

# ATIVIDADES DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O CONSUMO EQUILIBRADO DE AÇÚCARES, SAIS, ÓLEOS E GORDURAS.

## II Encontro de Iniciação Acadêmica

Bruno de Castro Lopes, Alânia Azevedo da Silva, Rayane Rebeca Santos da Silva, Andrea Cardoso de Aquino

Atualmente, manter uma alimentação diária com níveis equilibrados de carboidratos, sais, lipídeos, está cada vez mais difícil devido à rotina corrida do dia a dia das pessoas, seus maus hábitos alimentares e a formulação base dos alimentos processados. O consumo excessivo de açúcares e óleos é o principal causador de doenças relacionadas à alimentação. No Brasil, os índices de obesidade, hipertensão e diabetes tipo II subiram cerca de 60 % ao longo de 10 anos e as taxas de mortalidade por hipertensão subiram 13 % na última década. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a diabetes já mata 1,5 milhões de pessoas ao ano no mundo. Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo realizar ações de extensão em Instituições Públicas frequentadas por um grande número de pessoas como creches, escolas e restaurantes universitários para abordar alunos, professores e cidadãos da comunidade em geral, a fim de explanar sobre os diferentes tipos e processamentos dos açúcares, sais, óleos e gorduras, seus benefícios e, principalmente, seus malefícios, e assim, contribuir com a melhoria dos seus hábitos alimentares e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida. As ações realizadas nos restaurantes universitários da UFC (Fortaleza-Ce) contaram com a exposição de banners e cartazes, mostra de tipos diferentes de açúcares, óleos e gorduras, além da apresentação da concentração desses componentes na composição de diversos produtos. Com a realização das ações foi constatado que o número de pessoas sem informações sobre o processamento dos alimentos industrializados e os possíveis danos à saúde causados pelo tipo de dieta é muito superior ao número de pessoas informadas corretamente. Portanto, se faz necessário a continuidade das ações tanto para a comunidade universitária como para a população em geral, para que se atinja um número cada vez maior de pessoas conscientizadas com relação ao consumo adequado dos açúcares, sais, óleos e gorduras.

Palavras-chave: alimentação. excesso. malefícios. equilíbrio.