



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona - Guia alimentar para a população brasileira



Para ter uma alimentação saudável é preciso conhecer os tipos de alimentos, sua forma de processamento e os ingredientes utilizados, assim fica mais fácil fazer melhores escolhas alimentares para a família.

Para ajudar nesse processo, o Ministério da Saúde disponibiliza o Guia Alimentar para a População Brasileira, documento oficial que traz as principais recomendações sobre alimentação e apresenta a classificação dos alimentos em 4 principais categorias: alimentos in natura e minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados. Saiba mais sobre o Guia Alimentar na entrevista com Caroline Dalabona, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

ENTREVISTA COM: Caroline Dalabona, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O que é o Guia alimentar para a população brasileira?

O Guia alimentar é um instrumento publicado pelo Ministério da Saúde, de base científica e que tem o intuito de apoiar e incentivar a promoção da saúde, as práticas alimentares saudáveis e sustentáveis tanto em nível individual como coletivo. Esse Guia também serve para subsidiar a elaboração de políticas, programas e ações voltadas tanto para a saúde como para a segurança alimentar e nutricional da população.

Onde é possível encontrar esse Guia? Onde está sendo disponibilizado?

Esse Guia está sendo disponibilizado no site do Ministério da Saúde. Então, é fácil encontrá-lo na Internet, mas também está disponível no Aplicativo da Pastoral da Criança que qualquer pessoa pode baixar. É só acessar no Play Store o Aplicativo Visita Domiciliar e Nutrição e lá você encontrará no eCapacitação o Guia Alimentar e todas as suas recomendações.

O que contém o Guia alimentar para a população brasileira? Que orientações encontramos nele?

No Guia, a gente encontra diversas recomendações sobre alimentação, mas a principal inovação que o Guia traz é a classificação dos alimentos de acordo com o seu nível de processamento. Ele classifica os alimentos em 4 tipos: alimentos in natura e minimamente processados, que são as frutas, verduras, legumes, arroz, feijão. São os alimentos que praticamente vêm da natureza para a nossa mesa e que passam por mínimos processos; além disso, tem a segunda classificação que são os ingredientes culinários, que é o sal, o açúcar, a gordura, que utilizamos para preparar principalmente os alimentos in natura e minimamente processados; a terceira categoria é dos alimentos processados que são alimentos in natura, como as verduras, os legumes, a carne, mas que passam por um tipo de processamento onde é adicionado sal, açúcar, gordura e por isso eles se tornam processados. A gente pode citar: as conservas, as frutas em calda, os queijos, entre outros; e a quarta categoria é dos alimentos ultraprocessados, que são os alimentos produzidos pela indústria de alimentos que normalmente contêm muito açúcar, gordura, sal e que normalmente têm ingredientes, substâncias químicas que a gente não utiliza em casa, que são os aditivos químicos. Então, essa é a principal inovação do Guia e que a gente precisa conhecer.

Quais são as principais recomendações do Guia para uma alimentação saudável?

Bom, a regra de ouro que o Guia nos traz é “Fazer dos alimentos in natura e minimamente processados a base da nossa alimentação.” Ou seja, a gente deve consumir diariamente esse tipo de alimento. Além disso, utilizar óleos, açúcar, gordura e sal com moderação. Limitar o consumo de alimentos processados e evitar ao máximo o consumo dos alimentos ultraprocessados. Essas são as principais recomendações para uma alimentação saudável.

O Guia alimentar para a população brasileira tem um grande respeito aos hábitos culinários regionais. Você poderia nos explicar isso?

Sim, o Guia trouxe essa preocupação, essa dimensão cultural do Guia, que envolve toda a alimentação como um patrimônio cultural. A preocupação com a

sustentabilidade. A valorização dos alimentos das regiões. Então, essa preocupação é constante no Guia e favorece todo o desenvolvimento sustentável e voltado para o meio ambiente.

Como se alimenta o brasileiro? Está dentro do que é proposto pelo Guia alimentar?

Nós temos dados da pesquisa do orçamento familiar de 2017 a 2019 que nos trouxe as seguintes informações: são dados bastante interessantes. Da população estudada que foi uma amostra representativa da população brasileira, cerca de 20% das calorias consumidas diariamente pelos brasileiros, dessa pesquisa, eram provenientes dos alimentos ultraprocessados, entre eles, margarina, biscoitos salgados, salgadinhos de pacote, biscoito doce, frios embutidos, refrigerantes, entre outros. Então, é uma parcela bem alta ainda do consumo diário ainda vem dos alimentos ultraprocessados. Em contrapartida, mais de 50%, cerca de 54% das calorias consumidas por esses indivíduos vinham de alimentos frescos que entram na categoria dos alimentos in natura e minimamente processados. É importante mencionar que o Guia alimentar para a população brasileira é reconhecido mundialmente, recebeu premiação internacional e, hoje, é utilizado como exemplo para a elaboração de guias alimentares de outros países. Então, realmente, é um motivo de orgulho para todos nós.

Como o Guia alimentar para a população brasileira pode ajudar as pessoas a saberem, apesar de todo o apelo da publicidade, qual é o melhor alimento para a família?

O Guia nos ajuda a identificar por meio da classificação dos alimentos quais alimentos a gente deve escolher na hora da compra, na hora da gente decidir quais alimentos a nossa família vai consumir. E uma das dicas principais é quando a gente está lá no supermercado saber identificar quais são os alimentos in natura, quais são os alimentos processados, quais são os alimentos ultraprocessados. E para a gente identificar bem quais são os alimentos ultraprocessados uma dica bem interessante é observar os rótulos dos alimentos. Lá nos ingredientes, normalmente na parte de trás da embalagem, contêm os ingredientes daquele produto. Se nesses ingredientes contêm nomes que a gente não conhece, que a gente não utiliza na nossa casa a gente deve evitar, porque provavelmente é um alimento ultraprocessado.

Como as famílias podem aproveitar bem as orientações desse Guia?

Acho que, em primeiro lugar, é conhecendo o Guia, conhecendo as recomendações, as classificações dos alimentos e, a partir disso, colocar em prática no seu dia a dia. Desde o planejamento das refeições até a hora da compra. A hora da compra é fundamental para a gente conhecer os diferentes tipos de alimentos para a gente decidir o que levar para casa. Então, é dessa

forma que a gente vai conseguir mudar e melhorar o hábito alimentar da nossa família por meio do Guia Alimentar.

(MENSAGEM)

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

Por que é sempre tão importante falar da alimentação?

A alimentação é a base da saúde de qualquer pessoa. E eu não digo só da saúde física, mas também da saúde emocional. Vocês já repararam que quando a gente está feliz e quer comemorar algo, a gente se junta com outras pessoas em uma refeição? Então, a alimentação faz parte da vida da gente em tudo. Só que ao mesmo tempo que ela pode nos fazer feliz, pode também contribuir para nos adoecer. Por isso, é muito importante uma alimentação saudável, com produtos naturais. Não é uma alimentação cara. É uma alimentação com produtos da região e da época. Escolher bem os alimentos pode ajudar a manter a saúde e prolongar a vida. Pense nisso!

(TESTEMUNHO)

Milton Dantas, Coordenador Estadual da Pastoral da Criança do Estado do Rio Grande do Norte.

Como os líderes orientam as famílias sobre a importância de uma alimentação saudável?

Nossos líderes, nossas líderes, orientam começando pelo ensinar a aproveitar espaços. Cada família tem o seu espaço em casa. Então, às vezes, em um pequeno espaço, em pequenos vasos pode ser cuidado uma hortaliça, um alimento que seja favorável a sua alimentação diária. Uma coisa que é importante também que os líderes fazem é ensinar a mãe a cuidar do que tem em casa. Muitas vezes, a mãe tem um pé de limão, vende o limão e vai comprar uma soda limonada no mercado. Então, os líderes orientam para que aproveitem o que tem em casa. As cascas, as sementes, o espaço total de sua casa que pode ser reutilizado.

(MENSAGEM)

Padre Francisco da Silva Ribeiro, Assessor da Pastoral da Criança da Diocese de Bragança, estado do Pará.

O alimento é a base da vida e da saúde. Como podemos utilizar bem os alimentos para que haja comida suficiente para todos, tanto em quantidade como em qualidade?

No nosso país, nós não vivemos numa terra pobre, mas nós precisamos cuidar melhor da terra para dela tirarmos o nosso sustento com qualidade. Por isso, é importante cuidarmos da alimentação da criança e darmos a ela qualidade e valorizar esta vida como dom de Deus.