

DE BEM COM

No Brasil, três em cada dez crianças atendidas pelo SUS estão acima do peso e, claro, isso está diretamente ligado ao que elas comem. Dois livros recém-lançados apontam soluções para você oferecer uma alimentação o mais saudável possível aos seus filhos - sem culpa e sem neuras -, mesmo em um mundo de alimentos ultraprocessados. Saiba como fazer isso

A COMIDA

TEXTO: *Malu Echeverria*
FOTOS: *Raquel Espírito Santo*
DIREÇÃO DE ARTE:
Camila Fudissaku
EDIÇÃO DE MODA:
Bárbara Chiré
STYLING: *Renata Akemi*
PRODUÇÃO DE MODA:
Ilka Rehder
BELEZA: *Ivana Santos*
PRODUÇÃO EXECUTIVA:
Alex Bezerra
Agradecimentos:
@blumenfee_floricultura

N

“Não coma nada que a sua bisavó não reconheceria como comida.” A famosa dica do escritor norte-americano, ativista e guru da gastronomia Michael Pollan talvez não faça mais tanto sentido. Afinal, do tempo de nossos bisavós para cá, muita coisa mudou. A começar pela disponibilidade de comida, como mostra o último livro da jornalista britânica Bee Wilson, *The Way We Eat Now* (“A maneira que comemos agora”, em tradução livre).

Para ela, atualmente, vivemos o melhor e o pior dos mundos quando o assunto é comida. “Veja o Brasil, por exemplo. Há apenas uma geração, a maior preocupação era a fome. Então, é maravilhoso ver que esse problema diminuiu, e não só por aí como no mundo inteiro. Além disso, há outras histórias com finais felizes. As pessoas têm a cabeça mais aberta para provar novos sabores. Graças à internet e às mídias sociais, podemos compartilhar receitas com pessoas a milhares de quilômetros de distância. O outro lado da moeda é que, pela primeira vez na história da humanidade, dietas pobres (ou seja, ricas em calorias, mas pouco nutritivas) estão causando mais doenças – que podem ser prevenidas – no mundo do que outros males, incluindo álcool e tabaco”, resumiu a autora, em entrevista exclusiva à CRESCER.

E como essas mudanças estão afetando a nutrição e, por consequência, a saúde das crianças brasileiras? É o que pretende responder o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil

(Enani), do Ministério da Saúde, em breve – os primeiros resultados devem ser divulgados em março deste ano. O inquérito, inédito no país, coletou informações detalhadas de 15 mil domicílios de todas as regiões do Brasil sobre os hábitos alimentares, o peso e a altura de crianças de até 5 anos, além de exames de sangue dos participantes com mais de 6 meses. “Os dados sobre estado nutricional antropométrico [*medidas das dimensões corpóreas*] poderão ajudar a responder, por exemplo, se a desnutrição está de fato diminuindo como um problema epidemiológico. Por outro lado, o estudo deverá corroborar a definição do Ministério da Saúde em indicar a prevenção da obesidade como prioridade em sua agenda”, afirma o coordenador do Enani, Gilberto Kac, professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), uma das 22 instituições que participaram do trabalho.

Como o peso e a altura, no entanto, não são os únicos sinais de que a criança está se desenvolvendo bem, o pesquisador acredita que uma das grandes contribuições da pesquisa será o mapeamento sanguíneo. “O Ministério da Saúde terá, então, dados suficientes para redesenhar programas de controle de antigas ou novas deficiências, como a carência de ferro ou de vitamina D”, acredita Kac. Por fim, o Enani também avaliou o peso e a altura das mães e incluiu questões sobre licença-maternidade e o histórico reprodutivo. “As informações sobre as mães são importantes para auxiliar na compreensão do estado nutricional infantil, visto que elas são as principais responsáveis pelo cuidado dos filhos. Esperamos entender ainda alguns dos determinantes da introdução precoce de alimentos de baixa qualidade, como os ultraprocessados. Tudo isso é importante para a saúde da família e, sobretudo, da criança”, conta Kac.

A preocupação tem razão de ser. Diversos estudos recentes mostram o pe-

Vivemos o melhor e o pior dos mundos quando o assunto é comida

NATURAL OU PROCESSADO: ENTENDA A DIFERENÇA

A classificação NOVA, do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens), da Universidade de São Paulo, divide os alimentos em quatro grupos alimentares, de acordo com seu processamento. Aprenda a reconhecê-los para fazer escolhas melhores:

➤ **IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS:** arroz, feijão, frutas, ovos, leite pasteurizado, hortaliças, carne resfriada ou congelada, entre outros;

➤ **INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS:** usados no preparo dos alimentos do primeiro grupo, como óleo, azeite, sal, manteiga, açúcar e vinagre;

➤ **ALIMENTOS PROCESSADOS:** são aqueles do primeiro e do segundo grupos combinados, como queijo, pão e legumes enlatados, entre outros;

➤ **ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS:** formulações industriais que contêm pouco ou nada dos alimentos dos outros grupos, tais como sorvetes, refrigerantes, chocolates, embutidos, salgadinhos, pão de fôrma industrializado e guloseimas em geral.



LARISSA VESTE CAMISETA DA C&A, SHORTS DA JOUER (ACOMPANHA CONJUNTO) E SANDÁLIA DA TREND4TODS

rigo do consumo excessivo de tais alimentos, conforme alertou um editorial publicado no ano passado pelo *British Medical Journal*, uma das mais conceituadas revistas científicas do mundo. Um deles, feito pela Universidade Paris 13 (França), em parceria com outras instituições francesas, mostrou a associação entre a ingestão desse tipo de alimento e o risco de doenças cardíacas e cerebrovasculares. Outro, do Instituto Nacional de Diabetes e Doenças Digestivas e Renais (Estados Unidos), revelou o efeito direto que dietas baseadas em alimentos ultraprocessados geram sobre o peso. Embora tenham sido realizadas com adultos, resultados semelhantes possivelmente seriam encontrados em crianças. Ou até piores. Uma pesquisa feita com crianças com sobrepeso, de 9 a 11 anos, pela Universidade Federal de São Paulo, concluiu que eles podem causar vício (isso mesmo). Comportamentos típicos de dependentes, como crises de abstinência e abandono de atividades corriqueiras foram observados em 24% das crianças que participaram da pesquisa. Motivos não faltam para que os pais se preocupem em garantir uma alimentação mais natural aos pequenos.

DE TUDO UM POUCO

A princípio, é necessário aprender mais sobre o nível de processamento dos alimentos, ou seja, o que distingue os *in natura* dos processados. Desenvolvida pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens), da Universidade de São Paulo, a classificação NOVA foi adotada pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar para a População Brasileira (de 2016) e no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (de 2019) e também por pesquisadores e ativistas mundo afora. Até então, as classificações separavam os alimentos por semelhança de nutrientes – quem não se lembra da antiga pirâmide alimentar? Assim, a car-



ne fresca e a salsicha, por exemplo, fontes de proteína, ficavam no mesmo grupo. A NOVA, por sua vez, divide os alimentos em quatro grupos, que vão do *in natura* aos ultraprocessados (veja quadro “Natural ou processado: entenda a diferença”).

A dica é priorizar os três primeiros, que são, de fato, “comida de verdade”. Já os do quarto grupo devem ser consumidos com muita moderação. “Claro que não temos como viver apenas de frutas tiradas do pé ou do leite ordenhado diretamente da vaca. No entanto, por serem ricos em gorduras, açúcares e sódio, e de baixo valor nutricional, os produtos ultraprocessados alteram a microbiota intestinal (bactérias que vivem nesse órgão) e, assim, afetam a produção hormonal. Isso sem falar que seus aditivos, como os corantes e os realçadores de sabor, estimulam o cérebro em excesso e interferem no paladar”, explica a nutricionista Maria Laura da Costa Louzada, pesquisadora do Nupens. A chave

para uma alimentação saudável não está, portanto, em simplesmente banir os alimentos que a sua bisavó não reconheceria – até porque um pacote de biscoitos de polvilho pode salvar o lanche em um dia corrido. E sim, de acordo com a especialista, em harmonizar os alimentos (especialmente os dos três primeiros grupos) a fim de garantir um cardápio diversificado ao seu filho.

O que nem sempre é fácil no dia a dia, vamos combinar. Prova disso são os crescentes índices de obesidade infantil. No Brasil, três em cada dez crianças atendidas pelo SUS estão acima do peso, de acordo com dados do Ministério da Saúde. Para facilitar o trabalho – que infelizmente ainda é das mães, na maioria dos lares –, a pediatra e nutróloga Melissa Morais, da Casa Curumim (SP), apresenta algumas alternativas. Como a falta de tempo é um dos principais obstáculos para um cardápio mais natural, ela recomenda que as refeições da sema-



Por trás da obesidade está a abundância de ultraprocessados

na sejam planejadas com antecedência, antes mesmo de fazer as compras. “Na volta do supermercado ou da feira, enquanto ainda estiver com pique, vale deixar frutas e verduras higienizadas na geladeira, prontas para o consumo”, diz a especialista. Esse planejamento também deve incluir, segundo Melissa, um tempo para cozinhar e congelar o que for possível (carnes, molhos, feijão, entre outros).

Tudo isso faz parte da rotina da odontopediatra Fernanda Aletto Kavaliou, 41, mãe de Catarina, 2. E desde antes de a menina nascer. “Para mim, sempre foi uma questão prioritária. Eu costumava fazer marmitta para o meu marido levar ao trabalho para evitar que ele almoçasse em restaurante todos os dias. Depois, quando minha filha nasceu, tive auxílio da minha mãe para preparar as papinhas dela. Agora que vivemos nos Estados Unidos, onde os hábitos alimentares são piores que no Brasil, é mais difícil. No entanto, como não estou trabalhando

fora, ainda posso cozinhar com frequência”, conta. Fernanda ressalta que, além da organização, a divisão de tarefas também faz diferença. “Atualmente, quem cozinha o almoço em casa é o meu marido. Não pode sobrar tudo para a mulher”, conclui.

SEM CULPA...

Mas, de acordo com a advogada norte-americana Bettina Elias Siegel, autora do recém-lançado *Kid Food: The Challenge of Feeding Children in a Highly Processed World* (“Comida de criança: o desafio de alimentar crianças em um mundo altamente processado”, em tradução livre), o problema da obesidade infantil muitas vezes ultrapassa os limites da cozinha da família. “Se essa doença fosse causada pela negligência dos pais, isso significaria uma falha coletiva de responsabilidade de milhões deles, no mundo inteiro, ao mesmo tempo”, afirma a escritora.

Não faz o menor sentido. O que está por trás do fenômeno (que começou nos anos 70, de acordo com a pesquisa de Bettina) é a abundância de comidas ultraprocessadas, altamente palatáveis, baratas e tão disponíveis hoje em dia. Para a mãe – de um casal de filhos, hoje jovens adultos – e ativista, os pais não conseguem mudar o sistema sozinhos. Ao lado de outras famílias, porém, têm mais chances de pressionar tanto os legisladores quanto a indústria alimentícia.

O QUE É COMIDA DE CRIANÇA PARA VOCÊ?



A advogada norte-americana Bettina Elias Siegel, mãe de um casal de filhos, hoje jovens adultos, se tornou ativista de políticas relacionadas à alimentação com o propósito de melhorar as refeições servidas na cantina da escola em que eles estudavam, em 2010. De lá para cá, seu blog *The Lunch Tray* (O Bandeirão, em inglês) já liderou diversas petições – uma delas, em 2014, foi responsável pela retirada de carne de aves chinesas do cardápio das escolas. No recém-lançado *Kid Food: The Challenge of Feeding Children in a Highly Processed World* (“Comida de criança: o desafio de alimentar crianças em um mundo altamente processado”, US\$ 23,65, na amazon.com), ela conta os frutos e os ensinamentos que colheu nesta trajetória. Confira.

CRESCER: EM 2018, VOCÊ FEZ UMA ENTREVISTA COM CERCA DE 350 PAIS (INCLUINDO ALGUNS AVÓS) PARA ENTENDER O QUE “COMIDA DE CRIANÇA” SIGNIFICAVA PARA ELES. O QUE DESCOBRIU?

Bettina Elias Siegel: Ainda que alguns dos alimentos listados fossem saudáveis, como cenoura baby e purê de maçã, os mais lembrados eram aqueles pouco saudáveis dos menus infantis, tais quais nuggets de frango, pizza e macarrão com queijo. Eles também mencionaram alguns produtos industrializados: cereais matinais açucarados, balas de goma de frutas e salgadinhos.

C: PARECE, ENTÃO, QUE OS ADULTOS ACREDITAM QUE AS CRIANÇAS TÊM O PALADAR LIMITADO E SÓ GOSTAM DE BESTEIRAS...

B.E.S.: Todos os bebês nascem com uma aversão a sabores amargos, o que desaparece com o tempo e, às vezes, fazem caretas em resposta a novos alimentos. Somado a isso, espera-se que os pequenos entre 1 e 3 anos passem por um período em que ficam menos propensos a experimentar coisas diferentes, chamado de neofobia alimentar. Quando unimos esses fatores, é fácil entender por que os pais assumem naturalmente que têm um filho “seletivo”, que “simplesmente não gosta” de nada saudável. Mas também há outras razões. Algumas famílias oferecem alimentos ultraprocessados às crianças por preferir o caminho mais fácil e, claro, porque esse tipo de comida é mais barato e simples de preparar.

C: UMA DAS CRÍTICAS QUE VOCÊ FAZ NO LIVRO DIZ RESPEITO AO HÁBITO DE DARMOS DOCES COMO PREMIAÇÃO AOS PEQUENOS. POR QUÊ?

B.E.S.: Há dois problemas. O primeiro é o doce por si só. Mesmo que seja pequeno, hoje as crianças já tendem a comer alimentos açucarados demais no dia a dia. Além disso, quando elas são recompensadas com comidas não saudáveis, a lição que aprendem é que comer por razões emocionais é normal.

C: VOCÊ DEDICA UM CAPÍTULO INTEIRO À OBESIDADE INFANTIL. PODE CONTAR ALGUMAS DAS SUGESTÕES QUE FAZ NO LIVRO?

B.E.S.: Não sou profissional de saúde, então, não ofereço dicas para prevenir ou reduzir o problema. Mas, de fato, discuto estudos que mostram que as abordagens em relação ao peso da criança devem ser realizadas com cuidado de modo a evitar estigmas, e que eles devem focar não apenas no peso isoladamente, como na saúde e nos hábitos em geral. Se os pais estão preocupados com isso, o ideal é que busquem ajuda de pediatras e nutricionistas.

Tão importante quanto o que o seu filho come é a maneira como ele o faz

QUANDO O COMER VIRA DOENÇA

Um estudo publicado pela Universidade de Newcastle (Reino Unido) mostrou que sinais que indicam maior risco de transtornos alimentares (como anorexia, bulimia e compulsão alimentar, a exemplo de insatisfação corporal e restrições alimentares), podem surgir já aos 9 anos – e se intensificar aos 12. O que levou os pesquisadores a concluir que, quanto mais precoce a intervenção, melhor. Segundo a psicóloga Cristina Borsari, da Beneficência Portuguesa (SP), diversos fatores explicam isso, desde o culto exacerbado ao corpo em nossa sociedade à polarização dos alimentos entre “bons” e “ruins”.

Distrações à mesa, como telas, também atrapalham, uma vez que interferem na percepção da saciedade. “As refeições em família são uma boa oportunidade para os pais observarem as crianças, desde a quantia (muito ou pouco) até a velocidade com que comem. Isso sem contar que favorecem o diálogo e o vínculo”, diz.

“Podem, por exemplo, lutar pela proibição da publicidade infantil de alimentos ou por rótulos mais fáceis de entender, como aconteceu no Chile recentemente”, diz. E Bettina sabe do que fala: em 2015, seu blog ganhou relevância ao criar uma petição online que fez com que a gigante McDonalds desistisse de transmitir um vídeo educativo sobre nutrição em escolas dos Estados Unidos.

Por aqui, aliás, uma nova proposta de rotulagem está em discussão desde 2014. Nesse modelo, entre outras alterações, os produtos com alto teor de sódio, gordura e açúcar vão apresentar um alerta na parte da frente da embalagem (com um ícone em forma de lupa). No segundo semestre do ano passado, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) realizou uma consulta pública sobre o tema ao longo de 45 dias. Agora, a mudança depende da aprovação da Diretoria Colegiada e, certamente, vai impactar os hábitos dos consumidores brasileiros.

Em pesquisa recente feita pelo Datafolha, a pedido da ONG ACT Promoção da Saúde, 78% deles responderam que “com certeza” ou “provavelmente” reduziriam a ingestão de refrigerantes e sucos de caixinha se houvesse alertas de excesso de açúcar nos rótulos.

Enquanto as melhorias não saem do papel, a saída é fazer uma leitura crítica dos rótulos. “Os ingredientes são classificados a partir do que está em maior para o que está em menor quantidade”, orienta a nutricionista Raquel Ricci, do Centro de Dificuldades Alimentares do Instituto Pensi, do Sabará Hospital Infantil (SP). Isso significa que, se a gordura for a primeira da lista, por exemplo, talvez o produto que você queira comprar seja menos saudável do que pensa. E, de modo geral, quanto maior a lista de ingredientes, mais processado o alimento. A especialista chama a atenção, ainda, para os diferentes nomes que alguns deles recebem: o açúcar, só para citar



JOAQUIM VESTE REGATA DA NÓ & NÓ POR BAIXO DO MACACÃO DA FÁBULA BENTO, E SANDÁLIA DA TIP TOEY JOEY, NA LUDIQUET ET BADIN. RAFA VESTE CAMISETA DA FÁBULA, SHORTS DA NÓ & NÓ E SANDÁLIA DA LUDIQUET ET BADIN



JOAQUIM VESTE CAMISETA DA NUTTI

um, também se chama sacarose, frutose, lactose, glicose, maltodextrina, dextrose e por aí vai.

A administradora Gabriela Fugulin, 31, mãe de Benjamim, 3, é daquelas que passa horas lendo rótulos no supermercado. “O costume se tornou mais frequente quando deram a ele [*que tinha 1 ano*] uma bisnaguinha processada sem o meu consentimento.” Na mesma época, Gabriela, que sempre gostou de cozinhar, começou a fazer pães para o filho em casa. “As massas eram adaptadas para bebês, ou seja, sem açúcar e leite. Fizemos tanto sucesso entre as minhas amigas mães que criei o meu próprio negócio”, diz a proprietária da Padaria dos Bebês, em São Paulo.

...E SEM NEURA!

Tão importante, porém, quanto o que o seu filho come é a maneira como ele o faz. Estamos falando de outro hábito fundamental para uma boa relação com a comida: as refeições em família. Uma revisão de estudos feita pelo Instituto Pensi reforçou que a prática, quando acontece pelo menos uma vez ao dia, está associada à manutenção do Índice de Massa Corporal (IMC) dentro do esperado e a bons hábitos alimentares em crianças. Paralelamente, o ambiente deve ser livre de distrações, ou seja, nada de TV, celulares e tablets. “Tudo bem a criança brincar com o celular no restaurante, onde ela não pode correr, para que os adultos comam tranquilamente. Mas trazer telas para a mesa todos os dias faz mal. Não só porque prejudica a interpretação dos sinais de saciedade, como porque, quanto mais uma pessoa se conecta a elas, mais se desconecta do mundo à sua volta. E como a criança vai aprender a se alimentar direito, a não ser observando o exemplo dos pais?”, questiona a psicóloga Nanda Perim, do @psimama.

Agora, se você pensa que um cardápio com várias restrições, sem glúten ou lactose, é sinônimo de saúde saiba que os es-

A ANVISA aprovou recentemente um conjunto de regras que visa banir o uso e o consumo de gordura trans até 2023. Esse tipo de gordura, encontrado na margarina, pipoca de micro-ondas e biscoito recheado, entre outros alimentos, está associado ao aumento do colesterol ruim, que eleva o risco de doenças cardiovasculares

pecialistas consultados por CRESCER são contra as dietas “da moda” – a não ser quando a criança, de fato, tem alguma indicação médica para segui-las, como alergia ou intolerância. “À lactose, por exemplo, é importante para a absorção de certos nutrientes, como o cálcio. Sendo assim, as restrições devem ser feitas sob orientação profissional, uma vez que impactam tanto o desenvolvimento quanto a formação do paladar”, ressalta a pediatra nutróloga Melissa, da Casa Curumim. A dona de casa Daniele Alves, 24, mãe de Elisa, 3, que tem múltiplas alergias alimentares, concorda. “Acredito que os pais têm o direito de escolher, desde que com responsabilidade. Ou seja, com a supervisão de um profissional para fazer as substituições corretamente. Minha filha se alimenta por meio de uma sonda e nunca teve carência de nutrientes”, comemora. O que não dá, na opinião da mãe, é julgar as escolhas alheias como erradas ou dizer que é frescura.

Já os alimentos orgânicos, também em voga entre os adeptos de uma alimentação mais natural, são super-recomendados. “Ainda que sejam menores, durem menos e custem mais, valem o investimento”, diz Melissa. Se não tiver como comprá-los, prefira frutas e verduras da estação (que contêm menos agrotóxicos) e lave e deixe-as de molho em uma solução de bicarbonato de sódio (1 colher de sopa para 1 litro de água) por 20 a 30 minutos antes do consumo.

Alguns modismos alimentares transcendem a mesa e viram estilo de vida, entre eles, um vem ganhando popularidade: o *plant-based* (à base de plantas).

Como a falta de tempo é um dos principais obstáculos para um cardápio mais natural, faz toda a diferença planejar as refeições



LUCCA VESTE MACACÃO DA TOM PEPPER'S

SOCORRO, MEU FILHO NÃO COME

Qual é a sua principal queixa em relação à alimentação do seu filho? Essa foi a pergunta que fizemos aos leitores da CRESCER nas redes sociais. Confira as respostas mais frequentes – e as devidas soluções

26%

ELE QUER SEMPRE OS MESMOS ALIMENTOS

Ofereça novas opções em outras oportunidades e com diferentes preparos. Não desista de primeira.

23,5%

ELE NÃO GOSTA DE MUITAS FRUTAS E/OU VERDURAS

Tente variar dentro do mesmo grupo alimentar. Se ele não come feijão, substitua por um similar, como lentilha, por exemplo.

23%

ELE COME POUCO

Será que as suas expectativas não estão altas demais? Os pais têm a mania de querer que os filhos raspem o prato, mas são os pequenos que decidem a hora de parar.

13%

ELE SÓ COME SE FOR EM FRENTE À TV, CELULAR OU TABLET

Talvez sentar à mesa com ele e interagir na hora da refeição seja uma boa ideia.

2%

ELE SÓ ACEITA LEITE

Quando a criança é seletiva demais, vale investigar a fundo. De qualquer forma, evite oferecer o leite logo após a primeira recusa.

12,5%
OUTROS

Diferentemente do vegetarianismo ou do veganismo, não necessariamente exclui os produtos de origem animal. Mas prioriza os vegetais e pouco processados. Por essas razões, diversos estudos já apontaram seus inúmeros benefícios à saúde e ao meio ambiente. Versões de alimentos processados, como hambúrgueres, salsichas e molhos são cada vez mais frequentes nas prateleiras. Isso não quer dizer, no entanto, que podem ser consumidos livremente. “Lembre-se que, seja à base de carne ou vegetal, o alimento mais saudável é aquele menos processado”, diz a nutróloga Melissa.

QUESTÃO DE HÁBITO

Nos primeiros anos de vida da criança, ela tende a seguir as recomendações ali-

mentares dos pais sem maiores problemas. No entanto, o convívio social traz novas influências. Seja na escola, na casa do amigo ou num evento familiar, eventualmente, ela terá contato com outros cardápios além do escolhido pela família. Maria Fernanda, 2 anos, adora frutas, verduras e legumes – nunca sequer provou papinha industrializada. Mas já comeu o famoso brigadeiro em uma festa, um cupcake no Halloween e tomou um picolé na praia. “Sempre de maneira pontual. A gente explica que existem alimentos que são de adulto. Quando insiste muito, oferecemos um pedaço pequeno se for algo que não vá fazer mal, como queijo”, conta o pai, o gerente comercial Rafael Brasil, 34. E está tudo bem.

Para a jornalista Bee Wilson, estamos

passando hoje pelo que ela chama de quarto estágio da nossa história com a comida. Para o próximo, ela espera que mudemos a opinião de que alimentos saudáveis e alimentos gostosos são coisas diferentes. “A indústria alimentícia nos vendeu a ideia de que só podemos ‘curtir’ com junk food, o que está longe de ser verdade. Como nós, humanos, já transformamos a maneira com que nos alimentamos tantas vezes no passado, eu tenho esperança de que possamos mudar nossos hábitos alimentares mais uma vez – afinal, precisamos”, conclui. ☺



PRATO IDEAL
Posicione a câmera do seu celular neste código e assista: **COMO MONTAR UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA**