



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Caroline Dalabona – Alimentação saudável: é preciso ter comida de verdade em casa

Comida de verdade é aquela preparada com alimentos de verdade. É a comida que se faz em casa, com ingredientes naturais, frescos, sem o uso de produtos industrializados, como temperos ou molhos prontos. Comida de verdade é o tradicional arroz e feijão do brasileiro, complementado com salada, legumes cozidos e carne. São as frutas e os sucos naturais.

Mas, para se ter comida de verdade em casa, é preciso conhecer os diferentes tipos de alimentos que existem para, assim, poder fazer melhores escolhas. Há vários produtos no mercado que imitam os alimentos de verdade e é preciso saber diferenciá-los para não cair em armadilhas. Para isso, é preciso conhecer a classificação de alimentos proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), do Ministério da Saúde. Ele apresenta as mais atuais recomendações alimentares, baseadas em evidências científicas, proporcionando um novo entendimento sobre como estamos nos alimentando hoje em dia. Ele classifica os alimentos em 4 categorias de acordo, especialmente, com o nível de processamento. Saiba mais sobre o assunto na entrevista com a Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Caroline Dalabona.



**ENTREVISTA COM: Caroline Dalabona**  
**Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

## **O que é o Novo Guia Alimentar para a População Brasileira?**

O Guia Alimentar para a População Brasileira foi lançado em 2014, pelo Ministério da Saúde. Ele foi elaborado pelo núcleo de pesquisas epidemiológicas em nutrição e saúde da Universidade de São Paulo. O Guia também teve a colaboração técnica da equipe de alimentação e nutrição do Ministério da Saúde. Esse Guia apresenta as mais atuais recomendações alimentares baseadas em evidências científicas e proporciona um novo entendimento sobre como nós devemos nos alimentar hoje em dia.

## **O novo Guia Alimentar para a População Brasileira classifica os alimentos em quatro categorias. Quais são essas categorias?**

A primeira é a categoria dos alimentos in natura ou minimamente processados. São aqueles que vêm direto da natureza para nossa casa. Não passam por nenhum processo industrial ou de fabricação. São as frutas, os legumes, as verduras, os ovos.

Os alimentos minimamente processados, que também fazem parte dessa mesma categoria, são alimentos que depois de sair da natureza passam por algum processo, alguma alteração mínima, como o arroz, o feijão, as farinhas, o leite, as carnes, entre outros alimentos. Essa categoria dos alimentos in natura e minimamente processados deve ser a base da nossa alimentação.

A segunda categoria é a categoria dos óleos, gorduras, sal e açúcar, também chamada de ingredientes culinários. É a categoria utilizada no preparo dos alimentos in natura e minimamente processados, mas que deve ser usada com moderação.

A terceira categoria é a categoria dos alimentos processados. São as frutas, as verduras, os legumes, as carnes, mas que passam por algum processo, seja de adição de sal ou adição de açúcar e/ou por técnicas de processamento (cozimento, defumação, etc). Por exemplo, os pepinos em conserva, as frutas em calda, os queijos, as sardinhas, os atuns enlatados, a carne seca. Esses alimentos também devem ser consumidos com moderação, justamente por terem muito sal e muito açúcar.

A última categoria é a categoria dos alimentos ultraprocessados. Essa categoria de alimentos inclui produtos cuja fabricação normalmente ocorre nas grandes indústrias de alimentos. Normalmente, os ultraprocessados contém muito sal ou açúcar, farinhas, óleo, gordura, mas também apresentam ingredientes que não são conhecidos pela maioria da população. São substâncias químicas produzidas

em laboratório e que apresentam funções diversas, tais como: estender o prazo de validade do produto, dar cor, sabor e aroma ao produto. Os alimentos ultraprocessados normalmente não contêm nada do alimento in natura. Essa categoria de alimentos deve ser evitada ao máximo, pois são prejudiciais a saúde. Podemos citar como exemplos de alimentos ultraprocessados vários tipos de biscoitos, simples ou recheados, balas e guloseimas de forma geral, cereais açucarados, sopas e macarrão instantâneos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, lasanha, massas, pizzas e hambúrgueres congelados e feitos pela indústria de alimentos, entre tantos outros.

## **A partir do Novo Guia, como fazer as melhores escolhas alimentares?**

A gente sempre deve dar preferência para os alimentos in natura ou minimamente processados, que devem ser a base da nossa alimentação diária. Ou seja, muita fruta, muita verdura, legume, o nosso arroz e feijão do dia a dia, as carnes, leite. Evitar o consumo frequente de alimentos processados, as conservas, os alimentos muito salgados, alimentos como carnes defumadas e evitar ao máximo o consumo de alimentos ultraprocessados.

## **Por que é importante ler os rótulos e checar o prazo de validade dos produtos?**

Realmente é fundamental observar as informações que contêm nos rótulos. Informações sobre a composição dos alimentos, sobre o que estamos comprando. Por exemplo, se no rótulo diz que o alimento contém glúten, essa é uma informação fundamental para quem tem doença celíaca. Além disso, eles podem nos fornecer informações importante para saber se o alimento é orgânico, se o alimento é transgênico - que é quando aparece um T maiúsculo dentro de um triângulo no canto inferior direito do produto, por exemplo. Mas a dica que considero mais valiosa é observar a lista de ingredientes no rótulo. Normalmente, ela fica na parte de trás do produto, em letras pequenas. É preciso observar se têm nomes como edulcorantes, emulsificantes, estabilizantes, entre outros nomes desconhecido,s de substâncias que não utilizamos em casa. Isso significa que é um produto ultraprocessado. Essas substâncias são adicionadas aos produtos para dar sabor, cor, consistência, aroma. Além disso, é importante ficar atento ao rótulo de alimentos perecíveis: leite, ovos, queijos, especialmente quanto a data de validade na hora da compra.

## **Hoje em dia, existe uma expressão que está sendo muito falada: “comida de verdade”. O que é comida de verdade?**

É aquela que é preparada com alimentos de verdade. Ou seja, são os alimentos da categoria in natura e minimamente processados do Guia Alimentar. Com ingredientes saudáveis, com ingredientes frescos, sem uso de produtos industrializados, tais como temperos ou molhos prontos. É quando a gente usa

temperos naturais, faz o nosso tradicional feijão com arroz, complementa com legumes cozidos, uma carne assada. Essa é a comida de verdade.

## **Quais são as vantagens de voltar a cozinhar em casa?**

Quando passamos a cozinhar a nossa própria comida, temos a chance de conseguir fazer melhores escolhas e realmente comer a comida de verdade. Claro que é preciso planejamento, adequação e boa vontade, mas é possível. É possível utilizar alguns recursos que facilitam o dia a dia, como, por exemplo, congelar porções do alimento cru ou até mesmo preparações. Ter sempre temperos naturais plantados em casa, que dão mais sabor e diversidade para a comida. Isso nos faz perceber o quanto é vantajoso e mais gostoso preparar a comida em casa e ter essa autonomia de poder escolher qual alimento iremos consumir.

## **Como deve ser a alimentação nesses tempos de pandemia? Que cuidados devemos ter?**

Com certeza, a pandemia trouxe inúmeros desafios e dificuldades para todos nós. Todo mundo se preocupa com a sua saúde com a saúde da sua família. Mais do que nunca, quando a gente fala em ter saúde, a gente tem que falar de alimentação para deixar nosso organismo muito bem nutrido. A gente fala das frutas, das verduras, dos legumes, do nosso tradicional arroz e feijão, das carnes, dos laticínios, enfim, tudo o que vem da natureza de alguma forma a gente precisa colocar na nossa alimentação do dia a dia.

## **MENSAGEM**

**Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

## **Qual é a importância de uma boa alimentação para um estilo de vida saudável?**

O bebê cresce muito rápido, principalmente durante os primeiros mil dias de vida. Perde um monte de roupinhas. E tudo vai crescer ainda mais rápido, principalmente o corpo e o cérebro. Para isso acontecer, ele precisa de uma alimentação adequada. Até os seis meses, só leite materno. Dos seis meses em diante, o consumo de frutas, verduras e legumes pela família vai incentivar a criança a consumir esses alimentos sempre mais e contribuir para a saúde de todos. Uma alimentação saudável é o ponto inicial e principal para um estilo de vida com mais qualidade e saúde. O exemplo vem da família. Por isso, a família tem que fazer a opção por uma alimentação saudável, atividade física, sono de qualidade e procurar criar em casa um ambiente de harmonia e paz para todos viverem com mais saúde e alegria.

## **TESTEMUNHO:**

**Ivanildo de Souza Oliveira, Coordenador de Ramo de Cristianópolis, Diocese de Estância, Sergipe.**

**A Pastoral da Criança é referência de cuidado e amor às famílias e às crianças. É isso, Ivanildo?**

A Pastoral da Criança é isso tudo. Ela cuida, ama e dá carinho. Quem vê a realidade das nossas famílias somos nós, que estamos convivendo no dia a dia nas comunidades. Vemos a situação das crianças, da família que está precisando. Se a gente não viver isso na vida, nós não seremos nada.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1513 - 21/09/2020 - Alimentação saudável: é preciso ter comida de verdade em casa