

## **GS Inima Brasil realiza 1ª Jornada da Alimentação**

*Ciclo de palestras em Ribeirão Preto e Araçatuba visa incentivar hábitos de alimentação saudáveis para seus colaboradores*

Você sabia que um pacote de bolacha recheada equivale a oito pães franceses? E que alguns *chips* de pacote possuem 500 mg de sódio, o equivalente a duas colheres bem cheias de sal, para cada 100 gramas de salgadinho?

A falta de informações nutricionais sobre os alimentos consumidos diariamente leva a erros graves na alimentação que podem desencadear muitos prejuízos para a saúde. Ingerir com frequência alimentos com alto teor de açúcar, sal ou gorduras pode provocar doenças como diabetes, aumento do colesterol, hipertensão e riscos de problemas no coração.

Para melhorar a qualidade de vida dos seus colaboradores, a GS Inima Brasil está promovendo a 1ª Jornada da Alimentação, com palestras nas concessionárias Ambient, de Ribeirão Preto, e SAMAR, de Araçatuba.

O projeto foi iniciado em Araçatuba, no dia 3 de maio, e vai se estender até o dia 21 de junho, com palestras semanais sobre os seguintes temas: a importância da alimentação para a saúde; entendendo os rótulos dos alimentos; consumir gorduras faz mal para a saúde?; atenção para o consumo de chás, sucos e refrigerantes; os vilões do regime; açúcar x adoçante, qual escolher?; sal e açúcar: os perigos na alimentação; e comer para emagrecer.

Em Ribeirão Preto a jornada será realizada no dia 2 de junho, das 7h30 às 9h30, com degustação de alimentos saudáveis, painéis educativos e palestra sobre a importância da alimentação para a saúde, leitura de rótulos de alimentos e perigos na alimentação: sal, açúcar e gorduras.

As palestras são realizadas pela doutora Andréa Fontes Garcia, pesquisadora e professora dos cursos de Nutrição, Farmácia e Ciências Biológicas do Centro Universitário UniSalesiano de Araçatuba. Os colaboradores são orientados desde a escolha do alimento nas prateleiras do supermercado, no modo de preparo e até na forma de consumi-los. Os participantes também aprendem a ler os rótulos dos produtos, diferenciar as gorduras boas das ruins além de desmistificar dietas milagrosas das redes sociais.

Durante a Jornada da Alimentação todos os participantes recebem orientações específicas com base em seus índices de massa corporal e ainda participam da Oficina de Culinária do programa Alimente-se Bem, oferecido pelo SESI- Serviço Social da Indústria para aprenderem receitas saudáveis, nutritivas e econômicas.

O objetivo é melhorar a qualidade de vida dos colaboradores e conscientizá-los e incentivá-los a adotar hábitos saudáveis.