



## ILUSÃO CALÓRICA (RELATO PESSOAL)

Sempre me preocupei em cuidar da minha saúde, ingerindo alimentos saudáveis, com baixo teor de gordura, sódio e açúcares.

Certa vez, convidei minha prima, Júlia, para irmos ao McDonald's. Antes de chegarmos, passei numa banca de revista e comprei uma “Superinteressante”.

Chegamos, fizemos o pedido e, enquanto esperávamos o lanche, abri a revista na página que tratava do assunto sobre quantidade de calorias nos alimentos de restaurantes e lanchonetes.

Comentei com minha prima:

— Júlia, você sabia que as lanchonetes e restaurantes estão enganando seus clientes ao informar a quantidade a menos de calorias nos seus produtos?

— É verdade Ana Carla, não devemos confiar em qualquer fornecedor.

— Neste mundo capitalista, só se pensa em lucros, esquecendo da saúde e dos direitos dos consumidores.

— Daqui pra frente, devemos escolher os restaurantes e lanchonetes que realmente forneçam produtos saudáveis.

Finalmente tomamos uma decisão: cancelamos o pedido, explicamos o motivo ao funcionário e fomos embora.