



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Fária Cortez - Comida de Verdade

A pandemia já dura mais de um ano e meio. Devido a ela, o número de pessoas, entre adultos e crianças, com prejuízos na saúde física e mental, cresce. E, como sabemos, um dos grandes pilares para termos saúde é a alimentação. Será que todas as pessoas que desejam ter uma alimentação saudável sabem como fazê-la? Afinal, o que diferencia uma refeição pronta fabricada pela indústria daquela feita em casa? Se você é daquelas pessoas que acha que para comer comida saudável precisa passar várias horas, todos os dias, em frente ao fogão, essa matéria é para você. Aprenda como deve ser o planejamento de uma família que deseja alimentar-se bem, preparando comida de verdade, saudável e nutritiva, sem grandes mistérios, com a Nutricionista e Natural Chef Fária Cortez.



ENTREVISTA COM: Fária Cortez, nutricionista e natural chef da Funcional Express, em Curitiba, Paraná. Fária, seja bem-vinda.

Olá, muito obrigada pela oportunidade. É um prazer estar aqui e para falar sobre planejamento alimentar e culinária saudável, área da nutrição a qual eu me dedico há quase 4 anos, através da minha empresa Funcional Express, ao lado da minha sócia e também nutricionista Thalita Soares, na nossa cidade de Curitiba, aqui no Paraná. Nós ministramos Cursos presenciais e Online para mulheres que desejam se tornar produtivas e saudáveis na cozinha, com conhecimentos de nutrição e gastronomia funcional.

Para termos saúde, que alimentos devemos consumir?

Para ter saúde, precisamos entender que a saúde começa na cozinha das nossas casas e através das escolhas que realizamos. A forma como planejamos as refeições, como as ofertamos para a nossa família e como as consumimos é que determina se a nossa alimentação está saudável e equilibrada. Devemos compor o nosso prato com os principais grupos nutricionais. carboidratos: arroz, batatas, mandioca, cará, inhame, abóbora; com proteínas animais: carnes, frango, peixes e ovos; e proteínas vegetais: lentilha, feijão, grão-de-bico, ervilha; e os vegetais: folhosos e legumes, a fim de atingir todos os nutrientes que o nosso corpo necessita para todas as suas regulações. Para que esta distribuição aconteça corretamente, o planejamento alimentar precisa estar sendo praticado.

O que não é comida saudável?

Uma vez que comida de verdade é caracterizada por alimentos “in natura” e minimamente processados, todo e qualquer alimento que passa por ultraprocessoamento, como sucos de caixinha, salsicha, bacon, hambúrguer, macarrão e sopas instantâneas; os quais carregam ingredientes que nosso organismo não reconhece como alimento, como corantes, conservantes, aditivos químicos; ou excedem em doses de açúcar refinado, gorduras trans e calorias, como refrigerantes, salgadinhos, bolachas, ou também produtos que contêm muito ou pouco do alimento “in natura”; não são considerados comida de verdade. Mas, infelizmente, a realidade de muitas famílias brasileiras, independente da classe social, tem sido baseada neste tipo de alimentação industrializada e pobre nutricionalmente. Minha missão é trabalhar para que as famílias retomem a rotina de preparar as refeições em casa com prazer, com motivação, com sabor, com nutrição através de um planejamento estratégico.

Como deve ser o planejamento de quem quer começar a se alimentar melhor? O que muda quando pensamos em comida de verdade?

O planejamento alimentar, para quem nunca realizou, deve partir de um olhar para o básico. Diferente do que muitas pessoas acreditam, o planejamento alimentar não é sobre fazer receitas, fit, light, funcional, sem glúten ou sem lactose, porque isso virou moda, mas sim sobre escolher alimentos que são a base da alimentação saudável e prepará-los sem muitos segredos. Servi-los “in natura”, com pouco processamento e, sempre que possível, realizar aproveitamento integral deles. Dentro de um planejamento básico estão as folhas verdes, os legumes, os grãos, as raízes, as proteínas animais e vegetais, gorduras boas, como sementes, azeite de oliva, abacate e frutas sem exceção. O planejamento funciona quando entendemos que o que é escolhido, comprado e produzido tem destino certo na mesa da nossa família.

Como deve ser uma lista de compras para quem quer se alimentar de modo saudável?

Uma lista de compras para ser efetiva na economia doméstica e evitar desperdício, deve estar conectada ao planejamento alimentar. Como assim? Só devem ser adquiridos os alimentos que estão listados, pois estão conectados ao cardápio que será desenvolvido para a família. Seja ele para uma semana, 15 dias, ou mais. Frutas e verduras necessitam de aquisição semanal. Já outros grupos alimentares podem ter sua periodicidade de compras aumentada. Ainda dentro desse grupo das frutas e dos vegetais, preferir os alimentos orgânicos e respeitar a sazonalidade é fundamental. Ainda, para facilitar e otimizar o momento das compras, a lista pode ser dividida por categorias como hortifruti, proteínas e não perecíveis.

Como devemos organizar os alimentos e como deve ser a armazenagem?

Já que um planejamento alimentar pode ser realizado semanalmente, quinzenalmente, ou até mensalmente, a forma de organizar os alimentos produzidos distribuídos entre geladeira e congelador ou freezer depende da escolha deste planejamento. Para planejamentos semanais, indicamos o armazenamento em geladeira destes alimentos de 3 a 5 dias, sendo que após o terceiro dia, características sensoriais dos alimentos sejam identificadas como cor, odor e textura. A conservação dentro de potes herméticos de vidro amplia este tempo também. Alimentos que serão consumidos após 5 dias no planejamento alimentar deverão ser todos levados ao congelador ou freezer para armazenamento. Aí então, o prazo desses alimentos passa a ser de 90 dias, a partir da data do congelamento.

Você poderia nos orientar sobre algumas receitas gostosas feitas com alimentos saudáveis para esses tempos de pandemia?

Receitas baseadas em comida de verdade são muito mais fáceis de praticar do que imaginamos, basta criatividade na hora de unir os alimentos que nós já temos em casa. Alguns exemplos: mingau de aveia, vitamina de frutas, salada de frutas frescas e também assada no forno, enriquecida com aveia em flocos, panqueca de banana, um omelete com vegetais, uma batata doce chips e até um bolinho de banana e aveia são ótimas opções para esses tempos de pandemia. armazenamento. Aí então, o prazo desses alimentos passa a ser de 90 dias, a partir da data do congelamento.

Quais seriam as medidas para aliviar a fome no Brasil, especialmente neste tempo de pandemia?

Investir no simples e reviver o padrão alimentar da população brasileira, como o consumo do arroz e feijão na mesa diariamente. Frequentar a feira e valorizar o produtor regional, escolhendo alimentos da safra, respeitando a sazonalidade. Adquirir alimentos frescos e realizar o aproveitamento integral dos alimentos. Estas são medidas para aliviar a fome no Brasil, especialmente nestes tempos de pandemia.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Na sua opinião como deve ser uma alimentação saudável?

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 e carne. São as frutas e os sucos naturais. Quando cozinhamos a nossa própria comida, temos a chance de conseguir fazer melhores escolhas e realmente comer uma comida de verdade. A Pastoral da Criança quer que as famílias voltem a usar alguns alimentos, que são muito ricos em ferro e que foram deixados de lado como, por exemplo: feijão com arroz, ovos, moela de galinha, fígado, tutano, verduras frescas e outras coisas mais. Nós aconselhamos a todas as famílias que voltem a cozinhar e também que as refeições aconteçam em um ambiente tranquilo, tudo isso pensando sempre na alimentação saudável de toda a família.

(TESTEMUNHO)

Diego Oliveira, de Nova Esperança do Piriá, membro da Equipe da Coordenação Diocesana da Pastoral da Criança da Diocese de Bragança, Pará.

Qual é a missão da Pastoral da Criança?

A você, querido líder, que neste momento está ouvindo o Programa Viva a Vida da Pastoral da Criança, você que se disponibiliza a ir ao encontro das famílias, essa sua missão é uma missão muito linda. Eu acredito que Jesus tem um carinho muito especial por você. E nós, da Pastoral da Criança, agradecemos a vocês que fazem a Pastoral da Criança. Vocês que vão no dia a dia visitar, vocês estão fazendo a missão que o próprio Cristo nos ensinou: ir ao encontro das crianças para que as mesmas possam ser atendidas.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança
Programa de Rádio 1568 - 11/10/2021 - Comida de Verdade