



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



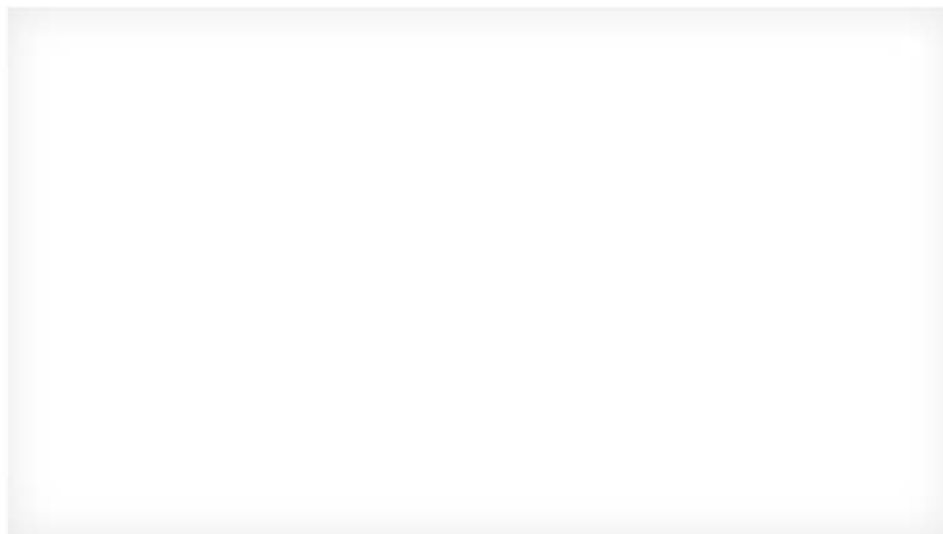
Nas estações de metrô, costuma ser um desafio achar alimentos saudáveis. Foto: WesAbrams/GI/Getty Images

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 melhoras 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

QUATRO RODAS

BOA FORMA

SUPERINTERESSANTE

CAPRICHÔ

VEJA.COM

CASACOR

VEJA RIO

CLAUDIA

VEJA SÃO PAULO

ELÁSTICA

VIAGEM E TURISMO

ESPECIALISTAS

VOCÊ RH

GUIA DO ESTUDANTE

VOCÊ S/A

PLACAR

[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.

