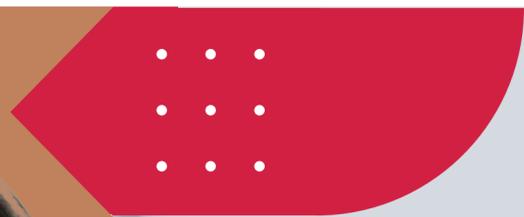
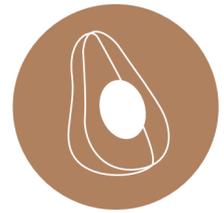
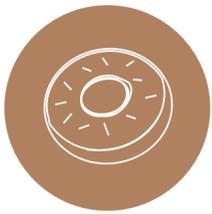
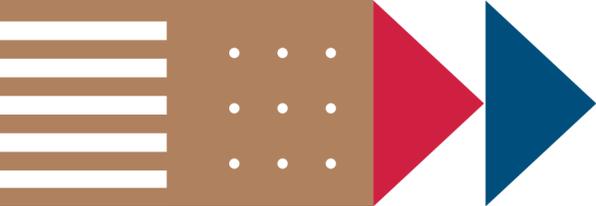


## Mitos e Verdades na Alimentação

Mitos sobre a alimentação atrapalham as escolhas e a forma adequada da nossa alimentação. **Por isso, é importante ficar atento e saber distinguir a verdade sobre os alimentos.**





**Alimentos orgânicos são menos calóricos?** MITO

A palavra “orgânico” significa que o alimento foi cultivado sem o uso de agrotóxicos e aditivos químicos. **A depender do alimento, o valor calórico pode ser maior que o de convencionais.**

**É melhor comer frutas com casca?** VERDADE

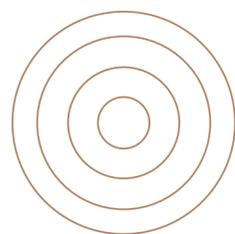
Vale a pena comer as frutas com a casca, quando isso for possível, porque elas são ótimas fontes de fibras. **Mas atenção: as frutas devem ser muito bem lavadas em água corrente e com a ajuda de uma escovinha, para que fiquem livres de resíduos de agrotóxicos, substâncias prejudiciais à saúde.** O ideal é que você priorize frutas orgânicas.

**Ovo aumenta o colesterol e, por isso, deve ser evitado?** MITO

70% do nosso colesterol é produzido pelo organismo e apenas 30% vem de fontes externas, como carnes, ovos e leite de vaca. É claro que precisamos ficar atentos à forma como o ovo é preparado, evitando fritá-lo, por exemplo. **A proteína presente nos ovos é a mais completa de todas, além de ser muito rica em nutrientes.**

**Comer carboidrato à noite engorda?** MITO

Um grama de carboidrato fornece 4 kcal, em qualquer horário do dia! **O excesso e o tipo inadequado de carboidratos é que levam o organismo ao acúmulo de gordura.** O interessante é consumi-los perto dos horários de maior gasto energético.





**Comer chocolate ajuda a melhorar o humor?**

VERDADE

Nada melhor do que comer chocolate em um dia difícil, não é mesmo? Ele possui um aminoácido essencial chamado triptofano, que é usado pelo cérebro para produzir serotonina, **substância química responsável pela sensação de felicidade**, mas consuma moderadamente dando preferência aos chocolates com maior teor de cacau, como os de 70%, por exemplo.

**Gorduras devem ser eliminadas da dieta?**

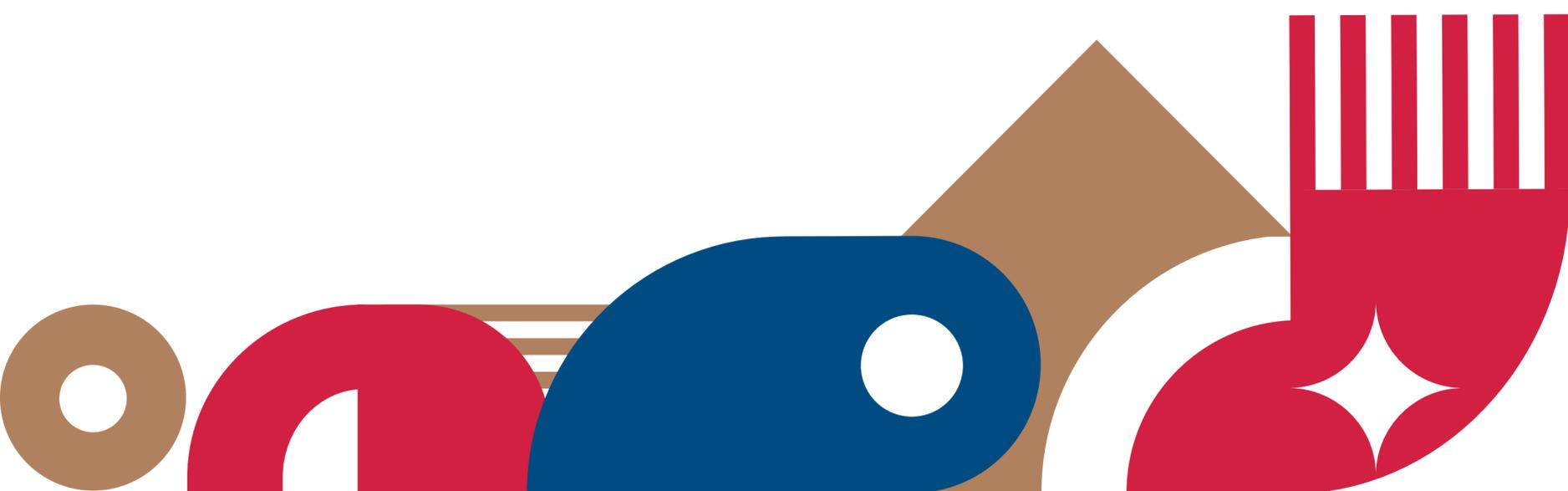
MITO

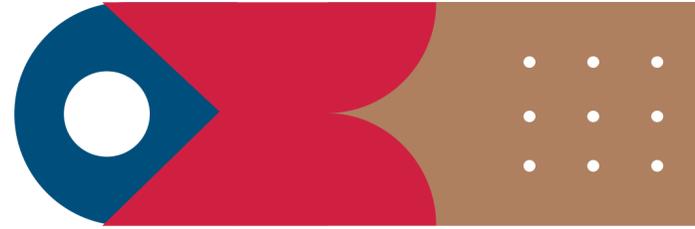
**A ingestão de gorduras, mesmo as saturadas, não é um causador isolado de doenças cardiovasculares.** Tudo dependerá da distribuição de todos os nutrientes na dieta, além da quantidade consumida.

**Arroz com feijão engorda?**

MITO

**O que engorda são os excessos e não um alimento específico!** A combinação de arroz com feijão é muito forte na nossa cultura alimentar e é sim uma boa combinação na sua alimentação.





A reeducação alimentar é um processo de aprendizado, conscientização e mudança de hábitos de forma gradativa. Se necessário, busque um profissional nutricionista, para orientação.



#### Fontes:

Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas, Ciênc. saúde coletiva 24 (11)28Out2019.

Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. Arq Bras Endocrinol Metab 44 (3)•Jun2000.



**MDS**

DE BEM   
COM A VIDA