



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista Marcia Moscatelli – Rotulagem de alimentos

Conhecer os alimentos que comemos e ter consciência do que compramos é fundamental para termos saúde, não é mesmo? Cada vez mais pessoas buscam ter uma alimentação saudável, baseada em ingredientes e produtos naturais. Afinal, como diz o famoso dito chinês “nós somos o que comemos”.

Mas, como escolher entre a grande variedade de alimentos de origem vegetal, animal, in natura ou minimamente processados que existem nos mercados e feiras? Em quais aspectos devemos prestar atenção na hora da compra e como saber se estamos mesmo tendo uma alimentação saudável?

Para saber mais sobre a escolha dos alimentos vamos conversar com a Maria Moscatelli, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança.



O Ministério da Saúde classifica os alimentos em 4 categorias, explica para a gente quais são essas categorias e que alimentos contêm em cada uma?

A primeira categoria são os alimentos in natura ou minimamente processados, eles podem ser obtidos diretamente das plantas ou de animais, alguns exemplos são os legumes, verduras, frutas e as carnes. Nessa mesma categoria temos os minimamente processados, que são alimentos que passaram por algum processo de limpeza, de pasteurização, secagem ou moagem e podem ter sido embalados, mas sem ocorrer nenhuma adição de substância neles, por exemplo o arroz e o feijão que a gente compra tanto a granel quanto no pacotinho do mercado, eles são minimamente processados.

A segunda categoria que nós temos são dos óleos, gorduras, sal e açúcar. São ingredientes que em pequenas quantidades eles podem ser utilizados para temperar e cozinhar os alimentos in natura ou minimamente processados.

A terceira categoria são os alimentos processados, esses são fabricados pela indústria com a adição de açúcar ou com outras substâncias, para tornar o alimento in natura ou minimamente processado mais duráveis e saborosos. Alguns exemplos são: alimentos em conserva, as frutas em calda, queijos, carnes defumadas e alguns tipos de pães.

A quarta e última categoria são os alimentos ultraprocessados. Nesses casos, já é bem difícil reconhecer o alimento de origem, porque ele passou por uma fábrica, geralmente de grande porte e teve a adição de várias substâncias e de muitos ingredientes. Nessa categoria estão incluído os biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerante, macarrão instantâneo, temperos prontos, hambúrguer, extratos de carne, peixe empanado ou salsichas.

O novo guia alimentar para a população brasileira 2017 sugere que a base da nossa alimentação seja feita com alimentos in natura ou minimamente processados, quais são as vantagens desses alimentos?

Nós precisamos combinar pequenas quantidades de alimentos de origem animal com alimentos de origem vegetal para ter uma alimentação nutricionalmente completa e ter um bom estado de saúde.

Quais são os melhores lugares para comprar os alimentos in natura e que cuidados devemos ter para adquiri-los?

Esses alimentos devem ser adquiridos em locais que se apresentem limpos e organizados, que ofereça opções de boa qualidade e bom estado de conservação. Como em feiras livres, feiras de produtores, os chamados sacolões ou varejões. Uma outra opção bem interessante é você plantar o próprio alimento em hortas caseiras ou comunitárias.

Quais alimentos devemos evitar? E por que?

Devemos evitar os ultraprocessados. Esses alimentos prontos para o consumo geralmente são ricos em gordura, açúcares e sal e são pobres em vitaminas e fibras, aumentando o risco da pessoa desenvolver doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer.

Como identificar os alimentos ultraprocessados?

Uma forma bem prática de distinguir os alimentos ultraprocessados é consultar a lista de ingredientes que por lei deve estar nos rótulos de alimentos embalados que possuem mais de um ingrediente.

Por que hoje em dia estamos consumindo tanto esses alimentos ultraprocessados apesar de sabermos os efeitos que eles provocam no organismo?

Muitas pessoas não tem acesso as informações e não sabem do mal que esses alimentos podem causar e é uma mudança cultural também que a maioria das pessoas que compõem a família hoje em dia elas trabalham fora, o que faz com que elas tenham menos tempo para dedicar a alimentação. A gente acabou perdendo o hábito de plantar e de cozinhar o nosso próprio alimento. Os alimentos ultra processados eles vem pronto para o consumo, o que faz com que eles pareçam muito mais práticos e fáceis de consumir, são encontrados em toda a parte, sempre acompanhados de muita propaganda, de descontos e de promoções. A gente não vê propaganda de alface ou de banana na televisão.

Que cuidados precisamos ter quando lidamos com alimentos?

Lavar as mãos ao manipular os alimentos, evitar tossir ou espirrar sobre eles, evitar consumir carnes e ovos crus, higienizar as frutas e verduras com água corrente e cuidar também da higiene do ambiente, sempre mantendo a cozinha limpa e organizada. Devemos lembrar que os alimentos que estragam com a maior facilidade e os alimentos preparados que podem ser utilizados na próxima refeição, devem ser mantidos na geladeira por exemplo a carne, o ovo, o leite, as frutas e verduras.

Que orientações você tem sobre o ato de comer? Explica para gente um pouquinho sobre essa palavra comensalidade, expressão que tem sido usada ultimamente pelo Ministério da saúde?

A comensalidade nada mais é do que você comer com outras pessoas, com os seus colegas de trabalho, com seus familiares. Sem que os adultos e as crianças fiquem com o tablet ou o celular na mão, para que todos possam realmente desfrutar desse momento juntos.