



**Clique e Assine a partir de R\$ 9,90/mês**

Alimentação

## Oferta de comida pelo metrô deixa a desejar

A falta de opções saudáveis nas estações pode levar a escolhas bem inadequadas

Por Goretti Tenorio 21 jan 2022, 14h22



Pl



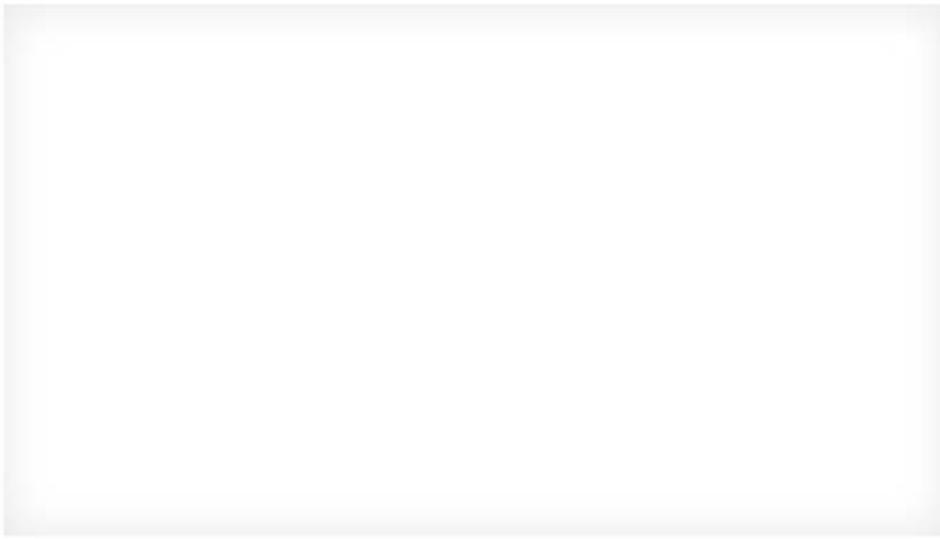
Nas estações de metrô, costuma ser um desafio achar alimentos saudáveis. Foto: WesAbrams/GI/Getty Images

Nutricionista e usuária do metrô, Jessica Vaz Franco, doutoranda da **Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP)**, conduziu uma pesquisa para investigar 66 pontos comerciais em 19 estações na capital paulista.

Os achados preocupam: é grande a disponibilidade de bebidas e alimentos ultraprocessados de baixo custo e **são poucas as opções**

**mais naturais** — neste caso, foram considerados itens como água mineral e **frutas** frescas ou em forma de **suco**.

PUBLICIDADE



“A dinâmica de um ambiente alimentar por onde circulam milhares de pessoas todos os dias pode afetar a saúde da população”, atesta Jessica.

“Nosso intuito com esse estudo é motivar um diálogo entre o setor de saúde e o de transportes para que se criem **políticas públicas** capazes de promover melhorias nos alimentos oferecidos nesses espaços”, conclui a nutricionista.

### Compartilhe essa matéria via:

[WhatsApp](#)[Telegram](#)

PUBLICIDADE

## Alguns dados:

- 100% das estações do metrô vendiam **refrigerantes**
- 53% dos pontos comerciais ofertavam bombom e chocolate em barra
- 10% das lanchonetes de apenas duas estações tinham frutas

## Que tal levar de casa?

*Dicas de lanches saudáveis para fugir das tentações*

### Frutas

É grande a variedade e são muitos seus predicados nutricionais, como a gama de minerais e vitaminas. A banana, por exemplo, ainda tem a praticidade a seu favor.

### Castanhas

As oleaginosas são fonte de gorduras saudáveis e de um mix de substâncias com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

### Sanduíches leves

Uma boa combinação é montar com pão integral, para garantir **fibras**, e queijo branco, que, além do cálcio, tem menos gordura saturada e **sódio**.

### Sementes

Versáteis, itens como semente de girassol ou de abóbora contribuem com a cota de proteínas. Torradas, são excelentes alternativas de petiscos mais saudáveis.

### RELACIONADAS

- **Crianças que comem mais frutas e vegetais teriam melhor saúde mental**
- **Tem agrotóxico até em alimentos ultraprocessados**
- **Alimentos ultraprocessados elevam risco de doenças cardiovasculares**

PUBLICIDADE

---

ALIMENTAÇÃO

ALIMENTAÇÃO - CUIDADOS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

FIBRAS

FRUTAS E VERDURAS

OLEAGINOSAS

## LEIA MAIS

---

■ **Saúde mental e alimentação: existe uma relação aí?**

■ **A comida entre o ontem e o amanhã**

■ **Algoritmo para comer melhor**

## MAIS LIDAS

---

1 | Medicina

**Cientistas avaliam mutações da Ômicron e refletem sobre efeito das vacinas**

2 | Medicina

**Prednisona: o que é, para que serve e como funciona esse corticoide**

3 | Medicina

**Tire 7 dúvidas sobre isolamento e testagem por Covid-19**

4 | Medicina

## Retinoblastoma, um câncer que acomete os olhos e é mais comum nas crianças

5 Medicina

### Ibuprofeno: o que é, para que serve e quais as indicações de uso

RECOMENDADAS

patrocinado

[Receitas Modernas](#)

**Nutricionista revela como queimar gordura abdominal**

patrocinado

[Portal G9](#)

**Esse novo ar condicionado de R\$317 está voando das prateleiras**

patrocinado

[Globo Notícias | Dr. Zero Dor](#)

**Sofre com Artrose ou Artrite? Saiba como reduzir os riscos rapidamente!**

patrocinado

[Melatonil](#)

**Insônia: novo fitoterápico faz dormir sem dependência**

patrocinado

[Noticias Mais Populares](#)

**Homens adotam novo estimulante natural para viver tranquilamente**

Veja Saúde

Assine Abril

Você S/A

---

Superinteressante

Claudia

---

A PARTIR DE R\$ 12,90/MÊS

[VER OFERTAS](#)

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS

[VER OFERTAS](#)

---

Veja

Quatro Rodas

A PARTIR DE R\$ 19,90/MÊS

[VER OFERTAS](#)

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS

[VER OFERTAS](#)

---

Leia também no [GoRead](#)

SIGA    

BEBÊ.COM

BOA FORMA

CAPRICHÓ

CASACOR

CLAUDIA

ELÁSTICA

ESPECIALISTAS

GUIA DO ESTUDANTE

PLACAR

QUATRO RODAS

SUPERINTERESSANTE

VEJA.COM

VEJA RIO

VEJA SÃO PAULO

VIAGEM E TURISMO

VOCÊ RH

VOCÊ S/A

[Grupo Abril](#)

[Abril SAC](#)

[Política de privacidade](#)

[Anuncie](#)

[Como desativar o AdBlock](#)

[QUEM SOMOS](#) [FALE CONOSCO](#) [TERMOS E CONDIÇÕES](#) [TRABALHE CONOSCO](#)

Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.

