



Como ter uma alimentação mais saudável?

Procura seguir uma alimentação variada e equilibrada, tal como recomenda a **roda dos alimentos**, privilegia os produtos simples e habitua o paladar ao sabor genuíno dos alimentos. Consegue-se, assim, reduzir uma boa dose de aditivos no prato e garantir uma alimentação saudável.

Em suma: evite alimentos com muitos “E” (ou os respetivos nomes) na lista de ingredientes

Turmas A e B do 4.º Ano
EB de Arganil
2022/2023

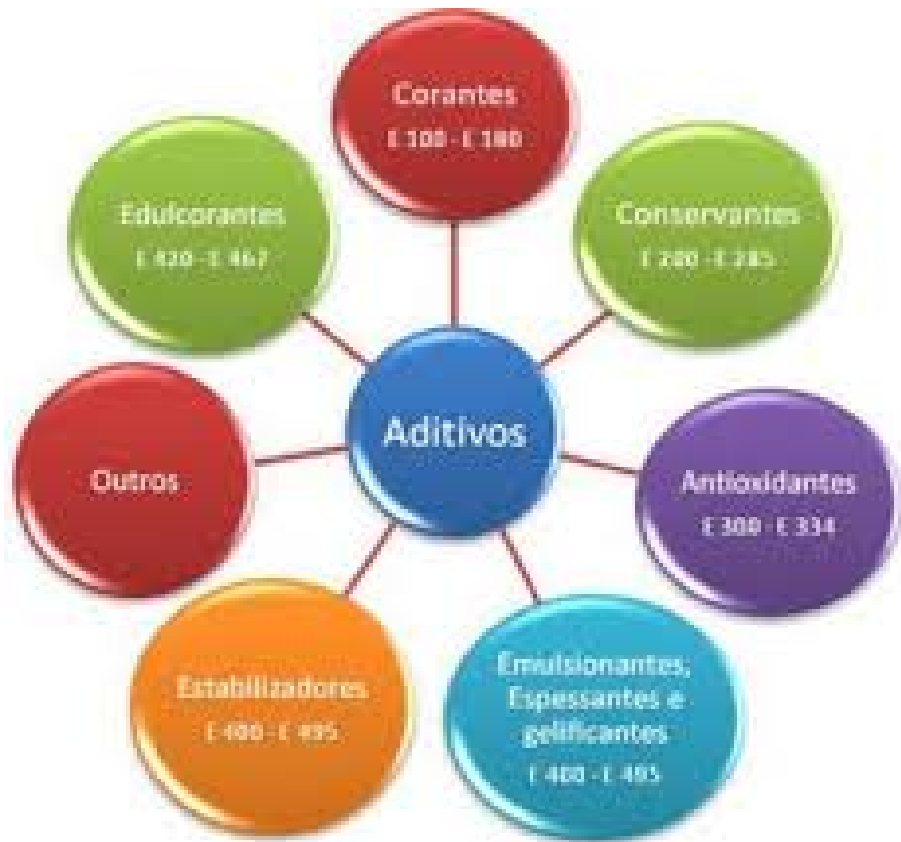


O que são aditivos alimentares (E's)?

Os aditivos alimentares estão presentes em quase todos os produtos processados que consumimos. A sua função é colorir, conservar, adoçar, alterar a textura, melhorar, etc.

Um produto pode ter vários aditivos com diferentes objetivos e sem os aditivos, seria impossível termos a variedade de produtos que conhecemos hoje.

Como se classificam?



Como evitar os aditivos

Para evitar o uso em excesso de aditivos alimentares, deve-se preferir sempre consumir alimentos na sua forma natural.

Saber identificar essas substâncias no rótulo ajuda a reduzir uma ingestão excessiva, sobretudo quando se destinam a indivíduos sensíveis, como crianças, grávidas, idosos ou pessoas com alergias, asma, urticária crônica, pólipos nasais e intolerância ao ácido acetilsalicílico.

Efeitos nocivos de alguns dos aditivos alimentares "E's".

Os aditivos alimentares não são todos iguais.

Enquanto alguns já foram associados a efeitos adversos para a nossa saúde, devendo por isso ser evitados, outros são seguros e podem ser ingeridos com um risco mínimo.

“não têm efeitos negativos para a saúde quando utilizados nas doses recomendadas”, no entanto o seu consumo excessivo poderá ter consequências como **“desconforto gastrointestinal, flatulência ou diarreia”**.

É importante ter em consideração que todos os aditivos utilizados nos nossos alimentos são sujeitos a uma rigorosa avaliação de risco efetuada na União Europeia com vista à salvaguarda da saúde do consumidor.