, e as opções prontas para consumir ou aquecer, como lasanhas, salgadinhos e biscoitos. Esses produtos contêm grande quantidade de gorduras e açúcares e, portanto, alta concentração de calorias.

Além disso, a quantidade de nutrientes dos ultraprocessados é muito pequena e eles levam muitos aditivos, como saborizantes, espessantes e emulsificantes, para melhorar a aparência, o sabor e a textura. Sua lista de ingredientes é composta por, pelo menos, meia dezena de itens - a maioria que ninguém tem na sua cozinha. Para um cardápio saudável, invista em alimentos naturais.



### Alimentos ultraprocessados mais consumidos no Brasil:



Também é recomendado evitar refrigerantes, chás e sucos industrializados, que têm calorias de sobra e poucas fibras, vitaminas e minerais. Experimente substituí-los por suco de fruta natural, sem adição de açúcar ou adoçantes.

Fonte: Portal do INCA



## DICA DE BEM-ESTAR



Já pensou em participar de ações solidárias, como doar sangue e plaquetas no INCA? Ou dedicar-se a um trabalho voluntário numa instituição como a Viva Rio ou a uma das causas sociais divulgadas pela plataforma Atados? Então saiba que está provado: ajudar o próximo também pode contribuir para o seu próprio bem-estar.

Segundo Renner Silva, professor da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Minas Gerais na disciplina de Ciência da Felicidade e Bem-Estar, caridade, doação e trabalho voluntário são uma poderosa terapia. Essa atitude dispara no organismo os neurotransmissores da felicidade (serotonina, dopamina, endorfina e ocitocina).

Além disso, ter um propósito - sentir-se útil para o mundo e as pessoas - e desenvolver a presença plena - envolver-se por completo com o "agora" - são alguns dos benefícios listados pelo professor para quem opta pelo voluntariado. Leia o artigo completo em [jornalcontabil.com.br/trabalho-voluntario-te-torna-mais-feliz](http://jornalcontabil.com.br/trabalho-voluntario-te-torna-mais-feliz).



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *EQUIPES DO INCA*.



**TEMA: POSE**

Foto de Tatiana Diogo Couto Monteiro, apoio administrativo pleno do Serviço de Compras do INCA, com Kyara