

**ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO**

# **Mitos e Verdades sobre a Alimentação saudável**



***É mais saudável  
comer as frutas e  
legumes com a  
casca***



***Verdade!***

**As cascas  
geralmente  
possuem maior teor  
de nutrientes.**



***Produtos  
classificados  
como “light” ou  
“diet” são sempre  
mais saudáveis***



# **MITO!**

- **Produtos light: redução de algum ingrediente**
- **Diet: ausência de um ingrediente específico**
- **Nem sempre mais saudável:**
  - **Pode ter mais calorias**
  - **Geralmente, ultraprocessados**



**DIET**

***Suco em  
pó/caixinha é  
igual ao suco de  
fruta natural***



# **MITO!**

- **Suco em pó e de caixinha: adição de açúcar, conservantes, corantes e outros aditivos**
- **Suco natural: somente a fruta**



***Água em jejum,  
com limão,  
emagrece***



**MITO!**

**Pode contribuir para a saúde  
de forma geral, mas não  
emagrece diretamente**



# ***O glúten faz mal à saúde***

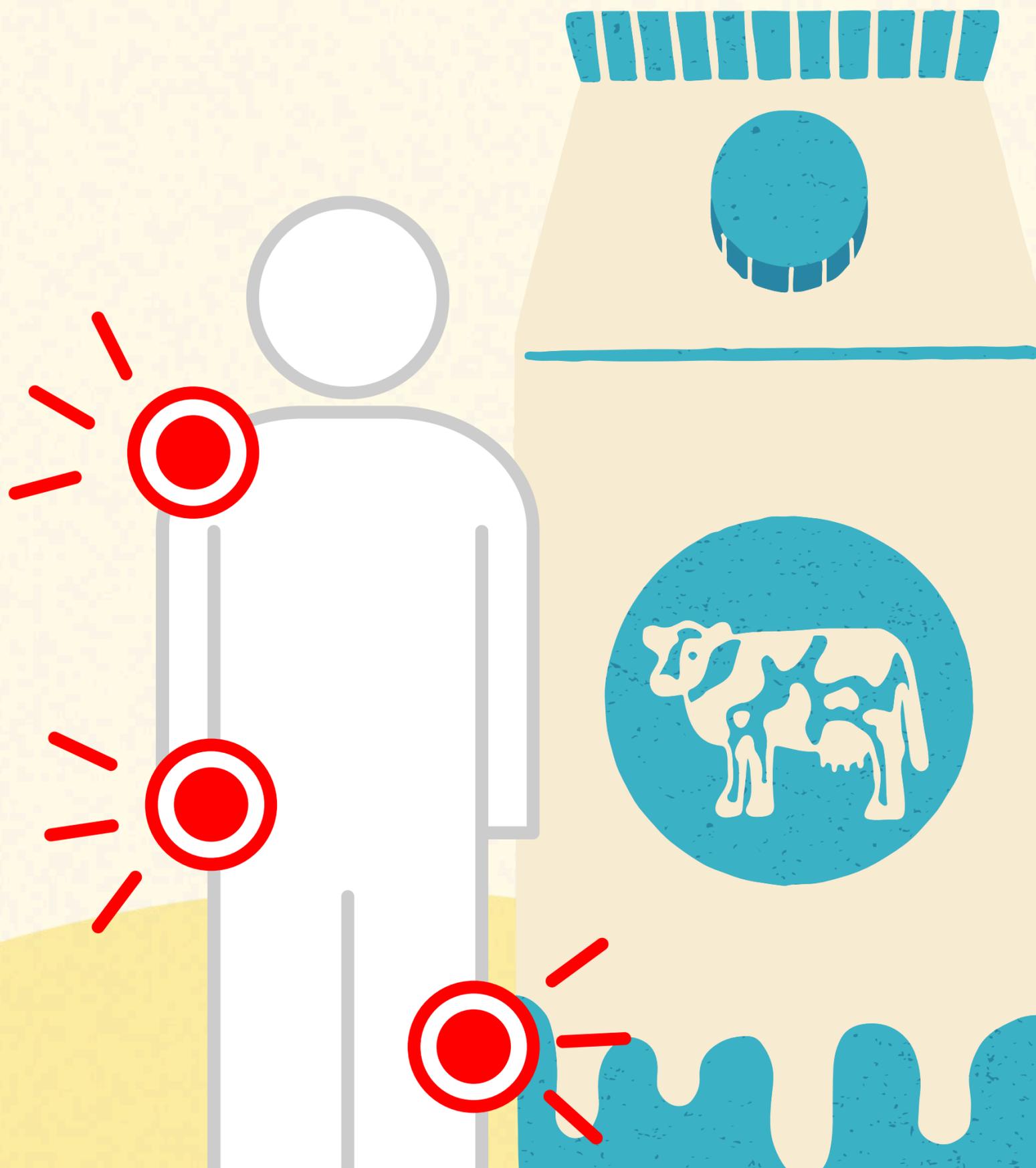


**MITO!**

**Faz mal de forma  
comprovada a quem  
possui condições  
clínicas como doença  
celíaca e sensibilidade  
ao glúten**

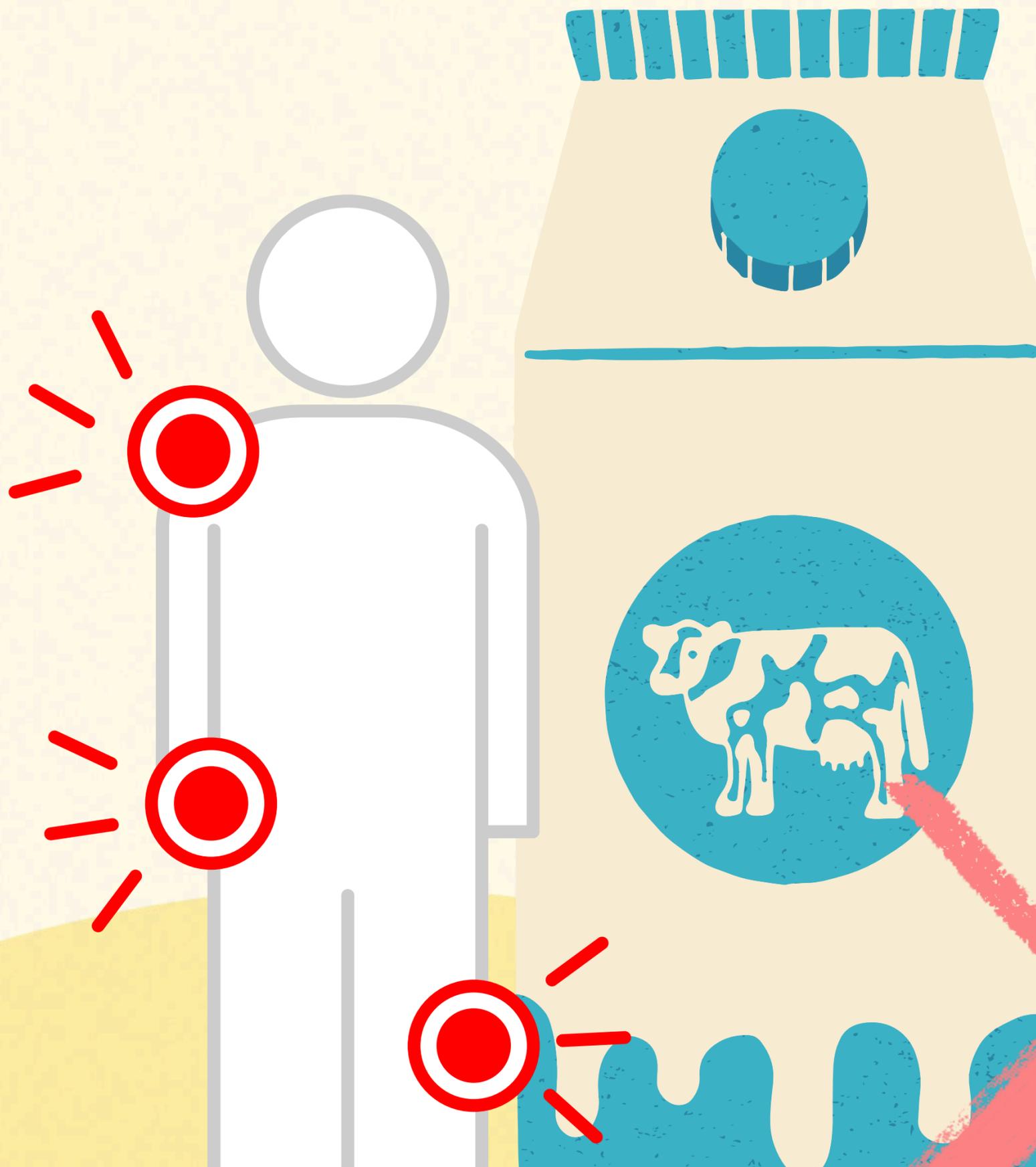


***O leite é  
inflamatório***



**MITO!**

**Não há  
comprovações  
de que cause  
inflamação**



***É mais saudável  
comer a fruta do  
que beber o suco***

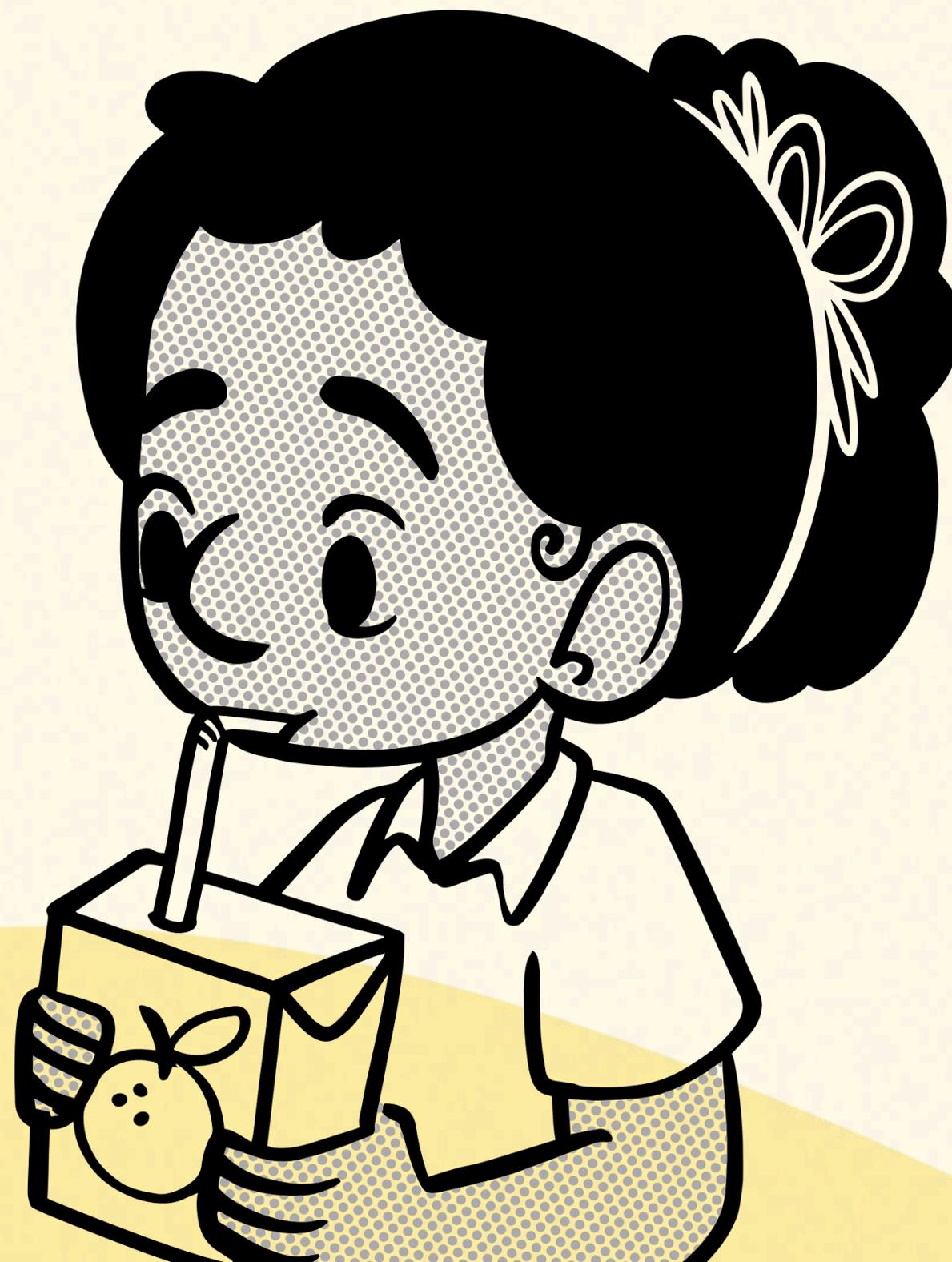


# *Verdade!*

**A fruta inteira contém mais fibras do que o suco, o que contribui para a saciedade e gera outros benefícios**



***Beber líquidos  
durante a refeição  
nem sempre é  
prejudicial***



# Verdade!

**Um volume moderado, de até 200ml, não faz mal; porém, pensar em no tipo de líquido ingerido (água? bebidas adoçadas?)**



***As gorduras  
fazem mal para a  
saúde***



# **MITO!**

**Existem vários tipos de gorduras. As saturadas e insaturadas têm papel importante para nosso corpo (energia, produção de hormônios). Importante não consumir em excesso. Gorduras trans, porém, idealmente não devem ser consumidas**





# REFERÊNCIAS

- SESI. Tabela de composição das partes não convencionais dos alimentos. 2020. Disponível em: <https://alimentesebem.sesisp.org.br/arquivos/publicacao/tabela-de-composicao-das-partes-nao-convencionais-dos-alimentos>
- PEREIRA, R. C. POTENCIAL DAS PRÁTICAS DOMÉSTICAS DE PROCESSAMENTO NA REDUÇÃO DE RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS EM ALIMENTOS, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210805722.pdf>
- MARQUES, A. et al.. Composição centesimal e de minerais de casca e polpa de manga (Mangifera indica L.) cv. Tommy Atkins. Revista Brasileira de Fruticultura, v. 32, n. 4, p. 1206–1210, dez. 2010
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Alimentos diet e light – entenda a diferença. 2013. Disponível em: <https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/seus-direitos/consumidor/Anexos/consumo-e-saude-no-33-alimentos-diet-e-light-entenda-a-diferenca.pdf>
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO. Entenda o que são produtos light e diet. 2017. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/entenda-o-que-sao-produtos-light-e-diet/>
- Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS). Classificação NOVA. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRA MENORES DE 2 ANOS. 2019. [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf)
- OBSERVATÓRIO DE PUBLICIDADE E ÉTICA NO CONSUMO. (OPETIC). Categoria Sucos. 2020. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/opetic/category/sucos/>
- LANE, Melissa M et al. “Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies.” Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity vol. 22,3 (2021): e13146. doi:10.1111/obr.13146



# REFERÊNCIAS

- FARAH, José Carlos Simon. Tomar água com limão pela manhã emagrece: mito ou verdade? Jornal da USP. 2019. <https://jornal.usp.br/atualidades/tomar-agua-com-limao-pela-manha-emagrece-mito-ou-verdade/>
- Liska, D., Mah, E., Brisbois, T., Barrios, P. L., Baker, L. B., & Spriet, L. L. (2019). Narrative Review of Hydration and Selected Health Outcomes in the General Population. *Nutrients*, 11(1), 70. <https://doi.org/10.3390/nu11010070>
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DESMISTIFICANDO DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 2016. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/06/desmistificando\\_duvidas\\_alimentacao.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/06/desmistificando_duvidas_alimentacao.pdf)
- COSTA, Daniela Amaral e BERNARDINO, Mariana Calado. Glúten:: uma análise crítica sobre conteúdos em rede social versus literatura científica. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: [https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/f6cf8f31-ff63-46a0-b3f5-77e35253c9f0/Daniela\\_Amaral\\_Costa\\_Mariana\\_Calado\\_Bernardino.pdf](https://bdta.abcd.usp.br/directbitstream/f6cf8f31-ff63-46a0-b3f5-77e35253c9f0/Daniela_Amaral_Costa_Mariana_Calado_Bernardino.pdf). Acesso em: 24 jun. 2025.
- Pronin, Darina et al. “Wheat (*Triticum aestivum* L.) Breeding from 1891 to 2010 Contributed to Increasing Yield and Glutenin Contents but Decreasing Protein and Gliadin Contents.” *Journal of agricultural and food chemistry* vol. 68,46 (2020): 13247-13256. doi:10.1021/acs.jafc.0c02815
- Braibante, M. E. F., Sulzbach, A. C., & Storgatto, G. A. (2015). A Bioquímica do Glúten Através de Oficinas Temáticas. *Ciência E Natura*, 37(3), 767–776. <https://doi.org/10.5902/2179460X17117>
- Nieman, Kristin M et al. “The Effects of Dairy Product and Dairy Protein Intake on Inflammation: A Systematic Review of the Literature.” *Journal of the American College of Nutrition* vol. 40,6 (2021): 571-582. doi:10.1080/07315724.2020.1800532

# REFERÊNCIAS



- Margină, D., Ungurianu, A., Purdel, C., Tsoukalas, D., Sarandi, E., Thanasoula, M., Tekos, F., Mesnage, R., Kouretas, D., & Tsatsakis, A. (2020). Chronic Inflammation in the Context of Everyday Life: Dietary Changes as Mitigating Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4135. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114135>
- SCHEER, Alice Künzgen. INGESTÃO DE LÍQUIDOS DURANTE A REFEIÇÃO E AS POSSÍVEIS CAUSAS ASSOCIADAS A ESSA PRÁTICA. 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/nutri/Downloads/12400-Texto%20do%20Artigo-69425-1-10-20230704.pdf>
- BRASIL. Ministério da Saúde. Frutas in natura são sempre a melhor opção. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/frutas-in-natura-sao-sempre-a-melhor-opcao>
- MAVADIYA, H. B. et al. Whole Fruits Versus 100% Fruit Juice: Revisiting the Evidence and Its Implications for US Healthy Dietary Recommendations. *Nutrition Bulletin*, 7 maio 2025.
- SACKS, Frank M et al. “Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association.” *Circulation* vol. 136,3 (2017): e1-e23. doi:10.1161/CIR.0000000000000510
- FALUDI, A. A. et al.. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 109, n. 2, p. 1–76, ago. 2017.
- IZAR, M. C. DE O. et al.. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 116, n. 1, p. 160–212, jan. 2021.
- Bordoni, Alessandra et al. “Dairy products and inflammation: A review of the clinical evidence.” *Critical reviews in food science and nutrition* vol. 57,12 (2017): 2497-2525. doi:10.1080/10408398.2014.967385
- Hess, Julie M et al. “Exploring the Links between Diet and Inflammation: Dairy Foods as Case Studies.” *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)* vol. 12,Suppl 1 (2021): 1S-13S. doi:10.1093/advances/nmab108
- Chavda, V. P., Feehan, J., & Apostolopoulos, V. (2024). Inflammation: The Cause of All Diseases. *Cells*, 13(22), 1906. <https://doi.org/10.3390/cells13221906>

# Muito Obrigada!

☎ [\(11\) 93094-8469](tel:(11)93094-8469)

✉ [info@pratocheio.org.br](mailto:info@pratocheio.org.br)

📷 [@associacaopratocheio](https://www.instagram.com/associacaopratocheio)

🌐 [www.pratocheio.org.br](http://www.pratocheio.org.br)

📍 [Rua Luis Coelho, 308 -Sala 25 -Consolação, São Paulo -SP](#)

