

## **ALUNOS DO CURSO DE ENFERMAGEM PARTICIPAM DE AÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO EM POLVILHO**

As alunas do 7º período do curso de Enfermagem participaram de ação educativa realizada em Polvilho – Cajamar. A ação foi supervisionada pela Profa. Roseli de Lima e aconteceu no dia 23 de março de 2016.

A ação teve como objetivo alertar a população em relação ao consumo de sal e de açúcar, principalmente, em pessoas portadoras de pressão alta e diabetes.

Foi realizado um alerta sobre a quantidade de sal e açúcares presentes nos alimentos industrializados.

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008/2009, há consumo excessivo de açúcares pela população brasileira (61%) devido à elevada ingestão de sucos, refrigerantes e refrescos, açucarados, aliada ao baixo consumo de frutas e hortaliças.

De acordo com o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), a recomendação de sal não deve ultrapassar 5 g por dia (1,7 g de sódio). O consumo médio do brasileiro é de 12 g diárias, ou seja, mais que o dobro da recomendação máxima.

Saiba mais acessando o Guia Alimentar para a população Brasileira:  
[http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/guia\\_alimentar\\_bolso.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/guia_alimentar_bolso.pdf)





Referências:

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 despesas, rendimentos e condições de vida, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar da população brasileira, 2005.