

# Infográfico de maior repercussão

Por Aline Martins de Carvalho,  
Doutora em Nutrição pela  
Faculdade de Saúde Pública da USP

Quando terminei meu doutorado em outubro de 2016 pensei: "Quem vai ler a minha tese?" E tive medo que talvez o trabalho intenso de quatro anos resultasse em alguns downloads e pouquíssimo impacto na sociedade. Então decidi que precisava fazer algo para atingir mais pessoas!

Assim surgiu este infográfico com os principais resultados da tese, trazendo algumas atitudes simples que podem ser colocadas em prática no dia a dia para melhorar a saúde das pessoas: "Consuma mais frutas, reduza seu consumo de carne. Melhore sua saúde"! Este tipo de atitude é o que Sustentarea faz de melhor, transformar conhecimento, informações e jargões científicos em infográficos e posts simples e fáceis, aproximando a sociedade da academia, e tentando promover a melhora do hábito da população.

Este foi um dos infográficos com maior repercussão em 2016, mas, além desse, tivemos mais de 100 outros posts e mais de 1300 curtidas no facebook!  
E em 2017 tem muito mais!

Me vê uma  
**CARNE BEM PASSADA**  
por favor?

O COZIMENTO DAS CARNES EM ALTAS TEMPERATURAS FORMAM COMPOSTOS PREJUDICIAIS À SAÚDE AUMENTANDO O RISCO DE DOENÇAS.

**80%**

dos paulistanos preferem carne bem passada ou muito bem passada

**46%**

dos paulistanos preferem a carne frita

O IDEAL É CONSUMIR A CARNE COZIDA OU ANTES DE LEVAR AO FOGO:

- MARINAR A CARNE NO LIMÃO, ALHO E CEBOLA, OU
- COLOCAR NO MICROONDAS POR 3 MINUTOS.



ALÉM DISSO, A POPULAÇÃO TAMBÉM CONSUME POUQUÍSSIMAS FRUTAS NO DIA A DIA. POUCA FRUTA E MUITA CARNE AUMENTAM AINDA MAIS OS DANOS ÀS NOSSAS CÉLULAS. FIQUE ATENTO!



CONSUMA MAIS FRUTAS, REDUZA SEU CONSUMO DE CARNE.

**MELHORE SUA SAÚDE!**

ESTES FORAM ALGUNS DOS RESULTADOS DA TESE DA ALINE MARTINS DE CARVALHO DEFENDIDA EM OUTUBRO DE 2016 NA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA USP.

