



# Alimentação é tema de palestra do Pan-Gnósio

**M**itos e Verdade da Alimentação é o tema da 13ª palestra do Pan-Gnósio 2008, que este ano tem como enfoque geral As Aparências Enganam. O evento, com entrada franca, será amanhã, a partir das 16h, na sala 5 do Pavilhão de Química da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz) e terá como palestrante a professora titular de nutrição do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição da Esalq e presidente da SBAF (Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais), Jocelelem Mastrodi Salgado.

A especialista irá orientar o público sobre quais os tipos de alimentos que devem ser consumidos, a importância dos valores nutricionais que devem ser ingeridos para que uma pessoa adquira hábitos de vida saudável e, ainda,

os inúmeros atrativos aplicados pela indústria da alimentação para “conquistar” as pessoas a consumirem alimentos sem valor nutricional algum.

Jocelelem também falará sobre a problemática da alimentação humana, com destaque principal sobre o que as pessoas deixam de ingerir, muitas vezes, por falsas informações ou como resultado de uma educação inadequada durante a infância. De forma geral, a especialista abordará aspectos como obesidade, desnutrição, bons e maus hábitos alimentares e o que a escolha de cada um acarreta no corpo e saúde humana.

De acordo com a professora Jocelelem, a alimentação mais saudável é aquela balanceada, rica em vegetais, frutas, hortaliças, cereais integrais, carnes e laticínios magros. “Além de possuir impor-

tantes vitaminas e minerais que neutralizam radicais livres, esse tipo de alimentação contém fibras que melhoram o funcionamento do intestino.

O Pan-Gnósio 2008, é um programa de palestras oferecido pela Adae (Associação dos Docentes Aposentados da Esalq), com participação da CCEX (Comissão de Cultura e Extensão Universitária). Essa atividade integra o calendário comemorativo dos 75 anos da USP (Universidade de São Paulo). Os que não puderem comparecer podem acompanhar a transmissão da palestra em tempo real pelo site [www.esalq.usp.br/adae](http://www.esalq.usp.br/adae).

A próxima palestra será dia 20 de outubro, quando Elias Ayres Zagatto, do Cena (Centro de Energia Nuclear na Agricultura), falará sobre Líquidos, Sólidos e Gases.