



## Top 7 alimentos para excluir do cardápio

*Nutricionista comenta quais são as piores escolhas de consumo dos brasileiros, altamente perigosas à saúde*



Os brasileiros estão cada vez mais conscientes e preocupados com a saúde, tanto física quanto mental. A pandemia global evidenciou a importância de cuidar do corpo e da mente, incentivando os cuidados com hábitos alimentares, prática regular de exercícios físicos e busca por um estilo de vida mais equilibrado. Em um levantamento realizado pela L.E.K Consulting, constatou-se que cerca de 75% dos brasileiros passaram a ter mais cuidado com a saúde e investir em produtos com viés de sustentabilidade, nos últimos dois anos.

Além disso, o estudo aponta que alguns segmentos cresceram muito e têm elevado consumo regular, como os enriquecidos em proteína, com baixa gordura

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

e totalmente naturais. Porém, ainda assim, alguns itens altamente prejudiciais à saúde seguem fazendo parte das escolhas de consumo de muitos brasileiros. Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi comenta os 7 piores alimentos, que devem ser riscados do cardápio:

**1) Fast food:** Ricos em gorduras saturadas e trans, que aumentam o colesterol ruim (LDL) e o risco de doenças cardiovasculares;

**2) Doces:** Os alimentos com açúcar adicionado, se consumidos com frequência, levam ao ganho de peso, obesidade, risco de diabetes e problemas dentários;

**3) Embutidos:** O sódio em excesso presente em alimentos como mortadela, salsicha, presunto, linguiça etc., estão associados ao aumento da pressão arterial, retenção de líquidos e problemas cardiovasculares;

**4) Suco em pó:** Rico em açúcar e aditivos químicos, como corantes, conservantes e aromatizantes, além dos problemas citados relacionados ao açúcar, podem provocar reações alérgicas, inflamações do organismo e problemas de saúde;

**5) Refrigerantes:** Rico em açúcar, que não agregam valor nutricional nenhum; pelo contrário, diminuem absorção de nutrientes e em qualquer versão possui muito aditivos químicos, que inflamam o organismo e podem provocar reações alérgicas.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

**6) Alimentos processados:** São alimentos ricos em sal, como salgadinhos de pacote, temperos e molhos prontos, sopa e macarrão instantâneo; aditivos químicos e pobres em fibras e nutrientes, que afetam a digestão, a saúde intestinal e causam deficiências nutricionais;

**7) Frituras:** Ricas em gordura saturada, aumentam o risco de doenças cardiovasculares.

A busca por uma dieta equilibrada, composta por alimentos naturais, contribui não apenas para a saúde do organismo, como na saúde mental. Clareza cognitiva, humor positivo e níveis de energia estáveis ao longo do dia são apenas alguns dos benefícios. Um plano alimentar personalizado, elaborado por um profissional de nutrição, ajudará você a ter mais energia e disposição em sua rotina e alcançar mais rapidamente seus objetivos, de forma saudável.