

PROJETO CONSUMO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DAS ESCOLAS

ALIMENTO ULTRAPROCESSADO

Letra e música: Amauri Artimos da Matta

Ele é moderno

mas não é natural

Cinco ou mais ingredientes

É tudo industrial

Você tira foto

E lê no celular

Pois as letras são pequenas

Não dá para enxergar

De cima para baixo

É o que se tem mais

Vários nomes esquisitos

É impossível acertar

Só os últimos da lista

Ou uma parte é natural

Mas no rótulo aparece

O alimento integral

Ele é saboroso demais

Encontra-se em qualquer lugar

Sua embalagem é gigante

Para vocês comerem sem parar

Suas calorias são demais, demais

Não nos deixam saciar

Vão tomando nosso corpo

De açúcares, gorduras e sal

Suco artificial, refrigerante e pizza

Biscoito recheado e doces em geral

Massa instantânea, hambúrguer e hot dog

Salgadinho de pacote

Nós somos os ultraprocessados

Hipertensão arterial, obesidade e diabetes

Cuidado, você pode se dar mal

Diga não aos ultraprocessados

Prefira os alimentos naturais