



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Márcia Moscatelli – Educação Nutricional

A Educação Alimentar é uma prática permanente, que tem como objetivo promover a segurança alimentar e nutricional, por meio de uma alimentação saudável e adequada. Para isso, é preciso que ocorra o diálogo junto aos indivíduos e a população, englobando também, os fabricantes de alimentos industrializados.

Nesses casos, a conversa ocorre por meio dos rótulos presentes nas embalagens, que funcionam como um cartão de identidade do alimento e nos permite escolher os melhores produtos.

Para entender sobre educação alimentar e a importância de ler os rótulos, confira a entrevista com Marcia Moscatelli, nutricionista que trabalha na coordenação nacional da Pastoral da Criança.



O que é educação nutricional?

É um processo de diálogo entre os profissionais de saúde e a população, que utiliza diferentes abordagens educacionais para garantir o acesso às informações sobre a ciência da nutrição. Dessa forma, cada pessoa pode escolher os melhores alimentos para compor uma dieta balanceada, adotar hábitos alimentares saudáveis e melhorar a sua qualidade de vida.

Uma das características de quem está consciente sobre a educação nutricional, de modo mais amplo, é prestar muita atenção nos rótulos dos alimentos. Mas, o que é um rótulo?

O rótulo contém informações do produto, que estão escritas na sua embalagem. É uma forma de comunicação entre os produtores e os consumidores.

Por que é importante ler os rótulos das embalagens de alimentos?

A leitura do rótulo ajuda o consumidor a identificar informações importantes sobre o produto. Dá o poder de fazer as escolhas mais adequadas, de acordo com a sua necessidade. Por exemplo, quando um alimento industrializado possui cinco ou mais ingredientes com nomes pouco familiares e que não são usados em casa (como gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, emulsificantes, corantes, aromatizantes e realçadores de sabor), quer dizer que esse alimento é ultraprocessado e não deve fazer parte da nossa alimentação do dia a dia.

Quais são as informações que são obrigatórias nos rótulos?

Na parte da frente da embalagem, devem constar: o nome do produto, a marca e a quantidade do alimento que está sendo vendido. Atrás ou embaixo, deve ter: o prazo de validade, a identificação do fabricante, a origem, a tabela de informação nutricional, o lote e a lista de nutrientes. Essa lista de nutrientes deve estar em ordem decrescente, isso é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

Quais são os itens da tabela de informação nutricional nos rótulos?

A porção é a primeira, que deve estar em gramas ou mililitros. Depois vem a medida caseira, o valor energético, a quantidade de carboidrato, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras trans. Também deve constar: a fibra alimentar e a quantidade de sódio.

Nós sabemos que os produtos alimentícios industrializados devem conter nos rótulos e materiais de divulgação, a advertência “contém glúten” ou então “não contém glúten”. Mas afinal, o glúten é mesmo prejudicial?

O glúten é, na verdade, uma proteína encontrada em diversos cereais, como: trigo, cevada, aveia e centeio, e nos alimentos produzidos com esses ingredientes. Algumas pessoas possuem uma intolerância permanente ao glúten, conhecida como doença celíaca. Para essas pessoas, o glúten faz mal e o tratamento é excluir o glúten da dieta durante toda a vida. Por isso, os rótulos dos alimentos que contém: trigo, aveia, cevada e centeio, apresentam próximo à lista dos ingredientes a advertência: “Contém glúten”. Já os alimentos que não possuem esses ingredientes dizem: “não contém glúten”.

O que significa “alimentos enriquecidos”? Eles fazem bem para a saúde?

Os alimentos ultraprocessados, como: suco em pó, biscoito recheado, macarrão instantâneo, salgadinho de pacotes e outros, são geralmente pobres em vitaminas e minerais. Além disso, possuem grandes quantidades de açúcar e gordura. Por isso, uma estratégia da indústria de alimentos é acrescentar micronutrientes sintéticos aos

produtos e alegar como uma espécie de vantagem de um alimento enriquecido com vitaminas e minerais. No entanto, o Guia Alimentar para População Brasileira nos alerta que não existem garantias de que um nutriente adicionado reproduz no organismo os benefícios dos nutrientes presentes nos alimentos naturais. O que precisa ficar claro é que os alimentos ultraprocessados, sejam eles enriquecidos ou não, não são produtos saudáveis e seu consumo deve ser limitado.

O que são os alimentos *diet*?

São alimentos que não possuem algum tipo de nutriente. Especialmente, os formulados para pessoas que precisam de uma dieta diferente. Por exemplo: uma geleia *diet* é recomendada para pessoas diabéticas, que não podem consumir açúcar.

O que são os alimentos *light*?

São alimentos cujo valor energético, as calorias, ou o conteúdo de algum nutriente é reduzido em pelo menos 25%, quando comparado ao produto em sua apresentação normal. Por exemplo: iogurte com redução de 30% de gordura é considerado *light*. Tanto alimentos *diet* quanto *light* não têm necessariamente o conteúdo de açúcares ou calorias reduzido. Pode ser alterada a quantidade de gorduras, proteínas, sódio, entre outras. Mas, geralmente quando o conteúdo de gordura do produto é reduzido, a indústria aumenta a quantidade de açúcar ou vice-versa. Por isso, é tão importante a leitura dos rótulos.

O que são os alimentos orgânicos?

Alimentos orgânicos, além de serem cultivados sem o uso de agrotóxicos ou outros produtos sintéticos, são alimentos que utilizam somente os recursos naturais para produção agrícola. Adubação, por exemplo, pode ser feita com a utilização de *húmus* de minhoca e esterco curtido. Nesses casos, a sazonalidade dos alimentos deve ser respeitada e feita a rotação de culturas.

O que a Pastoral da Criança orienta sobre a educação nutricional das crianças?

Nós orientamos sobre a importância da criança fazer as refeições junto com as outras pessoas da família. Assim, ela aprende a comer os alimentos saudáveis que os adultos comem. Além disso, a Pastoral da Criança incentiva a família a cultivar uma pequena horta caseira. Tudo isso são estratégias que contribuem para educação nutricional da criança e a formação de um comportamento alimentar saudável.