



CADERNO
TEMÁTICO

A nutrição e o consumo consciente

Realização

 **INSTITUTO
akatu**
Pelo consumo consciente

Patrocínio

 **Nestlé**
Good Food, Good Life

Realização

 **INSTITUTO
akatu**
Pelo consumo consciente



Presidência
Helio Mattar

Coordenação de projetos
Betty Abramowicz

Captação de recursos
Vítor Liberman

Comunicação e marketing
Leticia Figueiredo Thenard

Edição de conteúdo do site
Lucila Lerro Rupp

Programas comunitários
Eduardo Deangelo

Coordenação administrativo financeira
Lizete Tucunduva Moreno

Administrativo
Dhenig Chagas
Regina Célia Guerra

Estagiária
Julia Ribeiro

Conselho deliberativo
Anamaria Cristina Schindler
Emerson Kapaz
Guilherme Peirão Leal
Guiomar Namó de Mello
Oded Grajew
Ricardo Cavaliere Guimarães (Presidente)
Ricardo Young Silva
Sérgio Ephim Mindlin
Sérgio Haddad
Sidnei Basile

Conselho fiscal
Élcio Aníbal de Lucca
Guilherme Amorim Campos da Silva
João Nylcindo Roncati



Pelo consumo consciente
www.akatu.net

Rua Francisco Leitão, 469 - conj. 1.411
Pinheiros - São Paulo - SP - CEP 05414-020

Realização
Concepção de projeto editorial e coordenação geral
Instituto Akatu

Desenvolvimento de projeto editorial
Cláudia Ribeiro Mesquita
Lizandra Magon

Coordenação editorial e edição
Cláudia Ribeiro Mesquita

Pesquisa e redação de texto
Lizandra Magon (Pólen Editorial)
Suzana Ribeiro (Pólen Editorial)

Coordenação e edição de conteúdo e consultoria
José Augusto de A.C. Taddei
Chefe do Departamento de Pediatria, Disciplina de Nutrição e Metabolismo da Universidade Federal de São Paulo Unifesp

Semíramis Martins Álvares Domene
Coordenadora do Núcleo de Pesquisa e Extensão do Centro de Ciências da Vida e professora-titular da faculdade de nutrição Puc- Campinas

Fernanda Souza de Menezes
Nutricionista e pós-graduanda da disciplina de Nutrição e Metabolismo da Universidade Federal de São Paulo Unifesp

Receitas
Cyro Martins Bicudo Álvares (composto orgânico)
Alimente-se bem por R\$1,00 (Sesi)
Programa Nutrir (Nestlé)
Sítio A Boa Terra

Preparação
Carla Mello

Revisão
Mário Vilela

Edição executiva
Sílvia E. F. Graubart

Projeto gráfico e editoração eletrônica
On Art Design e Comunicação

Diagramação
Gláucia Cristina Santana
Fernanda S. Victorello
Fernanda Marques Shigematsu

Fotolito e impressão
Takano Editora Gráfica Ltda.

Tragem
3.000 exemplares

Prefácio

O problema da nutrição no Brasil e no mundo é grave. Estima-se que mais de 800 milhões de pessoas passem fome todos os dias, e, ainda que tenhamos registrado um ligeiro progresso, 150 milhões de crianças nas economias menos desenvolvidas estão em situação de desnutrição. Às taxas atuais de decréscimo, cerca de 140 milhões de seres humanos, no ano 2020, estarão abaixo do peso adequado. Segundo o Programa Fome Zero, no Brasil, 44 milhões de cidadãos passam fome.

Por outro lado, o mundo produz 2.805 kcal diárias por pessoa, quantidade superior à dieta de 2.350 kcal necessária para alimentar adequadamente cada habitante do planeta. Enquanto a desnutrição ameaça um enorme contingente, tem havido crescimento contínuo dos níveis de sobrepeso e obesidade nas populações de vários países. O Brasil contabiliza mais de 70 milhões de indivíduos acima do peso ideal, ou seja, 40% da população. A China registra mais de 100 milhões de casos de obesidade ao ano, favorecendo o desenvolvimento de inúmeras doenças. Em contraposição, no Brasil, R\$12 bilhões em alimentos são desperdiçados anualmente, cifra que poderia alimentar 30 milhões de carentes.

James Wolfensohn, presidente do Banco Mundial, afirma que a pobreza em meio à abundância é o maior desafio mundial. Certamente, essa frase se aplica às questões de alimentação e nutrição. Há quantidade suficiente para todos, mas os alimentos estão mal distribuídos, e há enormes desperdícios, impossibilitando que todos tenham uma alimentação com a qualidade e a quantidade adequadas.

Para caminhar na direção de um melhor equilíbrio social, é essencial que o consumidor tenha consciência de suas necessidades nutricionais e perceba sua capacidade de transformar a realidade a partir dos atos de consumo cotidianos e do poder de influenciar os hábitos de consumo de sua comunidade.

Este trabalho procura mostrar o enorme potencial de contribuição do consumo consciente de alimentos para a solução dos problemas brasileiros e mundiais. Informado e sensibilizado pelas informações e ações sugeridas neste Caderno Temático, o consumidor encontrará a medida adequada às suas necessidades diárias, induzindo à redução do desperdício dentro de casa e na cadeia de produção alimentar. Dessa forma, aliviará a pressão sobre a produção de alimentos, disponibilizando-os para uma distribuição mais igualitária a todos.

A Nestlé e o Instituto Akatu pelo Consumo Consciente têm grande satisfação em oferecer este trabalho aos consumidores brasileiros, na certeza de contribuir para a melhoria da consciência individual em relação ao consumo e ao desperdício de alimentos. Por meio dele, criam-se condições para que o consumidor – através dos gestos cotidianos de consumo de alimentos – se torne um agente transformador da realidade do país e do mundo.

Ivan Zurita

Diretor Presidente
Nestlé - Brasil

Helio Mattar

Diretor Presidente
Instituto Akatu pelo Consumo Consciente

Sumário

Apresentação

A filosofia do consumo consciente

• O perfil do consumidor consciente	9
• A gênese do Instituto Akatu	9
• As três bandeiras	10
• A construção de uma filosofia	10
• As pedagogias	11
• A atitude do consumidor consciente	12
• O consumo consciente e a educação alimentar	13

Introdução

A alimentação ao longo da vida

• Um traço cultural	15
• As marcas da alimentação	15
• Outras tecnologias, outros comportamentos	16
• A falta	16
• O excesso	17
• A segurança alimentar	18
• A tomada de consciência	18

Capítulo 1

Você precisa do quê?

• A importância de uma boa alimentação	21
• O direito à variedade	23
• Alimentação e bons hábitos	24
• Os distúrbios nutricionais	24
• A anemia ferropriva	25
• A hipovitaminose A	26
• A deficiência de iodo	26
• A pirâmide alimentar	26
• O peso saudável	28
• O papel dos meios de comunicação	28
• O papel da propaganda	29

Capítulo 2

Um panorama mundial da alimentação

• A dificuldade de acesso e o consumo excessivo	31
• A falta	32
• As conseqüências da falta	34
• Os programas e as políticas internacionais	35
• Os rumos da fome	35
• O excesso	36
• Os rumos da obesidade	38

Capítulo 3

Um panorama brasileiro da alimentação	39
• A dificuldade do acesso e o consumo excessivo	39
• A falta	41
• As conseqüências da falta	41
• As perspectivas	43
• O desperdício	44
• O excesso	46

Capítulo 4

O balanço	49
• O consumidor engajado	49
• A realidade do consumo	49
• Os desafios do consumo consciente	50
• Futuro promissor	52
• O papel do consumidor consciente	53

Capítulo 5

A prática do consumo consciente na alimentação	55
• Uma vida melhor e mais equilibrada	55
• Amamentação sadia	55
• É de pequeno que se torce o pepino	55
• Combatendo a obesidade infantil	58
• Os exercícios físicos	58
• O papel da escola	58
• Atacando o desperdício	59
• A compra	60
• Como fazer o planejamento	60
• Como fazer a seleção	60
• Os alimentos da época	63
• O uso	64
• Como aproveitar melhor os alimentos	64
• Como armazenar frutas, verduras e outros alimentos na cozinha	65
• Como congelar alimentos	67
• Os alimentos <i>diet</i> e <i>light</i>	67
• Os alimentos transgênicos	68
• Os alimentos “orgânicos”	69
• O descarte	71

Capítulo 6

Novas abordagens, novas esperanças	75
Ações de sucesso	75
• Alimentação diferenciada, jantar do estudante e sopão	75
• Nutrir	76
• Amigas do peito	77
• Saúde comunitária e medicina naturopata	78
• Pastoral da criança	79
• Agita São Paulo	80
• Centro ecológico ipê	81
• Folia na panela	83
• Mesa São Paulo e mesa Brasil	84
• NutriSopa	85
• Associação prato cheio	86
• Alimente-se bem com R\$ 1,00	87
• Solidariedade total	89
• Instituto de prevenção à desnutrição e excepcionalidade	90
• Núcleo de ensino e pesquisa aplicada	92
• Redução dos riscos de adoecer e morrer na maturidade	93
Anexo	95
• Cardápio e receitas	95
Bibliografia	107

Apresentação

A filosofia do consumo consciente

O perfil do consumidor consciente

O mundo hoje é regido pelo consumo. Pessoas de todas as classes sociais, até mesmo crianças, fazem agora escolhas diante das alternativas expostas no mercado em produtos e serviços. Se a manutenção da vida humana está intrinsecamente ligada ao consumo, por que não transformá-lo em ato de cidadania? Afinal, consumir implica não apenas a compra, mas também o uso e o descarte. Em suas três instâncias, há um comportamento diferente que se encaixa nos parâmetros desta nova filosofia: a prática do consumo consciente.

O consumidor consciente pode fazer escolhas características na hora de comprar, usar e descartar um produto, com o propósito de contribuir para a preservação do planeta e das espécies animais, vegetais e minerais que vivem nele, inclusive o homem. Ele age assim porque está informado. A educação constitui a base da proposta do consumo consciente e ancora seu conceito, pois viabiliza a aquisição de conhecimento, percepção e poder de decisão. O consumidor consciente sabe quem é, sabe o que quer e conhece o reflexo de sua atuação dentro da sociedade de consumo. Conscientizado, ele conquista a noção de que suas opções, embutidas em ações individuais e cotidianas de compra e consumo, podem tornar-se valioso instrumento transformador da sociedade ao longo de uma vida.

O consumidor consciente

- Busca a melhor relação entre preço, qualidade e comportamento social e ambiental da empresa ao comprar produtos e serviços.
- Preocupa-se com o impacto da produção e do consumo sobre a comunidade e o meio ambiente.
- Valoriza e divulga empresas socialmente responsáveis.
- Atua de forma construtiva com as empresas para o aprimoramento de suas relações com a sociedade e com o meio ambiente.
- Promove a conscientização de outros consumidores.

A gênese do Instituto Akatu

A filosofia do consumo consciente foi concebida e desenvolvida pela equipe do Instituto Akatu, organização não-governamental sem fins lucrativos, cuja missão é fornecer ao consumidor parâmetros educativos em relação ao consumo.

A entidade nasceu de outra ONG sem fins lucrativos, de reputação internacional, o Instituto Ethos de Empresas e Responsabilidade Social. Inicialmente, a idéia era usar a Internet como instrumento de formação dos consumidores. O objetivo era criar uma ponte entre as pessoas que desejassem comprar produtos socialmente responsáveis e as empresas que fabricassem esses produtos.

Assim, o Instituto Akatu foi criado em 15 de março de 2001, Dia Mundial do Consumidor. *Akatu* vem do tupi e pode ser traduzido como "semente boa" ou "mundo melhor". Os propósitos da organização são explicados também com o uso de outro vocábulo dessa mesma língua, *yandê*, ou "grande nós feminino". Essa palavra traz em seu significado a construção de uma comunidade mundial, sustentável, em função da participação de todos, que respeita e acolhe as necessidades do planeta e de seus habitantes, da mesma forma que uma mãe faz por seu filho.

O desenvolvimento sustentável visa ao desenvolvimento social e econômico em harmonia com as limitações ecológicas do planeta, ou seja, sem destruir o ambiente, para que as gerações futuras tenham a chance de existir e viver bem, de acordo com suas necessidades. *Veja também processos produtivos, na página 18.*

As três bandeiras

O Instituto Akatu tem por missão promover três bandeiras importantes, que servem de norte para o comportamento do consumidor consciente:

- **Consciência de sustentabilidade:** diz respeito à utilização e descarte de produtos ou serviços e ao uso dos recursos naturais levando em conta o desenvolvimento sustentável.
- **Consciência de responsabilidade social:** sujeita a escolha de produtos ou serviços de empresas, ONGs e cooperativas em função da responsabilidade social dessas entidades.
- **Consciência de políticas públicas:** refere-se à percepção do consumidor de seu poder em relação à indução de políticas públicas que contribuem para viabilizar o exercício do consumo consciente.

As propostas de conscientização são especialmente direcionadas aos formadores e multiplicadores de opinião, bem como aos líderes comunitários, que as difundem em campo, nas salas de aula e na mídia para suas comunidades e públicos próprios.

O papel desses agentes é dar respaldo social ao consumo consciente. Num trabalho contínuo, eles difundem exemplos, comportamentos e razões, com consistência e credibilidade, que fundamentam a importância da prática do consumo consciente. Os agentes funcionam como modelos a seguir e, por isso, influenciam diretamente a sociedade. Esse mecanismo é especialmente importante para atingir com eficiência o público adulto, pois dificilmente, nesse caso, ocorre uma mudança de atitude baseada na substituição de valores de consumo diferentes daqueles já arraigados ao longo de uma vida.

Quando o público é infantil ou adolescente, a absorção de valores acontece com mais naturalidade, por tratar-se de uma população ainda em formação e, portanto, aberta a comportamentos que são incorporados progressivamente, criando uma sólida consciência de consumo. Essas crianças, provavelmente, incutem novas idéias em seus familiares, num processo hierárquico inverso, de baixo para cima.

A construção de uma filosofia

Ao longo de um extensivo trabalho de pesquisas, consultas, reuniões e muita reflexão, o Instituto Akatu aos poucos montou a estrutura que embasa a filosofia do consumo consciente.

O primeiro aspecto ressaltado diz respeito ao consumidor comum: ele não é, em hipótese alguma, responsável pela situação em que se encontra o planeta atualmente. Apenas muito recentemente o mundo despertou para as questões ambientais e sociais. Antes disso, não havia informação suficiente para despertar a consciência de que o ser humano estava prejudicando em tão alto grau sua própria casa e, conseqüentemente, colocando em risco sua existência.

O segundo aspecto refere-se à força individual de uma ação. O consumidor comum, equivocadamente, não percebe o alcance de sua contribuição, e da sua família, no contexto da sustentabilidade planetária. Além de não ter a dimensão dos problemas existentes, e de não sentir-se diretamente afetado por eles, não conhece seu papel na procura de soluções.

Com base nessas evidências, ficou claro que o consumidor individual, o público-alvo do Instituto Akatu, precisaria ser educado, no sentido pedagógico: adquirir conhecimento para poder perceber, tomar decisões e agir. Por isso, nesse processo de educação, a entidade emprega uma abordagem didática baseada em quatro pontos.

No Brasil, os movimentos ambientalistas começaram a despontar na década de 1970, surgindo principalmente em função de movimentos sociais. Com o passar do tempo, essas lutas foram se tornando mais consistentes. Na década de 1980, a luta contra o fim de Sete Quedas para a construção de Itaipu constituiu-se em marco histórico. Os esforços culminaram com a realização, no Rio de Janeiro, da Conferência das Nações Unidas para o Meio Ambiente, a ECO-92. Essa conferência reuniu representantes de países e instituições sociais que buscavam trocar informações e encontrar soluções para os principais problemas ambientais do mundo. A ECO-92 deu fôlego ainda maior aos movimentos ambientalistas, popularizando várias questões e abrindo espaço para a criação de novos organismos.

- **Informação:** o consumidor só pode fazer escolhas adequadas se tiver acesso a informações de qualidade.
- **Sensibilização:** o consumidor precisa ter informações contextualizadas, que motivem a mudança de atitude.
- **Instrumentação:** o consumidor tem condições de agir com base em informações, contextos e exemplos concretos.
- **Mobilização:** o consumidor passa a difundir os preceitos do consumo consciente quando se torna conscientizado.

As pedagogias

O passo seguinte foi desenvolver um conjunto de princípios educacionais baseados em três pedagogias, cada uma delas com objetivos específicos: a pedagogia da interdependência, a pedagogia do cotidiano e a pedagogia da cidadania.

Do ponto de vista da pedagogia da interdependência, os atos de consumo individuais desencadeiam uma série de reações cujos conseqüentes impactos ambientais e sociais estão interligados e, como num círculo vicioso, mais cedo ou mais tarde retornam ao consumidor, de forma direta ou indireta. Assim:

- O desperdício de água dentro de uma casa afeta outra casa.
- Sem água, os membros da família dessa casa adoecem.
- Os doentes são atendidos pelo sistema de saúde.
- O sistema de saúde se sobrecarrega e pede mais recursos para suportar a demanda adicional.
- Para poder oferecer mais recursos ao sistema de saúde, novos impostos são criados, ou os já existentes são aumentados.
- Esses impostos são pagos por todos, inclusive pelos membros da família da casa que desperdiçou a água.

A pedagogia do cotidiano considera a importância dos pequenos e rotineiros atos de consumo como provocadores de transformação social e ambiental. A tônica aqui está centrada na idéia de que mesmo individualmente, ou no âmbito de uma família, o consumidor faz diferença a médio e longo prazo para a sustentabilidade do planeta. Dessa forma:

- Uma família joga fora, em média, 4,7 quilos de plástico¹ por ano.
- Segundo a Petrobras, um quilo de polímeros de plástico consome cerca de 2,5 quilos de petróleo². Portanto, uma família gasta mais de dez quilos de petróleo por ano, em média.
- Ao longo de uma vida, essa família é responsável pelo uso de centenas de quilos de petróleo.
- A recusa de embalagens plásticas apenas por essa família durante seu período de existência representa uma redução significativa da fabricação e circulação dessas embalagens.

- A redução do número de embalagens plásticas economiza um recurso não-renovável, o petróleo.

Pela perspectiva da pedagogia da cidadania, indivíduos informados e educados para o consumo consciente adquirem a noção de que os atos de consumo de uma coletividade têm enorme importância na cadeia de reações e impactos em curto espaço de tempo. Dessa forma, empenham-se na mobilização de outros indivíduos

¹ Graubart, Silvia. Desperdício de Alimentos e Qualidade Nutricional. Guia Akatu do Consumo Consciente. Instituto Akatu pelo Consumo Consciente.

² Graubart, Silvia. Desperdício de Alimentos e Qualidade Nutricional. Guia Akatu do Consumo Consciente. Instituto Akatu pelo Consumo Consciente.

para a prática do consumo consciente e para a criação de respaldo social com o objetivo de construir um sistema econômico, social e ambiental ético, respeitoso e humano. Então:

- A economia de água ou a recusa de embalagens plásticas por milhares de famílias ao longo de um ano representa uma economia inestimável dos recursos hídricos e do petróleo usados para confecção de materiais plásticos.

A cadeia de impacto

Se uma família de cinco pessoas deixar de desperdiçar, no preparo e consumo de alimentos — preparo, restos no prato ou sobras da refeição — a décima parte do que consome (pedagogia do cotidiano), ao longo do ano, ou 365 dias, economizará o suficiente para alimentar a família por pouco mais de um mês, ou 36 dias. Do ponto de vista do mercado, se uma comunidade deixar de desperdiçar cerca de 10% dos alimentos que consome, ocorrerá uma diminuição da demanda e, conseqüentemente, os preços sofrerão uma baixa para todos (pedagogia da interdependência). Se o combate ao desperdício de alimentos se difundir por toda a população (pedagogia da cidadania) de um Estado ou país, a disponibilidade de alimentos para exportação aumentará, o que poderá trazer melhoria da qualidade de vida da população.

A [Política dos 3 R](#) é um conjunto de medidas criadas para melhorar a gestão dos resíduos ambientais, que pressupõe a redução do uso de matérias-primas e energia e do desperdício nas fontes geradoras, a reutilização direta dos produtos e a reciclagem de materiais. A ordem entre os R também tem sua coerência: reduzindo-se, evita-se a reutilização e, reutilizando-se, evita-se a reciclagem. A Política dos 3 R faz parte da “Agenda 21”, documento com propostas para o desenvolvimento sustentável aprovado na Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento (CNUMAD), em 1992, no Rio de Janeiro, também conhecida por ECO-92.

A [lei da oferta e da procura](#) foi formulada por um dos primeiros economistas a defender o liberalismo econômico, François Quesnay, que viveu na época do Iluminismo. Pressupõe que a existência de bens e serviços à disposição no mercado da parte de vendedores (a oferta) e a procura da parte de compradores (a procura) atuam conjuntamente na determinação do preço e da quantidade em cada mercado. Os preços sobem com a diminuição da oferta e com o aumento da procura, e vice-versa, evidentemente a partir de um modelo “perfeito” de mercado, o que nem sempre acontece na prática.

A atitude do consumidor consciente

No ato da compra, o consumidor consciente é capaz de avaliar o produto (recursos naturais, bens ou serviços) em função de alguns critérios, além do preço: a matéria-prima utilizada; suas qualidades e propriedades; a responsabilidade social da empresa que fabrica, distribui e comercializa esse produto. A origem e a quantidade existente na natureza das substâncias que compõem o produto, por exemplo, são informações que podem embasar uma compra. Itens que agregam valor, como o “peso” de embalagens e marcas, também costumam influenciar a decisão, bem como a atuação da empresa em relação à utilização de mão-de-obra infantil, ao respeito aos direitos dos funcionários e ao grau de poluição do meio ambiente.

Na filosofia do consumo consciente, tanto o uso como o descarte de um produto estão intimamente ligados à [Política dos 3 R](#) — um conjunto de medidas que buscam a redução do uso, reutilização e reciclagem de recursos naturais e matérias-primas.

Portanto, o consumidor consciente procura otimizar as qualidades e propriedades de um produto ao servir-se dele. O objetivo é prolongar seu tempo de uso ou aproveitá-lo ao máximo, evitando sempre o desperdício e o desgaste precoce. O emprego inadequado ou exagerado dos recursos naturais e dos bens de consumo faz com que seja necessária a reposição desses itens antes de findar o seu tempo de vida, com impacto direto nos preços, por conta da [lei da oferta e da procura](#). Além disso, cada vez que se descarta um produto e se adquire um novo, contribui-se para o aumento da produção do lixo, gasta-se mais dinheiro, consomem-se mais recursos naturais, e lançam-se à natureza detritos que nem sempre são processados sem deteriorar o meio ambiente.

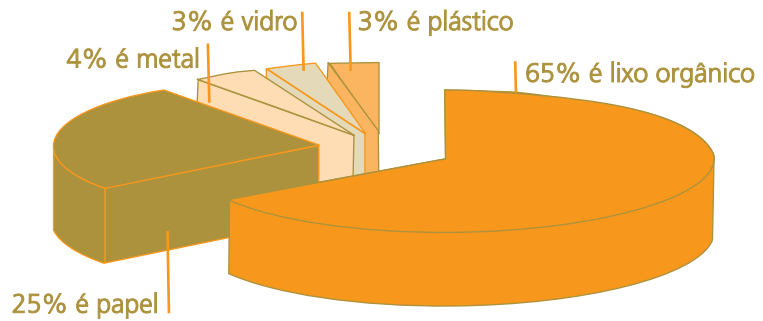
No momento do descarte, o consumidor consciente pode privilegiar os processos de reciclagem, preparando os detritos para a coleta seletiva. Assim, é possível transformar materiais aparentemente inúteis em produtos novos ou em matéria-prima, diminuindo a quantidade de resíduos e poupando energia e recursos naturais. O lixo é um tema de grande preocupação, em função do enorme impacto no meio ambiente. O consumo excessivo, sem planejamento, contribui para seu aumento. No Brasil, são produzidos 43,8 milhões de toneladas de detritos por ano³. Cada brasileiro gera em torno de um quilo de lixo por dia (*veja gráfico na página ao lado*). Cerca de 65% desse total é representado por lixo orgânico, formado de restos de alimentos; 25% é composto de papel; 4% de metal; 3% de vidro e 3% de plástico.

³ Associação Brasileira de Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais - Abrelpe.

Outra vertente de ação do consumidor consciente é a pressão direta ou indireta sobre empresas privadas, órgãos, setores e agentes públicos por meio de propostas, apoio e adoção de ações e medidas institucionais que promovam políticas relacionadas ao consumo consciente.

Quando postas em prática no dia-a-dia, as atitudes que balizam a vida de um consumidor consciente são capazes de “mover montanhas”. O consumidor consciente percebe cada um de seus atos de consumo como germinadores da semente de um mundo melhor, um mundo onde haja respeito pela qualidade de vida, pelo desenvolvimento igualitário da sociedade, pela limitação do uso desenfreado dos recursos do planeta e pelo crescimento econômico sustentável.

O brasileiro joga fora um quilo de lixo por dia. Desse total:



Fonte: Abrelpe

O consumo consciente e a educação alimentar

Atualmente, a produção de alimentos é suficiente para os 6,1 bilhões⁴ de habitantes do planeta. Mesmo assim, a forma de organização dos mercados e as perdas nos processos de produção, armazenamento, transporte e consumo impedem o acesso à quantidade necessária de alimentos, contribuindo para o aparecimento de desnutrição, anemia e outras carências nutricionais. Por outro lado, existe um contingente crescente de pessoas com mais acesso aos alimentos, constantemente estimuladas por propagandas cujo objetivo é aumentar a venda de produtos alimentícios. Sem uma consciência adequada do consumidor, o resultado é o consumo em excesso, gerando a obesidade e as doenças a ela associadas, como infarto, derrame, hipertensão e alguns tipos de câncer.

No Brasil, a situação é bastante grave. O Programa Fome Zero, do atual governo, estima que 44 milhões de brasileiros passam fome. Ao mesmo tempo que R\$ 12 bilhões em alimentos são desperdiçados anualmente o equivalente a 1,4% do PIB do país suficiente para alimentar 30 milhões de pessoas carentes. No outro extremo estão pelo menos 70 milhões de brasileiros que apresentam peso acima do esperado devido ao consumo excessivo de alimentos e ao sedentarismo⁵.

Portanto, o grande desafio nos próximos anos e décadas será a tentativa de equacionar melhor essa realidade. O consumo consciente é um instrumento capaz de contribuir para a redução das mazelas referentes às carências e excessos nutricionais do ser humano e à sua condição social no mundo. Por meio da educação alimentar e de exemplos de ações que mostram o resultado e o impacto de uma postura nutricional consciente, é possível evitar desperdícios, ajudar a reduzir a carência e o excesso alimentar, proporcionar saúde, colaborar com a economia do país e preservar o meio ambiente.

⁴ Almanaque Abril 2002 (CD-ROM).

⁵ Folgato, Marisa. **No Brasil: 70 milhões acima do peso.** Portal do Estadão. www.estado.estadao.com.br/editorias/2003/02/02/ger010.html

Introdução

A alimentação ao longo da vida

Um traço cultural

A história da evolução humana está diretamente ligada à alimentação. Entre todas as espécies existentes na natureza, o ser humano é a que possui a alimentação mais rica e variada. Sua sobrevivência se baseou na capacidade de ingerir o que havia à disposição em seu hábitat. Mais tarde, a descoberta dos processos de cozimento enriqueceu e ampliou o cardápio, permitindo o desenvolvimento de culinárias próprias e regionais. A necessidade biológica de alimentar-se para sobreviver e garantir a continuidade da espécie adquiriu então caráter cultural. Só o ser humano cultiva com requinte e abundância a grande variedade de pratos e sabores tão peculiares em cada parte do mundo.

A culinária, de fato, expressa a cultura de um povo de forma contundente. Analisando-a, é possível descobrir até mesmo o tipo de economia que move o país. A feijoada, prato tipicamente brasileiro, é um bom exemplo disso. Ela foi criada no século 18 pelos escravos trazidos da África para suprir a alimentação diária insuficiente que recebiam. As partes do porco desprezadas pelos senhores, como orelha, rabo e pés, começaram a ser utilizadas para enriquecer o caldo de feijão. O alimento, além de mais saboroso com o acréscimo das carnes gordurosas, fornecia muito mais calorias do que o feijão puro para produzir a energia necessária ao trabalho pesado que executavam.

As marcas da alimentação

Os estudos sobre a evolução humana mostram que o aumento do cérebro e a capacidade de adaptação surgiram graças a uma mudança fundamental na dieta: a inclusão de alimentos mais energéticos e protéicos em suas refeições, principalmente os de origem animal, como ovos, leite e carne. O objetivo era fornecer as calorias e os nutrientes necessários para manter as novas funções adquiridas com a evolução da estrutura física do homem, a fim de empreender a pesca, a caça e a colheita do alimento.

Alguns pesquisadores acreditam que a capacidade do ser humano de andar sobre duas pernas (bipedalismo), o engajamento em freqüentes processos de imigração dentro do continente africano e até mesmo a emigração para fora dele foram três importantes estratégias evolutivas ao longo da história humana que estiveram vinculadas à alimentação. Com o domínio do fogo, a inclusão de produtos cozidos também contribuiu de forma determinante para a realização das atividades econômicas.

O bipedalismo pode ter sido uma manobra de adequação alimentar, no sentido de proporcionar maior agilidade e rapidez para procurar víveres, carregar pesos ou alcançar alimentos em posição mais alta.

A adaptação à vida em várias regiões do continente africano pode ter sido um recurso empregado para encontrar novas opções de sustento e de diversidade alimentar, em função também da crescente aridez da região, que limitava a quantidade e a variedade de alimentos vegetais.

A inclusão da carne em sua dieta fundamenta a expansão do homem para outros continentes. Os carnívoros precisam de espaços físicos maiores para viver do que os herbívoros de mesmo tamanho, que geralmente encontram alimentos fartos em seu próprio hábitat. Assim, o *Homo erectus*, ou o pitecantropo de cerca de 500 mil anos atrás, exigia um território quase dez vezes maior do que precisava o *Australopithecus*, de 4 milhões de anos antes.

A possibilidade de cozer os alimentos tornou a absorção de seus nutrientes mais fácil, pois o organismo os processa melhor dessa forma. Cozidos, eles também liberam mais calorias, proporcionando a energia da qual o homem primitivo tanto necessitava.

Outras tecnologias, outros comportamentos

Os procedimentos alimentares tornaram-se complexos devido à sofisticação na elaboração dos pratos e à maior disponibilidade e diversidade de ingredientes. Essa demanda forneceu as bases para o aprimoramento das técnicas agrícolas e, mais recentemente, para a implementação dos processos industriais na área alimentícia, que acabaram contribuindo para reduzir o esforço humano em seu envolvimento com a extração, o cultivo e a ingestão de alimentos em vários graus.

A revolução industrial, iniciada no século 18, permitiu o aparecimento de novas ferramentas e máquinas, que se encarregaram de tirar o homem do trabalho braçal para levá-lo aos escritórios. Também possibilitou o aumento da produção, tornando-a mais barata e, portanto, mais acessível.

A mecanização da agricultura, a partir do século 19, por exemplo, afastou mais uma vez o homem do campo. Ao mesmo tempo, porém, propiciou o cultivo intensivo do solo, aumentando a oferta de alimentos. Também motivou o crescimento da indústria alimentícia, que assimilou processos industriais e tecnológicos, beneficiando-se das ciências químicas e biológicas para levar ao consumidor uma infinidade de itens que nunca antes haviam sido imaginados.

O papel da mulher na sociedade foi fundamentalmente alterado por conta da urbanização e da industrialização. Ao conquistar o mercado de trabalho, ela se afastou da casa e, principalmente, da cozinha. Hoje em dia, a parcela da população que se beneficia de uma alimentação caseira é bem menor do que há 30 anos. E muitos fazem suas refeições em estabelecimentos comerciais, nem sempre em condições adequadas.

A falta

As mudanças ocorridas nos séculos 19 e 20 aconteceram tão rapidamente que o ser humano e seu organismo ainda não conseguiram assimilá-las de forma saudável. O afastamento da culinária tradicional, desenvolvida ao longo dos séculos para garantir as energias necessárias à sobrevivência e evolução da espécie, exacerbou dois grandes desvios nutricionais a partir de 1900: a fome e as doenças crônicas, entre elas a obesidade.

A fome, uma das conseqüências mais graves da pobreza e da miséria, vem sendo reforçada pela má distribuição de renda ao redor do mundo. Um dos motivos é o processo de empobrecimento gerado pelo desemprego, mazela de muitos centros urbanos, cujas causas são complexas e variadas. No Brasil, a situação se agravou quando legiões de trabalhadores deixaram o campo, por falta de acesso à terra e meios de produção, rumo às cidades, em busca de melhores oportunidades de trabalho e uma vida melhor. Para muitos, o sonho da cidade grande não se concretizou, e a mecanização da produção agrícola inviabilizou a volta ao campo.

A má distribuição de bens e serviços e o conseqüente acesso insuficiente aos alimentos também é a principal causa da fome em outros países do mundo. A Organização das Nações Unidas (ONU) garante que o planeta produz uma vez e meia a quantidade de alimentos necessária para satisfazer toda a população do planeta, ou seja, produz o suficiente para alimentar 6 bilhões¹ de pessoas. Mesmo assim, um em cada sete indivíduos passa fome², e cerca de 6 milhões de crianças de até cinco anos morrem de desnutrição todos os anos nos países em desenvolvimento, especialmente na África, Ásia e América Latina. São cerca de 840 milhões de pessoas no planeta que ainda enfrentam essa situação.

¹ Segundo o Almanaque Abril 2002, a população mundial é de 6,1 bilhões. O US Census Bureau faz estimativas diárias e, para o mês de julho de 2003, projetava 6,3 bilhões. US Census Bureau. www.census.gov/cgi-bin/ipc/popclockw

² Organização das Nações Unidas Para a Agricultura e Alimentação (Food and Agriculture Organization, FAO).

A desnutrição, conseqüência da fome ou da alimentação incorreta, quando não mata, provoca diversas doenças. São problemas preveníveis, mas de tratamento complexo em estágios mais avançados, que oneram o sistema de saúde dos países. Todo investimento no combate a infecções infantis poderia ser revertido para outras áreas. No mundo, cerca de 50% dos 100 milhões de crianças que nascem anualmente se tornam vulneráveis a infecções devido a questões nutricionais.

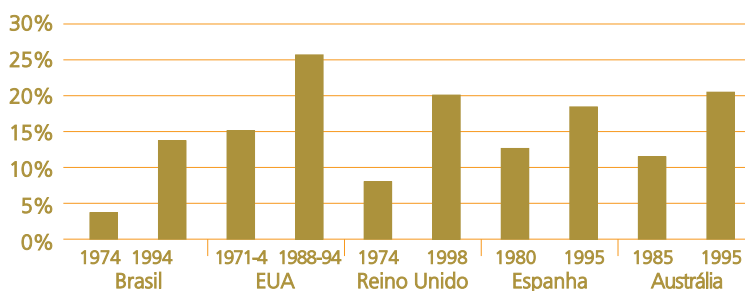
O excesso

Por outro lado, a percepção histórica de que o aumento de consumo energético está associado ao desenvolvimento social e cultural da humanidade criou um exército de pessoas acima do peso, freqüentemente com deficiência de vitaminas. Cerca de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem desse mal. A industrialização possibilitou a redução do preço de ingredientes como açúcar, farinhas refinadas, gorduras e sal, que, por isso, tornaram-se a base de preparo de inúmeros produtos alimentícios, facilmente acessíveis à população. Esses ingredientes, contudo, costumam ser mais calóricos e menos saudáveis em grandes quantidades, pois os processos de refinação pelos quais passam alteram seu valor nutritivo.

As doenças crônicas decorrentes do excesso de peso, como infarto e diabetes, aumentaram de forma vertiginosa em muitos países. Nos EUA, essa realidade é problema de saúde pública desde a década de 1980. O número de indivíduos considerados obesos no país aumentou de um em cada oito, em 1991, para um em

Em 1985, os National Institutes of Health, órgão do governo americano, preocupados com essa situação, realizaram a conferência Health Implications of Obesity (Implicações da Obesidade sobre a Saúde).
www.consensus.nih.gov/cons/049/049_statement.htm#7_Conclus

Crescimento dos níveis de sobrepeso e obesidade na população infantil nos últimos anos



Fonte: World Health Organization.

cada cinco em 1999. Cerca de 300 mil mortes também foram atribuídas ao excesso de gordura naquele ano. A quantidade de crianças com peso acima do esperado triplicou desde a década de 1960. O país produz alimentos suficientes para fornecer até três vezes mais calorias do que cada pessoa precisa por dia. Para escoar a produção, a propaganda incentiva o consumo, e a pouca consciência do consumidor sobre os impactos do consumo em excesso leva ao resultado de que cerca de 50% da população norte-americana está acima do peso.

A obesidade é uma realidade também na Ásia. Seu crescimento é tão expressivo que, a cada ano, cerca de 9% dos chineses adquirem o que os pesquisadores estão apelidando de "diabesidade", uma variante do diabetes, decorrente da obesidade.

A China tem 1,2 bilhão de habitantes, o que significa mais de 108 milhões de novos casos por ano. No Vietnã, o problema também é grave: cerca de 12,5% das crianças de Ho Chi Minh (antiga Saigon) são obesas.

³ Folgato, Marisa. No Brasil: 70 milhões acima do peso. Portal do Estadão. www.estado.estadao.com.br/editorias/2003/02/02/ger010.html

⁴ World Wildlife Fund. www.wwf.org/

⁵ Instituto Akatu. www.akatu.net/conheca/visualizarConteudo.asp?InfoID=741
Associação Nacional dos Centros Universitários (Anaceu). www.anaceu.org.br/default.asp?atributo=24

Insegurança alimentar, segundo a FAO, ocorre quando uma população passa fome a ponto de correr o risco de morrer de inanição. Veja também a origem do termo em segurança alimentar, na página 39.

O Brasil contabiliza pelo menos 70 milhões³ de pessoas acima do peso considerado saudável, ou 40% da população do país. As mortes anuais provocadas por obesidade chegam a 80 mil. O problema tende a crescer, devido ao aumento de casos de crianças nessas condições. Se nada for feito, essas crianças serão adultos obesos com maior risco de adoecer e morrer precocemente. Além disso, o crescimento do número de doenças causadas por excesso de gordura, como diabetes e hipertensão, em pouco tempo deverá sobrecarregar ainda mais o sistema público de saúde com maior demanda de pacientes.

A segurança alimentar

As autoridades internacionais estabeleceram alguns conceitos para tentar lidar melhor com o problema da fome no mundo. O principal deles é o de segurança alimentar, utilizado pelo atual governo brasileiro em seu programa de combate à fome, o Fome Zero.

Segurança alimentar, de acordo com a FAO, órgão da ONU encarregado das políticas alimentares e de abastecimento internacionais, é a situação em que todas as famílias têm acesso físico e econômico à alimentação adequada para todos os seus membros, sem correr o risco de desabastecimento. A segurança alimentar abrange três vertentes: disponibilidade, estabilidade e acesso.

Disponibilidade é a oferta de alimentos em relação às necessidades de consumo da população. A estabilidade reflete as oscilações de safra e abastecimento e define o nível mínimo necessário para o consumo alimentar, independentemente das variações de oferta. O acesso diz respeito à capacidade de aquisição de alimentos por diferentes estratos populacionais.

No Brasil, a disponibilidade e a estabilidade são adequadas, mas cerca de um em cada cinco brasileiros vive com menos de US\$ 2 por dia, o que significa que não tem acesso à quantidade suficiente de comida. A falta de acesso é resultado da miséria, condição social que gera privação, fazendo com que as pessoas não consigam alimentar-se três vezes ao dia, o mínimo necessário para manter a saúde. Formas mais realistas de medir as necessidades básicas dos indivíduos, incluindo outros itens como vestuário, habitação e transporte como indispensáveis, estimam que cerca de 40% da população brasileira, algo em torno de 60 milhões de pessoas, está em situação de privação em um ou mais desses itens.

A tomada de consciência

A produção mundial de alimentos, além de não conseguir atender a todos devido ao sistema injusto de distribuição da produção, traz conseqüências graves ao meio ambiente: a maioria dos processos produtivos, industriais ou agrícolas, não leva em conta adequadamente a sustentabilidade do planeta. Em recursos naturais, por exemplo, os mais de 6 bilhões de seres humanos consomem 20%⁴ a mais do que é suportável, ou seja, passível de reposição. Além disso, seria necessário mais quatro planetas Terra para que toda a população mundial tivesse o mesmo padrão de consumo dos norte-americanos e europeus⁵.

No Brasil, o aproveitamento correto de alimentos que são desperdiçados poderia contribuir para diminuir a fome. Só na cidade do Rio de Janeiro, calcula-se que 15 toneladas de alimentos sejam jogadas fora diariamente, comida suficiente para alimentar cerca de 12 mil⁵ pessoas. No Brasil, 70 mil toneladas de alimentos vão para o lixo diariamente, num país onde, a cada cinco minutos, uma criança morre de problemas relativos à fome. São 288 crianças por dia.

A sociedade de consumo, em que estão inseridos os processos produtivos, prega o consumo não apenas do que é necessário, mas também de um excesso superfluo. Isso faz com que as relações do homem com o meio ambiente se tornem agressivas: a produção cada vez maior exige quantidade também maior de matéria-prima, pondo em risco as reservas naturais do planeta. *Veja também desenvolvimento sustentável*, na página 10.

Recursos naturais são os recursos extraídos da natureza que permitem a vida no planeta Terra. Os recursos naturais podem ser renováveis ou não-renováveis. Recursos naturais renováveis são os recursos que se renovam: por exemplo, a água, os vegetais e os animais. Recursos naturais não-renováveis são os recursos que se esgotam após sua exploração: por exemplo, os minerais e o petróleo.

Esses dados demonstram a necessidade de adotar medidas para a prática do consumo consciente pela população em relação à alimentação. Não se trata apenas de garantir a sobrevivência imediata e as necessidades prementes de energia para o organismo; está em jogo também a manutenção da saúde, individual e coletiva. O governo e as instituições do setor privado precisam continuar sua atuação para mudar o cenário de extremos que se desenhou, mas também cabe ao cidadão um papel simples de grande poder transformador: como consumidor, fazer boas escolhas alimentares e tornar-se agente de uma mudança social e econômica global. Para isso, o importante é saber como e o que comer, evitando desperdícios e exageros, sem nunca perder de vista que as refeições podem e devem ser momentos de prazer, socialização e descontração. Diferentemente das outras espécies animais, apenas os homens se confraternizam em torno da mesa.

No Brasil⁶, R\$ 12 bilhões em alimentos são literalmente jogados no lixo por ano. Esse valor representa 1,4% do PIB brasileiro, o suficiente para alimentar 8 milhões de famílias, ou cerca de 30 milhões de pessoas carentes por ano, com cestas básicas de R\$ 120.

⁶ Secretaria de Agricultura e Abastecimento de São Paulo, em relatório publicado em 1992 com base no último levantamento feito pelo órgão.

Capítulo 1

Você precisa do quê?

O bem-estar nutricional é o resultado da complexa interação entre os alimentos que comemos, nosso estado geral de saúde e o ambiente em que vivemos – enfim, comida, saúde e carinho são os três pilares do bem-estar.

Organização Mundial da Saúde (OMS)¹

A importância de uma boa alimentação

A alimentação é o princípio básico da boa saúde. Pessoas que se alimentam corretamente estão menos sujeitas a doenças e conseguem manter o peso saudável sem precisar recorrer a restrições alimentares rígidas. Em geral, sem excesso de comida, não há acúmulo de gorduras, e o corpo responde com muita disposição. Da mesma forma, a privação de alimentos, tanto pela quantidade reduzida como pela má qualidade ou variedade, provoca problemas graves de saúde. A equação é simples: a quantidade de calorias obtidas pelos alimentos deve ser igual à quantidade de calorias gastas durante as atividades diárias.

As calorias são as unidades de medida de energia fornecidas pelos alimentos. O nutriente é qualquer substância constituinte de um alimento, tem a função de promover o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde.

As calorias são fornecidas pelos carboidratos, gorduras e proteínas, chamados de macronutrientes, pois estão presentes em grande quantidade na alimentação do ser humano. O cérebro humano, por exemplo, utiliza 16 vezes mais energia do que o tecido muscular. As calorias são necessárias para garantir que essas e todas as outras atividades que o corpo humano desenvolve funcionem como devem.

Os carboidratos e as gorduras constituem os principais fornecedores de energia para o corpo e são utilizados, por exemplo, para a fixação das proteínas nos tecidos. Os alimentos ricos nesses dois nutrientes são classificados como energéticos. Se considerarmos as proteínas como os blocos de uma casa, os carboidratos e gorduras serão a areia que vai na massa. Os carboidratos aparecem principalmente no arroz, macarrão, pão, batata, mandioca, biscoitos, cereais matinais, milho e outros alimentos que contêm açúcar. As gorduras, de origem vegetal e animal, possuem a maior quantidade de calorias e são de digestão mais lenta. Enquanto os carboidratos e proteínas fornecem quatro calorias por grama, as gorduras oferecem nove. Podem ser encontradas nos óleos, nos azeites, na manteiga, na margarina, nos queijos amarelos, nas carnes e em oleaginosas como as castanhas, o amendoim, as nozes e as amêndoas.

As proteínas ajudam na renovação e multiplicação das células, colaborando diretamente para o enrijecimento dos músculos e para o crescimento. Os alimentos ricos em proteínas são classificados como formadores ou construtores. Estão presentes em produtos de origem animal (carnes, leites, ovos e seus derivados) e de origem vegetal (feijão, lentilha, soja, grão-de-bico, favas e cereais).

Contudo, para o bom funcionamento do organismo, além dos macronutrientes, são necessárias as vitaminas e os minerais, nutrientes encontrados na maioria dos alimentos, como cereais, frutas, verduras e legumes. Os alimentos ricos em vitaminas e minerais são classificados como reguladores. São o cimento que, misturado com a areia, faz a construção manter-se em pé. As vitaminas e minerais² também são conhecidos como micronutrientes, pois existem em pequenas quantidades nos alimentos. Cada tipo desempenha uma função *(veja a tabela na página seguinte)*.

Nem todos os nutrientes fornecem energia. É o caso das vitaminas e dos minerais que, entretanto, são importantes para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde.

¹ Epígrafe retirada de texto do site da entidade. World Health Organization. www.who.org

² Muitas das vitaminas e minerais são acrescentados no processo de industrialização dos alimentos. Trata-se do chamado "enriquecimento", que torna esses alimentos mais completos.

Funções e fontes das principais vitaminas e minerais

Micronutriente	Funções principais	Encontrado principalmente nos seguintes alimentos
Vitamina A e carotenóide	Antioxidante. Fundamental para o crescimento, a pele e a visão.	Cenoura, mamão, abóbora, manga, verduras com folhas escuras, pupunha, tucumã, pequi, buriti, batata-doce, carambola, pimentão, pitanga, fígado, manteiga, margarina enriquecida, leite integral e gema de ovo.
Vitamina D	Essencial para a formação dos ossos e dentes. A exposição, ao sol até as 10h ou após as 16h induz a síntese dessa vitamina pelo organismo.	Leite, manteiga, margarina, ovos e fígado.
Vitamina E	Antioxidante. Auxilia no metabolismo das gorduras e no aproveitamento da vitamina A.	Cereais integrais, germe de trigo, espinafre, couve, ovos, castanhas, soja e brócolis.
Vitamina C	Antioxidante. Aumenta a resistência do organismo, protege as gengivas contra sangramento e melhora a absorção do ferro.	Laranja, mexerica, caju, acerola, goiaba, araçá, abiu, agrião, brócolis, carambola, couve, espinafre, manga, mangaba, maracujá, morango, folha de mostarda, serigüela, tamarindo, umbu, uva, abacaxi, tomate, couve-flor, morango, folha de mostarda, buriti, limão, kiwi e caqui.
Vitamina B1	Auxilia no metabolismo energético e no fortalecimento da musculatura.	Cereais integrais, ovos, carnes, nozes, fígado e tomate.
Vitamina B2	Auxilia no metabolismo energético e na manutenção da pele.	Cereais integrais, leite, ovos, queijos, verduras e carnes.
Vitamina B6	Auxilia no metabolismo das proteínas.	Banana, cenoura, ervilha, fígado, germe de trigo, salmão e carnes.
Ácido pantotênico	Estimula a reposição dos tecidos corporais.	Ovos, cereais integrais, soja, carnes e fígado.
Vitamina B12	Importante para a integridade das células.	Fígado, rins, carnes, peixes, leite, ovos e frutos do mar.
Ácido fólico	Fundamental para a divisão dos glóbulos vermelhos do sangue.	Carnes, vísceras, leguminosas, frutas e verduras verde-escuras.
Niacina	Importante para o transporte de oxigênio às células.	Fígado, carnes magras, peixes, germe de trigo, leite, ovos e vegetais.
Cálcio	Importante para a manutenção e crescimento dos ossos e dos dentes.	Leite, queijos, iogurtes.
Potássio	Regula os batimentos cardíacos e as contrações musculares.	Tomate, banana, laranja, nozes, sardinha, caju, espinafre e cereais integrais.
Ferro	Importante na formação dos glóbulos vermelhos, responsáveis pelo transporte de oxigênio para as células. Previne a anemia.	Fígado, carne bovina, aves, peixes, feijão, lentilhas, grão-de-bico, mariscos, soja, vísceras e verduras verde-escuras.
Manganês	Combate a fadiga e melhora os reflexos musculares.	Nozes, verduras, gema de ovo e cereais integrais.
Magnésio	Importante para o funcionamento dos nervos e dos músculos.	Nozes, frutas, leite, cereais e legumes.
Zinco	Atua na síntese de proteínas, auxiliando no crescimento.	Frutos do mar, carnes vermelhas, peixes, ovos, cereais e feijão.

O direito à variedade

Uma dieta equilibrada se baseia principalmente na variedade. O homem precisa de vários tipos de alimento que contenham todos os macro e micronutrientes necessários ao crescimento, ao bom funcionamento e desenvolvimento dos órgãos, à manutenção da saúde física e mental, e à saúde dos descendentes.

Essa variedade está representada nos grupos alimentares e nos diversos alimentos de cada grupo. Os alimentos são agrupados de acordo com seus principais nutrientes.

Grupo 1 cereais, massas, pães, raízes e tubérculos (o carboidrato é o nutriente principal)

Grupo 2 legumes e verduras (vitaminas, sais minerais e fibras são os nutrientes principais)

Grupo 3 frutas (vitaminas, sais minerais e fibras são os nutrientes principais)

Grupo 4 carne, peixe, frango, leguminosas, ovos e oleaginosas (o ferro nos quatro primeiros e a proteína são os nutrientes principais)

Grupo 5 leite, iogurte e queijos (cálcio, vitaminas e proteínas são os nutrientes principais)

Grupo 6 açúcares e gorduras (os carboidratos simples e os ácidos graxos são os nutrientes principais)

Por isso, não basta escolher itens de grupos diferentes, como arroz (do grupo dos carboidratos), carne de boi (do grupo das proteínas), alface (do grupo dos legumes e vegetais folhosos), iogurte (do grupo dos laticínios), maçã (do grupo das frutas) e manteiga (do grupo das gorduras e açúcares). É recomendável variar entre as opções de escolha de cada grupo, consumindo com moderação açúcares e gorduras.

A feijoada, por exemplo, pode ser considerada um dos pratos mais equilibrados da culinária brasileira: tem arroz (carboidrato), feijão (proteína vegetal), carnes (proteína animal), couve (verdura rica em vitamina A) e laranja (rica em vitamina C, que aumenta a absorção do ferro do feijão). O único senão é a quantidade de gorduras e de sódio (sal) presentes na carne de porco que costuma fazer parte dos “pertences”, a qual é excessiva para o estilo de vida sedentário que se leva hoje. Quando a feijoada foi inventada, a maioria da população vivia no campo e trabalhava na lavoura, gastando mais energia nas atividades diárias. O risco de acumular o excedente energético na forma de gordura era menor. Hoje, é possível preparar uma feijoada mais saudável usando carnes magras, menos sal e refogando a couve com alho e azeite em vez de bacon.

É bom salientar que não existem alimentos bons nem ruins. Todos eles devem estar presentes na dieta nas quantidades necessárias ao bom funcionamento do organismo.

Alguns alimentos, porém, são excessivamente gordurosos ou têm grande quantidade de açúcar. É a chamada *junk food*, ou comida-lixo. Apesar de saborosa, prejudica o organismo em função da adição excessiva de açúcar e sal, do processamento dos ingredientes, que assim perdem vitaminas, minerais e fibras, ou das técnicas de cozimento pouco saudáveis, como a fritura, que eleva a proporção de gordura. Nada impede, no entanto, que esses alimentos sejam consumidos com bom senso, uma ou duas porções por semana. Mais do que isso, a longo prazo, pode provocar doenças.

A quantidade consumida de cada alimento também importa muito. O corpo precisa dos macronutrientes dos carboidratos, proteínas e gorduras, mas necessita igualmente dos micronutrientes existentes nas verduras, legumes, frutas e cereais. Tudo em sua devida proporção. Afinal, como bem diz a sabedoria popular: “O que é demais faz a gente andar para trás”.

Amamentação e bons hábitos

Uma alimentação saudável desde o nascimento é fundamental para o desenvolvimento adequado, em termos físicos e mentais. Proporcionar esse direito à criança não é difícil, já que o primeiro alimento do ser humano, e de todos os mamíferos, é o leite materno (*veja também Amamentação sadia na página 55.*) Em sua composição, há todos os nutrientes necessários para garantir o crescimento saudável do bebê. Uma criança alimentada exclusivamente com leite materno até os seis meses tem menos chance de ficar doente, pois o leite materno contém anticorpos, protegendo-a de infecções, diarreias e outras doenças. A amamentação ainda fortalece a musculatura da boca e da face, podendo evitar problemas futuros de fala e oclusão de dentes.

A mãe também se beneficia da amamentação, pois já está comprovado que mulheres que amamentam têm menos probabilidade de desenvolver câncer de mama. A produção de leite exige maior dispêndio de energia da mãe e, por isso, também a ajuda a retomar seu peso habitual depois da gravidez. Ademais, logo após o parto, a amamentação ajuda o útero a contrair-se e voltar ao tamanho normal mais rapidamente. Por fim, a amamentação é um processo muito prazeroso tanto para a mãe como para o bebê, e influi positivamente na formação do vínculo afetivo e na estabilidade emocional dos dois.

Por isso, recomenda-se que todas as mães alimentem seus filhos exclusivamente com leite materno até os seis meses de vida. Durante esse período, a criança não necessita de mais nada, nem mesmo de água. A partir daí, os alimentos sólidos precisam ser introduzidos aos poucos (*veja É de pequeno que se torce o pepino e Alimentos complementares, nas páginas 55 e 57, respectivamente*). Essa orientação deve ser feita com o acompanhamento de um pediatra ou nutricionista, que conhecem as necessidades do bebê nessa nova fase. Com a introdução dos outros alimentos, a amamentação ainda pode continuar até os dois anos.

A partir do momento em que se inicia a ingestão de alimentos sólidos, é importante acrescentar à alimentação (até então láctea), frutas, verduras, legumes, carnes e cereais que irão compor as papas combinadas. Também é recomendável oferecer progressivamente pedaços individuais para a distinção do gosto de cada alimento e apreensão de novos sabores. Para manter o equilíbrio ao longo do dia, é importante manter a variação de tipos de alimento e de suas porções, de acordo com as regras da boa alimentação. Para crianças maiores, uma tática eficiente para fisgar o apetite é preparar pratos atraentes, com cores diferentes, numa apresentação lúdica.

Cabe aos pais, desde cedo, estimular a criança a comer de tudo, com o objetivo de enraizar bons hábitos alimentares. Em geral, os alimentos mais nutritivos não são os mais caros. Com criatividade, é possível aproveitar o que a natureza oferece.

Os distúrbios nutricionais

A carência ou excesso de alimentos pode alterar o estado nutricional, provocando distúrbios variados. Os mais importantes e freqüentes são a anemia, a desnutrição (também conhecida como desnutrição energético-protéica), a hipovitaminose A, o bócio e a obesidade. O Brasil é um país que vive o chamado período de transição nutricional (*veja Transição nutricional, na página 40*): seus índices de obesidade estão aumentando tanto em adultos como em crianças, ao mesmo tempo em que há muitas pessoas em situação bastante precária de alimentação.

Do ponto de vista biológico, fome significa falta de alimento suficiente para as células do corpo, causando desconforto e, eventualmente, até dor. Depois de longos períodos sem receber suprimentos, o organismo começa a consumir a gordura armazenada e posteriormente os músculos, causando a caquexia, aquele aspecto

de excessiva magreza observado em algumas populações africanas. Essa condição, graças a algumas ações governamentais e de organizações não-governamentais, não existe mais no Brasil de forma endêmica, mas ocorre ainda em países da África, da Ásia e mesmo da América.

Situações extremas decorrentes da privação de alimentos, no entanto, ainda aparecem em casos pontuais, observados tanto em regiões pouco desenvolvidas do país quanto na periferia de grandes cidades. O "homem-gabiru" é um exemplo disso. Ele não se desenvolveu corretamente por fome e por ter sofrido doenças no período de crescimento em função de seu organismo fraco.

A obesidade, por sua vez, está aumentando entre as pessoas sedentárias que têm acesso a grande quantidade de alimentos calóricos. Atualmente, é considerada uma doença. Hoje, cerca de 40% dos brasileiros estão acima do peso. Além da questão estética e psicológica, os problemas decorrentes da obesidade são muitos e graves: diabetes, hipertensão, lesões ortopédicas e musculares, doenças cardiovasculares e respiratórias e problemas de pele. Uma pessoa ou criança obesa pode, também, sofrer de anemia, reflexo da falta de ingestão de alimentos ricos em ferro, como as carnes, o feijão e as verduras verde-escuras. Cerca de 50% das crianças brasileiras apresentam esse tipo de doença, chamada de anemia ferropriva.

A anemia ferropriva

A anemia é um estado em que a concentração de hemoglobina, o pigmento dos glóbulos vermelhos responsável pelo transporte de oxigênio no organismo através do sangue, é baixa em consequência da falta de um ou mais nutrientes essenciais, como ferro, ácido fólico e vitamina B12. O tipo mais comum de anemia é a ferropriva, caracterizada pela diminuição ou ausência das reservas de ferro. Ela ocorre quando não se consomem alimentos ricos em ferro em quantidade suficiente para atingir a recomendação diária. Segundo estimativas do Unicef de 1998, 90% de todos os tipos de anemia no mundo se devem à carência de ferro.

Os grupos mais atingidos pela anemia ferropriva são as crianças e as gestantes. No Brasil, o problema se distribui pelas diversas regiões e atinge, especialmente, crianças de seis meses a dois anos. Entre as consequências da anemia, caso não seja tratada a tempo, estão o comprometimento do desenvolvimento e da coordenação motora, o prejuízo do desenvolvimento da linguagem, as dificuldades de aprendizagem, a desatenção e a fadiga.

Existem maneiras eficazes de prevenir a anemia ferropriva. O aleitamento materno exclusivo é uma proteção natural contra a anemia entre bebês até seis meses de idade. Apesar do conteúdo de ferro do leite materno ser baixo, ele tem alta biodisponibilidade, ou seja, contém em sua composição outros elementos que favorecem a absorção do ferro pelo organismo, compensando a baixa concentração do mineral. Contudo, a biodisponibilidade pode reduzir-se em até 80% quando novos alimentos passam a ser consumidos pelo lactente. Dessa forma, a introdução precoce de alimentos complementares é considerada fator de alto risco para o aparecimento da anemia ferropriva. Por isso, a alimentação exclusiva com leite materno até os seis meses é importante para fornecer um balanço adequado de ferro. A mãe, porém, fica mais vulnerável à anemia nesse período e deve consumir com frequência alimentos ricos em ferro.

O ferro é encontrado em alimentos de origem animal e vegetal. Os alimentos de origem animal são os que contêm ferro mais biodisponível e mais abundante, sendo representados por vísceras, carne bovina, aves e peixes. Já os alimentos de origem vegetal, como leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha, soja), folhas verdes escuras

Apelido dado ao nordestino de 1,35 m de altura em matéria-denúncia da *Folha de S.Paulo*, sete anos atrás, sobre a fome no Brasil.

e alguns legumes, além de terem menor quantidade de ferro, precisam de fatores que facilitem sua absorção, como, por exemplo, a vitamina C. Por isso, alguns alimentos com baixa concentração de ferro, como a beterraba, devem ser ingeridos juntamente com o suco de alguma fruta cítrica, rica em vitamina C.

A hipovitaminose A

Essencial ao crescimento, a vitamina A tem várias funções. Ela atua na manutenção da visão e no funcionamento adequado do sistema imunológico (a defesa do organismo contra doenças, em especial as infecciosas) e mantém saudáveis as mucosas (a cobertura interna do corpo para alguns órgãos, como nariz, garganta, boca, olhos, estômago, que servem como barreiras de proteção contra infecções).

Estudos mais recentes mostram que a vitamina A também tem propriedades antioxidantes (combate os radicais livres que aceleram o envelhecimento e estão associados a algumas doenças, como cataratas e problemas cardiovasculares). Em situações extremas, a ausência de vitamina A pode até causar cegueira em crianças.

Uma das causas da hipovitaminose A é justamente a falta de amamentação, ou o desmame precoce, além da ingestão insuficiente de alimentos ricos em vitamina A e em gorduras.

A deficiência de iodo

A deficiência de iodo é mais uma das conseqüências da má nutrição. O iodo é encontrado em alimentos cultivados em solo rico desse mineral ou em produtos de origem marinha. A falta desses alimentos na dieta pode provocar séria deficiência de iodo no organismo, cuja conseqüência é o comprometimento do desenvolvimento do sistema nervoso central.

Entre os danos que a deficiência de iodo pode causar, estão retardamento mental em diversos graus, problemas de ordem motora, nanismo e, em casos muito graves, paralisia muscular. A falta de iodo também pode resultar em hipotireoidismo (conhecido como bócio), prisão de ventre aguda e alterações menstruais capazes de diminuir a fertilidade das mulheres.

O meio encontrado pelo governo para diminuir os malefícios da deficiência de iodo no Brasil foi a criação de uma lei, em 1953, obrigando as empresas a adicionar esse mineral no sal de consumo doméstico e animal. Atualmente, cerca de 90% das famílias brasileiras utilizam sal iodado.

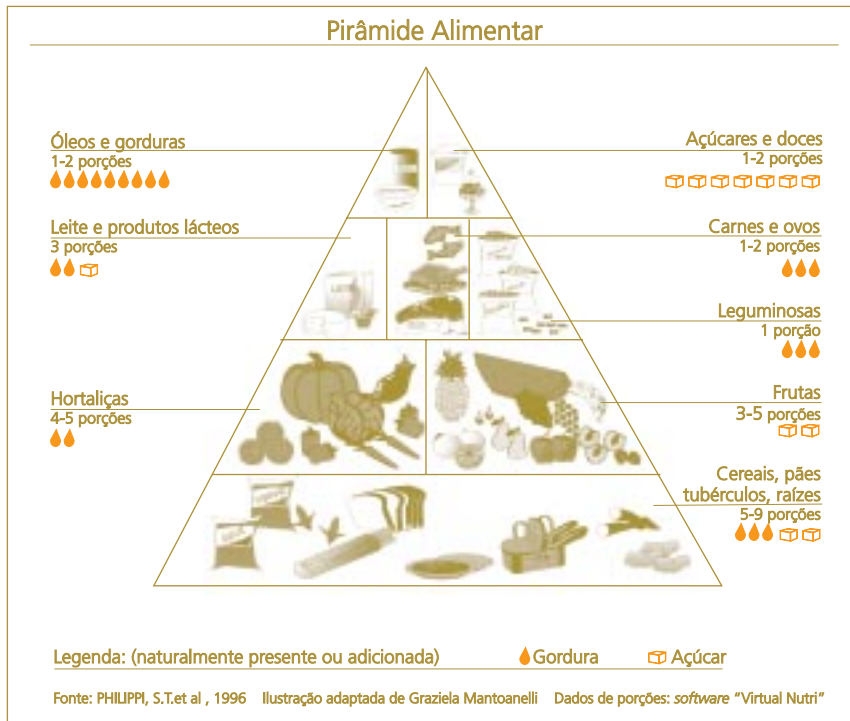
A pirâmide alimentar

Para facilitar a compreensão dos conceitos que embasam o princípio da boa alimentação, os nutricionistas elaboraram a pirâmide alimentar. Da forma que está organizada, ela demonstra os diferentes tipos de alimento e as necessidades do organismo.

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica criada nos EUA para orientar as pessoas quanto aos tipos de alimento que compõem uma dieta ideal. Com base nessa orientação geral, é possível montar uma dieta equilibrada, que leva em conta as preferências de cada um e a disponibilidade de alimentos de acordo com o lugar e a estação do ano. A partir desse modelo, fica fácil compor a dieta diária combinando proporção e variedade de alimentos.

Uma substância é classificada como antioxidante quando é capaz de impedir a ação dos radicais livres presentes em nosso organismo, responsáveis pelo processo de envelhecimento.

Atualmente, estão em discussão novos modelos gráficos de representação, que possam tornar mais claro para a população brasileira o que quer dizer a pirâmide.



Pirâmide em xeque

O padrão alimentar proposto pela tradicional pirâmide alimentar, elaborada há dez anos, pode estar com os dias contados. Recentemente, alguns estudos da Escola de Saúde Pública da Universidade Harvard divulgaram um novo modelo de pirâmide, desenvolvido pelo dr. Walter Willet, autor do livro *Coma, beba e seja saudável – o guia de alimentação da Escola de Medicina de Harvard* (ed. Campus). Sua tese, apesar de não ter sido aprovada pelo Departamento de Agricultura dos EUA (United States Department of Agriculture, USDA), tem causado muita polêmica.

Nesse novo modelo, o médico norte-americano afirma que a gordura pode não ser tão prejudicial à saúde quanto vem sendo preconizado. No topo da pirâmide atual estão gordura, óleos e doces (tradicionalmente os menos recomendados), enquanto os carboidratos aparecem na base, liberados para consumo. Mas, segundo Willet, nem todo carboidrato é bom, assim como nem todo óleo é ruim. A questão, afirma, é que, após a digestão de produtos à base de carboidratos, a taxa de açúcar no sangue aumenta e as pessoas ficam mais sujeitas a acessos de compulsão e problemas alimentares.

Willet mostra também que, nos países onde o consumo de óleos vegetais é bastante difundido (como na Grécia), os índices de doença do coração são menores. Por isso, ele incentiva o seu consumo. Além disso, o médico coloca a carne bovina no topo da pirâmide (mantendo o frango e o peixe na mesma categoria anterior), redobra a importância das leguminosas e incentiva o consumo moderado do vinho tinto por suas propriedades antioxidantes.

Além da alimentação, a pirâmide do dr. Willet traz alguns hábitos benéficos para a saúde. Em sua base, aparecem a prática de atividades físicas e o controle de peso como condições fundamentais.

A nova pirâmide aprimora e atualiza o modelo anterior à luz de novas evidências científicas. Constitui-se em instrumento pedagógico, assim como a pirâmide proposta há dez anos, que facilitou o entendimento de alimentação saudável, promovendo a boa saúde.

Dicas para uma alimentação equilibrada

- Comer alimentos variados.
- Praticar atividades físicas regularmente e alimentar-se de forma adequada para manter ou melhorar o peso.
- Preferir uma alimentação com quantidades moderadas de gorduras, colesterol, açúcar e sal.
- Escolher uma alimentação rica em grãos integrais, verduras, legumes e frutas.

Para as crianças, principalmente aquelas até dois anos de idade, são utilizados no acompanhamento de puericultura gráficos de curvas com os limites de normalidade.

O peso saudável

Existem várias maneiras de calcular o peso saudável de adultos e crianças. O mais utilizado para os adultos é o índice de massa corporal (IMC), que leva em consideração o peso e a altura da pessoa. A conta é simples: basta dividir o peso em quilograma pelo quadrado da altura em metros [peso ÷ (altura x altura)].

Esse é um índice aplicado com bons resultados na população em geral, pois já foi demonstrado que representa boa correlação com o conteúdo de gordura corporal. Pode ser inadequado para grupos específicos, como os atletas, por exemplo, que possuem maior teor de massa magra (músculos), gerando alto IMC sem que tenham excesso de gordura. O lutador de boxe norte-americano Mike Tyson, por exemplo, representa bem esse tipo. Com 1,81 m de altura, ele pesa 100kg. Seu IMC é de 31, correspondente ao IMC de um obeso classe I: [100 ÷ (1,81 x 1,81)].

Os padrões de beleza impostos hoje pelos meios de comunicação acabam privilegiando silhuetas que não refletem um corpo saudável e bem alimentado. É o caso das modelos internacionais. A brasileira Gisele Bündchen pesa 52kg e tem 1,80 m. Seu IMC é 16 [52 ÷ (1,80 x 1,80)], valor considerado abaixo do peso mínimo recomendado para sua altura.

O apresentador Jô Soares, por sua vez, pesa 110kg e tem 1,70 m. Seu IMC, portanto, é de 38: [110 ÷ (1,70 x 1,70)], o que significa que está na faixa da obesidade, isto é, das pessoas que têm maior risco de desenvolver doenças ligadas ao excesso de gordura.

O resultado do cálculo do IMC deve ser comparado com a tabela abaixo.

Índice de massa corporal (kg/m ²)	
Menor de 16	Magreza grau III
Entre 16 e 16,9	Magreza grau II
Entre 17 e 18,4	Magreza grau I
Entre 18,5 e 24,9	Peso normal
Entre 25 e 29,9	Pré-obeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade classe I
Entre 35 e 39,9	Obesidade classe II
Maior ou igual a 40	Obesidade classe III

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS), 1995 e 1997

O papel dos meios de comunicação

Colocar em prática as recomendações de uma alimentação saudável e balanceada nem sempre é muito fácil. Um dos maiores problemas é o desencontro de informações, que acontece com frequência na mídia. A imprensa, além de ser financiada pela propaganda de produtos, entre os quais a de alimentos industrializados, que (associados ao sedentarismo) contribuem para o crescimento da obesidade, é movida por novidades: os veículos de comunicação estão sempre à procura de grandes furos. Por isso, as notícias mais gerais sobre como alimentar-se bem nem sempre são pauta dos grandes jornais e programas de TV.

Grande parte do noticiário é abastecido pelos resultados de pesquisas científicas, desenvolvidas tanto nos meios acadêmicos como nas próprias indústrias. Entretanto, nem sempre os dados são interpretados de forma correta pelos repórteres. É por isso que, de tempos em tempos, surgem os “grandes vilões” ou os “salvadores da pátria” alimentares.

Foi o que aconteceu com o ovo, por exemplo, na década de 1980. Pesquisas revelaram que a gema do ovo agregava quantidade significativa de colesterol, e, por isso,

muitos passaram a alardear os malefícios que causaria à saúde. Relativizadas as informações, porém, hoje se sabe que o ovo também tem outros nutrientes importantes e que, quando ingerido com moderação, pode fazer mais bem do que mal — levando-se sempre em conta as características e necessidades individuais.

De forma geral, os meios de comunicação abordam principalmente questões focais em relação à alimentação, sem preocupar-se com o contexto geral. Por isso, é preciso estar sempre atento e tentar buscar informações adicionais, para desenvolver uma noção mais precisa e completa do assunto.

O papel da propaganda

As necessidades do corpo humano e os ingredientes de uma dieta saudável não são completamente conhecidos pelos seres humanos. Tudo o que se sabe hoje é resultado de uma combinação entre as pesquisas científicas desenvolvidas ao longo do tempo e a evolução humana, baseada em grande medida na disponibilidade de alimentos.

A maioria das pessoas, portanto, escolhe o que vai comer com base em sua preferência pessoal, que recebe influência também de aspectos sociais, econômicos e culturais. Quando a comida ou o dinheiro tornam-se escassos, o privilégio da escolha não existe. Em muitos países, e para um contingente da população brasileira, essa questão já foi superada — os custos de alimentação caíram bastante nos últimos anos, e a oferta aumentou, abrindo espaço até mesmo para a concorrência entre empresas da área.

A indústria de alimentos atua em duas frentes para vender maior quantidade de produtos: na transformação dos produtos naturais, o que agrega valor, e no investimento maciço em propaganda e marketing. Na composição do preço dos alimentos, os produtores recebem apenas uma fração do preço final ao consumidor. Nos EUA, cerca de 20% do custo do produto no varejo retorna para o produtor. No caso dos flocos de milho consumidos no café da manhã, por exemplo, o custo do milho equivale a 10% do preço da caixa de cereal vendida no supermercado. É a isso que se denomina agregar valor³.

Para ampliar seu mercado consumidor, a indústria investe tanto no mercado já existente como na busca de novos consumidores, agindo entre o público infantil, as minorias e em países estrangeiros. Também investe em pesquisas para criar produtos ao gosto do consumidor.

Nos EUA, os gastos das indústrias com publicidade em geral chegam a US\$ 11 bilhões, incluindo os produtos e serviços da indústria de alimentos. Cerca de 70% dessa soma é gasta por grandes redes de *fast food*, empresas produtoras de refrigerantes e bebidas alcoólicas e fabricantes de doces e balas. Apenas 2,2% dos recursos investidos em propaganda anunciam frutas, vegetais, cereais e grãos⁴.

No Brasil, um estudo feito pelo Laboratório de Nutrição e Comportamento da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras da USP de Ribeirão Preto constatou que os anúncios de alimentos representavam cerca de um quarto do total dos comerciais veiculados nos três períodos do dia e que mais de 50% eram de alimentos com excesso de gordura ou açúcar⁵.

Essa questão só alcançará solução razoável quando a maioria dos agentes que compõem e direcionam a sociedade entender que gerar lucro e trabalho com a venda de alimentos pouco saudáveis não é inteligente. Principalmente quando já existem experiências em sociedades mais avançadas nas quais lucro e emprego são gerados a partir da produção e comercialização de alimentos industrializados que não causam doenças e mortes precoces.

No Brasil, ainda que de forma incipiente, essa é uma preocupação que já faz parte das discussões internas de algumas empresas.

O consumo consciente propõe a preservação do meio ambiente para as gerações futuras e a manutenção do emprego, do lucro e da produção a partir do consumo de alimentos mais adequados para a saúde dos indivíduos.

³ Nestlé, M. *Food Politics: How the food industry influences nutrition and health*. [S.l.]: Ucla Press, 2002. 469 p.

⁴ Idem.

⁵ A influência da propaganda nos hábitos alimentares, 2002: www.usp.br/agen/bols/2002/rede1047.htm.

Capítulo 2

Um panorama mundial da alimentação

A dificuldade de acesso e o consumo excessivo

Apesar de a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirmar que todos os países têm condições climáticas e físicas para produzir alimento suficiente para as suas populações, de maneira sustentável, sem agredir o planeta, muitos não o fazem por questões sociais e econômicas variadas, e também por não disporem de recursos para importar ou produzir o equipamento necessário. Esse é um dos lados do problema. O outro é a dificuldade de acesso aos alimentos, consequência da divisão pouco equânime de bens e serviços nos diferentes países.

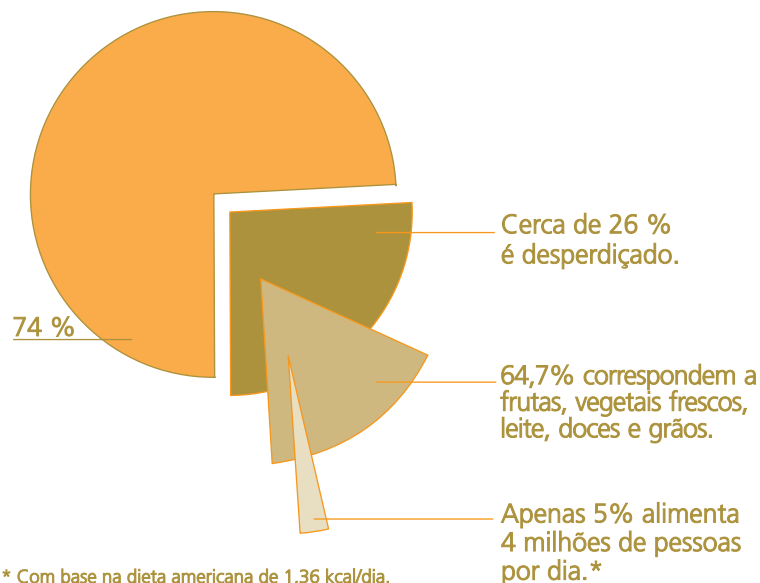
A FAO, responsável pelas políticas alimentares e de abastecimento internacionais, recomenda, por exemplo, uma dieta de, no mínimo, 2.350 kcal diárias por pessoa (adulto).

Somados todos os alimentos produzidos no mundo, há 2.805 kcal diárias disponíveis por pessoa. Mesmo assim, 55 países estão abaixo dessa exigência.

Há várias constatações presentes nessa situação, que revelam, ainda, alguns desdobramentos. A primeira delas está relacionada à ingestão excessiva de calorias por certas populações em detrimento de outras. Em função disso, tem ocorrido aumento de peso generalizado inclusive nos países em desenvolvimento, que seguem o modelo de alimentação rica em calorias, habitual em países desenvolvidos, como EUA e Reino Unido. A segunda refere-se aos desperdícios ou perdas de alimentos nos elos da cadeia produtiva (plantio, colheita, armazenagem, embalagem, transporte, distribuição), que oneram o preço final ao consumidor, além de reduzir a quantidade e a qualidade dos produtos oferecidos².

A cada 3,6 segundos, alguém morre de fome¹ no mundo. Todos os dias, 24 mil pessoas morrem de fome crônica.

Nos EUA, comerciantes, consumidores e restaurantes consomem por dia 161,5 milhões de toneladas em alimentos. Desse total:



Um estudo do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), Estimating and Addressing America's Food Losses, realizado em 1997 com base em dados de 1995, estimou que, do total de 161,5 milhões de toneladas de alimentos consumidos diariamente nos EUA, comerciantes, consumidores e restaurantes perdiam cerca de um quarto (cerca de 26%). Desse total, dois terços (64,7%) correspondiam a frutas e vegetais frescos, leite, doces e grãos. O estudo também calculou o número de pessoas que poderiam beneficiar-se desses produtos caso 5% do desperdício fosse recuperado: levando-se em conta o consumo médio diário de 1,36 quilo por pessoa (nos EUA), 4 milhões de indivíduos poderiam ser alimentados em um dia.

¹ FomeZero.Org. www.fomezero.org.br
ClickFome. www.clickfome.com.br

² Coordenadoria de Abastecimento da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo.

A compreensão dessa situação complexa, em que parte da população do mundo adocece e morre por falta de alimentos, enquanto a outra parte adocece e reduz o tempo de suas vidas úteis devido aos excessos alimentares, é indispensável para que o consumidor consciente possa fazer escolhas adequadas na compra, utilização e descarte dos alimentos.

A falta

As estimativas mais recentes da FAO, feitas em 2000, confirmam a seguinte tendência: o ritmo de redução da fome nos países em desenvolvimento está mais lento, e em muitas regiões a quantidade de pessoas desnutridas está crescendo. Esses dados, atualizados em 2002, dão conta da existência de cerca de 840 milhões de desnutridos no mundo.

A maioria desses homens, mulheres e crianças é vítima do que a FAO chama "fome extrema", ou seja, ingerem uma porção diária de calorias abaixo do nível necessário para sua sobrevivência. A situação se torna ainda mais crítica em relação às crianças. No mundo, são mais de 153 milhões delas, menores de cinco anos, passando fome. Outras 6 milhões morrem por ano em decorrência de doenças resultantes da fome. E 30 milhões³ de bebês nascem com baixo peso.

Os números da fome no mundo⁴

- 153 milhões de crianças menores de cinco anos passam fome.
- 6 milhões de crianças morrem anualmente por doenças devidas à fome.
- 30 milhões de bebês nascem com baixo peso a cada ano.

A Cúpula Mundial de Alimentação, promovida pela FAO e pela OMS, realizou-se em Roma em 1996. No encontro, no qual o Brasil esteve representado, foi aprovada uma declaração e um plano de ação de combate à fome no mundo. Os países participantes reconheceram o direito de toda pessoa de ter acesso a uma alimentação sadia e nutritiva e assumiram o compromisso de realizar um esforço constante para erradicar a fome em todos os lugares, tendo como meta principal reduzir à metade o número de pessoas atingidas pela desnutrição até o ano 2015.

A Cúpula Mundial da Alimentação voltou a se reunir cinco anos depois, na reunião chamada Cúpula Mundial da Alimentação: Cinco Anos Depois, realizada em Roma/Itália, de 10 a 13 de junho de 2001. Representantes de mais de 180 países se encontraram para reiterar seu compromisso firmado na cúpula anterior, em 1996, de erradicar a fome de cerca de 400 milhões de pessoas até o final de 2015.

Em 1996, a Cúpula Mundial de Alimentação, uma reunião de governos e instituições de combate à fome, estabeleceu o compromisso de reduzir a quantidade de famintos pela metade, ou seja, para cerca de 400 milhões de pessoas até o ano 2015. Em 2002, contudo, uma nova avaliação revelou que em dez anos houvera uma queda de apenas 60 milhões, quando a meta era chegar a 22 milhões por ano. Constatou-se que, no ritmo atual, a expectativa inicial não será alcançada nem em 2030.

Ao analisarem-se os números de cada país em desenvolvimento isoladamente, a situação se mostra ainda mais precária. As conquistas atuais são resultado principalmente do desenvolvimento rápido de alguns países maiores, entre eles China, Indonésia, Vietnã, Tailândia, Nigéria, Gana e Peru. Se os dados estatísticos desses sete países não são incluídos nas avaliações, observa-se expressivo aumento da quantidade de desnutridos desde 1992.

Cúpula Mundial de Alimentação em 1996

Metas iniciais

- Dos 900 milhões de famintos, chegar a 440 milhões em 19 anos (até 2015).
- Diminuição de cerca de 50%.
- Ritmo de redução de 22 milhões/ano.

Cúpula Mundial de Alimentação: cinco anos depois

- 840 milhões de famintos.
- Diminuição de cerca de 7%.
- Ritmo de redução de 6 milhões/ano (1992 a 2002).
- No ritmo atual, a meta inicial será alcançada em 140 anos (no ano de 2143).

Fonte: FAO

³ Vencendo a desnutrição. www.desnutricao.org.br

⁴ ClickFome. www.clickfome.com.br

Proporcionalmente ao crescimento populacional, porém, a realidade é um pouco mais animadora. Em 26 dos 61 países considerados em desenvolvimento, o número de pessoas desnutridas aumentou, mas houve decréscimo proporcional em relação à população. É o caso da Índia, onde a quantidade de pessoas nessas condições subiu em 18 milhões, totalizando 233 milhões de desnutridos, mas em números proporcionais caiu de 25% para 24%.

A região subsaariana, localizada ao sul do deserto do Saara, na África, continua sendo a mais afetada pelo problema. São cerca de 180 milhões de vítimas da falta de comida e de doenças decorrentes da desnutrição.

Na região central do continente africano, a situação é bastante grave: a quantidade de desnutridos triplicou no Congo, subindo para 16 milhões de pessoas em julho de 2002. Essa região também é uma das que menos produz alimentos e não tem recursos financeiros para importá-los.

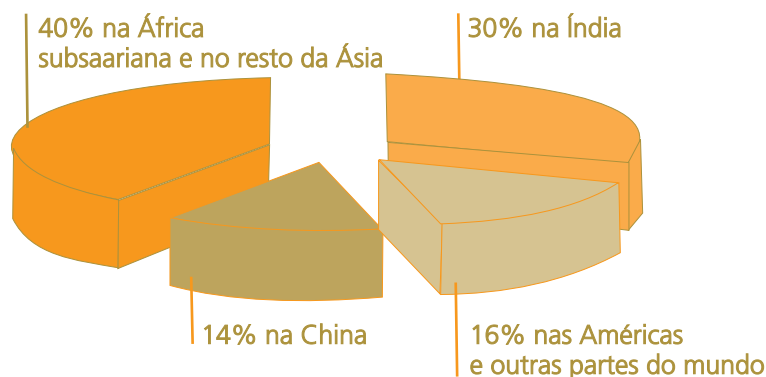
Na África ocidental, no Sudeste Asiático e na América do Sul, contudo, houve redução significativa no número de desnutridos, ao contrário do que aconteceu na América Central, no Oriente Médio e na Ásia, oriental. Atualmente, dos 840 milhões de famintos, cerca de 30% estão na Índia, 40% na África subsaariana e no resto da Ásia, 14% na China e os demais nas Américas e em outras partes do mundo.

A **pobreza absoluta** é definida como a condição em que a pessoa vive abaixo do padrão mínimo de sobrevivência (nutrição, acesso a serviços como moradia, saúde, educação etc.). *Veja também [linha de pobreza](#) na página 41.*

Você sabia?

- Na Ásia, África subsaariana e América Latina, mais de 500 milhões de pessoas vivem em **pobreza absoluta**, segundo o **Banco Mundial** (BID). Estima-se que, pelo preço de um único míssil, seria possível oferecer a uma escola cheia⁵ de crianças famintas almoço todos os dias, durante cinco anos.
- Durante toda a década de 1990, 876 milhões de crianças morreram de doenças decorrentes da falta de alimentação. Essas mortes poderiam ter sido evitadas pelo preço de dez bombardeiros *stealth*, ou o equivalente ao que o mundo gasta com despesas militares em dois dias.
- Um estudo recente⁶ revelou que crianças em idade pré-escolar e escolar que experimentam fome grave têm níveis maiores de doenças crônicas, ansiedade, depressão e problemas de comportamento.
- Cerca de 183 milhões de crianças de todo o mundo têm peso abaixo do esperado para sua idade. Para satisfazer suas exigências sanitárias e alimentares, seria necessário apenas US\$ 13 bilhões, o mesmo valor que se gasta em perfume por ano nos EUA e na União Européia.
- A fortuna dos três indivíduos mais ricos do mundo é maior do que produto nacional bruto (PNB) combinado dos 64 países. O valor, segundo edição de 2002 da revista *Forbes*, chegava a US\$ 1,4 trilhão, quantia correspondente ao produto interno bruto (PIB) do Reino Unido.
- O patrimônio de Bill Gates, Paul Allen e Steve Ballmer (proprietários da Microsoft) somados chega a US\$ 71.9 bilhões, valor maior que o PIB de 43 países pobres.

Dos atuais 840 milhões de desnutridos



Fonte: FAO

Concebido durante a Segunda Guerra Mundial, em Bretton Woods, Estado de New Hampshire (EUA), o **Banco Mundial** inicialmente ajudou a reconstruir a Europa após a guerra. Esse tipo de trabalho permanece como enfoque importante do Banco Mundial, diante de desastres naturais, emergências humanitárias e necessidades de reabilitação pós-conflitos, mas atualmente a principal meta do trabalho do Banco Mundial é a redução da pobreza no mundo em desenvolvimento.

⁵ Bread for the World.
www.breadfortheworld.com

⁶ Nestlé, M. *Food Politics: How the food industry influences nutrition and health*. [S.l.]: Ucla Press, 2002. 469 p.

As conseqüências da falta

O resultado da alimentação insuficiente e inadequada é a morte de milhares de pessoas, especialmente crianças, todos os anos. No entanto, poucas morrem diretamente por causa da fome. A maioria é vítima de doenças infecciosas, que costumam ser facilmente tratadas em criança bem alimentadas, mas que se tornam fatais nas desnutridas.

As causas e conseqüências da insegurança alimentar e pobreza estão muito ligadas.

A peste negra foi a última e mais virulenta epidemia de peste bubônica, transmitida pelas pulgas de ratos, que assolou a humanidade durante a Idade Média. Estima-se que cerca de 25 milhões de pessoas tenham morrido na Europa por causa dela.

Nos países em desenvolvimento, a porcentagem de óbitos causados por doenças relacionadas direta ou indiretamente à desnutrição é de 50% a 60%, proporção não alcançada⁷ desde a peste negra, que assolou a humanidade durante a Idade Média. Diarréia, pneumonia, malária e sarampo são, juntos, responsáveis por quase metade das mortes de crianças com menos de cinco anos.

A taxa de mortalidade infantil também está diretamente ligada à nutrição inadequada da mulher durante a gravidez, que transfere suas deficiências nutricionais para o bebê na barriga. O feto depende da alimentação da mãe para receber os nutrientes necessários para crescer e desenvolver-se com saúde. Caso isso não aconteça, a criança poderá até sobreviver, mas haverá grande probabilidade de nascer com baixo peso e morrer antes de completar dois anos de vida.

A desnutrição associada a infecções também pode trazer seqüelas físicas e mentais, como a morte de células cerebrais, afetando a memória e a capacidade de raciocínio, além de desacelerar o crescimento. Outras doenças graves podem aparecer em função da carência de nutrientes importantes. A deficiência de iodo (*veja também A deficiência de iodo, na página 26*), por exemplo, é a principal causa de retardo mental, ameaçando mais de 740 milhões de pessoas no mundo.

Outro exemplo é a deficiência de vitamina A (*veja também A hipovitaminose A, na página 26*), que anualmente deixa meio milhão de crianças cegas ou parcialmente cegas. Só em 1997, pelo menos 300 mil vidas de jovens e crianças foram salvas com programas de suplementação de vitamina A em países em desenvolvimento⁸.

⁷ Think Quest. www.thinkquest.com

⁸ OMS.

⁹ Hospital virtual brasileiro. www.hospvirt.org.br.
Vencendo a desnutrição. www.desnutricao.org.br/index_desnutricao.htm.
Enciclopédia ilustrada Folha. www.uol.com.br/bibliot/enciclop/.
Dicionário Aurélio.

Causas da desnutrição crônica e da insegurança alimentar

- Baixa produtividade agrícola, causada freqüentemente por restrições políticas, institucionais e tecnológicas.
- Alta variação sazonal e anual no suprimento de alimentos, resultante da pluviosidade irregular ou insuficiente para a lavoura e de estoques de alimentos subdimensionados.
- Falta de oportunidades de emprego.

Entenda os termos⁹

Fome, segundo definição que consta em dicionários, é a condição em que o indivíduo não recebe a quantidade de alimento suficiente para um dia, causando desconforto e dor. Se os intervalos entre as refeições são grandes demais, o organismo pode até responder com tonturas, mal-estar, fraqueza e dor no estômago, uma espécie de protesto por comida.

Desnutrição resulta da alimentação insuficiente ou inadequada, pois os nutrientes necessários ao crescimento, desenvolvimento e funcionamento do corpo humano provêm dos alimentos. Esse estado está freqüentemente relacionado a questões políticas, econômicas e ideológicas, mas há também um viés educacional que influencia os hábitos da mesa. A falta de informações sobre as propriedades dos alimentos e as necessidades do organismo é a base para uma nutrição incorreta.

Obesidade ocorre quando há acúmulo de energia na forma de tecido adiposo ou gorduroso. Um número pequeno de casos de obesos está associado a disfunções endócrinas, mas, no geral, a obesidade é provocada pela ingestão excessiva de alimentos e agravada pelo sedentarismo. A obesidade é produto da má alimentação; embora seja doença causada pelo excesso de consumo de macronutrientes, pode estar associada a algumas carências de micronutrientes, como é o caso da anemia, a mais freqüente das carências de micronutrientes devidas à ingestão insuficiente de ferro.

Os programas e as políticas internacionais

Atualmente, as questões relativas ao combate à fome envolvem sobretudo dois pontos de vista: o político e o informativo. A atuação de organizações não-governamentais e organismos internacionais de ajuda e educação tem sido fundamental para a redução do problema, e cada vez mais os governos são pressionados a tomar medidas que resolvam a questão de forma mais profunda e permanente.

Alguns organismos internacionais têm trabalhado nesse sentido reforçando a merenda escolar de estudantes para incentivá-los a permanecer na escola. É o caso da Iniciativa Global Alimentos Para a Educação, uma ONG liderada por George McGovern, ex-embaixador norte-americano para as organizações de fome e alimentação das Nações Unidas, e pelo ex-senador norte-americano Bob Dole. A atuação dessas organizações também tem acontecido no âmbito das microempresas, com o financiamento da educação básica e de programas de saúde infantil, além de um intenso trabalho no tratamento das vítimas de Aids e de seus órfãos, especialmente na África.

A FAO, uma das principais formuladoras de políticas internacionais para o combate à fome e o incentivo à produção agrícola, mantém desde 1993 o Programa Especial de Segurança Alimentar (Special Programme of Food Security, SPFS), um projeto de auxílio a países em desenvolvimento que não produzem comida suficiente para alimentar sua população. Um dos principais pilares do programa é a transferência de tecnologia com o objetivo de aprimorar as técnicas agrícolas, promovendo ações que visam a aumentar rapidamente a produção de alimentos e a produtividade de forma econômica e ambientalmente sustentável, ampliando o acesso da população à alimentação.

A FAO também desenvolve uma série de projetos de combate ao desperdício, aplicados especialmente em pequenas comunidades e bastante ligados à produção local de alimentos.

A fome é imediata

Após os atentados terroristas contra os EUA em 11 de setembro de 2001, a participação dos países desenvolvidos na promoção de melhor distribuição de renda tornou-se mais urgente do que nunca. Para o deputado democrata norte-americano Tony Hall, designado embaixador para o Programa Mundial de Alimentação e o Fundo Internacional Para o Desenvolvimento Agrícola da FAO, o terrorismo talvez tenha motivado os EUA a encontrar outras formas de ajuda.

Entre as medidas que ele propõe, estão a redução dos juros internacionais e o perdão das dívidas externas dos países mais pobres do mundo, com o acompanhamento de organismos internacionais para que essas nações não incorram nos mesmos erros de novo e continuem seu desenvolvimento tendo em vista as questões culturais e ambientais.

Para o embaixador, o combate à fome precede a erradicação da pobreza. Hall já afirmou que a fome até hoje foi vista como consequência da pobreza, sintoma de um problema maior, e sugere que seja encarada como a própria causa da pobreza, porque isso pode trazer uma reação mais produtiva.

“Como o problema da fome é imediato, e as pessoas precisam conseguir comer na hora, não há como considerar ações de longo prazo quando o problema é a fome. De que adiantam a educação, as técnicas agrícolas e o crédito, ou até mesmo a assistência à saúde?”

Os rumos da fome

No documento *Agricultura Mundial: Rumo a 2015/2030*, divulgado em 2002 pela FAO, as últimas estimativas davam conta de que a velocidade de redução da fome pode estar aumentando, fazendo com que o número de desnutridos caia para 580 milhões em 2015 e para cerca de 400 milhões em 2030. Regionalmente, porém, há locais em que o progresso deve ser maior do que em outros. Os países da Ásia

meridional e oriental devem atingir o objetivo, enquanto os resultados na África subsaariana, no Oriente Médio e na África do Norte deixarão muito a desejar. América Latina e Caribe estão em posição intermediária.

A perspectiva otimista em relação à Ásia pode ser atribuída à expansão econômica e à desaceleração do crescimento populacional em países como China e Índia. A situação na África subsaariana deve continuar crítica, pois o número de pessoas cronicamente desnutridas nessa região deve cair apenas dos atuais 194 milhões para 183 milhões em 2030. Essa região ainda enfrenta problemas graves, incluindo-se aí as guerras e as doenças epidêmicas. Entretanto, alguns avanços políticos, como a eleição de governantes mais democráticos, podem apontar para mudanças mais profundas nos próximos anos.

Um fato ainda mais preocupante é que apenas 10% das pessoas famintas e desnutridas do mundo são atualmente atendidas por esforços internacionais de auxílio. Mesmo assim, a importância da ajuda global no combate à fome é muito significativa: 6 milhões de pessoas deixam de constar das estatísticas da fome a cada ano por conta de programas internacionais de ajuda. Entretanto, para cumprir a estimativa divulgada pela FAO, um número quase três vezes maior de pessoas deveria escapar da fome no mesmo período.

Segundo o Instituto Internacional de Pesquisas Sobre Políticas Alimentares (IFPRI)¹⁰, instituto norte-americano ligado à FAO que pesquisa a economia dos países pobres, a África precisaria de algo entre US\$ 76 bilhões e US\$ 186 bilhões somente para melhorar sua infra-estrutura básica (estradas, irrigação, saúde etc.) e reverter o grave quadro de desnutrição infantil, que passará de 33 milhões, em 1997, para algo entre 39 e 49 milhões, em 2020.

Contudo, a tragédia das crianças famintas poderia ser reduzida em parte se os investimentos de ajuda internacional aumentassem para pelo menos US\$ 10 bilhões ao ano (cifra equivalente a cerca de 0,04% do PIB mundial, de cerca de US\$ 30 trilhões¹¹). Nas últimas três décadas, o Programa Mundial de Alimentação das Nações Unidas investiu US\$ 10,3 bilhões na África subsaariana e, em 2001, forneceu alimentos a 77 milhões de pessoas em 82 países. Em 2002, entretanto, as provisões diminuíram por falta de investimento.

Problemas crônicos de desemprego, empregos de meio período involuntários e baixos salários também estão entre os fatores que contribuem para a insegurança alimentar. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), quase 1 bilhão de pessoas (ou 30% da força mundial de trabalho) não pode trabalhar ou não tem empregos que permitam manter o sustento próprio e o da família.

O excesso

O excesso de alimentos está se tornando um dos grandes males da humanidade no século 21. De acordo com a OMS, a obesidade "é uma condição complexa, que envolve seriamente dimensões sociais e psicológicas, e afeta virtualmente todas as faixas etárias e socioeconômicas, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento¹²".

Em 1995, a OMS estimava a existência de 200 milhões de adultos obesos e 18 milhões de crianças com sobrepeso em todo o mundo. Em 2000, o número de adultos obesos chegou a 300 milhões. Ao contrário do que se pensa, a epidemia de obesidade não se restringe aos países industrializados. Nos países em desenvolvimento, estima-se que 115 milhões de pessoas sofram de distúrbios relacionados à obesidade. Esses números têm aumentado rapidamente.

¹⁰ International Food Policy Research Institute.

¹¹ Câmara Americana do Comércio de São Paulo – Amcham.

¹² OMS

A prevalência de obesidade em adultos oscila entre 10% e 25% na maioria dos países da Europa oriental e entre 20% a 25% em alguns países das Américas. Na população de mulheres da Europa ocidental e dos países mediterrâneos, e das mulheres negras dos EUA, essa cifra chega a 40%. Na Austrália, 41% dos homens e 23% das mulheres estão pré-obesos (IMC entre 25 e 29,9).

De maneira geral, a obesidade acomete mais as mulheres, ao passo que os homens sofrem de pré-obesidade. Em ambos os casos, as pessoas se tornam mais vulneráveis a algumas das doenças que mais matam e as deixam inválidas em todo o mundo: diabetes melito, doenças cardiovasculares, hipertensão, derrame e certos tipos de câncer.

As preocupações da OMS com o aumento da obesidade da população começaram nos anos 90, depois de uma série de estudos e consultas a especialistas. Em 1997, um importante estudo¹³ foi publicado, identificando o problema como um dos grandes males da saúde pública atual, muitas vezes negligenciado. A avaliação compara as consequências decorrentes da obesidade com os males associados ao tabagismo.

A nutricionista norte-americana Marion Nestlé, uma das maiores especialistas em questões políticas ligadas à alimentação, concorda que as consequências dos novos e maus hábitos alimentares podem ser tão prejudiciais ao indivíduo e à saúde pública quanto as do cigarro, reduzindo a qualidade de vida e provocando morte prematura. Além disso, é mais fácil combater o tabaco, que já é notoriamente entendido como nocivo à saúde, do que os excessos alimentares. Afinal, alimentar-se é essencial para a sobrevivência. A dificuldade é que muitas pessoas ainda não se conscientizaram de que uma alimentação equivocada pode causar doenças.

Os EUA são o país mais afetado pelo problema da obesidade. Cerca de 50% de sua população está acima do peso, incluindo as crianças (*veja gráfico abaixo*). As doenças relacionadas à má alimentação já representam as maiores causas de morte e invalidez no país. Os gastos médios relativos ao tratamento médico de apenas seis problemas de saúde (infarto, câncer, derrame, diabetes, hipertensão e obesidade) custaram mais de US\$ 70 bilhões aos cofres norte-americanos em 1995. A redução de 1% no consumo de gorduras saturadas no país pela população representaria a prevenção de 30 mil casos de infarto por ano, economizando mais de US\$ 1 bilhão em saúde.

A obesidade e o sobrepeso entre crianças e adolescentes nos EUA

Crianças (de 6 a 11 anos)



Adolescentes (de 12 a 19 anos)



Fonte: Nutriweb

¹³ Idem nota 5.

Os rumos da obesidade

Em paralelo ao combate à fome, os organismos internacionais de saúde apontam a necessidade de atacar a obesidade (*veja Combatendo a obesidade infantil, na página 58*) com o objetivo de conter seus desdobramentos, representados pelo aparecimento precoce de doenças crônicas e pela diminuição do tempo de vida útil.

A incidência de doenças crônicas tem crescido rapidamente. Em 2001, elas contribuíam com aproximadamente 59% dos 56,5 milhões de mortes registradas no mundo. Segundo um relatório produzido pela OMS e pela FAO em 2002¹⁴, a combinação de dieta com baixo teor de gorduras saturadas, açúcares e sal, e boa quantidade de verduras, legumes e frutas, além de atividade física regular, é uma arma importante contra o problema.

Uma das grandes questões que se coloca nos países em desenvolvimento, é que a maioria deles não dispõe de sistemas de saúde capazes de enfrentar o crescimento dessas doenças. Por isso, a prevenção se torna a principal, ou talvez a única, maneira de fazer frente à realidade. Assim, o relatório orienta os governos de países em tal situação a organizar campanhas preventivas.

Mais uma vez, a agricultura aparece como elemento estratégico nesse sentido. O incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras necessários para o suprimento da maioria dos micronutrientes vitais ao bom funcionamento do organismo é uma das maneiras de evitar a obesidade e suas conseqüências. Poucas pessoas em todo o mundo fazem uma alimentação baseada na quantidade e na variedade adequadas, muitas em função da falta de acesso, mas outras apenas por desinformação.

A participação do setor privado se torna crucial nesse caso. A indústria alimentícia, farmacêutica, de produtos dietéticos e de promoção das atividades físicas pode e deve tornar-se parceira no combate ao problema, assumindo sua parcela de responsabilidade social com o apoio a projetos e campanhas educativas e com a prestação de informações relevantes ao consumidor sobre processos, produtos e serviços. Se a taxa de crescimento da obesidade se mantiver na atual aceleração, só um trabalho conjunto permitirá que a maioria das sociedades preste assistência a seus doentes.

A associação entre a FAO e a OMS na elaboração do relatório demonstra a necessidade de uma abordagem mais ampla da questão da alimentação e da saúde pública. Enquanto a OMS estabelece critérios para uma alimentação saudável, a FAO analisa a oferta e a produção de alimentos no mundo, procurando traçar políticas que permitam ao setor agrícola e industrial atender às necessidades nutricionais mundiais. O objetivo é que todos se alimentem na quantidade certa e com qualidade.

¹⁴ *Dieta, Nutrição e Prevenção de Doenças Crônicas*, co-elaborado pela OMS e pela FAO.

Capítulo 3

Um panorama brasileiro da alimentação

A dificuldade do acesso e o consumo excessivo

Logo após a Segunda Guerra Mundial, quando os organismos internacionais e as principais potências mundiais constataram que um país poderia subjugar outro pelo monopólio dos alimentos, começou-se a discutir segurança alimentar. O Brasil só parou para pensar no assunto na década de 1980. Desde então, dezenas de projetos foram criados com o intuito de resolver o problema: distribuição de cestas básicas, cartões de alimentação, reforço nas merendas escolares e muitas outras iniciativas.

Atualmente, o país produz 25,7% mais alimentos do que necessita para alimentar sua população. Mesmo assim, devido ao acesso inequívoco, a carência ainda é enorme. Para tentar reverter a situação a longo prazo, já existem programas de incentivo à zona rural, com o intuito levar o homem de volta ao campo, de onde ele pode tirar seu sustento. Por isso, o Projeto Fome Zero defende um processo massivo de distribuição de terras como política estrutural de desenvolvimento. Em torno de uma plantação variada, por exemplo, uma comunidade pode sobreviver e alimentar-se do que cultiva.

Os governos anteriores ao atual, porém, buscavam primeiro estabilizar a economia nacional, visando à distribuição igualitária futura de renda que proporcionasse condições aos trabalhadores de alimentar-se. Durante a ditadura militar, argumentava-se que era preciso fazer crescer o bolo, para depois dividi-lo. O bolo cresceu, mas sua distribuição nunca foi igualitária, e a fome continuou matando, direta ou indiretamente, milhares de pessoas por ano.

Os programas efetivos de combate à fome têm sido desenvolvidos pelo governo, por organizações não-governamentais e pelo setor privado. O sociólogo Herbert de Souza, o Betinho, foi uma das figuras principais nesse sentido e o primeiro na história recente do país a ter levantado a bandeira sobre a urgência do combate à desnutrição e à falta de alimentos. A Ação da Cidadania Contra a Fome e a Miséria, que logo se tornou uma campanha nacional sob o slogan “Quem tem fome tem pressa”, foi criada por ele. Assim Betinho conseguiu mobilizar a sociedade com a arrecadação de alimentos a partir de doações.

Desde então, muitas ONGs surgiram com o objetivo de combater a fome, passando a ocupar amplo espaço na mídia. Atualmente, os novos recursos de comunicação, como a Internet e a convergência de mídias, também têm sido fundamentais em algumas iniciativas.

As empresas também estão atentas à necessidade de investimentos em projetos sociais, motivadas pela conscientização social ou incentivadas pela redução de impostos de acordo com o tipo e valor da contribuição. Segundo levantamento sobre a ação social das empresas, feito pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 59% das empresas brasileiras fizeram investimentos em áreas sociais no período de 1999 a 2001.

Assim como em muitos outros países em desenvolvimento, o Brasil atravessa uma fase de transição nutricional (*veja **Transição nutricional**, na página seguinte*), caracterizada pela enorme quantidade de pessoas em estado de pobreza e fome, ao mesmo tempo que cresce o número de obesos (*veja gráfico na página seguinte*), especialmente nas regiões mais ricas do país, o Sul e o Sudeste. De maneira geral, as doenças provocadas pela alimentação insuficiente ou inadequada, especialmente as infecções e outras consequências da desnutrição, já disputam

A expressão segurança alimentar tem origem militar, pois se tratava de uma questão de segurança nacional dos países que corriam risco de perecer sob um boicote no fornecimento de comida importada. Era preciso formar estoques que cobrissem longos períodos e desenvolver a auto-suficiência de cada país. O Brasil não teve essa preocupação porque sua lavoura desenvolvia-se plenamente naquela época e, acreditava-se, era auto-suficiente nesse sentido. (*Veja também Insegurança alimentar na página 18*).

Convergência de mídias é quando há a integração, numa mesma plataforma, das diferentes formas de mídia, como televisão, computadores, celular, *palmtop* e rádio, entre outras.

as estatísticas com os problemas causados pela baixa qualidade nutricional dos alimentos e sua ingestão em excesso, como as doenças cardíacas e circulatórias, além de alguns tipos de câncer.

De qualquer ponto de vista, a árdua batalha contra as mazelas da má alimentação não tem apenas caráter político, econômico ou social. A falta de informação também contribui em grande escala para o desperdício e para a manutenção de falhas nutricionais graves.

Transição nutricional

A transição nutricional é um fenômeno resultante das diversas mudanças na estrutura global das dietas da população. Diz respeito a uma seqüência de padrões dietéticos e nutricionais que podem estar relacionados, também, com as mudanças econômicas, sociais, demográficas e médico-sanitárias da população.

O século 20 foi especialmente marcado pela rapidez com que essa transição ocorreu. Apesar das particularidades de cada país, a dieta predominante nesse século foi rica em gorduras, açúcar e alimentos refinados e pobre em carboidratos complexos e fibras. Além disso, as empresas alimentícias ganharam importância inédita: passaram a disputar o mercado avidamente e gastam com isso bilhões de dólares por ano.

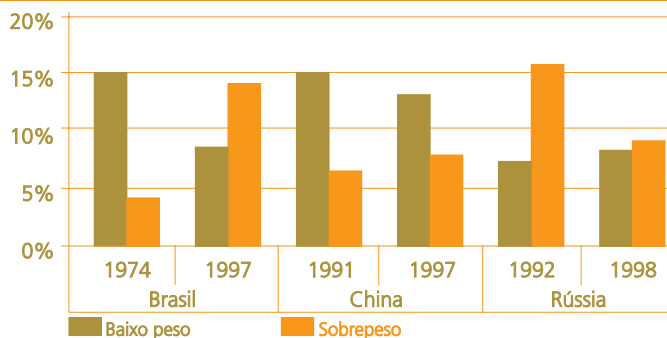
No Brasil, o fenômeno está ligado ao crescimento econômico do país, ao desenvolvimento de novas tecnologias, à incorporação da mulher ao mercado de trabalho, aos novos hábitos sociais (um número maior de pessoas faz, pelo menos, uma refeição fora de casa) e à expansão dos restaurantes que oferecem refeições rápidas.

Embora existam poucos dados sobre a alimentação do brasileiro fora de casa, sabe-se que ela tem importância crescente desde os anos de 1970. Segundo o IBGE, 25% dos gastos totais das famílias hoje se referem à alimentação feita na rua. As principais mudanças observadas no padrão alimentar do brasileiro, da década de 1960 para a década de 1990, são as seguintes: redução do consumo de cereais e derivados, feijão, raízes e tubérculos; aumento contínuo no consumo de ovos, leite e derivados; substituição da banha, toucinho e manteiga por óleos vegetais e margarina.

A partir da década de 1970, o consumo de carnes cresceu consideravelmente. Isso provocou diversas alterações na população. Na região Sudeste, por exemplo, o consumo relativo de gorduras, segundo pesquisa de 1988, já ultrapassa o limite máximo recomendado pela OMS. Na mesma região e também no Nordeste, o consumo de carboidratos complexos é insuficiente desde 1962. Por outro lado, o consumo de ácidos graxos poliinsaturados, encontrados em abundância nos óleos vegetais, aumentou, e no Sudeste há uma tendência decrescente no consumo de colesterol.

Em função dessa nova dieta do brasileiro, vários problemas surgiram. O principal deles é a obesidade, que já representa um fator de risco muito importante e é causa de aumento da mortalidade e morbidade no país. Por isso, governo e sociedade civil vêm criando iniciativas com o objetivo de esclarecer a população. O governo tornou obrigatória a rotulagem nutricional dos alimentos industrializados, bem como a inclusão de um percentual mínimo de alimentos *in natura* no programa nacional de merenda escolar.

Mudanças nos perfis de baixo peso e sobrepeso na população infantil do Brasil, China e Rússia



Fonte: World Health Organization.

A falta

A falta de alimentos que satisfaçam plenamente as necessidades da população é um problema grave no Brasil. O último levantamento abrangente com enfoque nutricional demonstrando o acesso da população aos alimentos foi feito há quase 30 anos, entre 1974 e 1975. O Estudo Nacional da Despesa Familiar avaliou que 42% das famílias brasileiras (cerca de 8 milhões) consumiam menos calorias do que o recomendado. Esse número equivalia, na época, a 50% da população brasileira, ou 46,5 milhões de pessoas comendo menos do que deveriam.

Diversas outras pesquisas¹ foram realizadas desde então, com base em indicadores de renda, uma forma indireta de deduzir o tamanho da população carente, pois o reduzido poder aquisitivo diminui o acesso aos alimentos na quantidade e na qualidade recomendadas. Ocorre que muitos, mesmo com renda inferior às necessidades de consumo, conseguem, graças à solidariedade humana, alimentar-se com refeições e doações de instituições filantrópicas. Apesar de não morrerem de fome, esses indivíduos vivem em situação indigna, pois não têm garantidos os alimentos indispensáveis à sobrevivência de forma regular e adequada do ponto de vista nutricional.

Assim, os números da fome no Brasil ainda são pouco precisos (*veja quadro A fome no Brasil, abaixo*). O Instituto da Cidadania afirma que existem 44 milhões de pessoas vivendo abaixo da linha de pobreza, e cerca de 15% a 20% desses brasileiros passam fome e sofrem as conseqüências da falta de alimentos. Em 2002, a FAO afirmou que a quantidade de famintos no Brasil estava diminuindo. Os números apurados contabilizaram 21 milhões de pessoas sem ter o que comer no Brasil. A ONG Ação da Cidadania Contra a Fome e a Miséria, fundada por Betinho, no entanto, diz que, ao contrário, o número cresceu para 50 milhões, com base em dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A situação do país, de qualquer forma, é discrepante. O Brasil é o terceiro produtor mundial de grãos e acomoda ao mesmo tempo 5 milhões de crianças famintas que sofrem as conseqüências da desnutrição. Segundo estimativas da FAO, o Brasil tem alimentos suficientes para toda a sua população. A disponibilidade *per capita* de alimentos equivale a 2.960 kcal por dia. O mínimo recomendado é 2.350 kcal por dia (*veja quadro Calorias disponíveis no Brasil e recomendação diária, abaixo*). Apesar disso, o Brasil pode ser comparado à Nigéria, ao Paraguai e à Colômbia em termos de desnutrição.

A linha de pobreza e de miséria é definida a partir da renda, um conceito, criado pelo Banco Mundial, que vincula pobreza à renda inferior a US\$ 1,08 por dia. O Brasil adotou o conceito, com adaptações e correções metodológicas em função da realidade do país. Considera-se, então, que abaixo da linha de pobreza estão as famílias cuja renda não é suficiente para cobrir gastos com alimentação, moradia, transporte e vestuário, e que abaixo da linha de miséria estão os que não têm renda sequer para comer. *Veja também pobreza absoluta, na página 33.*

A fome no Brasil (milhões de habitantes)

Ação da Cidadania	50
Fome Zero	44
Ipea	23
FAO	21

Calorias disponíveis no Brasil e recomendação diária

Disponibilidade	2960 kcal/dia
Mínimo recomendado	2350 kcal/dia (adulto)

Fonte: FAO

As conseqüências da falta

Apesar de a situação brasileira em relação à fome e à desnutrição ter melhorado relativamente na última década, ainda existem milhões de pessoas que não ingerem a quantidade necessária de calorias e nutrientes diários para uma vida saudável. Grande parte desse contingente é formado de crianças nos dois primeiros anos de vida. O município de Nossa Senhora dos Remédios, no Piauí, por exemplo, possui o maior índice de desnutrição infantil do país. Lá, cerca de 30% das crianças de até seis anos são desnutridas.

¹FOMEZERO.ORG. www.fomezero.org.br
Sebrae. www.sebrae.com.br.

Os principais problemas decorrentes da ingestão insuficiente de certos nutrientes são a anemia ferropriva, os déficits altura/idade e peso/idade, a hipovitaminose A e o bócio. A anemia ferropriva (*veja também A anemia ferropriva na página 25*), causada pela carência de ferro, é a doença carencial de maior incidência no Brasil. Ela ocorre, sobretudo, em crianças menores de dois anos e gestantes, atingindo cerca de 50% e 35% desses dois grupos populacionais, respectivamente.

Os déficits altura/idade e peso/idade também figuram entre os mais recorrentes. São crianças com altura ou peso abaixo dos esperados para sua idade. Segundo pesquisa do Ministério da Saúde realizada em 1996, 10,5% das crianças menores de cinco anos de idade, especialmente na Região Nordeste, apresentavam esse déficit em relação à altura, e 5,7% em relação ao peso, padecendo de nanismo nutricional grave. De forma geral, o problema se agrava depois dos seis meses, entre um e dois anos de idade. Nesse caso, os dados também apontam índices mais desfavoráveis à população rural.

Outro problema bastante freqüente, principalmente no Nordeste, no Norte e em bolsões de pobreza do Sudeste, é a deficiência de vitamina A (*veja também A hipovitaminose A, na página 26*). Essa deficiência costuma atingir de recém-nascidos a pré-escolares. Há estudos que indicam um percentual entre 30% e 50% de crianças com menos de cinco anos com algum grau de hipovitaminose A. A Região Nordeste concentra os maiores índices. Por isso, o Ministério da Saúde promove ali, de forma integrada ao Programa de Imunização, desde 1994, a suplementação desse micronutriente por meio da distribuição de cápsulas de vitamina A para crianças entre seis meses e cinco anos de idade.

Apesar da obrigatoriedade do enriquecimento do sal de cozinha com iodo, a carência desse elemento ainda é freqüente em áreas do Centro-Oeste e da Amazônia Legal, não abastecidas por sal iodado. O resultado da falta de iodo (*veja também A deficiência de iodo, na página 26*) é uma doença conhecida como hipotireoidismo ou bócio, que atinge crianças e adultos provocando o aumento da glândula tireóide (localizada no pescoço), cuja consequência visível é o aparecimento de um "papo". O bócio hoje atinge 1,4% da população. Esse percentual está abaixo do que a OMS considera problema de saúde pública².

O Ministério da Saúde também constatou que os índices de aleitamento materno, principalmente do aleitamento exclusivo (quando a criança não recebe nenhum outro tipo de alimento, nem mesmo água), são insatisfatórios em todas as regiões do país. A recomendação para a duração do aleitamento exclusivo é de seis meses. A média constatada, no entanto, é de apenas cerca de um mês³. As práticas inadequadas de amamentação e alimentação podem aumentar a probabilidade de evolução de doenças e trazer seqüelas para o desenvolvimento emocional. Os períodos de internação hospitalar também costumam ser mais longos para crianças desmamadas precocemente.

O peso insuficiente para a altura ocorre principalmente entre os jovens, atingindo cerca de 25% da população entre 18 e 24 anos, justamente o período em que acontecem as grandes mudanças de vida: inserção no mercado de trabalho, casamento e constituição de família, por exemplo. Boa parcela desse grupo também tem altura abaixo da média, resultado de seu crescimento deficiente. Os dados do Ministério da Saúde revelam que a faixa de renda não interfere com muita significância no aumento ou perda de peso nesse grupo. Paradoxalmente, é um dos estágios de vida em que a obesidade tem crescido com maior destaque.

Entre os idosos, assim como ocorre com a população infantil, porém, a baixa renda é determinante de seu estado nutricional. E, conforme os anos passam, as dificuldades se agravam entre os brasileiros com mais de 65 anos: 20,7% dos

² Ministério das Relações Exteriores.

³ Unicef. www.unicef.org/brazil/maternidade.htm

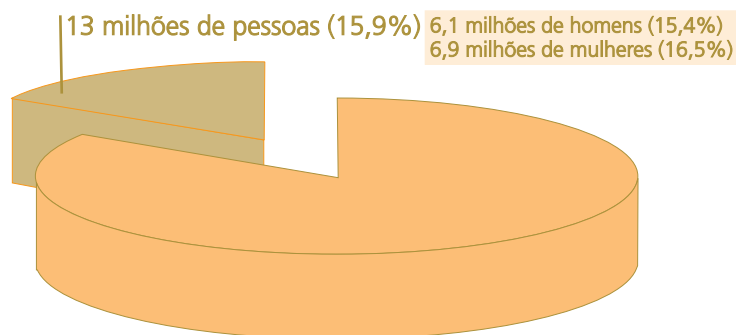
homens e 17% das mulheres estão abaixo do peso esperado para a altura, o que representa 1,3 milhão de idosos. Na terceira idade, há ainda carências nutricionais específicas de vitaminas B6, B12, ácido fólico e cálcio, com riscos potenciais para o sistema cardiovascular.

A região com maior prevalência de baixo peso para a estatura entre adultos é o Nordeste, atingindo 20% da população com mais de 18 anos, o equivalente a 4,5 milhões de pessoas. A frequência menor é a da Região Sul, com 10% de sua população adulta e idosa afetada. A situação é também grave no Sudeste, onde cerca de 6 milhões de pessoas com 18 anos ou mais apresentam baixo peso para a estatura, o equivalente a 15% da população. Os problemas também se mostram mais graves na zona rural, especialmente para os cidadãos com níveis mais baixos de renda.

Você sabia?

- Desde 1996, houve redução de 7,8% do baixo peso ao nascer⁴.
- De cada quatro crianças menores de cinco anos que habitam a zona rural do Nordeste, uma tem desnutrição crônica grave, que pode resultar em comprometimento acentuado da estatura para a idade.
- Os inquéritos nacionais não incluem cerca de 100 mil crianças internadas em hospitais públicos que provavelmente estão desnutridas.
- Cerca de 6% das crianças brasileiras estão desnutridas, cifra semelhante à da Argélia⁵, que vive uma guerra civil desde 1991.

Distribuição do baixo peso na população brasileira



Fonte: Ministério da Saúde, 1996

As perspectivas

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva elegeu-se, em 2002, sob a promessa de oferecer condições para que cada brasileiro pudesse fazer ao menos três refeições por dia. Criou, então, o Ministério Extraordinário de Segurança Alimentar e Combate à Fome, o Mesa, liderado pelo ministro José Graziano da Silva, e o Projeto de Combate à Fome, o Fome Zero, elaborado por mais de cem especialistas, com o objetivo de estruturar uma política de segurança alimentar permanente. No corpo da proposta do projeto, explica-se que a fome no país existe em função da baixa renda do trabalhador, e não da falta de alimentos. O público contemplado pelo Fome Zero soma 9,3 milhões de famílias brasileiras que ganham o equivalente a menos de US\$ 1 por pessoa por dia.

⁴ Centro Nacional de Epidemiologia (Cenepil), 1998.

⁵ Cifra do Banco Mundial, *Folha de S. Paulo*, 14/4/03.

O Mesa abraçou as seguintes funções: educação alimentar, alimentação do trabalhador, criação do cartão-alimentação, atendimento a emergências e ampliação da merenda para as creches. Também cabe ao Mesa coordenar cerca de 50 projetos em parceria com outros ministérios, governos estaduais e prefeituras.

Além das ações que permitam o atendimento imediato das necessidades, o Mesa também pretende atuar para mudar as bases estruturais do problema da fome. Para atacar a seca no Nordeste, por exemplo, o Ministério iniciou o Projeto Cisternas, com a construção de 1 milhão de cisternas nos próximos cinco anos. Um dos maiores problemas apontados pelo governo não é a falta de chuvas, mas sua concentração ao longo de apenas três meses. Em média, o Nordeste brasileiro é o semi-árido mais úmido do mundo. Com as cisternas, a água pode ficar armazenada ao longo do ano, abastecendo as famílias em casa e na lavoura.

Outra medida adotada para garantir a segurança alimentar é a criação de estoques de milho e feijão para o abastecimento do mercado em caso de quebra de safra. Nesse sentido, também foi criado o seguro-safra, que vai reembolsar os pequenos produtores rurais quando a produção for prejudicada de forma significativa em função de mau tempo ou pragas. A intenção é incentivá-los a plantar mais.

O Projeto de Combate à Fome do Governo Federal começou a ser desenvolvido pelo Instituto de Cidadania, coordenado pelo presidente Lula, há cerca de dois anos. Desde agosto de 2001, têm ocorrido reuniões com especialistas para dimensionar o problema e propor soluções. Segundo o ministro do Mesa, José Graziano, o Fome Zero foi, provavelmente, o projeto do governo mais submetido ao debate.

Apontado como problema concreto e resultado do ciclo vicioso da pobreza, o combate à fome alcançou a adesão maciça da população e despertou a equipe do candidato Lula. O mote do projeto foi lançado oficialmente no próprio mês de agosto de 2001, em entrevista concedida pelo candidato Lula ao *Jornal Nacional*. Foi a primeira vez que ele citou o compromisso de garantir que toda a população brasileira recebesse três refeições por dia. O debate foi aprofundado em seus discursos logo após os resultados da eleição, em 28 de outubro, e na posse, em 1º de janeiro, quando convocou toda a população a participar de um mutirão contra a fome.

O programa de segurança alimentar do governo não pretende apenas acabar com a fome, mas garantir alimentos para todos, sempre. A Constituição brasileira não inclui especificamente esse item quando trata dos direitos de todos os cidadãos, mas o atual governo já se mobilizou para a aprovação de uma emenda ao artigo 3º da Constituição, com o objetivo de passar ao Estado essa responsabilidade política, garantindo a segurança alimentar permanente, a exemplo da saúde e da educação.

O desperdício

O Brasil é um dos principais produtores de alimentos do planeta e um dos países que mais desperdiça, em todas as etapas, desde a plantação, passando pelo transporte e industrialização, até o manuseio e preparo dentro de casa. Segundo a ONU, o Brasil perde US\$ 16 bilhões, ou cerca de 30% de tudo o que produz por ano em alimentos (*veja gráfico na página ao lado*).

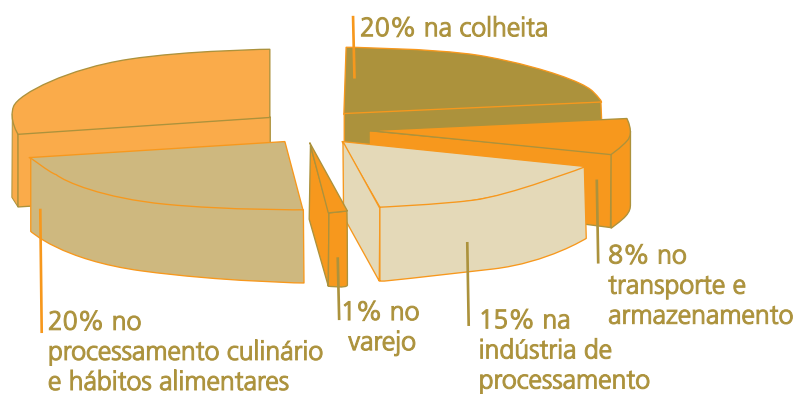
Entre os fatores mais comuns relacionados às perdas de alimentos, estão a colheita com técnica e maquinário impróprios, a colheita fora de época, o manuseio, armazenamento e embalagem inadequados, a avaliação incorreta do volume de venda no varejo e os maus hábitos de preparo e consumo. A consequência é a perda de receitas para o país e o aumento dos preços, já que os produtores acabam embutindo essas perdas no valor final para o consumidor.

Conheça alguns dados

- Perto de 44% do que é plantado se perde na produção, distribuição e comercialização: 20% na colheita, 8% no transporte e armazenamento, 15% na indústria de processamento e 1% no varejo. Com mais cerca de 20% de perdas no processamento culinário e nos hábitos alimentares, as perdas totalizam 64% em toda a cadeia⁶. Estudos da Embrapa mostraram, por exemplo, que, do campo à comercialização, as perdas do tomate chegam a 14%, as da cenoura a 12% e as do pimentão a 18%.
- Um estudo feito em 1992 pela Secretaria de Abastecimento e Agricultura de São Paulo revelou que a quantidade de alimentos que vai para o lixo corresponde a 1,4% do PIB, o equivalente a R\$ 17,25 bilhões. Esse valor representa quase 20 vezes a verba anual disponível para a merenda escolar brasileira.
- Só os supermercados da cidade de São Paulo descartam perto de 13 milhões de toneladas de alimentos por ano. As feiras livres jogam no lixo mais de mil toneladas em frutas, legumes e verduras por dia⁷.
- Cálculos da Secretaria de Agricultura e do IBGE mostram que de 20% a 30% de todos os alimentos comprados para abastecer uma casa acabam indo para o lixo.
- Cerca de 50% do peso do lixo doméstico corresponde a alimentos descartados, ou 26,3 milhões de toneladas⁸.

Em 2003, o governo federal disponibilizou R\$ 880 milhões para a merenda escolar.

O Brasil desperdiça 64% dos alimentos do plantio ao consumo



Fonte: Revista Veja

Jogar comida no lixo tem um custo social muito alto. A ação no sentido contrário, cotidiana, certamente representa um ato de cidadania que acontece em cadeia, como pregam as pedagogias estruturadas pelo Instituto Akatu (*veja Atacando o desperdício, na página 59*). O esforço de redução do desperdício de forma geral colaborará para a redução do volume de lixo e, portanto, para o alívio dos aterros sanitários e lixões, prolongando o tempo útil de vida do produto, reduzindo seu preço e permitindo então que recursos públicos sejam dirigidos ao atendimento de importantes necessidades e carências da população.

Nesse sentido, o consumidor consciente pode pressionar o governo para que sejam criadas normas que exijam, por exemplo, que as proporções do desperdício das safras sejam citadas nas embalagens dos produtos, assim como é obrigatório hoje especificar as porcentagens nutricionais nos rótulos dos alimentos industrializados.

⁶ Revista *Veja*, edição 1749, ano 35, nº 17.

⁷ Mesa Brasil. www.sescsp.com.br/sesc/hotsites/mesasp/programa01.htm

⁸ Revista Magazine, *O Estado de S. Paulo*, 24 out. 2002. www.estadao.com.br/magazine/materias/2002/out/24/121.htm. Os Verdes. www.osverdes.org.br/p1_alimento50lixo.htm.

Nutrição em Pauta. www.nutricaoempauta.com.br/novo/58/matcapa.html.

Quanto ao desperdício dentro de casa, vale o mesmo raciocínio. Se uma família de consumidores conscientes se alimenta com planejamento e equilíbrio, compondo o cardápio semanal aproveitando ao máximo não apenas os nutrientes, mas os produtos em si, ela é capaz de reduzir consideravelmente as perdas em frutas, verduras, legumes, grãos, carnes e laticínios. Se 2 milhões de residências fizerem o mesmo, sobrarão muito mais alimentos para outros consumidores, a preços até mais acessíveis, em função do aumento da oferta.

O excesso

A preocupação com a obesidade no Brasil surgiu em 1989, quando foram comparados os dados de inquérito antropométrico nacional (*veja gráfico na página ao lado*) realizado naquele ano com os resultados do inquérito nacional de 1975. Constatou-se que os casos de obesidade e ocorrências de infarto, especialmente em mulheres entre 30 e 55 anos, aumentaram consideravelmente. Nesse período, o número de obesos teve crescimento de 100% entre os homens e de 70% entre as mulheres. Nos anos de 1990, seguindo uma tendência mundial, a obesidade passou a ser encarada como doença, cujas conseqüências podem diminuir o tempo de vida.

Similarmente ao que ocorreu em países desenvolvidos, a prevalência do excesso de peso continuou aumentando. Segundo os dados da pesquisa nacional mais recente, de 1989⁹ (que são os mais recentes), cerca de 27 milhões de indivíduos maiores de 18 anos (32%) apresentavam algum grau de excesso de peso (IMC de 25 a 29,9), dos quais 27% dos homens e 38% das mulheres tinham sobrepeso ou obesidade. Na população adulta, contabilizaram-se 6,8 milhões de indivíduos obesos (8%), sendo 70% mulheres. De forma geral, as classes sociais mais abastadas apresentavam altas taxas de obesidade. Contudo, o problema também apareceu com freqüência nas populações femininas de menor renda salarial: cerca de 30% das mulheres com excesso de peso ganhavam meio salário mínimo.

Segundo a mesma pesquisa, 20% das crianças brasileiras estavam acima do peso. Entre os adolescentes, o percentual de obesidade chegou a 12%, ao passo que 25% sofriam de sobrepeso, especialmente nas regiões Sul e Sudeste. No Sul, a quantidade de crianças obesas já ultrapassou a de desnutridas. Mesmo no Nordeste, onde a fome ainda é problema grave, o percentual de jovens obesos subiu de 3,9% para 7,3%. No país, já existem três crianças obesas para cada duas desnutridas. Os dados são bastante alarmantes, principalmente no Nordeste, onde cresce rapidamente o número de pessoas com peso acima do normal. No Sudeste, porém, ainda há maior quantidade de pessoas nessas condições.

Entre os males que a obesidade acarreta, estão dificuldades respiratórias, problemas dermatológicos, distúrbios do aparelho locomotor e até o favorecimento de enfermidades potencialmente letais, conhecidas como doenças crônicas não-transmissíveis, como dislipidemias (aumento de colesterol e/ou triglicérides no sangue), doenças cardiovasculares, diabetes não-insulino dependente (diabetes tipo 2) e certos tipos de câncer. Por isso, a obesidade é grave problema de saúde pública no Brasil.

A ocorrência dessas doenças está vinculada ao uso de drogas e fumo e ao abuso de álcool, mas liga-se mais estreitamente às mudanças na estrutura demográfica brasileira (urbanização e aumento na expectativa de vida); ao declínio no gasto energético dos indivíduos, em função do sedentarismo; e ao aumento progressivo do consumo de gordura e de alimentos com maior densidade calórica.

Nas últimas três décadas, as revoluções políticas, econômicas e sociais que ocorreram ao redor do mundo influenciaram diretamente os hábitos alimentares dos brasileiros. No final dos anos de 1960, início na década de 1970, as mulheres

⁹ Pesquisa Nacional Sobre Saúde e Nutrição (PNSN), realizada em 1989.

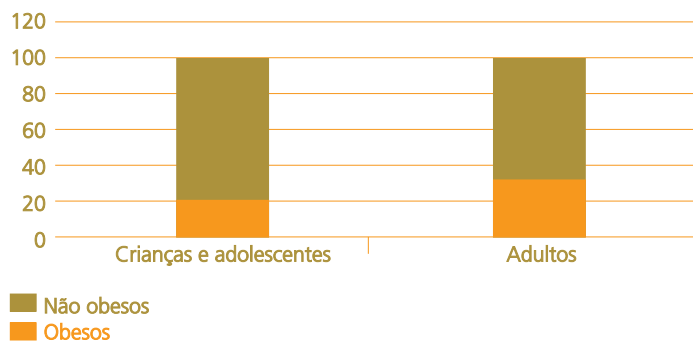
passaram a disputar o mercado de trabalho, deixando de ser responsáveis apenas pela manutenção do lar e pelo cuidado com as crianças. Assim, muitas famílias perderam o privilégio de fazer as refeições em casa.

Em frente à televisão ou ao computador, falando ao telefone, lendo um relatório ou participando de uma reunião, comem-se alimentos industrializados que, em geral, contêm maior proporção de gordura, açúcar refinado e sal, com menor quantidade de fibras e micronutrientes. A pressa, o estresse e a desatenção impedem que o cérebro envie ao corpo o sinal de saciedade. Por outro lado, alimentos mais saborosos, mais fáceis de digerir e sempre disponíveis para consumo imediato fazem com que a vontade de comer e o ato de alimentar-se novamente ocorram em intervalos menores.

No país, já existem três crianças obesas para cada duas desnutridas.

Considerando que mais de 70% dos adolescentes obesos tornam-se adultos obesos, a conscientização ao consumo em direção à prevenção da obesidade torna-se fundamental (*veja também Combatendo a obesidade infantil, na página 58*).

Último levantamento nacional feito pelo Ministério da Saúde (1989) mostra altas prevalências de obesidade no Brasil



Capítulo 4

O balanço

O consumidor engajado

O homem já habita praticamente todas as regiões em que a vida é possível. Diante disso, é preciso buscar um ponto de equilíbrio entre ações governamentais, corporativas e individuais para solucionar o problema da má alimentação sem deteriorar o planeta. O objetivo é que todos tenham acesso não só à quantidade ideal de alimentos, como também à qualidade necessária para uma vida prazerosa e saudável. O setor público, o setor privado e o cidadão são engrenagens do conjunto social e andam juntos nessa empreitada. Portanto, a atuação do consumidor consciente é fundamental.

As escolhas de cada um não só se refletem em sua qualidade de vida e na de sua família, mas também orientam a produção agrícola, as indústrias e o próprio governo. Quando o consumidor não se engaja, ele deixa de ser participante ativo desse processo. Os três passos do consumo consciente norteiam para a melhor escolha na hora da compra, para o uso otimizado, evitando ao máximo o desperdício, e para o descarte racional, minimamente poluente. Com criatividade, bom senso e, principalmente, informação do ponto de vista alimentar, conhecendo as formas de preparo dos alimentos e aproveitando os nutrientes que eles oferecem, é possível provocar uma cadeia de impactos quase sem fim.

Evitando o desperdício dentro de casa, haverá mais alimentos à disposição no mercado, os preços sofrerão redução, os alimentos ficarão mais acessíveis à população. Com menor demanda de alimentos, menos áreas serão cultivadas, e o preço do metro quadrado ficará mais barato, determinando, de novo, o barateamento dos preços e a acessibilidade à população. Além disso, o acesso aos alimentos permitirá uma perspectiva mais digna de sobrevivência.

A realidade do consumo

O processo de produção de alimentos, que vai do agricultor à mesa da família, é formado de muitos elos. Se um deles se quebra, o efeito sobre os preços e sobre a disponibilidade de alimentos pode sair caro. E, de forma geral, as piores conseqüências são sentidas pelas famílias mais pobres.

Como já se viu nos capítulos 2 e 3, grande parte dos alimentos produzidos no Brasil e na maioria dos países em desenvolvimento nunca chega à mesa dos consumidores pela falta de recursos em adquiri-los e pelas questões ligadas ao desperdício, que torna os custos mais altos e afasta a população de baixa renda do acesso aos alimentos de qualidade. Em muitos países, a falta de apoio do governo à agricultura e a dificuldade de acesso às informações sobre a produção, a importação, a exportação e o mercado consumidor impedem que os produtores tomem decisões efetivas quanto ao planejamento, plantio e processamento. Por isso, às vezes as safras podem ficar acima da demanda num período do ano, para na estação seguinte não conseguir atendê-la. A carência de armazéns para estoque, de recursos e de técnicas adequadas para o processamento dos alimentos acaba impedindo, por outro lado, a conservação de excedentes sazonais para consumo futuro.

Os investimentos dos agricultores em produção se tornam mais caros e arriscados quando o estoque, a venda e a distribuição são ineficientes. Sem comerciantes locais, por exemplo, a produção não pode ser vendida. Os mercados

O transporte fluvial e marítimo é mais econômico que o ferroviário, que, por sua vez, é mais econômico que o rodoviário. A opção quase hegemônica do transporte de alimentos por via rodoviária é pouco eficiente e ecologicamente incorreta, pois nesse meio o consumo de combustível não-renovável é maior. No Brasil, segundo estudo da Empresa Brasileira de Planejamento do Transporte (Geipot), 81% do que se produz é transportado por caminhões.

rurais em geral não dispõem da infra-estrutura básica para proteger a mercadoria das condições climáticas, resultando em perdas que vão da deterioração à contaminação, com riscos efetivos para a saúde.

O transporte costuma representar componente significativo no custo final do alimento. Os preços podem tornar-se proibitivos quando os custos de transporte excedem o valor do que se produz. Sem contar que estradas mal conservadas e esburacadas também aumentam os custos de manutenção dos caminhões, influenciando mais uma vez o preço final dos produtos.

Para os produtores, nem sempre o mau aproveitamento de alimentos é prejudicial, uma vez que muitos repassam aos preços suas perdas. A mesma coisa acontece no varejo, em supermercados e feiras. É para o lado do consumidor que a balança acaba pesando. As perdas afetam não só o bolso do consumidor, mas também o meio ambiente, um custo que muitos não conseguem enxergar. Afinal, quando uma quantidade de alimento vai para o lixo, é preciso produzir mais para atender à população. Isso representa preços mais altos, maior uso do solo, mais água e mais insumos, como matéria-prima, equipamento, capital e horas de trabalho.

As frutas e hortaliças são os produtos que mais se deterioram, pois são alimentos mais perecíveis. Essas perdas, porém, podem ser reduzidas com manuseio adequado, embalagens apropriadas e melhor classificação e padronização desses alimentos.

Aparentemente, embalar e padronizar, isto é, pré-selecionar e dividir os alimentos em porções bem acondicionadas pode tornar o custo mais alto, mas as perdas que se evitariam no transporte e na acomodação dos produtos nas prateleiras dos supermercados, por exemplo, sem dúvida seriam menores. Segundo a Associação Paulista de Supermercados, essas medidas reduziriam as perdas em 15%.

Tratando-se de embalagens para alimentos, por exemplo, a mais adequada do ponto de vista ecológico é a de vidro, porque é feita de um material que pode ser reciclado indefinidamente e não produz resíduos na reciclagem (*veja também Descarte, na página 71.*) Em cada tonelada de vidro reciclado, economiza-se mais de uma tonelada de recursos como areia, carbonato de sódio e calcário. Os vidros que podem ser reciclados são justamente os utilizados em garrafas de bebidas e potes de alimentos, além dos utilizados em frascos de medicamentos e cosméticos.

Ao lado dos aspectos naturais e técnicos, a abundância que sempre existiu no Brasil para as elites formadoras da cultura nacional e o fato de o país nunca ter participado diretamente de uma guerra mundial talvez sejam as causas do que se pode chamar de cultura do desperdício. A idéia de que "é melhor sobrar do que faltar" sempre está presente. "Raspar o prato" ou "servir a porção na medida", por exemplo, não são comportamentos tidos como educados. Mesmo as pessoas de poucos recursos tentam evitar que sejam consideradas miseráveis ou sovinas.

Contudo, na verdade, o desconhecimento do consumidor e sua falta de informação para a seleção, o armazenamento, o preparo e o reaproveitamento são os principais vilões do desperdício. Por isso, a educação alimentar, em todos os seus níveis, é tão importante para a formação de um mercado de consumidores conscientes.

Os desafios do consumo consciente

Tudo indica que a produção de alimentos vai continuar aumentando, bem como a qualidade do que se consome. Os preços, ao contrário, devem seguir a tendência de queda dos últimos anos, mas a relação entre o aumento populacional e a capacidade de produzir alimentos talvez não feche a conta de forma tão equilibrada.

Essa é uma discussão que preocupa a humanidade desde que Thomas Malthus (1766-1836) afirmou que a população cresce num ritmo muito mais acelerado do que a produção.

Hoje se sabe que não é nem tanto ao mar, nem tanto à terra. Mantidas as tendências atuais, a previsão é que não haverá crescimento populacional no Brasil daqui a 30 anos. Quanto à população mundial, não acontece bem assim. A ONU prevê que em 2050 o planeta contará com cerca de 9,8 bilhões de habitantes e não se sabe se as novas técnicas e tecnologias agrícolas serão suficientes para aumentar a produção proporcionalmente.

Pesquisadores mais pessimistas concentram suas previsões nos vários sinais de estresse ambiental e nas dificuldades crescentes encontradas para a expansão das terras agricultáveis, do suprimento de água, das safras agrícolas e do controle de pestes. Desse ponto de vista, o aumento das áreas destinadas à agricultura é inviável, e muitos até duvidam que os níveis atuais de colheita em muitos países possam ser mantidos.

Por outro lado, os otimistas enxergam nas colheitas em quantidade insatisfatória, nas ineficiências profundas do processo produtivo e da cadeia de consumo, nas amplas reservas de terras potencialmente aráveis em muitos países em desenvolvimento e no potencial ainda inexplorado das culturas submarinas, sinais de que a humanidade ainda tem muito para evoluir. Segundo eles, o investimento em tecnologia e recursos humanos seriam suficientes para aumentar a produção de alimentos, sem prejudicar o equilíbrio natural.

De qualquer maneira, todos concordam em que os desafios para atender à demanda por alimentos serão grandes nos próximos anos. Afinal, a capacidade humana de evitar a desnutrição e viver uma vida saudável está diretamente ligada ao acesso a emprego, à renda adequada e às condições de trabalho, assim como ao poder aquisitivo e ao crédito.

O consumo consciente pode fazer a diferença e constituir-se na grande arma para ajudar a superar as questões referentes à produção, à sustentabilidade do planeta, à fome e à obesidade. O consumidor consciente pode agir diretamente, em seu próprio cotidiano, reduzindo o desperdício de alimentos.

Pode também induzir os setores empresariais a reduzir perdas e desperdícios, valorizando empresas que se empenham de forma transparente nesse sentido. Pode ainda pressionar os setores governamentais a criar mecanismos de incentivo à redução de perdas e desperdícios e a estabelecer normas para tornar visível o que ocorre na cadeia produtiva.

O combate ao desperdício tem reflexos de longo alcance (*veja Atacando o desperdício, na página 59*). Reduzir as perdas no começo da cadeia produtiva (cultivo agrícola), por exemplo, significa reduzir a área plantada e, conseqüentemente, os problemas de contaminação do solo e da água; também quer dizer diminuir a matéria orgânica descartada sem os cuidados sanitários adequados e, assim, controlar melhor a quantidade de insetos e outros animais que se alimentam desses detritos¹.

O desperdício também pode ser evitado com a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e racionais. Uma dieta balanceada pressupõe a ingestão de 2.350 a 3.000 kcal/dia por pessoa (adulto), dependendo do sexo, das condições físicas (gravidez e lactação) e da intensidade de esforço muscular empregado no cotidiano. Consumir além dessa quantia é prejudicial. Menos do que isso provoca desnutrição e sérios distúrbios de desenvolvimento (*veja Distúrbios nutricionais, na página 24*). O consumo excedente de 500 calorias diariamente pode resultar em aumento de peso de meio quilo, aproximadamente, ao final de uma semana, e assim

Thomas Malthus (1766-1834) foi um político e economista preocupado com o declínio das condições de vida na Inglaterra do século 19. Segundo ele, as altas taxas de natalidade, a escassez de recursos econômicos para manter a população humana e a irresponsabilidade das classes sociais menos abastadas eram os motivos desse declínio. Em sua teoria mais famosa, formulada em 1803, ele diz que a crescente população aumentaria em progressão geométrica, ao passo que a disponibilidade de alimentos cresceria em progressão aritmética, sendo necessário o controle da natalidade para evitar uma catástrofe.

¹ Reciclagem.Net. www.reciclagem.net/

sucessivamente. Cinco pessoas que se alimentam dessa forma ao longo do mesmo período armazenam o suficiente para nutrir outro adulto.

Futuro promissor

As tentativas de erradicar ou pelo menos minimizar a fome não são novas, e também não são recentes os problemas relacionados à alimentação. Durante toda a sua história, o homem procurou dominar o ambiente para garantir seu sustento. Entretanto, a extração de recursos naturais chegou a tal ponto que se tornou mais do que necessário revisar algumas práticas e criar novas formas, menos agressivas, de produzir alimentos para todos, em níveis suportáveis pelo planeta, a partir de um ponto de vista consciente de consumo.

A fome é um dos problemas mais emergenciais da humanidade. E por isso a idéia de alimentação como uma questão de direitos humanos tem ganhado força. O direito de ser livre da fome já foi enunciado há muito tempo e está presente nos principais documentos traçados por organizações internacionais, como a Declaração Universal dos Direitos Humanos. O que é recente é o movimento mundial de implementar o direito à comida, pressionar governos para ativar seus compromissos com a redução da fome e mudar políticas agrícolas, comerciais e sociais que aumentam o problema.

A participação de pessoas e instituições não-governamentais no combate à fome e aos problemas nutricionais, com o desenvolvimento de ações filantrópicas ou médico-sanitárias, tem se intensificado. Atualmente, essa é uma das formas mais efetivas na luta contra os problemas decorrentes da desnutrição, mas, conforme o mundo se dá conta da velocidade do crescimento populacional, mais preocupações surgem em relação ao futuro da humanidade e, principalmente, à qualidade de vida nos próximos anos. Tais preocupações têm motivado uma nova abordagem desses problemas pelos governos e pela sociedade.

A tendência mais evidente é o interesse em tornar as atividades humanas sustentáveis, ou seja, o consumo, em sentido amplo, deve ser racional, cidadão, consciente. No cerne das preocupações atuais, portanto, está o equilíbrio do planeta, da sociedade, dos indivíduos. E o consumo consciente é mais um passo em direção a esse projeto novo de vida na Terra.

Há inúmeras iniciativas no Brasil nesse sentido. Grande parte dos esforços se concentra na busca do acesso à água potável, às terras e às condições ecológicas de produtividade agrícola e pesqueira, além da qualidade nutricional digna da população. O empenho, hoje, está em transformar o consumidor comum em participante efetivo, que perceba seus atos como peças fundamentais na cadeia de acontecimentos. A preocupação em educar do ponto de vista nutricional, e não apenas nutrir, é um exemplo dessa postura.

O papel do consumidor consciente

O consumidor consciente

- É voluntário em programas de alimentação e combate à fome e controle da obesidade.
- Participa de treinamentos para ensinar a família a aproveitar melhor os recursos em casa.
- Torna-se um multiplicador de informação, divulgando trabalhos, programas e campanhas realizados por organizações e empresas.
- Informa, propõe mudanças, políticas e campanhas (dependendo do grau de liderança exercido na comunidade ou no trabalho).
- Usa a mídia como aliada para informar, mediar e pressionar (jornais de bairro e institucionais, por exemplo, seção de cartas dos jornais diários, *scripts* de personagens de novelas, propagandas e campanhas, livros paradidáticos etc.).
- Cultiva a terra, consome a própria produção e ensina os vizinhos, amigos e a comunidade a fazer o mesmo. Um canteiro ou um vaso de ervas já é um bom começo. Até mesmo em apartamento é possível cultivar uma mini-horta.
- Utiliza o lixo orgânico como adubo para a horta caseira.
- Procura o apoio de ONG e entidades especializadas para ajudar a desenvolver o consumo auto-suficiente em sua comunidade.
- Denuncia as irregularidades ou a falta de atenção sofridas por sua comunidade ou região.

O consumidor consciente pode induzir

Empresas e indústrias a:

- Criar programas de combate à fome e à obesidade com doação de recursos.
- Incentivar a formação de grupos de voluntários e oferecer infra-estrutura, como transporte, suporte em informática e talentos administrativos.
- Doar alimentos dos refeitórios ou parte da produção, quando se tratar de indústria alimentícia.
- Investir em projetos sociais em comunidades da vizinhança.
- Patrocinar campanhas de comunicação e projetos de educação contra o consumo excessivo e o desperdício e a favor de doações comunitárias.
- Incentivar o aleitamento materno, viabilizando a jornada de trabalho da funcionária-mãe.

Profissionais da área de alimentação a:

- Organizar a distribuição de alimentos ou doar sobras para bancos de alimentos.
- Auxiliar organizações no treinamento de voluntários e no manuseio de alimentos.
- Prestar serviços como voluntários em projetos sociais.
- Contribuir para a definição de políticas públicas na área.
- Investir esforços na pesquisa.
- Disseminar informações de qualidade.

Organizações sem fins lucrativos a:

- Trabalhar de forma independente ou em parceria com outras organizações especializadas em assistência e programas alimentares, concentrando esforços.
- Apoiar ou criar coalizões regionais contra a fome e a obesidade.
- Desenvolver fundos comunitários de combate à fome.
- Desenvolver campanhas educativas.

Governo a:

- Elaborar políticas de combate à fome e de incentivo à produção de alimentos a preços acessíveis.
- Melhorar a infra-estrutura comercial da zona rural, abrindo espaços adequados de comercialização e estoque.
- Melhorar e manter estradas e meios de transporte.
- Fornecer ao produtor informações sobre a produção, venda e conservação.
- Fiscalizar e monitorar a qualidade e as condições sanitárias dos alimentos.
- Fornecer crédito e promover orientação para reinvestimentos sustentados.

Capítulo 5

A prática do consumo consciente na alimentação

Uma vida melhor e mais equilibrada

Adquirir hábitos mais saudáveis, que proporcionem uma vida equilibrada e consciente do ponto de vista físico e social, exige alguns cuidados, mas nada que altere radicalmente o cotidiano de cada um. É importante combinar prazeres e obrigações com atitudes sadias. Às vezes, trata-se apenas de algumas pequenas trocas e um pouco de reflexão para organizar-se melhor. É melhor não esperar ficar doente e receber recomendações médicas coercitivas para começar a mudança. Em vez disso, a idéia é promover a própria saúde e prolongar o tempo de vida, bem como contribuir para que a vida no planeta se torne mais igualitária o mais rápido possível.

Contudo, não adianta tentar resolver em uma semana o problema que levou anos para instalar-se. As crianças precisam ser educadas desde pequenas quanto aos seus hábitos alimentares: não será em alguns dias de superalimentação que ela vai ganhar o peso ou a altura que não desenvolveu em anos. O mesmo vale para quem está acima do peso: nenhuma dieta ou remédio milagrosos é capaz de eliminar os quilos que levaram anos para acumular. Sem contar que, a curto prazo, tudo parece funcionar, mas que para obter resultado duradouro, é preciso realmente mudar hábitos.

Amamentação sadia

O Ministério da Saúde ainda registra uma taxa muito alta de mães que não amamentam os filhos exclusivamente até os seis meses de idade, apesar de pesquisas realizadas por médicos e profissionais de saúde de todo o mundo já terem constatado que o leite materno é o alimento mais adequado para os bebês. A amamentação (veja também *Amamentação e bons hábitos, na página 24*) é tão importante que a OMS recomenda o leite materno com exclusividade até essa idade. Durante o período, nem mesmo água é preciso oferecer ao bebê.

A prática da amamentação, contudo, não é tão simples. Se sentir necessidade, a mãe pode buscar a orientação de especialistas para “aprender” a dar de mamar, evitando dores e preocupações desnecessárias. É muito pequeno o número de mulheres que realmente não pode amamentar. A própria sucção do bebê libera o leite e estimula o corpo a produzir mais. (Veja *Dicas para uma amamentação tranquila na página seguinte*).

É de pequeno que se torce o pepino

Introduzir alimentos complementares na dieta do bebê é um elo muito importante na cadeia da educação alimentar, pois a criança então aprende a comer de tudo. (Veja *Alimentos complementares na página 57*). Ao mesmo tempo, permite que a mãe explore receitas em que entrem os nutrientes necessários para o pleno crescimento com saúde. Não é preciso ter receio, por exemplo, de oferecer sucos de todos os tipos de fruta ou papinhas de legumes variados, mas siga sempre a orientação do pediatra ou do nutricionista, que dirão quais alimentos estão liberados e quais ainda devem ser evitados em cada idade do bebê.

Como não existe um alimento tão completo como o leite materno para o primeiro semestre de vida, quanto mais variada for a dieta a partir do segundo semestre, será melhor. Isso se chama alimentação equilibrada e é a chave para proporcionar o crescimento adequado. O caminho para uma alimentação equilibrada não tem nada de complicado, e a criança que se habituar com ela desde pequena manterá hábitos saudáveis por toda a vida.

Ricardo Teles



Uma das principais regras para compor uma alimentação saudável é preparar refeições com alimentos de vários tipos. Assim, fica garantida a ingestão de diversos nutrientes. A variedade também é importante na hora de preparar os pratos. Repetir todos os dias o mesmo cardápio deixa o organismo pobre de nutrientes encontrados em outros alimentos, pois o tipo e a quantidade são diferentes em cada um deles. Se a preferência é arroz, feijão, bife e salada, por exemplo, esse prato pode ser oferecido uma vez por semana. Nos outros dias, podem-se consumir legumes e outros tipos de salada e carnes, além do arroz e do feijão.

Além de variada, a alimentação precisa ser balanceada. Ou seja, conter uma quantidade de calorias e nutrientes correta para garantir o crescimento saudável sem aumentar em excesso o peso da criança nem deixar seu organismo com alguma deficiência. A quantidade necessária de cada nutriente varia conforme a idade. Aos seis meses, uma criança precisa de apenas 850 calorias diárias para suprir sua necessidade de energia. Aos dez anos, essa necessidade sobe para 2.000 calorias diárias, já que nessa idade a criança é maior e, por isso, gasta mais energia.

A vitamina C, presente em frutas e verduras, precisa ser ingerida todos os dias, mas o excesso é eliminado pelo organismo. Assim, não adianta tomar suco de laranja no café da manhã, almoço e jantar e ainda ingerir comprimidos de vitamina C. As carnes são as fontes mais eficazes de ferro. Esse nutriente, quando fornecido por alimentos de origem vegetal, é mais bem absorvido pelo organismo se consumido com alguma fonte de vitamina C.

O cálcio é fundamental na formação de ossos e dentes fortes, e são recomendados três copos de leite diários (ou o correspondente em derivados de leite) para crianças até os dez anos. Esses são apenas alguns exemplos de como balancear a alimentação e garantir que os nutrientes (*veja tabela **Funções e fontes das principais vitaminas e minerais**, na página 22*) sejam plenamente aproveitados.

Dicas para uma amamentação tranqüila

Para fazer o bebê sugar o seio corretamente

- Uma das posições recomendadas é colocar o bebê sentado, de frente para a mãe, com o corpo todo encostado nela. O queixo da criança deve tocar o peito da mãe.
- Os lábios precisam ficar virados para fora, apoiados no peito.
- A pega estará correta se a criança conseguir abocanhar o mamilo, incluindo praticamente toda a parte escura do peito (aréola).

A mãe

- A mãe precisa estar tranqüila, de preferência num local calmo, e com privacidade, sentada com as costas apoiadas, da maneira que sentir-se mais confortável.

O leite

- O leite produzido nos primeiros dias é chamado colostro, uma reserva que se forma nas mamas antes do nascimento. É amarelado, mais pegajoso e mais ralo. Apesar do aspecto, tem uma função importantíssima: proteger o recém-nascido de doenças infecciosas.

A quantidade

- O ideal é que, nas mamadas, o leite de cada peito se esgote. Contudo, nem sempre a fome do bebê corresponde a todo o conteúdo do peito oferecido. Se isso acontecer, na mamada seguinte ofereça primeiro o peito que ainda não foi esvaziado completamente.
- Caso o bebê tenha mamado tudo de apenas um peito, comece a mamada seguinte pelo outro, que deve estar cheio.

Alimentos complementares¹

A introdução de alimentos complementares deve respeitar a continuidade da amamentação, sem substituí-la. A criança que estiver mamando exclusivamente no peito, deve receber 3 refeições ao dia (2 papas de frutas e 1 papa salgada no almoço) a partir dos seis meses. A que não estiver em aleitamento materno deve receber 5 refeições diárias (2 papas de frutas, 2 papas salgadas e 1 mingau de cereal). A refeição de sal deve conter um alimento de cada grupo (cereais; carnes; legumes e verduras; leguminosas) para ficar balanceada e colorida. Cardápios coloridos, além de nutritivos, são mais atraentes e apetitosos para a criança.

Introdução de alimentos para crianças em aleitamento exclusivo e artificial/misto

Alimentos complementares	Aleitamento exclusivo (mês)	Aleitamento artificial/misto (mês)
Papa ou suco de frutas	6º	3º ao 4º
Primeira papa salgada	6º	4º ao 5º
Segunda papa salgada	7º ao 8º	6º

Sempre consulte o pediatra ou a nutricionista para acompanhar a introdução de novos alimentos no cardápio após o sexto mês de vida.

¹ Consenso da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Dicas para uma boa educação alimentar

Bebês

- Não adoce (com açúcar ou adoçante) o suco, nem as papinhas de frutas. O açúcar não é alimento essencial nem importante.
- Dê sucos simples, contendo apenas uma fruta de cada vez. Isso permite identificar intolerâncias ou alergias a determinados ingredientes, além de fazer com que a criança distinga melhor os sabores.
- Não bata as papinhas de frutas e legumes no liquidificador, nem passe na peneira (ou passe apenas na peneira grossa). O melhor é amassar com o garfo, pois a consistência dos ingredientes apresentados assim estimula a mastigação e a criança sente melhor os sabores.
- Na papinha salgada dos bebês, não misture muitos ingredientes, adicionando apenas um alimento de cada grupo. Muitos alimentos misturados, além de não compor uma refeição balanceada, não favorecem o desenvolvimento do paladar.

Crianças

- Elabore cardápios coloridos, pois isso melhora a apresentação da comida e chama a atenção das crianças. Frutas, legumes, verduras e grãos dão charme especial aos pratos.
- Se o alimento predileto é carne de frango, procure incluí-la no cardápio. Assim, há mais chances de a criança aceitar com mais facilidade, outros ingredientes não tão atraentes, como saladas.
- Explique para a criança, com leveza e bom humor, a importância da boa alimentação, o papel dos nutrientes no organismo e a razão pela qual eles devem ser consumidos.
- Adapte o cardápio da família aos hábitos da criança. Em vez de fritar o bife, cozinhe a carne e desfie-a para que ela adquira textura mais macia. O prato continuará saboroso, será mais bem aceito e terá menos gordura.
- Não desista de oferecer uma novidade à criança nem caia no truque do "Eu não gosto disso". É normal que ela recuse um alimento novo nas primeiras tentativas ou coma apenas uma colherada, e o aprove em seguida, após algumas tentativas, principalmente se os familiares têm o hábito de consumi-lo.

Combatendo a obesidade infantil

O número de crianças com excesso de peso tem aumentado significativamente nos últimos anos. São cada vez mais comuns as refeições à base de produtos industrializados (vários deles ricos em gorduras e substâncias doces), em função da facilidade de preparo e do apelo ao paladar das crianças. Outro problema são os lanches rápidos, decorrentes do ritmo frenético da vida moderna, que atrapalham a digestão e causam ansiedade durante a refeição. Rotinas assim, em organismos com propensão a engordar, representam risco de obesidade. Por isso, estabelecer a prática de bons hábitos alimentares desde cedo é fundamental. A educação começa em casa, com os pais. Não adianta exigir que a criança se alimente bem se não há um modelo a seguir.

Dicas para uma alimentação sem excessos

- A lista de supermercado deve ser magra, sem excessos. (*Veja Como fazer o planejamento e Como fazer a seleção na página 60*)
- O ideal para a saúde é estabelecer cinco horários regulares para a alimentação: café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde e jantar. Assim, evita-se o “beliscar” entre uma refeição e outra, um hábito que aumenta a probabilidade de ingerir calorias extras e inibe o apetite para o consumo de alimentos nutritivos nas refeições principais.
- As refeições devem ser feitas com tranquilidade. Comer depressa impede que o cérebro envie ao corpo a sensação de saciedade necessária, e a fome volta logo.
- Quanto à TV, os especialistas recomendam não mais do que duas horas por dia. Muitos estudos comprovam a ligação entre o aumento dos índices de obesidade e o número de horas em frente ao aparelho, pois os programas televisivos costumam substituir a prática de atividade física cotidiana. Além disso, comer em frente à TV distrai, facilitando a ingestão excessiva de alimentos.
- Sanduíches caseiros feitos com ingredientes escolhidos com critério, como pão integral, tomate, verduras e queijos, podem ser gostosos, atraentes e nutritivos. Assim, a criança se diverte e se alimenta bem ao mesmo tempo.
- É importante incentivar a prática de atividades físicas. Passear no parque, andar de bicicleta com a família, jogar bola, é suficiente para ter boa saúde e vida longa.

Os exercícios físicos

Há cerca de 30 anos, fazer exercício físico era sinônimo de praticar esporte. Aos poucos, esse conceito mudou, e as pessoas aprenderam que um corpo saudável depende da combinação de atividades físicas com alimentação balanceada. Surgiram, então, durante as últimas décadas, muitos modismos radicais: dietas milagrosas que privilegiavam apenas um tipo de alimento e práticas físicas extremas, que acabavam por sobrecarregar articulações e causar problemas ortopédicos.

Hoje, entretanto, o objetivo é a busca do equilíbrio, combinando melhor a alimentação balanceada com exercícios adequados a cada estilo de vida e tipo de pessoa. É recomendável praticar, por exemplo, exercícios aeróbios, que ajudam a queimar gorduras, e também exercícios anaeróbios, que aumentam a massa muscular. A receita da OMS, que ainda não incorporou a prática anaeróbia, é simples: meia hora de caminhada por dia.

O papel da escola

A criança, hoje, passa grande parte do dia na escola. Portanto, o ensino tem papel decisivo na promoção de bons hábitos alimentares. Segundo o ministro da segurança alimentar e combate à fome, José Graziano, a escola deve, de fato, ser ótima parceira ao promover algumas ações muito simples, como educação alimentar, aproveitamento de alimentos e combate à desnutrição e à obesidade. Portanto,

pode ser bastante eficaz incluir no currículo escolar temas relacionados a esses assuntos. Conhecendo os efeitos práticos que cada alimento tem em seu organismo e os problemas que a falta de nutrientes e o excesso de gordura acarretam, o aluno torna-se capaz de optar pelo melhor. Assim, não seria necessário uma lei restritiva aos produtos comercializados em cantinas.

Em agosto de 2002, o MEC encomendou uma pesquisa ao Instituto Vox Populi para descobrir quais eram os alimentos preferidos dos alunos de escolas públicas do país. Para surpresa geral, as frutas e o risoto apareceram no topo da lista de preferência da garotada. As frutas obtiveram 91% de aceitação, e o risoto, 89,5%. O mingau e o angu mostraram-se os menos queridos, com 75,8% e 68,5% de aceitação. A maioria dos alunos também aprovou a inclusão de verduras e legumes, que não fazem parte do cardápio das merendas escolares hoje, apesar de serem baratas e nutritivas.

Uma forma de despertar a curiosidade das crianças é proporcionar o contato com os alimentos, ensinar sobre sua origem, produção e preparação. Algumas escolas têm já em seu currículo aulas voltadas para o plantio de sementes e os cuidados com a terra. Nelas, aprende-se a preparar o solo, a plantar e depois a cuidar da sementinha. Dessa forma, fica fácil perceber que o preparo dos alimentos começa muito antes da panela. Essa atividade também aumenta a auto-estima, pois a criança sente-se orgulhosa por ter produzido algo. A compreensão do ciclo completo costuma ajudar a melhorar a aceitação de legumes e verduras nas refeições. Nessas aulas, é possível ensinar também a importância da reciclagem do lixo orgânico e sua aplicação como adubo nas hortas.

As cantinas

- Em São Paulo, há um projeto de lei em andamento que proíbe a comercialização de produtos industrializados nas cantinas das escolas de ensino fundamental e médio da rede pública. A lei dispõe também sobre a necessidade de manter um painel explicativo sobre educação alimentar, que deve ser renovado bimestralmente.
- Em Florianópolis (SC), já existe uma lei para tentar melhorar a qualidade da alimentação oferecida pelas cantinas. Elas são proibidas de vender bebidas alcoólicas e produtos industrializados, a fim de disciplinar o consumo e frear o crescimento da obesidade infantil.
- Em Vitória (ES), a Secretaria Municipal da Educação pretende desenvolver uma campanha pela educação alimentar e aumentar o controle da merenda escolar e dos lanches servidos nas cantinas, visando a combater o avanço das doenças causadas pelos maus hábitos alimentares.

É bom salientar que a educação alimentar é a força motriz de mudanças estruturais e aquisição de bons hábitos. Bem orientado, o aluno faz escolhas adequadas dentro e fora da escola, sem a necessidade de restrições aos produtos comercializados nas cantinas. Uma lei desse tipo pode resolver a questão apenas momentaneamente, pois os produtos continuarão sendo encontrados em outros lugares.

Atacando o desperdício

Existem muitas maneiras de combater o desperdício doméstico, procedimentos cujos impactos podem ser sentidos ao longo da cadeia produtiva num processo circular e interdependente. Com ações práticas de consumo consciente em relação à seleção, ao armazenamento, ao preparo e ao reaproveitamento dos produtos, e do ponto de vista individual familiar, é possível fazer escolhas na hora da compra, do uso e do descarte para que o ciclo de consumo se feche da forma mais sustentável possível também para a comunidade e para o planeta.

A compra

O planejamento e a seleção das compras são muito importantes numa casa, pois evitam a aquisição de excedentes, garante a qualidade dos produtos e facilitam a elaboração de cardápios, impedindo que os alimentos acabem no lixo. Quando o consumo racional se torna hábito, a rotina adequada às necessidades da família passa a ser aplicada sem grande esforço.

Como fazer o planejamento

- Elabore o cardápio da semana em função dos gostos e necessidades alimentares de sua família. A compra ficará mais barata, exigirá menos tempo e se realizará com maior facilidade se as refeições diárias estiverem decididas.
- Antes de sair de casa para ir ao supermercado ou à feira, veja o que ainda resta na geladeira e nos armários. A lista de compras com os produtos que faltam deve ser preparada só depois dessa inspeção cuidadosa.
- Procure ir ao supermercado após as refeições. O apetite acaba levando à compra de produtos desnecessários, em quantidades excessiva e até de muitos alimentos pouco ou nada nutritivos, mas apetitosos para quem está com o estômago vazio.
- Siga a lista que preparou. Não se deixe impressionar pela propaganda de um produto que o associa à beleza e ao prazer, ou pelo fato de ele estar em oferta para comprá-lo em grandes quantidades. Comer a mesma coisa ao longo de um determinado período acaba enjoando, e o alimento vai se estragar.
- Deixe para colocar por último no carrinho de supermercado os produtos perecíveis de geladeira ou congelador. Assim, eles passam menos tempo à temperatura ambiente, conservando melhor suas características.
- Compre hortaliças, frutas frescas e produtos da safra semanalmente. Essa medida garante a reposição constante e, portanto, o frescor do alimento. Além disso, evita a compra de quantidades excessivas e permite ao consumidor acompanhar melhor os preços, percebendo abusos e aproveitando promoções.
- Procure comprar a porção do tamanho de sua família. Atualmente, já existem porções embaladas individualmente, para atender às necessidades do consumidor. Mas preste atenção: apesar de evitarem o desperdício, às vezes esses produtos são mais caros. É preciso pesar a relação custo-benefício nesse caso.

Como fazer a seleção

- Preste atenção à data de validade dos alimentos, que deve estar obrigatoriamente na embalagem. Escolha sempre os alimentos com maior prazo de validade.
- Evite comprar conservas e outros produtos enlatados se as embalagens estiverem rasgadas, amassadas, enferrujadas ou estufadas. Nessas condições, o alimento pode estar contaminado pela toxina da bactéria que causa o **botulismo**.
- Analise sempre a tabela de informações nutricionais. Muitas vezes, alimentos parecidos de marcas diferentes têm composições mais ou menos saudáveis.
- Na tabela, além de observar a quantidade de calorias, prefira os produtos com maior teor de fibras, fundamentais para a boa digestão de adultos, pois aumentam o trânsito intestinal e provocam sensação de saciedade (*veja **A embalagem do consumidor consciente no boxe ao lado***).
- Procure consumir alimentos que sejam típicos, de safra ou cultivados com facilidade em sua região. Além de serem mais baratos, a iniciativa estimula o comércio local (*veja **Alimentos da época na página 63***).

O **botulismo** é uma intoxicação causada pelo consumo de alimentos contaminados pela toxina da bactéria *Clostridium botulinum*, cujos sintomas são boca seca, visão dupla, náuseas, vômitos, cólicas, diarreias e até paralisia facial, podendo ser letal. Por isso, para a segurança do consumidor, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa – portaria nº 304, 8/4/1999) recomenda a fervura do palmito antes do consumo, no líquido de conserva ou em água.

- Nas compras a granel (sem embalagem), não leve em conta o aspecto de limpeza dos legumes. As operações de limpeza encurtam o tempo de vida dos alimentos e podem contaminá-los com produtos tóxicos. As batatas com um pouco de terra, por exemplo, são as melhores.
- Grãos e farinhas integrais contêm quantidades de calorias muito semelhantes às dos refinados, mas têm mais fibras e micronutrientes (minerais e vitaminas). Por isso, devem sempre ser preferidos.
- Prefira sucos naturais, que trazem benefício à saúde e não inibem o apetite nem o consumo de alimentos nutritivos.

A embalagem do consumidor consciente

A legislação brasileira da Secretaria de Vigilância Sanitária (Anvisa) obriga as empresas a informar em todas as embalagens os ingredientes utilizados no preparo dos alimentos industrializados, sua data de validade e sua procedência.

O rótulo deve trazer também uma tabela nutricional com informações sobre a quantidade de calorias, carboidratos, proteínas, gordura total, gordura saturada, colesterol, fibras, sódio, cálcio e ferro presentes em determinada porção do alimento e os valores diários (VD) percentuais correspondentes à quantidade de calorias e nutrientes recomendada por faixa etária. Embora as necessidades diárias de calorias sejam diferentes em função do sexo e da idade, convencionou-se usar o valor de 2.500 kcal nas tabelas nutricionais para o cálculo das proporções dos nutrientes. Apenas algumas empresas especializadas em alimentação infantil utilizam como base em suas tabelas as necessidades calóricas de bebês e crianças, que variam em torno de 650 kcal a 850 kcal e de 1.300 kcal a 2.000 kcal, respectivamente.

Uma criança de um ano, por exemplo, necessita de 1.300 calorias por dia. A quantidade de cálcio necessária nessa fase é de 800 mg diários. Essas quantias representam 100% dos valores diários de sua dieta. Para um adulto, é necessário diariamente cerca de 2.500 kcal, e, similarmente à criança de um ano, 800 mg de cálcio suprem 100% de seus valores diários. Uma porção de 200 ml de leite tem 290 mg de cálcio e cerca de 120 calorias. Isso representa 36,2% dos VD de cálcio para adultos e crianças, mas 9,2% de calorias para a criança e 4,8% para o adulto.

Por isso, é preciso prestar atenção a essas informações na hora de fazer as compras. De forma geral, para qualquer idade, é recomendável que o consumidor procure adquirir alimentos ricos em micronutrientes e fibras, com quantidades moderadas de açúcares, gorduras, colesterol e sal.

Referências para cálculo de valor diário (VD) para crianças até 10 anos²

Energia/nutrientes	6-11	1-3	4-6	7-10
	meses	anos	anos	anos
Energia (kcal)	850	1.300	1.800	2.000
Carboidratos (g)	128	195	270	300
Proteínas (g)	14	16	24	28
Gorduras (g)	24	36	50	56
Gordura saturada (g)	9	14	20	22
Colesterol (mg)	300	300	300	300
Cálcio (mg)	600	800	800	800
Sódio (mg)	200	225	300	400
Ferro (mg)	10	10	10	10
Fibra alimentar (g)	5	7	10	10

² As tabelas 1, 2 e 3 foram adaptadas segundo os padrões propostos pela – Anvisa.

Referências para cálculo de valor diário (VD) para adolescentes (11-18 anos)

Energia/nutrientes	11-14 anos (meninos)	11-14 anos (meninas)	15-18 anos (meninos)	15-18 anos (meninas)
Energia (kcal)	2.500	2.200	3.000	2.200
Carboidratos (g)	375	330	450	330
Proteínas (g)	45	46	59	44
Gorduras (g)	69	61	83	61
Gordura saturada (g)	28	24	33	24
Colesterol (mg)	300	300	300	300
Cálcio (mg)	1.200	1.200	1.200	1.200
Sódio (mg)	500	500	500	500
Ferro (mg)	12	15	12	15
Fibra alimentar (g)	17	17	20	20

Referências para cálculo de valor diário (VD) para adultos

Energia/nutrientes	Mulheres	Homens
Energia (kcal)	2.200	2.900
Carboidratos (g)	330	435
Proteínas (g)	50	63
Gorduras (g)	61	81
Gordura saturada (g)	24	32
Colesterol (mg)	300	300
Cálcio (mg)	800	800
Sódio (mg)	500	500
Ferro (mg)	15	10
Fibra alimentar (g)	25	25

Informações nutricionais próprias do leite pasteurizado, com 3,7% de gordura (integral), para valores diários (VD) baseados numa dieta de 2.500 kcal³

Informação nutricional		
Porção de 200 g/ (medida caseira) (1)		
Quantidade por porção		% VD
Valor calórico	160 kcal	6
Carboidratos	11 g	3
Proteínas	7 g	14
Gorduras totais	9 g	11
Gorduras saturadas	6 g	24
Colesterol	35 mg	12
Fibra alimentar	0 g	0
Cálcio	290 mg	36
Ferro	Quantidade não significativa	0
Sódio	120 mg	5

³ Modelo de rotulagem nutricional proposto pela –Anvisa – resolução RDC 39, 21/3/2001.

⁴ Central de Abastecimento de São Paulo (Ceagesp).

Os alimentos da época⁴

Comer bem significa também aproveitar ao máximo o que cada estação do ano tem para oferecer. Em sua época, frutas, verduras, legumes e grãos tendem a ficar mais baratos e ter melhor qualidade. Em alguns meses, há mais fartura de frutas, ao passo que em outros os legumes são maioria. Assim, a mesa da família terá sempre variedade e produtos mais frescos.

Acompanhe abaixo a tabela de frutas, verduras e legumes da estação.

Produto		JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Frutas	Abacate												
	Abacaxi												
	Banana-maçã												
	Banana-nanica												
	Banana-prata												
	Caqui												
	Coco-verde												
	Figo												
	Goiaba												
	Jabuticaba												
	Laranja												
	Limão												
	Maçã nacional												
	Maçã estrangeira												
	Manga												
	Mamão												
	Mamão-havai												
	Maracujá												
	Melancia												
	Melão-amarelo												
	Morango												
	Pêssego												
	Pêra estrangeira												
	Tangerina-cravo												
Tangerina-murcote													
Tangerina-poncã													
Uva Itália													
Uva Niágara													
Legumes	Abóbora seca												
	Abobrinha												
	Batata-doce												
	Berinjela												
	Beterraba												
	Cenoura												
	Chuchu												
	Inhame												
	Jiló												
	Mandioca												
	Mandioquinha												
	Pepino												
	Pimentão												
	Quiabo												
	Tomate												
	Vagem												
	Verduras	Acelga											
Agrião													
Alcachofra													
Alface													
Almeirão													
Brócolis													
Catalonha													
Chicória													
Couve													
Couve-flor													
Escarola													
Espinafre													
Milho verde													
Palmito													
Rabanete													
Repolho													
Rúcula													
Salsão													
Diversos	Alho-nacional												
	Batata												
	Cebola												
	Ovos												

Tendência de preços mais baixos e melhor qualidade, pois, em geral, o produto encontra-se em safra nesse período.
 Tendência de preços equilibrados. A variação dos preços costuma ocorrer em função da procura pelos consumidores.
 Tendência de elevação de preços, pois o produto pode estar em início ou final de safra ou mesmo fora do mercado.

O morango e outras frutas com cascas muito sensíveis, como o figo e a uva, se produzidos por técnicas convencionais de agricultura, recebem grande carga de defensivos agrícolas. Portanto, ao consumi-los, lave-os intensivamente e evite o consumo da casca. Outras cascas, contudo, podem trazer riscos por outros motivos. A casca da banana, por exemplo, contém defensivos naturais contra as moscas-das-frutas, e a quantidade desses compostos aumenta com a maturação. Além disso, o consumo das cascas não deve ser priorizado, pois se sabe muito pouco a respeito de sua composição. Frutas que são tradicionalmente consumidas com a casca e nunca trouxeram prejuízo, como a maçã, a goiaba e a pêra, não apresentam risco.

Evitando o desperdício, é possível diminuir em até 30% os gastos com alimentação. Além disso, aproveitar os alimentos ao máximo é uma maneira de colaborar para a diminuição efetiva do lixo orgânico, que hoje representa cerca de 65% de todo o lixo produzido no país⁵.

Mas, quando for possível, coma-as frescas, em pedaços, pois as frutas têm mais fibras e micronutrientes do que os sucos e outras receitas preparadas a partir delas. Dessa forma, também proporcionam maior saciedade, em função da mastigação. A quantidade ideal de frutas que deve ser consumida por dia varia entre três e cinco porções. Cada porção equivale a cerca de uma unidade média de uma fruta como a maçã, por exemplo, ou duas fatias de abacaxi.

O uso

Para fazer bom uso do alimento, o melhor é aproveitar ao máximo o que cada variedade tem a oferecer. Boa parte dos nutrientes fundamentais para a saúde vai parar no lixo por pura falta de informação de quem os prepara. Pouca gente sabe, por exemplo, que o talo da salsa é riquíssimo em vitamina C. Há uma economia significativa com o uso de itens normalmente jogados fora, cujo aproveitamento resulta em pratos criativos, saborosos e nutritivos. *(Veja **Cardápios e receitas no Anexo**).*

Como aproveitar melhor os alimentos

- Talos e folhas de legumes e verduras são bastante nutritivos e saborosos, como os da salsa, da cenoura, da beterraba e do agrião. Podem ser usados crus em saladas, como tempero, em caldos e sopas, ou refogados para recheio de tortas.

- As cascas de frutas como pêra, maçã, pêssego e ameixa também são muito nutritivas. E mesmo as que não devem ser comidas frescas, como as da laranja, do limão, da manga e do abacaxi, podem ser batidas no liquidificador, virar recheio de tortas e bolos doces ou transformar-se em geléias e sucos.

- Prolonga-se a vida das frutas de inúmeros modos. Ao usar uma das metades do abacate, guarde a outra na geladeira com o caroço. Outras metades não utilizadas (mamão, laranja, maçã,

banana etc.) também podem ser conservadas na geladeira e usadas mais tarde, mesmo feias, em vitamina ou suco de frutas. As que amadurecem muito depressa na fruteira, ou que chegam em casa já amassadas, podem virar salada de frutas ou doces caseiros ou simplesmente ser fervidas, cozidas ou assadas.

- As migalhas de bolachas e biscoitos que sobram no pacote podem ser acondicionadas num vidro para uso em coberturas de bolo.

- O pão amanhecido fica fresco se respingado levemente com água ou leite e, em seguida, aquecido no forno por alguns minutos. O miolo também pode ser usado em misturas de carnes para inúmeras receitas salgadas e doces. Os que endureceram, se ralados ou despedaçados, transformam-se numa farinha de pão para coberturas de pratos salgados.

- As sobras das travessas e panelas também podem ser reutilizadas. Para isso, é preciso acondicioná-las corretamente na geladeira, em recipientes limpos e tampados, logo após o preparo. Deixe as panelas e as travessas sobre a pia para acelerar o esfriamento do que sobrou. Praticamente todos os pratos de uma refeição têm potencial para transformar-se em outros igualmente saborosos e nutritivos na refeição do dia seguinte.

- Mas no prato mesmo, não convém deixar sobra alguma, pois essas não podem ser reutilizadas. É recomendável educar as crianças e as pessoas responsáveis por elas no lugar dos pais a servirem-se apenas da quantidade que vão comer. Afinal, restos não podem ser aproveitados.

⁵ Associação Brasileira de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe).

Como armazenar frutas, verduras e outros alimentos na cozinha

Muitos alimentos comprados para consumo quinzenal ou mesmo mensal exigem cuidados de armazenamento⁶. Olhar o prazo de validade no rótulo ajuda a programar o consumo e evitar a perda, além de ser uma forma de economia. Na hora da compra, também é bom manipular o mínimo possível os alimentos e não furar as embalagens ao analisar o conteúdo no supermercado, pois os produtos se deteriorarão em muito menor tempo.

- Abóbora — Guardar inteira na geladeira se não for consumida em 48 horas. Antes desse período, poderá ficar à temperatura ambiente enquanto não estiver aberta.
- Açúcar — Deve ser armazenado em local seco e fresco, em pote fechado depois que a embalagem for aberta.
- Alho — Manter em temperatura ambiente em recipiente arejado. Caso contrário, a umidade poderá fazer com que nasçam brotos.
- Batata, cará e inhame — Podem ficar fora da geladeira, em local seco e ventilado, por três a quatro dias. Após esse período, guardar na geladeira.
- Brotos — Os de feijão, de alfafa e de outros vegetais são bem conservados por refrigeração, embalados em sacos plásticos, por até dois dias. Como têm pequeno prazo de validade, para esses alimentos a conferência da data de processamento no rótulo é essencial.
- Café — Deve ser armazenado de maneira semelhante à do óleo, em embalagens escuras, bem fechadas, sob refrigeração.
- Cebola — Melhor manter fora da geladeira em locais secos e ventilados.
- Cenoura — Melhor guardar na geladeira em sacos plásticos ou de papel.
- Cogumelos — Devem ser tratados com calor, antes da conservação. Coloque-os por três minutos sob vapor ou refogue-os com pouco azeite e sal para não escurecerem.
- Couve-flor — Guardar na geladeira e cobrir as porções que ainda não foram usadas.
- Farinha — As farinhas (de trigo, de rosca, de mandioca, de milho) e outros produtos ricos em carboidratos (amido de milho e fécula de batata) devem ser armazenados em locais secos e frescos, em potes fechados depois que a embalagem foi aberta. A farinha integral precisa ficar na geladeira em frasco bem fechado. Também pode ser congelada.
- Frutas — A conservação das frutas pode ser feita de duas formas: à temperatura ambiente, sem nenhuma embalagem, até que amadureçam; ou sob refrigeração, quando já estão maduras e prontas para consumo. Nesse caso, devem ser armazenadas na geladeira, embaladas em sacos plásticos. Sempre lave as frutas antes do comê-las, mas faça isso apenas no momento do consumo, com água e escovação. O amadurecimento das frutas pode ser acelerado envolvendo-as com jornal e deixando-as à temperatura ambiente.
- Frutas secas — Duram muito tempo fora da geladeira, mas ficam melhor se armazenadas na geladeira em frasco bem fechado.
- Gengibre — Manter em local seco e arejado, ou na geladeira, mas sem embrulhar.
- Grãos — Feijão, soja, milho, feijão-branco e grão-de-bico devem ser armazenados em local seco e fresco, em potes fechados depois que a embalagem for aberta.

⁶ McEACHERN, Leslie. The Angelica Home Kitchen. 1ª ed. Estados Unidos. Roundtable, Inc, 2000, 290 p.

- Laticínios — Queijos e manteiga devem ser refrigerados, sempre, e mantidos em potes escuros para preservar seu conteúdo de vitamina A. Evite embalagens metálicas para a manteiga, por causa da oxidação, preferindo as de louça ou plástico. O leite deve ser fervido e consumido em 24 horas. A nata contém nutrientes importantes, principalmente a vitamina A. Bata o leite para torná-lo homogêneo novamente ou use a nata para passar no pão ou preparar bolos, tortas e biscoitos.

- Maçãs — Amadurecem muito mais rapidamente em lugares secos e quentes do que em locais refrigerados. Nessas condições, podem adquirir textura farinhenta e perder sabor. Por isso, mantenha-as sempre na geladeira.

- Mandioca — Deve ser descascada, picada e mantida em água até o consumo. A mandioca e seus produtos devem ser consumidos bem cozidos.

- Óleos — Mantê-los em locais escuros e em potes bem fechados, preferencialmente de vidro. É melhor evitar o uso de utensílios metálicos, que aceleram a oxidação do produto, estragando-o mais rapidamente. Embalagens escuras são mais adequadas para prevenir que estraguem em função da luz. Também não é recomendável armazená-los por muitas semanas. Se isso acontecer, mantenha o óleo na geladeira (menos o azeite).

- Ovos — Devem ser consumidos em até dez dias e armazenados na própria embalagem dentro da geladeira. Se forem guardados nos espaços da porta da geladeira, nenhum outro alimento, sobretudo frutas, pode ser colocado no mesmo lugar, para evitar a contaminação por microorganismos presentes em sua casca. Para eliminar esse risco, especialmente por salmonela, as cascas deverão ser lavadas quando o ovo for consumido. Ele deve ser frito ou cozido por pelo menos três minutos a uma temperatura ideal de 100°C. Não vale a pena lavar as cascas antes de refrigerar, pois a umidade pode aumentar a chance de contaminação.

- Pães — Congelam bem. Embrulhados adequadamente, podem ficar no freezer por até três meses. Também podem ser guardados em embalagens de papel fora da geladeira, pois assim não emboloram.

- Palmito — Deve ser fervido por dez a 15 minutos com a água da conserva. Depois de frio, pode ser guardado na geladeira (*veja nota sobre botulismo, na página 60*).

- Pimenta — Guardar na geladeira em sacos de papel. Pimentas secas devem ser mantidas na prateleira em frascos que impeçam a entrada de ar.

- Sal — Pode ficar à temperatura ambiente, em pote fechado.

- Temperos — Grãos inteiros devem ser mantidos em recipiente hermeticamente fechado, fora do alcance da luz, por até um mês. Após esse período, o sabor se enfraquece e há risco de produção de fungo (bolores).

- Tomates — Devem ser mantidos sob refrigeração, envolvidos por sacos plásticos. Caso estejam muito maduros, podem ser liquidificados e depois armazenados na geladeira, na forma de suco, por até dois dias. Se esse suco for aquecido e apurado para produção de polpa, seu prazo de conservação aumentará para quatro a cinco dias. Após esse processo, pode até ser congelado.

- Vegetais frescos — Alguns permanecem frescos por mais tempo se mantidos secos em embalagens de papel dentro da geladeira: pepino, pimentão, abobrinha, mandioquinha, batata-doce, alho-poró. Outros ficam melhores se embrulhados em papel-filme ou sacos plásticos também na geladeira: folhas, repolho, ervas, salsa, alface.

- Vinagre — Guardar à temperatura ambiente, bem fechado.

Como congelar alimentos

O freezer é ótimo aliado na cozinha. Além de conservar os alimentos por bastante tempo, ele ajuda no combate ao desperdício, já que refeições congeladas em porções podem ser descongeladas de acordo com a necessidade, na medida certa. Para que o sabor e a qualidade não se alterem, é preciso tomar alguns cuidados:

- Congele apenas alimentos frescos, de boa qualidade.
- Embale bem os alimentos, de preferência em porções pequenas, evitando qualquer contato com o ar seco do freezer.
- O processo de congelamento realça o tempero dos pratos, deixando-os mais fortes. Por isso, cuidado principalmente com o sal.
- As refeições só devem ser congeladas depois de frias, para evitar desperdício de energia elétrica no resfriamento.
- Os recipientes de plástico (tigelinhas com tampa) são as embalagens mais apropriadas para acondicionar alimentos congelados, pois podem ser reutilizados para outros fins. Travessas de louça refratária, fôrmas de gelo (para caldos e outros líquidos), papel-alumínio e filme de PVC auto-aderente também são recomendados. Sacos plásticos coloridos, jornais, folhas de revistas ou qualquer outro material que solte tinta não devem ser usados para essa função.
- Para mais segurança e praticidade, é bom identificar o alimento e classificá-lo com a data e o estado de cozimento (pronto, semipronto ou natural) em que foi congelado.
- Acelerar o processo de descongelamento de alimentos com água fria contribui para que boa parte dos nutrientes se perca, altera o sabor da comida e é um desperdício de água.
- Os alimentos devem ser descongelados na geladeira, de preferência de um dia para o outro. Assim, eles não perdem nutrientes, o risco de contaminação diminui, e a textura se mantém.
- Depois de descongelado, não é recomendável recolocar o alimento no freezer, pois assim se perde seu valor nutritivo.
- Toda vez que a camada de gelo ultrapassar 1 cm, o freezer deve ser degelado.

Os alimentos *diet* e *light*

Os termos *diet* e *light*, importados do inglês, não são sinônimos. Na verdade, existe grande diferença entre os dois.

Os alimentos *diet* são especialmente desenvolvidos para pessoas que necessitam de dietas diferenciadas, com restrição de consumo de certos componentes alimentares. É o caso dos diabéticos, por exemplo, que precisam de uma alimentação bastante equilibrada, devendo controlar a ingestão de açúcares, principalmente da sacarose, o açúcar branco. O outro exemplo é o dos hipertensos, que não devem ingerir sódio (presente no sal e em muitos outros produtos) em excesso.

Assim, o alimento *diet* apresenta composição diferente em relação ao alimento original, com redução, acréscimo ou eliminação de certos componentes, mas isso não significa, necessariamente, que ele seja sinônimo de alimento para regime de emagrecimento. Alguns produtos *diet* para dietas de ingestão controlada de açúcares, por exemplo, podem ter a mesma quantidade de calorias que o produto convencional. Pessoas que estão fazendo dietas para redução de peso precisam estar sempre atentas à quantidade de calorias do produto.

Já os produtos *light* são aqueles que têm redução parcial de no mínimo 25% de algum de seus ingredientes (açúcares, calorias, colesterol, sódio ou gorduras totais ou saturadas) em relação a seus similares. Isso também não significa que qualquer pessoa disposta a emagrecer possa substituir sua alimentação tradicional por alimentos *light*. Portadores de fenilcetonúria, por exemplo, não toleram a fenilalanina, um dos componentes dos produtos adoçados com aspartame, adoçante artificial para quem não quer engordar ou não pode consumir açúcar.

Por isso, é sempre bom consultar um médico ou nutricionista para esclarecer qual a dieta mais adequada a suas características pessoais. E também ler o rótulo dos produtos, que contém uma tabela (*veja A embalagem do consumidor consciente na página 61*) de informações nutricionais com os principais componentes dos alimentos e suas calorias. Essa tabela, que é publicada obrigatoriamente nas embalagens dos alimentos, inclui o número de calorias por porção. Observe sempre e compare a quantidade de calorias entre produtos similares, *light* ou não, sem esquecer-se de considerar o tamanho da porção.

Os alimentos transgênicos

Os transgênicos foram aplicados comercialmente pela primeira vez na produção de insulina humana, para o tratamento de diabetes. A técnica pôde ser desenvolvida graças aos experimentos de Johann Gregor Mendel, aquele famoso frade citado em todos os livros de biologia por seus experimentos com as ervilhas, graças aos quais descobriu a herança genética. Em 1962, o norte-americano James Watson e o inglês Francis Crick ganharam o prêmio Nobel de medicina pela descoberta da molécula de DNA, o material genético onde estão codificadas as informações hereditárias. Com esses achados nas mãos, os cientistas iniciaram inúmeras experiências e, a partir da década de 1980, começaram a trocar seqüências do código genético entre organismos diferentes, originando a transgênese.

Transgênicos são organismos geneticamente modificados (OGM), obtidos pela manipulação de sua estrutura genética, a fim de alcançar características específicas. É mais ou menos como se os cientistas conseguissem “recortar” parte do DNA (os genes) de um organismo para “colar” no DNA de outro organismo. Isso pode ser feito em qualquer planta ou animal, sempre procurando melhorar sua estrutura natural por alguma razão. No caso dos alimentos, verduras, legumes e frutas, especialmente, as alterações são feitas buscando torná-los mais resistentes a determinados tipos de agrotóxico, pesticida, ventos e ataques de pragas e insetos, além de realçar seu sabor e melhorar seu aspecto nutricional, aumentando, por exemplo, o teor de ferro e vitamina A. Com essa tecnologia, também é possível otimizar a produtividade sem a necessidade de expansão da área agrícola.

Entidades internacionais como a OMS e a FAO, entre outras, concluíram que os alimentos geneticamente modificados aprovados para consumo humano e animal são tão seguros quanto seus equivalentes convencionais. Até o presente momento, não se tem conhecimento de nenhum OGM que tenha causado algum dano à saúde humana ou animal. A soja RR (Roundup Ready), por exemplo, têm sido comercializada há mais de seis anos e consumida por milhões de pessoas em todo o mundo.

Apesar de muitos cientistas e algumas empresas alimentícias defenderem a transgênese, algumas organizações ambientais se opõem à sua prática. Elas acreditam, embora sem base científica, que é impossível prever os efeitos dessas mutações no meio ambiente.

Por isso, organizações não-governamentais lutam para que produtos transgênicos sejam rotulados, garantindo assim o direito de escolha do consumidor.

A questão da rotulagem, contudo, tem variado de país para país. Nos EUA, Canadá e Argentina, por exemplo, os produtos derivados de OGM só são rotulados se há diferença no modo de preparo, ou novas diretrizes para a questão da produção e comercialização de alimentos geneticamente modificados no país. Já na Europa, os alimentos com mais de 0,9% de conteúdo transgênico devem ser rotulados.

No Brasil, a rotulagem de produtos transgênicos passou a vigorar em janeiro de 2002, por meio do decreto federal 3.871. A lei define que alimentos embalados, destinados ao consumo humano, que contenham ou sejam produzidos com OGMs numa porcentagem máxima de 4% devem especificar a informação em seus rótulos. Esse limite está em discussão e deverá ser revisto em novo projeto de lei sobre transgênicos.

Vários alimentos geneticamente modificados já receberam autorização do governo para produção e comercialização em diversos países. É o caso da soja, do milho, do algodão BT e da canola resistente a herbicida. Nos EUA, certas variedades de tomate, milho, algodão, soja, batata e canola geneticamente modificadas são cultivadas e comercializadas também há mais de seis anos. Canadá, Argentina, África do Sul e China praticam há vários anos o plantio comercial desses alimentos. Na Europa, apenas o milho é cultivado em escala comercial.

No Brasil, o plantio de sementes geneticamente modificadas é proibido. Apesar disso, nos últimos anos tem ocorrido, principalmente no Estado do Rio Grande do Sul, o cultivo de soja geneticamente modificada, oriunda de sementes trazidas da Argentina, onde o plantio e comercialização são permitidos. Com a finalidade de “legalizar” a safra transgênica colhida em 2003, o governo federal publicou uma série de decretos e medidas provisórias que incluem regras de rotulagem, possibilitando a comercialização até 31 de janeiro de 2004, com possibilidade de extensão até 31 de março do mesmo ano.

Os alimentos “orgânicos”

Os alimentos orgânicos são produzidos sem os defensivos normalmente utilizados na agricultura convencional para combater as pragas que atacam as plantações. São também livres de aditivos, que têm a função de conservar os alimentos ou conferir características sensoriais especiais, como sabor ou cor. As técnicas de cultivo do solo para a produção de alimentos “orgânicos” unem procedimentos agrícolas quase artesanais, descobertos pelo homem há milhares de anos, com novidades tecnológicas. O objetivo é conservar o ecossistema para a obtenção de um produto de qualidade e preservar o meio ambiente e a saúde das pessoas, livrando-os de substâncias tóxicas.

Para adubar a terra, a agricultura orgânica utiliza resíduos que podem ser reintegrados ao solo: folhas, cascas, restos de verduras, esterco. Os microorganismos presentes nesses resíduos transformam a matéria orgânica em alimento para as plantas. Além disso, deixam a terra mais porosa e permeável à água e ao ar e, portanto, melhor para o cultivo.

Também são utilizadas técnicas de cultivo bastante simples e eficazes, como plantar produtos diferentes alternadamente, para evitar o esgotamento do solo. Planta-se feijão numa safra, e, logo após a colheita, planta-se soja, por exemplo. No cultivo consorciado, duas espécies são plantadas lado a lado, de modo que uma beneficie a outra de alguma forma. Um cuidado tomado pelos produtores de alimentos “orgânicos”, qualquer que seja a técnica, é que a terra que receberá as sementes seja virgem ou esteja livre de substâncias químicas há pelo menos dois anos.

Esses cuidados propiciam ao alimento orgânico maior quantidade de nutrientes presentes no alimento, sabor mais acentuado e maior durabilidade e firmeza, mas faz também com que o alimento chegue ao consumidor por um preço alto: pode ser até 40% mais caro que o produto comum. Seu aspecto também é menos vistoso que o do produto cultivado com substâncias químicas.

Existem também os “animais orgânicos”. Trata-se de bovinos e aves que são criados sem a ingestão de hormônios de crescimento e que não podem ser tratados com antibióticos. Todo medicamento que ingerem quando estão doentes é rigorosamente controlado. Alimentam-se apenas de rações orgânicas e são criados em campos abertos, sem sofrer crueldades.

A produção orgânica beneficia também as famílias que dependem da terra. A agricultura orgânica geralmente é exercida por famílias de determinadas regiões rurais, que conseguem sustentar-se consumindo e vendendo o que plantam. Essa prática, além de manter o homem ligado à terra, estimula as economias locais.

Apesar dessas vantagens, há estudos recentes que levantam questões contra a cultura de alimentos orgânicos. Alguns especialistas afirmam que tais culturas têm taxas elevadas de microtoxinas, substâncias cancerígenas, além de microorganismos que são combatidos pelos pesticidas da agricultura convencional. Um dos microorganismos, a *Escherichia coli*, costuma desenvolver-se no esterco, adubo mais usado pelos agricultores orgânicos.

Alguns argumentam que os animais também oferecem perigo. As galinhas capiras, criadas soltas, muitas vezes se alimentam de seus próprios excrementos e podem contaminar-se com a bactéria. Assim, sua carne e ovos ficam impróprios para consumo.

É muito fácil confundir o termo “orgânico” com diversos outros que existem na indústria alimentícia. Afinal, à primeira vista, tudo parece significar a mesma coisa. Mas as diferenças são muitas. Por exemplo: um produto pode trazer na embalagem o rótulo de natural e não ser orgânico, pois qualquer coisa que venha do meio ambiente é natural. Assim, uma alface cultivada com agrotóxicos não deixa de ser natural, mas não é orgânica. Outro exemplo: os hidropônicos, os vegetais cultivados dentro da água, obtêm nutrientes através de adubos químicos solúveis. Logo, não são orgânicos, pois orgânicos utilizam apenas adubos naturais.

Os produtos orgânicos podem ser encontrados em grandes redes de supermercados, lojas especializadas e feiras de diversas cidades brasileiras. Para saber se um produto foi cultivado organicamente, procure o selo de certificação da Associação de Agricultura Orgânica, a AAO. Ela possui hoje mais de 2 mil associados e acompanha mais de 500 produtores certificados ou em processo de certificação. Também certifica e monitora aproximadamente 30 mil hectares de área orgânica.

Alguns números dos alimentos orgânicos

- Sua indústria movimentou US\$ 7,7 bilhões no mundo.
- Seu mercado no Reino Unido cresceu de US\$ 160 milhões em 1993 para US\$ 640 milhões em 1999.
- O número de fazendas orgânicas na Europa cresceu de cerca de 10 mil em 1990 para mais de 120 mil em 2002.

O descarte

Reciclar é fazer com as próprias mãos o que a natureza faz sozinha, sem ajuda humana: reaproveitar materiais que já esgotaram sua vida útil. As folhas que caem das árvores ou os animais que morrem viram adubo para o solo. O homem, porém, desenvolveu produtos que a natureza não consegue absorver em curto período. Além disso, muito do que se joga no lixo provém de materiais feitos de elementos da natureza, como o petróleo e a areia, chamados de recursos naturais não-renováveis, pois a fonte vai se esgotar um dia. Ao não reciclá-los, colabora-se com a destruição do meio ambiente.

A reciclagem proporciona muitos benefícios: cada 50 quilos de papel reciclado evitam que uma árvore seja cortada; cada 50 quilos de alumínio reciclado evitam que 5 mil quilos de bauxita (a matéria-prima do alumínio) sejam extraídos do solo. Há outros interesses importantes na prática da reciclagem. O reaproveitamento economiza enormes quantidades de energia e de matéria-prima, ajuda a manter a cidade mais limpa, atenua o desperdício em alimentos, produtos e materiais e gera renda e empregos pela comercialização dos recicláveis.

O Brasil produz cerca de 128 mil toneladas de lixo diariamente. Apenas 5% dessa enorme quantidade é reciclada⁷.

O impacto do lixo sobre a sociedade é uma das grandes preocupações de governos do mundo todo. O lixo doméstico contém grande quantidade de itens perigosos para a saúde humana e ambiental, como pilhas, baterias, lâmpadas e remédios vencidos, em função dos resíduos que liberam. Nas periferias de grandes centros urbanos, os resíduos sólidos provenientes de esgotos abertos, aterros e lixões sem tratamento provocam doenças como diarreias infecciosas, amebíase, febre tifóide, malária, febre amarela, cólera, tifo e leptospirose nas pessoas que moram nas vizinhanças. Os resíduos líquidos formados da decomposição da matéria orgânica desse lixo, chamados chorume, são absorvidos pela terra, contaminando os lençóis freáticos. Além disso, o aglomerado de lixo é o lugar ideal para a proliferação de ratos e de insetos nocivos ao homem pelas doenças que transmitem.

Quando o lixo é orgânico, composto de restos de alimentos, plantas e folhas, seu aproveitamento e sua decomposição são bem mais simples. A reciclagem desses resíduos traz benefícios praticamente imediatos, já que eles podem ser utilizados como adubo para o solo através de uma técnica chamada compostagem (*veja Receita de composto orgânico na página 73*). A maioria das terras brasileiras possui baixos teores de matéria orgânica, responsável pela fertilidade do solo. O aproveitamento do lixo orgânico na produção de adubo poderia ser uma solução para esse problema e certamente ajudaria a reduzir os custos da produção agrícola. Dos 43,8 milhões de toneladas anuais de lixo urbano gerados no Brasil por ano, cerca de 65% correspondem a restos de alimentos.

Os resíduos inorgânicos também podem ser reciclados com facilidade. Papel, alumínio, plástico e vidro devem ser acondicionados em sacos de lixo separados e depositados em contêineres próprios para reciclagem espalhados pela cidade, ou Postos de Entrega Voluntária do município (PEVs). Os recicláveis também podem ser entregues aos catadores, que passam de casa em casa recolhendo os materiais separados. É possível igualmente levar o lixo às cooperativas, como a Coopamare (Cooperativa de Catadores Autônomos de Papel, Aparas e Materiais Reaproveitáveis).

Muitas instituições estão surgindo para promover a reciclagem e o aproveitamento dos despejos orgânicos e inorgânicos. A rede de supermercados Pão de Açúcar, por exemplo, implantou estações de reciclagem em suas lojas. O Reciclagem.net, um site inteiramente sobre reciclagem, mantém um banco de dados

⁷ Abrelpe.

com endereços e telefones de postos de reciclagem e cooperativas, artigos, legislação, notícias e outras informações e serviços completos.

Diariamente, no mundo, são descartados 2 milhões de toneladas de lixo domiciliar, algo parecido com dez morros do tamanho do Pão de Açúcar, no Rio de Janeiro

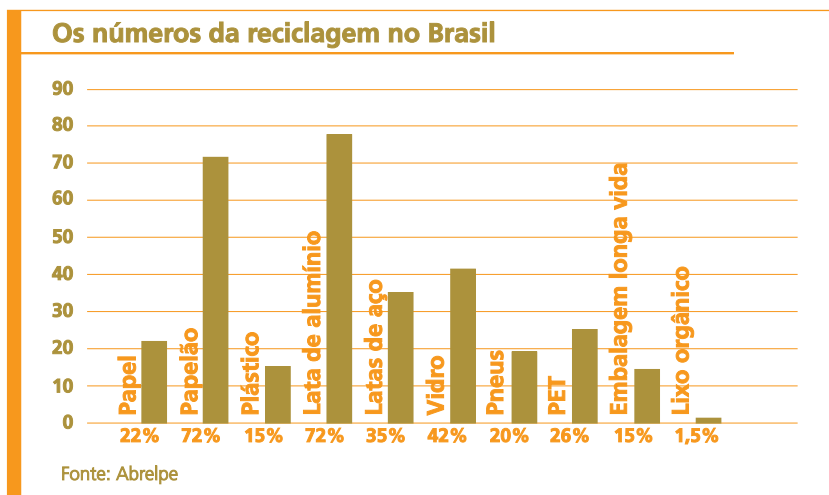
A associação sem fins lucrativos Cempre (Compromisso Empresarial Para Reciclagem) se dedica à promoção da reciclagem segundo o conceito de gerenciamento integrado

do lixo. O Cempre trabalha para conscientizar a sociedade sobre a importância de aplicar a Política dos 3R (reduzir, reutilizar e reciclar) com publicações, pesquisas técnicas, seminários e bancos de dados.

Em fevereiro de 2003, a prefeitura de São Paulo inaugurou no Tatuapé a primeira Central de Coleta Seletiva Solidária da cidade, reunindo 150 catadores em cooperativas. Os recicláveis devem ser entregues sem separação, para triagem no local pelos próprios catadores. Além de diminuir a quantidade de materiais enviados para os aterros, a Central é um trabalho de inclusão social. Há planos de montar mais 31 centrais como essa pela cidade até 2004.

No Rio de Janeiro, o projeto de coleta seletiva começou no início de 2003. O caminhão da Comlurb, o serviço municipal de coleta de lixo, passa uma vez por semana em pontos, dias e horários específicos nos bairros do Leblon, Copacabana, Ipanema, Gávea, São Conrado, Lagoa, Jardim Botânico e Botafogo e em parte da Urca.

O consumo consciente na alimentação e o descarte racional são duas ações complementares no sentido de combater a produção excessiva de lixo e, conseqüentemente, contribuir para a diminuição da necessidade de aterros, cuja capacidade de armazenamento é limitada.



Receita de composto orgânico

Folhas, sobras de comida, leite, farinha, galhos, palitos, guardanapos, serragem, borra de café, flores murchas, cascas de frutas e legumes, pedaços de madeira, saquinhos de chá, grama cortada, cascas de ovos, poeira de varrição, insetos mortos, esterco, ossos, caroços, bagaço de cana: ao contrário do que muita gente pensa, nada disso é lixo, pelo menos não o tipo convencional de lixo. Todos esses itens compõem o que se conhece como lixo orgânico e podem transformar-se em alimento para a terra, tornando-a mais forte para receber as sementes.

O primeiro passo para fazer uma compostagem, o nome dado à técnica que transforma o lixo orgânico em adubo, é reservar um recipiente em sua cozinha apenas para o descarte dos resíduos orgânicos. Objetos de plástico, vidro, metal, papel etc. devem ser descartados em outro recipiente. O segundo passo é fazer uma composteira. Para isso, escolha um canto no quintal, de preferência coberto de sombra, para montá-la. Use materiais como bambu, madeira velha, tela de galinheiro, blocos ou tijolos (sem cimentar) para construí-la (*veja a figura abaixo*).

Quando a composteira estiver pronta, deposite o lixo orgânico dentro dela e cubra-o com folhas, grama, serragem ou esterco seco, até que não dê para ver a parte mais úmida (restos de alimentos) embaixo. Feito isso, regue com parcimônia o monte para umedecer essa camada de cobertura mais seca. Em época de chuva, cubra a composteira com tábuas, telhas ou plástico, pois o material não deve ficar encharcado. Em caso de muito sol, faça o mesmo para proteger o composto do excesso de calor.

De três em três dias, areje bem o monte, passando todo o material de um lado para o outro com um garfo. Após esses revolvimentos, o material esquenta, indicando que a decomposição está ocorrendo corretamente. Esse processo dura de dois a três meses. Novos moradores aparecerão na composteira: fungos, tatuzinhos, besouros, piolhos-de-cobra, minhocas e trilhões de bactérias estarão trabalhando, decompondo o material. Eles são inofensivos e não se espalham para além do monte. Quando o composto estiver pronto para doar ou vender, é só peneirá-lo, devolvendo os bichinhos ao monte para que eles possam continuar o trabalho de decomposição. Para uso próprio, não há necessidade de fazer isso.

Como saber se meu monte virou mesmo um composto orgânico?

- A cor é marrom-café e tem cheiro agradável de terra.
- É homogêneo e não dá para distinguir os restos (talvez apenas um ossinho ou caroço mais duro).
- Não esquenta mais, mesmo após o revolvimento.

Alguns endereços da reciclagem

Coopamare — Cooperativa de Catadores Autônomos de Papel, Aparas e Materiais Reaproveitáveis

www.uol.com.br/aprendiz/designsocial/coopamare/index.htm

Embaixo do viaduto Pio VI, Pinheiros, São Paulo (SP)

Cempre — Compromisso Empresarial Para Reciclagem

R. Bento de Andrade, 126

Jd. Paulista — CEP 04503-000 — São Paulo (SP)

Tel. (0xx11) 3889-7806 Fax (0xx11) 3889-8721

E-mail cempre@cempre.org.br

Reciclagem.net

www.compam.com.br/postos.htm

Estações de Reciclagem Pão de Açúcar

www.grupopaodeacucar.com.br/acaosocial/interna.asp?id_noticia=1393

Postos de Entrega Voluntária da Prefeitura de São Paulo

portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/meio_ambiente/reciclagem/0005

Central Solidária de Coleta Seletiva Municipal

Av. Salim Farah Maluf, 179, esquina com a Marginal do Tietê, São Paulo (SP)

Companhia de Lixo Urbano da Prefeitura do Rio de Janeiro — Comlurb

www2.rio.rj.gov.br/comlurb/cooperativas_dsn.htm



Modelo de composteira

Capítulo 6

Novas abordagens, novas esperanças

Ações de sucesso

Alimentação diferenciada, jantar do estudante e sopão

Entidade mantenedora: Aché Laboratórios

Ano de fundação: 1965

Idealização: Aché Laboratórios

Estado atendido: São Paulo (Guarulhos)

Resultados: 180 crianças atendidas no Sopão • 35 colaboradores atendidos no Jantar dos Estudantes (até o primeiro semestre de 2003)

Coordenação: Márcia E. Zalasik Cobellis

Contato: e-mail czemarcia@ache.com.br

Criado em 1965, o Aché é o maior laboratório da América Latina, com capital 100% brasileiro, terceiro do país em faturamento, tendo quadro de 2.572 funcionários. Por ser uma empresa ligada ao ramo da saúde, os fundadores do Aché logo perceberam que satisfação no emprego relaciona-se diretamente com a produção. Desde então, a empresa instituiu as bases para um amplo projeto de melhoria das condições de vida de seus empregados e respectivas famílias. Montou um programa de benefícios e um centro de desenvolvimento infantil (CDI), construiu áreas de lazer e desenvolve também programas de responsabilidade social externos e internos.

O projeto Alimentação Diferenciada existe desde a fundação do laboratório. No café da manhã, há pão integral, leite desnatado e suco de laranja natural para todos. O almoço e o jantar são servidos pelo sistema *self service*. Todas as refeições contam com suco natural e pratos light. O Alimentação Diferenciada também atende especialmente às gestantes desde 1997. Elas recebem uma alimentação balanceada para o período da gravidez, além de informações sobre nutrição e palestras mensais sobre gestação, parto, consciência corporal e emocional e pediatria.

O projeto Jantar do Estudante foi pensado em função dos funcionários estudantes, que geralmente vão direto do trabalho para a escola e não têm tempo nem dinheiro para alimentar-se corretamente. Por isso, o Aché instituiu, em 1998, refeições saudáveis e gratuitas, na própria empresa, para esse grupo de empregados, garantindo, assim, a segurança alimentar deles.

Além dos benefícios aos funcionários, o Aché realiza alguns trabalhos sociais nas comunidades vizinhas. O Projeto Sopão é um deles. São cerca de 180 crianças da comunidade da Paróquia Santa Terezinha atendidas por esse programa, criado em 1993, cujo objetivo é a erradicação da fome e o combate à desnutrição. Além das voluntárias da Pastoral da Criança. O sopão,



Divulgação

Divulgação



é preparado com ingredientes frescos e saudáveis que sobram da preparação do almoço diário do Achê, e incrementado com outros legumes, carnes, vegetais e macarrão. Desde que foi criado, o projeto já distribuiu mais de 237.600 litros de sopa.

Nutrir

Entidade mantenedora: Nestlé

Ano de Fundação: 1999

Idealização: Nestlé

Estados atendidos: Goiás, Minas Gerais, São Paulo, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Bahia, Pernambuco e Ceará

Resultados (até 2002): cerca de 72 mil crianças e adolescentes beneficiados • 723 pessoas e 166 instituições capacitadas • cerca de 1.500 funcionários participantes • 53% de colaboradores-doadores.

Coordenação: Silvia Zanotti

Contato: e-mail nutrir@br.nestle.com

O Programa Nutrir é uma iniciativa da Nestlé Brasil para promover a educação alimentar e o combate à desnutrição de crianças e adolescentes entre cinco e 14 anos. O programa é resultado de um trabalho conjunto entre a Nestlé e seus funcionários, numa simbiose de trabalho voluntário e doações de recursos financeiros em que, para cada R\$ 1,00 doado pelos funcionários, a empresa doa outro R\$ 1,00. O Programa Nutrir constitui-se de quatro grandes ações: voluntariado; capacitação de organizações sociais; apoio a projetos e parcerias; e realização de publicações.

O voluntariado tem uma equipe fixa, que realiza treinamentos com funcionários voluntários sobre educação alimentar nas unidades da empresa no país. Uma vez treinados, os voluntários promovem a educação alimentar aliando brincadeiras e informações para pais e filhos de comunidades de baixa renda. As atividades lúdicas propostas pelos voluntários com as crianças são de cunho pedagógico, sobre alimentação. Enquanto isso, as mães se empenham na preparação de receitas de baixo custo, usando produtos da região e da estação.

Raul Junior/Abril imagens



A capacitação de organizações sociais é um dos meios mais utilizados para ampliar o alcance do Programa Nutrir, por meio da formação de coordenadores pedagógicos/educadores e cozinheiras de instituições sociais e escolas públicas. Com essa iniciativa é possível multiplicar os conhecimentos sobre conceitos de educação alimentar, saúde e aproveitamento máximo dos alimentos adequados para a nutrição com as pessoas que cuidam diretamente de crianças e adolescentes em suas comunidades.

O apoio a projetos e parcerias com ONGs e outras entidades é mais um meio de ampliar os conceitos do Programa Nutrir. Assim, surgiu em fevereiro de 2002 o projeto Ciranda

Brasileira, em parceria com a ONG Tear. Através da arte integrada, o projeto visa à educação de adolescentes entre 12 e 17 anos de comunidades de baixa renda do Rio de Janeiro que estejam frequentando a escola. O Nutrir também apóia o Folia na Panela (*veja Folia na panela, na página 83*), desenvolvido no Complexo do Campinho, no Morro do Fubá (Rio de Janeiro).

As publicações divulgam experiências bem-sucedidas na área de nutrição, saúde e desenvolvimento comunitário. O *Cardápio de Soluções* e o *Ludicidade* são algumas obras produzidas pelo programa. Lançadas pela Nestlé em parceria com a ONG Ashoka Empreendedores Sociais e com a Unesco, os livros mostram as soluções encontradas por brasileiros para combater os problemas relacionados à alimentação, saúde e comunidade.

Amigas do peito (ONG)

Ano de fundação: 1980

Idealização: Bibi Vogel

Estados atendidos: todo o Brasil e exterior

Resultados: 4.038 ligações telefônicas e cerca de 500 e-mails recebidos (desde 2000); 383 pessoas atendidas em reuniões (em 2002)

Coordenação: Rose Teykal

Contato: Disque-amamentação, tel. (0xx21) 2285-7779 e e-mail amigasdopeito@imagelink.com.br

O Grupo de Mães Amigas do Peito foi formado em 1980, no Rio de Janeiro, por iniciativa da atriz Bibi Vogel, com o objetivo de compartilhar com outras mães, ou futuras mães, suas experiências sobre a amamentação.

A diferença entre esse e outros grupos pró-amamentação é a adoção do ponto de vista materno na hora de dar o peito à criança. Para a ONG, a amamentação é uma questão da vida, e não de saúde. Uma boa amamentação, garantem, baseia-se no tripé “desejo de amamentar”, “informação correta” e “apoio”. Assim, tabus e equívocos são corrigidos a partir de orientações e encontros que ressaltam a importância da amamentação na vida do bebê. Ao mesmo tempo, as mães adquirem autoconfiança, pois sentem-se motivadas ao serem inseridas num universo de pessoas que vivem as mesmas experiências.

O Grupo de Mães Amigas do Peito também realiza um projeto educativo em creches públicas, com crianças de dois a seis anos de idade, introduzindo o tema da amamentação por meio de uma abordagem lúdica, com o uso de bonecas artesanais que amamentam. Os profissionais dessas creches acompanham as voluntárias de perto ao longo de um ou dois anos. Depois disso, estão aptas a continuar o trabalho sozinhas.

As Amigas do Peito já integraram o Programa Nacional de Aleitamento Materno, do governo, e hoje recebem informações científicas de diversos órgãos de saúde, garantindo sua atualização permanente.

A ONG vive de doações, não tem vínculos com instituições governamentais, partidos políticos ou grupos religiosos e é formada por mulheres de diferentes áreas e profissões, que têm o interesse comum de divulgar a importância da amamentação e o direito a essa prática. Hoje, o trabalho das Amigas do Peito é feito em várias frentes: pessoalmente, com reuniões na sede da entidade, no Rio de Janeiro, por telefone ou por e-mail.

Divulgação



Saúde comunitária e medicina naturopata

Entidade mantenedora: Prefeitura de Guarulhos

Ano de Fundação: 2001

Idealização: Paulo Cezar Meneghini

Estado atendido: São Paulo (Guarulhos)

Resultados: por ano, cerca de 1.500 atendimentos médicos

Coordenação: Paulo Cezar Meneghini

O Medicina Naturopata e Saúde Comunitária surgiu em 2001 com o objetivo de evitar doenças causadas pela desinformação e falta de orientação, especialmente na população de baixa renda. Idealizado pelo médico Paulo Cezar Meneghini e dirigido por ele, o projeto foi implementado originariamente no interior de São Paulo, na cidade de Porto Feliz, num assentamento de sem-terras. Descoberto pela Prefeitura de Guarulhos, funciona hoje como programa do município, atendendo à comunidade carente do centro e da periferia.

O foco central do projeto é a conscientização acerca do corpo humano, que ocorre através da prática de exercícios físicos, de uma alimentação variada e balanceada e de um equilíbrio entre o emocional, o mental e o espiritual. Durante o trabalho de conscientização, reforça-se sempre que a saúde é uma questão de autogestão: está nas mãos de cada um a busca pela qualidade de vida através da promoção e manutenção de hábitos saudáveis.

Assim, todas as sextas (centro) e sábados (periferia) há um programa de atividades ao longo do dia, aberto ao público e bastante estruturado, que começa com aulas práticas de ginástica chinesa e com explicações teóricas sobre a importância dos exercícios para uma vida saudável e livre de limitações. Em seguida, ocorre uma palestra sobre saúde e temas ecológicos, com noções sobre alimentos naturais e industrializados. No final da manhã, os participantes trabalham numa horta comunitária, onde plantam e cuidam de verduras e legumes orgânicos. Há planos de implantar também um ervanário para que a comunidade possa preparar temperos, chás e xaropes medicinais receitados pelo médico, que

ensina a produzi-los em oficinas sobre terapias alternativas.

No começo da tarde, há um almoço realizado em conjunto pelo médico e pelos participantes, em que cada um se responsabiliza por um dos ingredientes do cardápio do dia. A cada encontro, três participantes vão para a cozinha para aprender a preparar os alimentos de forma saudável, sem desperdícios. As receitas levam em conta o princípio do aproveitamento máximo dos alimentos, e todos os legumes, verduras e ervas são retirados da horta cultivada no projeto.

No final do dia, ocorrem sessões gratuitas de acupuntura e uma consulta médica. O resultado é a melhora geral na qualidade de vida de todos os participantes e a consciência de como cuidar melhor do corpo e dos recursos à disposição.

Divulgação



Pastoral da criança, diocese de Piracicaba (ONG)

Entidade mantenedora: Organismo de Ação Social da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil

Ano de fundação: 1983

Idealização: Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, fundada pela pediatra e sanitarista Zilda Arns e por dom Geraldo Majella Agnelo

Estados atendidos: 3.555 municípios de todos os 27 Estados brasileiros

Resultados: (desde 1983) 1.635.461 crianças carentes menores de seis anos atendidas • 76.842 gestantes orientadas • total de 1.135.969 famílias assistidas

Coordenação: Zilda Arns é a coordenadora nacional

Contato: Coordenação Nacional — Rua Jacarezinho, 1691 — Bairro Mercês 80810-900, Curitiba (PR), Brasil, tel. (0xx41) 336-0655 e 336-0250, e-mail pastcri@pastoraldacrianca.org.br

A Pastoral da Criança é uma das organizações mais importantes do Brasil no trabalho de assistência às comunidades carentes. A instituição trabalha com gestantes e crianças de zero a seis anos, residentes nas periferias e nos bolsões de pobreza dos municípios, prestando auxílio e esclarecimento nas áreas de saúde, nutrição e educação. É um organismo de ação social da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil. Sua atuação parte da idéia de que a solução dos problemas sociais está na solidariedade humana, organizada e funcionando em rede, com objetivos definidos. A Pastoral acredita também que o principal agente de transformação são as lideranças formadas nas próprias comunidades, representadas especialmente pela mulher, que transforma sua família e a comunidade.

A instituição foi fundada há 20 anos, em 1983, pela pediatra e sanitarista Zilda Arns e por dom Geraldo Majella Agnelo, na época arcebispo de Londrina, Paraná. Desde então, desenvolveu uma metodologia própria, que incentiva a participação de toda a comunidade, criando uma teia de voluntariado que consegue expandir-se com sucesso. O objetivo dessa metodologia é multiplicar os conhecimentos e ampliar ao máximo os laços de solidariedade, para o desenvolvimento e independência da população carente. A base de todo o trabalho da Pastoral da Criança é a comunidade e a família. Essa metodologia conta com três fases de intercâmbio de informações que fortalecem os laços de solidariedade:

- Visitas domiciliares mensais a cada família, realizadas pelos líderes comunitários.
- Dia do Peso, quando cada comunidade reúne-se para pesar suas crianças.
- Realização de reuniões que envolvem todos os líderes de uma mesma comunidade para refletir e avaliar o trabalho realizado a cada mês.

Em todas as comunidades atendidas, coloca-se em prática um conjunto de ações que vão desde as voltadas para a sobrevivência e desenvolvimento integral da criança até as destinadas à melhoria da qualidade de vida das famílias carentes. A Pastoral combate a fome e a desnutrição atacando três frentes: incentivo ao aleitamento materno, vigilância nutricional e alimentação.

Para manter as crianças saudáveis, o trabalho de conscientização começa ainda na gravidez das mães carentes. As gestantes são orientadas sobre sua alimentação, preparadas e motivadas a amamentar, passando, assim, a compreender a importância desse ato. Atualmente, cerca de 76.842 gestantes são acompanhada se orientadas pelas líderes da Pastoral. E, desde que o bebê nasce, ele é pesado mensalmente. Dessa forma, as líderes podem acompanhar seu desenvolvimento e observar as carências que aparecem.

Divulgação



Um tema reforçado é a importância de ter uma alimentação enriquecida diariamente, variando os alimentos à mesa com o aproveitamento das partes convencionais e não-convencionais dos alimentos, como cascas, talos, sementes e folhas, normalmente desprezadas. A recomendação é fazer um prato colorido, pois alimentos de cores diferentes têm vitaminas e nutrientes diferentes.

Divulgação



As aulas são simples e objetivas, resgatando práticas alimentares antigas e experiências já vividas pelas famílias. Com o aproveitamento integral dos alimentos, as líderes em treinamento adquirem a noção do grau de desperdício que ocorre com o descarte de alimentos que normalmente vão para o lixo. A reeducação alimentar passa até pela readequação das quantidades de gordura utilizadas no preparo dos alimentos, como o óleo, geralmente empregado em larga escala nas camadas mais pobres da população.

A Pastoral da Criança aposta na redução da mortalidade infantil e da desnutrição, no desenvolvimento do potencial da criança, na educação da mulher, na prevenção da marginalidade na família e na promoção da fraternidade por meio da formação de redes de solidariedade humana, organizadas e continuamente aperfeiçoadas.

Agita São Paulo

Entidade mantenedora: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs) e Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo

Ano de fundação: 1996

Idealização: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs)

Estado atendido: São Paulo

Coordenação: Celafiscs

Contato: Tel. (0xx11) 4229-9643, e-mail agitasp@agitasp.com.br, site www.agitasp.com.br

O propósito do Agita São Paulo é mostrar que a atividade física é uma prática saudável e simples, que pode ser feita por qualquer um, em qualquer lugar. O programa foi criado pela Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo em parceria com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs) e lançado em dezembro de 1996, a partir da constatação de que, em São Paulo, 70% da população é sedentária, um estilo de vida perigoso que aumenta o risco de desenvolvimento de doenças. A meta é elevar em pelo menos um nível o grau de atividade física de cada pessoa, de acordo com o seguinte padrão:

- Indivíduo sedentário — torna-se indivíduo pouco ativo
- Indivíduo pouco ativo — torna-se indivíduo ativo
- Indivíduo ativo — torna-se indivíduo muito ativo
- Indivíduo muito ativo

Para isso, o programa propõe um desafio: acumular 30 minutos de atividades físicas todos os dias. E esses minutos podem até ser parcelados: dez minutos de exercícios de manhã, dez à tarde e mais dez à noite. Segundo dados do Agita São Paulo, esse método tem sido bastante eficaz para a manutenção da saúde. A redução do risco de morte prematura, derrames, ataques do coração e a diminuição efetiva da possibilidade de desenvolver hipertensão, estresse e ansiedade figuram entre os

principais benefícios da prática de atividades físicas cotidianas. O risco de doenças do coração, por exemplo, cai em 50%.

O Agita São Paulo tem três públicos definidos: estudantes (crianças e adolescentes), trabalhadores e idosos. A idéia é incentivar a prática de exercícios em escolas, empresas, hospitais e instituições especializadas. Mais de 250 instituições governamentais e não-governamentais representam o programa e trabalham para a divulgação de suas metas com a promoção de megaeventos e a discussão de ações comunitárias e individuais, além de desenvolverem cartazes, folders, manuais, slides e vídeos educacionais.

O Agita São Paulo também incentiva as Secretarias Municipais a adotar programas específicos para a promoção do estilo de vida ativo dentro das próprias secretarias. Outro público bastante específico é a classe médica. Algumas pesquisas indicaram que esses profissionais quase nunca prescreviam atividades físicas para seus pacientes. Assim, os especialistas do programa desenvolveram o Agitol, a "fórmula do estilo de vida ativo". O "remédio", que, na realidade, consiste em exercícios físicos, deve ser "tomado" em doses de dez, 15 ou 30 minutos.

Outra frente de atividade do Agita São Paulo é a implantação de programas de caminhada em hospitais, postos de saúde, postos da prefeitura, centros de terceira idade e o estímulo à concessão oficial de dez ou 15 minutos do horário de trabalho para prática de atividade física.

O programa mostra também que não é preciso frequentar uma academia de ginástica para exercitar-se. Basta aproveitar o tempo livre e as atividades domésticas. Obrigações e hábitos comuns do dia-a-dia como varrer o chão, por exemplo, podem transformar-se em atividades físicas. Ir a pé para o trabalho, optar pelas escadas em lugar do elevador, fazer caminhadas ou dançar são tarefas e prazeres que exercitam o corpo, gastam calorias e mantêm a pessoa ativa.

Desde seu lançamento, várias instituições realizam permanentemente ações do Programa Agita São Paulo, entre elas diversas Secretarias de Estado, o Serviço Social da Indústria (Sesi), a Associação de Defesa da Saúde do Fumante (Adesf), a Associação Nacional de Assistência ao Diabético (Anad) e do Diabético Juvenil (ADJ), o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), o Serviço Social do Comércio (Sesc), a Companhia de Tecnologia e Saneamento Ambiental (Cetesb), universidades públicas, a Caixa Beneficente dos Funcionários do Banespa (Cabesp) e hospitais.



Divulgação

Centro ecológico Ipê (ONG)

Ano de fundação: 1985

Estados atendidos: Rio Grande do Sul e Santa Catarina

Resultados: 1 milhão de pessoas atendidas

Coordenação: Laércio Meirelles

Contato: e-mail laerciomeirelles@terra.com.br

Centro Ecológico Ipê (CEI), uma ONG sediada no município de Ipê, na serra gaúcha, foi criada em 1985 com o objetivo de orientar produtores e consumidores a preservar o meio ambiente e a cultivar hábitos saudáveis. Inicialmente a organização pretendia demonstrar alternativas para a produção de alimentos sem a utilização de

produtos tóxicos. No final da década de 1980, no entanto, suas atividades ampliaram-se com o apoio da Pastoral Rural de Caxias. Assim, o estímulo à organização de grupos de agricultores ecologistas passou a ser a tônica de seu trabalho. Hoje, o objetivo maior da ONG é fomentar a adoção de tecnologias alternativas na produção agrícola que não agridam o meio ambiente e promover novas formas de organização que estimulem a integração social nas comunidades.

Nesse sentido, o trabalho do CEI consiste em prestar assessoria aos agricultores na produção, processamento e comercialização de produtos ecológicos, não-transgênicos, livres de agrotóxicos e inofensivos ao meio ambiente. Os produtos ecológicos garantem qualidade de vida ao agricultor, que não precisa lidar com produtos químicos venenosos; ao consumidor, que se alimenta com produtos 100% naturais; e ao planeta, que não sofre agressões do produtor durante o plantio. Segundo o conceito do CEI, oferecer alimento ecológico significa não apenas substituir os insumos químicos por compostos orgânicos, mas também reduzir a dependência dos produtores por insumos externos, que não possam ser gerados por eles.

O Centro Ecológico também se dedica ao resgate e manejo da biodiversidade agrícola e alimentar, estimulando a organização de produtores e consumidores, à capacitação de técnicos em agricultura ecológica e à formulação de políticas públicas visando a agricultura sustentável. Portanto, o CEI não apenas ensina ao agricultor como lidar com a terra sem agredi-la, e a produzir alimentos limpos e saudáveis, mas também o apóia na busca de alternativas que promovam a organização nas comunidades e na comercialização de seu produto, tornando-o auto-suficiente e independente.

Divulgação



Na outra ponta desse cordão, estão os consumidores. Ao optarem pelos produtos ecológicos dessas organizações familiares, estão ao mesmo tempo impulsionando o trabalho desenvolvido por elas. Por isso, o CEI aposta na educação de tais consumidores com palestras, distribuição de folhetos e capacitação, mostrando a importância e as vantagens desses alimentos. Essa ONG procura identificar consumidores conscientes em nichos específicos, como partidos políticos, sindicatos, igrejas e associações de bairros, onde os técnicos da entidade explicam seus projetos e ministram palestras motivacionais, nas quais mostram que comprometer-se com o meio ambiente e com o consumo consciente não é tão complicado como a maioria das pessoas imagina.

O Centro Ecológico também ajuda a organizar cooperativas que se tornam responsáveis pela montagem e manutenção de lojas onde os produtos ecológicos são revendidos a associados e não-associados dessas cooperativas, batizadas Cooperativas de Consumidores de Produtos Ecológicos. O CEI possui uma lista de fornecedores potenciais, formada de agricultores ecologistas do Rio Grande do Sul e também de outros Estados, que é repassada para as cooperativas, que só compram produtos avalizados pelo CEI.

A ONG desenvolve cursos de agricultura ecológica, agroindustrialização de produtos ecológicos, associativismo e planejamento, voltados especialmente para agricultores familiares e técnicos da área.

Folia na panela

Entidade mantenedora: Nestlé, por meio do Projeto Nutrir, Firjan, Arquidiocese-RJ, Instituto Victus, Ânima Projetos Sociais e Consulado do Japão

Ano de fundação: 2002

Idealização: Edna Calheiros, Regina Carla de Azevedo e Regina Glória Ramos

Estado atendido: Rio de Janeiro

Resultados: 1.035 pessoas atendidas até julho de 2003

Coordenação: Edna Calheiros, Regina Carla de Azevedo e Regina Glória Ramos

Contato: Lusiana Perrota — R. Comendador Pinto, 2, Campinho, Rio de Janeiro (RJ), tel. (0xx21) 3181-5666

O projeto Folia na Panela é uma ação, articulada por diferentes parceiros, que existe desde 2002, empenhada na reeducação nutricional, aproveitamento integral dos alimentos e capacitação profissional. A idéia, iniciada em 1998, foi implementada pela professora aposentada Edna Calheiros, pela pedagoga Regina Carla de Azevedo e pela nutricionista Regina Glória Ramos. O primeiro curso, na Cidade de Deus, aconteceu no mesmo ano de sua fundação, para um grupo de 50 jovens entre 14 e 17 anos.

Um ano depois, em 1999, o Ceasa do Rio de Janeiro se interessou pelo trabalho e propôs uma parceria. Surgiu, então, a Escola Popular de Cozinha, montada em uma antiga cozinha abandonada que vinha sendo usada como depósito de sucata do Ceasa. Com o apoio da Secretaria de Estado da Ação Social e Cidadania, o local foi reformado, e outras três cozinhas foram construídas, além de três salas de aula. O projeto teve tanto sucesso que se transformou em curso de culinária e educação alimentar mais abrangente, focado no aproveitamento integral dos alimentos, utilizando produtos de boa qualidade, mas sem valor comercial, doados pelos permissionários do Ceasa.

Em 2001, as autoras do projeto ficaram entre as 15 finalistas do prêmio Cláudia e chamaram a atenção da Nestlé, que propôs uma parceria. Nasceu, então, o Folia na Panela, que se instalou no Campinho. Na vila olímpica do local, reativou-se uma cozinha e uma padaria, que estão funcionando até hoje a todo o vapor. Nas aulas, os alunos aprendem como aproveitar integralmente os alimentos em receitas de doces, compotas, geléias, cozinha trivial e saladas, sempre de olho na alimentação saudável e no desperdício mínimo. Folhas, talos, cascas de frutas e legumes, bem como suas sementes, são aproveitados, proporcionando economia na hora das compras, rendimento das porções e diminuição da quantidade de resíduos jogados no lixo.

Ao longo do trabalho no Folia na Panela, novos temas já foram incorporados, sugeridos pela própria comunidade, como confeitaria de bolos e decoração de mesas com frutas e legumes. Muitos alunos incrementaram sua renda reproduzindo os ensinamentos e as receitas desenvolvidas no projeto. Algumas alunas montaram até uma pequena loja de alimentos. As aulas também provocam

Divulgação



uma mudança de comportamento nutricional significativa, pois os alunos incorporam de fato novos hábitos alimentares na rotina diária.

A equipe do Folia na Panela, além de Edna, Regina Carla e Regina Glória, é formada de ex-alunos, moradores de comunidades carentes, que são preparados e tornam-se instrutores. De abril de 2002 a julho de 2003, o projeto atendeu a 1.035 pessoas e também pariu alguns filhotes. Um deles, o Grupo Teia de Mulheres, promove a geração de trabalho e de renda na comunidade com diversas atividades. O Agente Juvenil de Nutrição, outro filhote ainda em fase de implementação, difunde de forma lúdica conceitos de educação nutricional por meio de teatro, oficinas e expressões de arte.

Mesa São Paulo e mesa Brasil

Entidade mantenedora: Serviço Social do Comércio (Sesc)

Ano de fundação: 1994

Idealização: Serviço Social do Comércio (Sesc)

Estados atendidos: São Paulo, Rio de Janeiro, Ceará, Pernambuco e Paraíba

Resultados: (fevereiro de 2003) 280 mil quilos de alimentos arrecadados por mês

- 74.701 pessoas atendidas
- 570 empresas doadoras de alimentos ou serviços
- 670 entidades receptoras
- 157 voluntários
- realizaram-se 192 cursos, treinamentos e oficinas com 7.784 participantes

Contato: e-mail mesasp@carmo.sescsp.org.br e mesabrasil@sesc.com.br

O Serviço Social do Comércio (Sesc) tem projetos educativos nas áreas de saúde, educação, cultura e lazer. O foco principal da instituição é o trabalhador do comércio de bens e serviços, mas nos últimos anos grande parcela da população vem-se beneficiando de suas iniciativas. A alimentação, por exemplo, é uma área contemplada pelo Sesc desde 1947, quando passou a oferecer refeições para os trabalhadores do comércio em seus restaurantes. A partir da década de 1990, o Sesc decidiu aproveitar essa experiência para ajudar a combater a fome e a desnutrição que assolam o país.

A primeira providência foi estabelecer ações de doação de alimentos, viabilizando formas de aproveitamento de excedentes de alimentos nas cadeias de produção e de comercialização. Foram então criados bancos de alimentos, que se encarregavam de retirar os alimentos excedentes nos locais doadores e redistribuí-los às entidades cadastradas.

Esse projeto, criado em 1994, foi batizado de Mesa São Paulo. Até 2002, o programa arrecadou cerca de 6,8 milhões de quilos de alimentos e atendeu a 376 entidades assistenciais, complementando mais de 27 milhões de refeições. Em 2002, já presente nos departamentos regionais do Rio de Janeiro, Ceará, Pernambuco e Paraíba, o Mesa foi ampliado, transformando-se em rede nacional de solidariedade e compromisso social, que apresenta dois modelos de projeto: Colheita Urbana e Banco de Alimentos.

O Colheita Urbana recolhe e seleciona alimentos nas empresas doadoras, transportando-os diretamente às entidades sociais que atendem a comunidades carentes. O Banco de Alimentos recolhe e seleciona as doações das empresas, levando-as a um local adequado para armazenamento e distribuição, no qual as entidades cadastradas buscam os alimentos. A meta principal da rede é implantar programas como esses em todos os Estados brasileiros até outubro de 2003.

O Mesa Brasil agrega qualquer empresa que esteja disposta a colaborar. A participação não precisa ser somente com a doação de alimentos. Empréstimo de

veículos para transporte, equipamento e instalações e doação de embalagens para os alimentos doados, também são formas de contribuir para a diminuição da fome. Se nenhuma dessas contribuições for possível, a empresa ainda pode ceder motoristas e ajudantes, criando campanhas e divulgando o projeto.

A meta do Sesc é implantar o Mesa Brasil em todas as capitais brasileiras até 16 de outubro de 2003, Dia Mundial da Alimentação. Até o final deste ano, estima-se a arrecadação e distribuição de 4 milhões de quilos de alimentos.

NutriSopa

Entidade mantenedora: Centrais Gerais de Abastecimento de São Paulo (Ceagesp)

Ano de fundação: 1995

Idealização: permissionários do Ceagesp

Estado atendido: São Paulo

Resultados: 15.200 latas produzidas • 959.575 pratos distribuídos • 105.975 crianças beneficiadas (números de 2002-2003) • 513 entidades cadastradas

Coordenação: Cláudio Ambrósio

Contato: tel. (0xx11) 3832-4088

NutriSopa é uma iniciativa dos permissionários da Ceagesp, com base num trabalho inicialmente desenvolvido pelo Sindicato dos Permissionários em Centrais de Abastecimento de Alimentos do Estado de São Paulo (Sincaesp). O projeto começou com a distribuição direta de alimentos *in natura* pelo sindicato a comunidades e entidades carentes. Ao longo desse trabalho, outros organismos corporativos e profissionais se interessaram e decidiram criar uma estrutura para desenvolver uma ação social e assistencial mais consistente.

Foi estabelecida então, em 1995, parceria entre o Sincaesp e os Institutos Ayrton Senna e Credicard, que entraram com o suporte financeiro e organizacional para a criação do Instituto de Solidariedade à Família. O objetivo é aproveitar os produtos de qualidade que perdiam seu valor comercial nas bancas atacadistas de alimentos da Ceagesp, mas que mantinham sua qualidade nutricional.

Os alimentos são doados pelos permissionários do entreposto de São Paulo, sendo especialmente legumes e tubérculos. Com eles, são fabricados dois produtos: sopa de legumes e canja concentrada. As sopas são acondicionadas em latas especiais, com capacidade para três quilos, rendendo 25 pratos por lata.

O Instituto, administrado por um conselho, formado de diretores do Sincaesp e permissionários, conta com uma fábrica que produz 5 mil latas de sopa por mês, a um custo médio de R\$ 42.500,00. Ela está localizada num dos pavilhões do entreposto de São Paulo. As sopas são distribuídas a entidades cadastradas pelo Sincaesp, que atendem à população carente. A fábrica emprega nove pessoas, inclusive uma engenheira de alimentos.

Desde 1995, o NutriSopa já distribuiu mais de 6,4 milhões de pratos de sopa de legumes e canja, contribuindo para amenizar as deficiências alimentares e nutricionais de milhares de pessoas carentes, sobretudo crianças e idosos. Hoje, atende-se mensalmente a mais de 6,8 mil crianças em 53 entidades. A meta é que se atenda a mais 13,3 mil crianças, com o cadastramento de 73 novas instituições.

Associação prato cheio (ONG)

Ano de fundação: 2001

Idealização: estudantes de administração da Fundação Getúlio Vargas

Estado atendido: São Paulo

Resultados: 90 toneladas de alimentos coletados • 1.050 pessoas atendidas desde o início do projeto • quadro atual de 25 voluntários

Coordenação: Rodrigo Reif

Contato: e-mail pratocheio@pratocheio.org.br.

A Associação Prato Cheio é uma ONG que faz colheita urbana. Formada em 2001 por estudantes de administração da Fundação Getúlio Vargas de São Paulo, o grupo criou uma logística de transporte que recolhe de produtores e comerciantes frutas, verduras e legumes já sem valor de mercado, mas ainda nutritivos, para entregá-los a instituições sociais cadastradas que atendem a populações carentes. O objetivo é evitar o desperdício, unindo as duas pontas do consumo.

A ONG começou seu trabalho aos sábados, nos boxes do Mercado Municipal de São Paulo, mas o projeto cresceu, e, recentemente, a ONG estabeleceu um convênio com a fazenda Horta e Arte, produtora de alimentos orgânicos vendidos em vários supermercados de São Paulo. Durante toda a semana, os funcionários da fazenda armazenam os alimentos de boa qualidade nutricional, mas de má aparência, para que a Prato Cheio os recolha. Por meio de outra parceria, agora com a Armazéns Columbia, é feito o recolhimento e a entrega desses produtos orgânicos. Uma das exigências para a aceitação do cadastro das instituições sociais é que ela tenha uma cozinha e possa preparar refeições. A associação precisa ter certeza de que a doação será realmente aproveitada.

A nutricionista Cris Garcia, voluntária no projeto, acompanha a coleta dos alimentos, avaliando sua qualidade e coordenando o trabalho de transporte e embalagem, de acordo com as normas da Secretaria de Vigilância Sanitária. Para evitar a perda dos alimentos no local que os recebe, a nutricionista também promove o treinamento das cozinheiras e merendeiras das instituições cadastradas, expondo questões de higiene e de educação nutricional. O trabalho é supervisionado pelo dr. Mauro Fisberg, nutrólogo da Unifesp.

A Associação Prato Cheio surgiu como um desdobramento do projeto Ajuda Alimentando, da Federação Israelita de São Paulo. Dada a orientação religiosa da instituição, seus integrantes ficavam impedidos de recolher as doações feitas pelo Mercado Municipal aos sábados. Sabendo da quantidade de alimentos que se perdia por isso, uma das participantes do grupo sugeriu ao filho, Michel Harari, que juntasse os amigos para fazer a coleta no dia santo judaico. Michel, também estudante da FGV, reuniu-se com o colega Rodrigo Reif e outros voluntários, e eles fundaram a Associação. Juntos, trabalham na colheita urbana semanalmente, com um grupo de outros 15 voluntários.

No início, para viabilizarem o projeto, os voluntários fizeram doações e, aos poucos, conseguiram recursos de patrocinadores. O primeiro montante expressivo veio da doação da renda da pré-estréia de uma peça teatral estrelada por Paulo Autran, em 2001. Como o custo do projeto é baixo, recursos desse tipo viabilizaram o início da organização. Atualmente, a Prato Cheio promove eventos e aceita doações de indivíduos e empresas.

Em seus dois primeiros anos de atuação, a Associação Prato Cheio conseguiu distribuir 90 toneladas de alimentos para mais de 1.050 pessoas em São Paulo. A meta é atingir 2.300 pessoas em 2003. Além da solução imediata do problema

nutricional, com o fornecimento de um importante complemento alimentar para a população carente, o projeto ajuda os próprios comerciantes a dimensionar melhor o próprio negócio, revendo estoques e novas compras.

A intenção da Associação Prato Cheio é ampliar os locais de coleta e a quantidade de instituições sociais atendidas. Eles igualmente esperam que, com a aprovação do Estatuto do Bom Samaritano (um pacote de leis que procuram facilitar medidas de solidariedade e caridade adotadas por empresas), seja possível conseguir mais doações de restaurantes e indústrias.

Outras instituições com atuação semelhante

Banco de Alimentos Sesc-Senac Paraíba

Estrada de Gramame, Conjunto Valentina de Figueiredo, João Pessoa (PB)

Tel. (0xx83) 221-7130 Fax (0xx83) 221 0998

Site www.pb.senac.br

Banco de Alimentos Sesc - PE

R. Bispo Cardoso Ayres, 472, Boa Vista, Recife (PE)

Tel. 0800 2813388 (0xx81), 3421-6500, (0xx81) 3421-6090

E-mail bcoalimento@pe.sesc.com.br

Banco de Alimentos Sesc-RJ

R. Ewbanck da Câmara, 90, Madureira, Rio de Janeiro (RJ)

Tel. (0xx21) 2452-5937, 0800 22 20 26

Site www.bancoriodealimentos.com.br

E-mail bancoriodealimentos@bancoriodealimentos.com.br

Amigos do Prato

Av. Duque de Caxias, 1701, Centro, Fortaleza (CE)

Tel. 0800 85 52 50, (0xx85) 452 9025

Site www.amigosdoprato.org.br

E-mail amigosdoprato@sesc-ce.com.br

Alimente-se bem com R\$ 1,00

Entidade mantenedora: Sesi – Regional São Paulo

Ano de fundação: 1999

Idealização: Sesi

Estado atendido: São Paulo

Resultados: mais de 30 mil pessoas treinadas

Coordenação: Tereza Toshiko Watanabe

Contato: Sesi São Paulo – tel. (0xx11) 3333-7511

O enfoque do programa Alimente-se Bem com R\$ 1,00 é o combate ao desperdício por meio do aproveitamento integral dos alimentos em receitas simples, nutritivas e saborosas. Para isso, foram criados nove restaurantes educativos, espalhados pelo Estado de São Paulo, onde são ministrados cursos gratuitos de reeducação alimentar por nutricionistas do Sesi, cujas receitas são aplicadas nos restaurantes e também em empresas e eventos da instituição. Uma unidade móvel, adaptada numa carreta e equipada com uma Cozinha Didática, percorre regiões carentes aplicando o curso para 30 pessoas previamente inscritas. Na conclusão, os alunos recebem um livro com 145 receitas. No segundo semestre de 2003, será lançada a sexta edição desse livro, com 55 receitas novas, totalizando 200 receitas do programa.

Além da reeducação nutricional, o curso mostra que é possível preparar as três principais refeições do dia gastando apenas R\$ 1,00 por pessoa. Noções de higiene e cuidados no preparo e na manipulação dos alimentos, além do planejamento das compras de supermercado e feira, são outros temas abordados numa carga de dez horas.

Com vasta experiência na área de cozinha industrial, os profissionais do Sesi identificaram o gosto do trabalhador: comidas pesadas e gordurosas. A marmita é ainda mais prejudicial, pois traz pouca variedade e qualidade nutricional, uma vez que é comum o aproveitamento das sobras do jantar. Por isso, o Sesi decidiu investir num programa de reeducação alimentar, que teve início em 1999, depois de uma pesquisa com 1.600 trabalhadores de indústrias de pequeno e médio porte. Partindo da convicção de que o Brasil tem o lixo mais nutritivo do mundo, decidiu-se ensinar a população a comer melhor gastando menos dinheiro e desperdiçando menos alimentos.

A idéia do restaurante educativo é mostrar que as receitas podem ser servidas para o público e também ser feitas em casa. Algumas delas são tão saborosas e refinadas, como o rolê de frango com casca de manga, por exemplo, que poderiam integrar o cardápio de restaurantes refinados. Os usuários do restaurante do Sesi pagam R\$ 2,00 por uma refeição completa, e é assim que a estrutura do projeto se mantém: R\$ 1,00 é destinado para a compra de matéria-prima e R\$ 1,00 para a manutenção. Desde sua implementação, em 1999, mais de 30 mil pessoas foram treinadas. Cerca de 65% desses alunos aplicam os ensinamentos em casa.

A Unesp de Botucatu é a responsável pelo trabalho de pesquisa de alimentos para o Alimente-se Bem com R\$ 1,00. Assim, novas utilidades para partes que antes eram jogadas fora são constantemente descobertas. Por meio dessas pesquisas, a Unesp descobriu, por exemplo, que o talo da salsa contém quase o dobro de macronutrientes (lipídios, proteínas e hidratos de carbono) que a própria folha. Um levantamento feito com ex-alunos mostra que, ao evitar o desperdício, o gasto com alimentação cai cerca de 30% por família. Houve também

diminuição efetiva da quantidade de lixo orgânico de cada residência.

Após um ano da realização do curso numa empresa, uma pesquisa de satisfação constatou que 96% dos alunos acharam o curso ótimo. Eles declararam ter aprendido efetivamente a conhecer melhor o valor nutritivo e a aproveitar integralmente os alimentos, armazená-los adequadamente e diversificar o cardápio. Também passaram a escolher os produtos com mais cuidado e a comprar apenas o necessário, para evitar o desperdício. E, o principal, já haviam transformado os ensinamentos em hábitos. Os benefícios, segundo os próprios alunos, foram a melhora no orçamento doméstico e na qualidade de vida.

Divulgação



Solidariedade total

Entidade mantenedora: Companhia Siderúrgica de Tubarão (CST)

Ano de fundação: 1993

Idealização: Ricardo M. Goldschmidt

Estado atendido: Espírito Santo

Resultados: cerca de 40 mil pessoas • 700 litros de sopa distribuídos diariamente
• 14 comunidades carentes atendidas

Coordenação: Virginia Maria C. Liberato e Angela Luzia da Rocha Ribeiro

Contato: tels. (0xx27) 3348-1118 e 3348-1177

A Companhia Siderúrgica de Tubarão (CST), sediada em Serra, no Espírito Santo, é líder mundial no mercado da placas de aço e uma das maiores empresas brasileiras. Com cerca de 3.600 empregados, ela tem fortes diretrizes baseadas no desenvolvimento sustentável, um trabalho que resulta em indicadores excelentes na área social, de meio ambiente e recursos humanos.

Um de seus trabalhos é a campanha Solidariedade Total, que conta com a participação de funcionários da empresa, parentes e amigos como voluntários em ações diversas nas áreas de atuação do projeto, dirigido às comunidades carentes locais. O programa do Sopão, por exemplo, atende desde 1993 a instituições comunitárias e de assistência social situadas na Grande Vitória.

A CST disponibiliza a cozinha central, os ingredientes e os recursos necessários para o preparo da sopa, feita por voluntários e por um funcionário da empresa de alimentação contratada da companhia. Depois de pronta, a sopa é distribuída nas comunidades por veículos contratados pela própria empresa. Hoje, 700 litros de sopa são distribuídos diariamente para 14 comunidades carentes da Grande Vitória, beneficiando cerca de 40 mil pessoas, entre crianças, jovens e adultos.

Os voluntários do programa são, na maioria, mulheres dos funcionários da CST e pessoas da própria comunidade. Os voluntários novatos passam por um treinamento de segurança e higiene alimentar antes de serem aceitos. Anualmente, todos os voluntários recebem treinamento de reciclagem, no qual são orientados sobre o aproveitamento integral dos alimentos. A CST também realiza campanhas educativas para os funcionários, abordando o desperdício de alimentos e a importância da alimentação equilibrada.

Divulgação



Instituto de prevenção à desnutrição e excepcionalidade (ONG)

Entidade mantenedora: Secretaria de Saúde do Ceará

Ano de fundação: 1986

Idealização: Ana Maria Teles de Norões e funcionários do Hospital Albert Sabin de Fortaleza

Estados atendidos: Ceará, com alguns casos oriundos do Maranhão

Resultados: (até junho de 2003) 209.476 atendimentos ambulatoriais • 18.743 crianças atendidas • 12.586 internações • 42 lideranças comunitárias treinadas

• 32 núcleos comunitários implantados pelo projeto Teia de Resgate à Vida

• 90,5% das crianças internadas receberam alta em 2001 • a taxa anual de mortalidade das crianças internadas foi reduzida de 11/1000 (até 1994) para 1/1000 (a partir de 1995) • 57% das crianças em acompanhamento ambulatorial se recuperaram em 2001

Coordenação: Maria Inês Cabral de Araújo e Maria de Fátima Salles Albuquerque

Contato: Francisca Maria Paiva Lino, tel. (0xx85) 271-1451

A experiência da terapeuta ocupacional Ana Maria Teles de Norões em projetos sociais começou quando ainda estava na faculdade e trabalhava numa instituição para cegos. Depois, ao ocupar um cargo numa instituição psiquiátrica, conheceu mais de perto os problemas da exclusão social.

Quando foi trabalhar no Hospital Albert Sabin, em Fortaleza (CE), entrou em contato com a tragédia da desnutrição em sua cidade. Viu crianças que chegavam em estado tão grave que dificilmente conseguiriam voltar para casa. E outras que se recuperavam, mas que, quando voltavam para casa, não tinham condições de continuar o tratamento e não se restabeleciam. Todos os dias, o Hospital Albert Sabin recebia grande quantidade de crianças em estado avançado de desnutrição, com todas as doenças decorrentes do problema.

Uma dessas crianças, Rosângela, tinha um ano e pesava apenas um quilo. Sua vontade de viver era tanta que Ana Maria se comoveu e teve a motivação necessária para fundar o Instituto de Prevenção à Desnutrição e Excepcionalidade (Iprede), em 1986, com o objetivo de combater a desnutrição infantil. O Instituto, com metodologia diferenciada e ajuda de outros profissionais do Hospital, teria a função de reabilitar as crianças desnutridas. O Iprede iniciou suas atividades em uma enfermaria do Albert Sabin, atendendo em regime de internação às crianças que chegavam.

A partir de 1987, as informações coletadas ao longo de um ano de trabalho foram sistematizadas seguindo condutas metodológicas para o acompanhamento minucioso de todas as crianças. O principal problema da desnutrição, constatou-se, era a desinformação dos pais em relação às questões nutricionais e aos cuidados básicos com a vida.

A partir de 1988, o Iprede passou a realizar atendimentos externos ao Hospital, em sua primeira sede em Fortaleza, onde era possível atender a até 15 crianças. Os resultados foram tão surpreendentes que a instituição começou a receber cada vez mais crianças. Em 1989, o Instituto se mudou para a sede própria atual, com a implantação do serviço de atendimento ambulatorial. Surgiu, então, a preocupação de fazer um tratamento preventivo, em vez de apenas tentar resolver o problema depois de instalado.

Para superar os problemas financeiros, o Iprede recorria sempre a soluções criativas para manter o Instituto e melhorar ainda mais o atendimento. Uma das soluções implantadas para garantir remédios para as crianças carentes foi a Farmácia Viva. Esse projeto, realizado em parceria com a Faculdade de Farmácia da Universidade Federal do Ceará, garante a produção de medicamentos

fitoterápicos a partir de ervas medicinais cultivadas no próprio Iprede. Ao mesmo tempo, funciona como centro de treinamento de universitários, mães e lideranças comunitárias, que se tornam depois divulgadores das receitas elaboradas na farmácia. Entre os medicamentos produzidos, todos eles de eficácia comprovada, estão xaropes broncodilatadores, pomadas cicatrizantes e soluções assépticas.

Do trabalho com as ervas e os medicamentos, surgiu a idéia de incrementar o processo educativo para evitar que as crianças atingissem um grau tão severo de desnutrição. Foram introduzidos, em 1992, o Programa de Aleitamento Materno e o Programa Preventivo, com o objetivo de promover o acompanhamento dos casos menos graves e a tentativa de tratamento domiciliar antes da internação.

Aos poucos, o Iprede conseguiu melhorar a situação das crianças e a qualidade do trabalho que desenvolve. Em 1995, implantou o Protocolo Para Tratamento de Crianças com Desnutrição Grave, recomendado pela OMS, tornando-se a primeira instituição no Brasil e na América Latina a implementá-lo. Esse protocolo foi utilizado em caráter experimental até janeiro de 2000, quando passou a ser rotina na instituição.

Na vertente educativa, o Iprede também desenvolve o projeto de extensão Teia de Resgate à Vida, cujo objetivo principal é treinar e capacitar lideranças comunitárias para a implantação de núcleos comunitários, localizados em associações de bairros em áreas de risco social de Fortaleza, região metropolitana e interior do Estado do Ceará. A idéia é descentralizar as ações preventivas desenvolvidas no Iprede, com a finalidade de espalhar ao máximo as ações de prevenção da desnutrição infantil.

Dentro da Teia de Resgate à Vida, já foram implantados 42 núcleos comunitários, e um deles já "recebeu alta" por ter alcançado o nível de excelência. Dos núcleos implantados, 26 estão na zona urbana de Fortaleza e 16 na zona rural. O trabalho voluntário realizado pelas lideranças comunitárias tem caráter preventivo, de largo alcance social. Cada núcleo conta com uma equipe multiprofissional, formada de médico ou enfermeiro, nutricionista, assistente social coordenador da área de saúde.

Atualmente, o Iprede é a maior organização não-governamental do Ceará voltada para o tratamento da desnutrição e o desenvolvimento de ações preventivas com famílias carentes. Sua atuação é respaldada por acordos de cooperação técnico-científica com as principais universidades cearenses e com diversas entidades governamentais, como a Secretaria de Saúde do Ceará e o Sistema Único de Saúde.

O Iprede também se tornou centro privilegiado de informações, acumulando conhecimentos sobre desnutrição infantil das crianças em acompanhamento, tais como: características socioeconômicas, condições ao nascer, aleitamento materno, padrão alimentar, características de crescimento e desenvolvimento, além dos principais agravos observados em crianças seriamente desnutridas, tempo de recuperação e tipo de desnutrição mais prevalente.

Ricardo Teles



Núcleo de ensino e pesquisa aplicada (NEPA)

Entidades mantenedoras: Ashoka, EMPower, Tides Foundation

Ano de fundação: 1996

Idealização: Luíz Geraldo Moura

Estados atendidos: Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Bahia, São Paulo, Goiás e Santa Catarina

Coordenação: Luíz Geraldo Moura

Resultados: (em cinco anos) 156 propriedades do Ceará orientadas sobre o cultivo sem queimadas e agrotóxicos • 1.800 pessoas envolvidas • (até o final de 2002) 244 novas propriedades trabalhadas

Contato: tel. (0xx85) 482-0621

Ricardo Teles



O Núcleo de Ensino e Pesquisa Aplicada (Nepa) atua nas comunidades rurais de produção agrícola familiar, no sentido de conciliar as relações de produção e consumo de alimentos. O objetivo é evitar a agressão à natureza e promover a conservação dos recursos naturais, estimulando a qualidade de vida das comunidades em harmonia com o meio ambiente.

Para isso, o Nepa divulga conhecimentos sobre sistemas de produção agroecológicos e organiza o ciclo produtivo até a comercialização, usando um modelo de implementação que se denomina economia associativa, pois todas as etapas são trabalhadas em rede. Para a instituição, essa é uma área de atuação estratégica, já que permite a manutenção e recuperação do emprego, a

redistribuição da renda, a garantia da soberania alimentar do país e a construção do desenvolvimento sustentável, além de promover uma aproximação entre o agricultor rural e o consumidor urbano.

Entre 1997 e 2000, cerca de 3.500 pessoas se cadastraram no programa do Nepa, buscando orientação para converter sua produção convencional de alimentos no sistema de produção orgânico. Durante esse período, o núcleo atuou em 156 propriedades, com grupos de 30 participantes cada uma, em 20 municípios do Estado do Ceará. De zero hectare orgânico em 1996, chegou-se a 1.170 hectares agroecológicos orgânicos que não são mais queimados nem utilizam agrotóxicos. Além disso, os recursos hídricos, a paisagem e o solo desse pedaço de terra foram recuperados. Até 2002, 1.800 pessoas haviam sido treinadas, e 350 propriedades, convertidas.

A proposta do Nepa, porém, não é só trabalhar com os agricultores rurais para que ampliem sua fonte de renda de forma sustentada. A instituição vai à outra ponta, alcançando também os consumidores finais. O processo de fundação da Associação para o Desenvolvimento da Agropecuária Orgânica (Adao), da qual o Nepa participou, foi exatamente isso. A Adao tem a finalidade de tornar os produtores orgânicos e os consumidores urbanos conscientes e parceiros na criação de uma nova cadeia produtiva, baseada na solidariedade e na atitude voluntária para a promoção de mudanças nas relações econômicas, sociais, políticas e ambientais entre o campo e a cidade.

Outra iniciativa do Nepa é o projeto Empresa 21, um conceito com vistas a combater a exclusão social pela prática da cidadania. A empresa é composta de famílias agricultoras e consumidoras e uma organização não-governamental (ONG). A produção rural nesse modelo de associação é inteiramente livre de agrotóxicos e produtos químicos sintéticos agressivos à saúde e ao meio ambiente. As famílias

agricultoras e consumidoras desenvolvem uma relação de co-responsabilidade, gerando condições para a entrada de novas famílias de baixa renda. Assim, todos os envolvidos passam a compreender e respeitar os ciclos da natureza e compor uma dieta baseada no valor biológico e nutricional dos alimentos, bem como a promover a redistribuição de renda e a inserção social.

O modelo da Empresa 21 já foi implementado nas capitais São Paulo, Goiânia, Natal, Salvador e Fortaleza e em alguns outros municípios, como Crato (CE), Juazeiro do Norte (CE), São Gonçalo do Amarante (RN), Canguaretama (RN), Santa Maria da Boa Vista (PE), Juazeiro da Bahia (BA), Araraquara (SP), Ribeirão Preto (SP) e Florianópolis (SC). O modelo está em implementação em Recife (PE).

Redução dos Riscos de Adoecer e Morrer na Maturidade (RRAMM)

Entidade mantenedora: Universidade Federal de São Paulo – Departamento de Pediatria, Disciplina de Nutrição e Metabolismo/apoio Fapesp

Ano de Fundação: 1999

Idealização: José Augusto de A. C. Taddei

Estados atendidos: São Paulo

Resultados: 2.500 pessoas atendidas

Coordenação: Mário M. Bracco, Fernando Colugnati e Cristina P. Gaglianone

Contato: e-mails nutmet@terra.com.br e taddei.dped@epm.br

O aumento dos casos de obesidade no Brasil já está ganhando feições de epidemia. As mortes provocadas por doenças decorrentes chegam a 80 mil por ano e tendem a crescer, devido ao grande número de crianças nessas condições. Os especialistas concordam que crianças obesas têm mais probabilidades de se tornarem adultos obesos e, conseqüentemente, desenvolver doenças e, assim, diminuir seu tempo de vida útil. Por isso, um grupo do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo decidiu criar o Projeto RRAMM (Redução do Risco de Adoecer e Morrer na Maturidade).

Psicólogos e nutricionistas, além de especialistas em educação física, participam desse programa. O objetivo do RRAMM é desenvolver uma série de ações de prevenção à obesidade para alunos das escolas públicas, especialmente aqueles do primeiro ciclo do ensino fundamental (crianças entre sete e nove anos). Fazem parte do programa dois subprojetos distintos. O primeiro consiste num estudo de casos, procurando identificar os fatores de risco para a obesidade entre os alunos. O segundo inclui a criação, aplicação e avaliação de um modelo de treinamento para desenvolver hábitos adequados de alimentação e atividade física.

O RRAMM ainda é um projeto de pesquisa aplicada orientado pelos drs. José Augusto Taddei, Fábio Ancona Lopez e Lino de Macedo. O trabalho pôde demonstrar os resultados da educação nutricional entre 2.500 crianças e comprovar sua eficácia e necessidade. Segundo os coordenadores e participantes do estudo, o desenvolvimento de programas efetivos na área de saúde nas escolas capacita crianças e jovens a fazer as escolhas certas sobre comportamentos que promovem o bem-estar da família, do indivíduo e da comunidade. Além da educação nutricional, o programa propõe que sejam oferecidas condições ambientais que tornem possível a seleção de alimentos saudáveis.

Os idealizadores do estudo acreditam que a escola é ambiente adequado para prevenção da obesidade, pois é o primeiro grupo social da criança depois da família. Nessa idade, inserida nesse contexto, é mais fácil assimilar hábitos alimentares saudáveis e encarar a atividade física como um prazer.

O trabalho dos profissionais do RRAMM é transmitir informações para o desenvolvimento de hábitos de nutrição e atividade física que previnam a obesidade, identificar crianças que estejam acima do peso e, dependendo do caso, conversar com os pais e oferecer orientação no combate aos quilos extras. Os casos estabelecidos de obesidade identificados nas escolas são atendidos por uma equipe multidisciplinar na Unidade Assistencial da Disciplina de Nutrição e Metabolismo do Departamento de Pediatria da Unifesp.

Anexo

Cardápio e receitas

Um cardápio adequado deve ser concebido para atender às necessidades de cada consumidor, que podem variar muito de acordo com o sexo, o peso, a altura, a idade e a atividade física. O cardápio apresentado foi elaborado levando-se em conta um indivíduo adulto de cerca de 70 kg, com atividade moderada ou sedentário. Por meio de pequenas variações das quantidades, o cardápio pode ser adaptado de acordo com as características pessoais de cada um. Tomando-se como referência uma família de dois adultos e dois adolescentes, essas quantidades podem ser multiplicadas por quatro para a previsão diária.

Os doces podem ser consumidos esporadicamente, pois a alimentação deve também preservar hábitos prazerosos, desde que não haja excessos que possam comprometer a saúde a ponto de ser preciso impor restrições alimentares.

Café da manhã

- 1 xícara (chá) de leite com café
- 1 pão com manteiga (cerca de 5 g de manteiga para um pão francês)
- 1 fatia média de mamão

Lanche da manhã

- 1 banana

Almoço e jantar

- Salada de folhas ou outros vegetais à vontade
- Arroz branco ou integral (4 colheres de sopa para os adolescentes, 3 de sopa para os adultos)
- Feijão (3 colheres de sopa com caldo para os adolescentes e 2 de sopa para os adultos)
- 100 g carne de qualquer tipo
- 1 sobremesa doce (almoço)
- 1 fruta (jantar)

Lanche da tarde

- 1 copo (suco de frutas para os adultos e leite para os adolescentes)
- 1 pão francês com queijo branco

Saladas e sopas

Salada de beterraba com folhas

Ingredientes

folhas de 3 ou 4 beterrabas
3 beterrabas cozidas
3 laranjas descascadas
e cortadas em gomos
3 colheres (sopa) de queijo
gorgonzola
3 colheres (sopa) de vinagre
de maçã
2 colheres (sopa) de suco
de laranja
1 colher (chá) de molho inglês
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 colher (chá) de sal

Como fazer

- 1) Lave, escorra e corte em tiras finas as folhas de beterrabas e reserve.
- 2) Num recipiente, junte o queijo levemente amassado, o vinagre, o suco de laranja, o molho inglês, o azeite e o sal e misture tudo muito bem.
- 3) Num prato para servir saladas, disponha as folhas, as beterrabas cortadas em rodela finas e as laranjas.
- 4) Finalize derramando o molho sobre a salada.
- 5) Sirva em seguida.

Salada diferente

Ingredientes

água em quantidade suficiente
2 pães amanhecidos
2 xícaras (chá) de tomate picado
½ xícara (chá) de cebola picada
orégano a gosto
2 colheres (sopa) de óleo
sal a gosto
1 colher (sopa) de vinagre
1 colher (sopa) de salsa

Como fazer

- 1) Numa tigela com água, umedeça os pães cortados em cubos.
- 2) Acrescente os demais ingredientes e misture bem.
- 3) Deixe descansar por meia hora, na geladeira, para o pão absorver os temperos.
- 4) Sirva fria.

Acelga ao limão

Ingredientes

3 acelgas
2 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de vinho branco
1 colher (chá) de azeite de oliva
sal a gosto
pimenta-do-reino moída na
hora a gosto
1 colher (sobremesa) de
raspas de casca de limão
1 copo de creme de leite fresco

Como fazer

- 1) Lave e escorra bem a acelga. Reserve.
- 2) Leve ao fogo médio o creme de leite, misturado ao suco de limão e ao vinho, metade das raspas de limão, sal e pimenta-do-reino. Cozinhe por 10 minutos.
- 3) Coloque um pouco do molho numa vasilha refratária.
- 4) Sobre ele, disponha as folhas de acelga inteiras, com o caule virado para cima.
- 5) Derrame sobre elas o creme restante.
- 6) Polvilhe com a casca de limão, regue com o azeite de oliva e coloque mais um pouco de pimenta-do-reino.
- 7) Leve ao forno alto preaquecido (200°C) por cerca de 15 minutos.

Sopa de fubá

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo
500 g de carne picada
(músculo, acém, fraldinha)
1 cebola picada
2 dentes de alho
1 tomate picado
3 litros de água fervente
folhas de couve cortadas finas
1 xícara de fubá
sal e pimenta

Como fazer

- 1) Refogue a carne picada no óleo.
- 2) Junte a cebola, o alho e o tomate e refogue bem. Tempere com sal e pimenta.
- 3) Acrescente a água fervente para cozinhar a carne e os legumes.
- 4) Depois de cozida, retire a carne da panela, desfie-a e coloque-a de volta.
- 5) Encha a panela com o restante da água até completar os 3 litros.
- 6) Dilua o fubá em um copo com um pouco de água.
- 7) Acrescente a mistura de fubá à panela.
- 8) Mexa continuamente para a sopa não empelotar, até que o caldo engrosse um pouco.

Sopa de cenoura e inhame

Ingredientes

2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de azeite
2 ½ xícaras de cenoura fatiada
3 xícaras de inhame descascado e picado
6 xícaras de água
1 colher (chá) de açúcar mascavo
½ xícara de salsa picada
½ xícara de cebolinha picada
sal

Como fazer

- 1) Refogue a cebolinha e as cenouras na manteiga e no azeite, mexendo de vez em quando.
- 2) Acrescente a água, sal, o açúcar e os inhames.
- 3) Cubra e cozinhe lentamente por 20 minutos.
- 4) Passe a sopa na peneira.
- 5) Volte ao fogo, prove e salpique a salsa.

Pratos principais e guarnições

Almôndegas ao molho de mamão

Ingredientes

Almôndegas

1 pão francês amanhecido
200 g de acém moído
½ xícara (chá) de óleo para fritar
sal a gosto

Molho

2 xícaras (chá) de polpa de mamão
1 colher (sopa) de cebola
1 dente de alho
1 colher (sopa) de azeite
5 colheres (sopa) de polpa de
tomate
1 colher (sopa) de salsa picada

Como fazer

- 1) Amoleça o pão em água e esprema bem.
- 2) Junte o pão amolecido à carne, salgue a gosto e misture bem.
- 3) Molde as almôndegas e frite-as em óleo quente.
- 4) À parte, bata a polpa de mamão no liquidificador e reserve.
- 5) Em outra panela, doure a cebola e o alho no azeite e acrescente o mamão batido e a polpa de tomate.
- 6) Tempere com sal.
- 7) Quando o molho levantar fervura, acrescente as almôndegas e a salsinha.
- 8) Sirva quente.

Charuto econômico

Ingredientes

6 unidades de folha de couve-flor
1 colher (sopa) de cebola
1 colher (sopa) de toucinho picado
1 dente de alho
1 colher (sopa) de óleo
300 g de acém moído
2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de salsa

Molho

1 xícara de chá de tomate maduro
1 colher de sopa de cebola
1 dente de alho
1 colher de sopa de óleo de soja
1 tablete de caldo de vegetais

Como fazer

- 1) Lave bem as folhas de couve-flor, corte ao meio cada uma e escale rapidamente em água bem quente. Escorra e reserve.
- 2) Para o recheio, frite a cebola, o toucinho e o alho no óleo. Refogue a carne moída, adicione o sal, frite mais um pouco e, acrescente o arroz, a salsa e continue refogando.
- 3) Para o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador e leve a mistura ao fogo para cozinhar e engrossar.
- 4) Abra as folhas de couve-flor, recheie com a carne refogada, enrole e prenda com palito de dente. Coloque os charutinhos num refratário, cubra com o molho de tomate e sirva com arroz branco.

Rolê de frango com casca de manga

Ingredientes

500 g de peito de frango
2 dentes de alho
meio limão
100 g de toucinho em fatias
casca de 1 manga em tiras
sal a gosto

Molho

1 colher (sopa) de casca de
manga picada
1 tablete de caldo de galinha
1 xícara (chá) de manga picada
noz-moscada a gosto
1 xícara (chá) de água

Como fazer

- 1) Corte o peito de frango em filés e tempere com alho, sal e limão.
- 2) Abra os filés, coloque uma fatia de toucinho sobre cada um, enrole-os e envolva-os com as tiras de cascas de manga, prendendo com um palito.
- 3) Leve ao forno para assar num pirex untado.
- 4) Para o molho, junte todos os ingredientes numa panela e deixe cozinhar até formar um molho.
- 5) Sirva os filés com o molho ao lado ou por cima.

Baião-de-dois paulista

Ingredientes

4 colheres (sopa) de óleo
1 ½ xícara (chá) de cebola
2 dentes de alho
1 xícara (chá) de arroz
1 xícara (chá) de feijão
200 g de carne de segunda
200 g de lingüiça
2 colheres (sopa) de salsa
2 colheres (sopa) de margarina
água a gosto
sal a gosto

Como fazer

- 1) Doure numa panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente o arroz, já lavado e escorrido, e refogue. Junte a água e o sal e cozinhe. Reserve.
- 2) Cozinhe o feijão numa panela e, depois de cozido, reserve o caldo.
- 3) Corte a carne em pedaços e cozinhe numa panela com água até que fique bem macia. Depois de fria, desfie e reserve.
- 4) Numa panela, frite a lingüiça na margarina e acrescente o arroz já cozido, os grãos de feijão e a carne em tiras e dê uma leve mexida.
- 5) Por último, acrescente a salsa picadinha.

Obs.: esse prato pode ser feito utilizando-se as sobras já preparadas de arroz, feijão, carnes, legumes e verduras da geladeira.

Macarrão com legumes

Ingredientes

1 kg de macarrão cozido ao dente

Refogado de legumes

1 xícara de cenoura ralada

1 xícara de espinafre com talo picado

1 xícara de folhas (beterraba ou brócolis)

1 pimentão vermelho picado

1 xícara de cebolinha e salsinha picadas

1 xícara de cebola picada

1 ½ xícara de óleo para refogar

3 a 4 dentes de alho amassados

Molho branco

1 litro de leite

100 g de margarina

4 colheres de sopa de farinha de trigo

sal a gosto

Como fazer

- 1) Refogue o alho e a cebola no óleo até dourar.
- 2) Acrescente os legumes e as folhas refogando-os aos poucos e reserve.
- 3) Para o molho branco, derreta a margarina em outra panela.
- 4) Acrescente a farinha para tostá-la.
- 5) Coloque o leite, mexendo sempre para não empelotar.
- 6) Tempere com sal e deixe cozinhar.
- 7) Acrescente os legumes ao molho branco e misture bem.
- 8) Coloque numa travessa o macarrão cozido e o molho.

Arroz colorido

Ingredientes

1 xícara de óleo

1 dente de alho amassado

1 cebola ralada

1 tomate picadinho

1 xícara de cenoura picada

1 xícara de vagem picada

1 xícara de milho

1 xícara de brócolis picado

6 xícaras de arroz cozido

salsinha picada a gosto

Como fazer

- 1) Refogue a cebola, o alho e o tomate no óleo.
- 2) Junte os legumes e refogue-os aos poucos.
- 3) Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 4) Acrescente o arroz cozido misturando bem.

Obs.: o arroz utilizado nesse prato pode ser o da refeição anterior. Se quiser, varie a receita usando arroz integral.

Quiche de casca de abóbora

Ingredientes

Massa

1 $\frac{2}{3}$ xícara (chá) de farinha de trigo
1 gema
3 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de água
sal a gosto

Recheio

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de cebola picada
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de casca de abóbora
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água
sal a gosto

Creme de queijo

2 ovos
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de queijo
parmesão

Como fazer

- 1) Para a massa, misture todos os ingredientes, deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea.
- 2) Abra a massa sobre o fundo da assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda.
- 3) Fure a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar.
- 4) Asse em forno preaquecido até dourar.
- 5) Para o recheio, refogue, numa panela, a cebola e o alho no óleo.
- 6) Acrescente a casca da abóbora ralada, junte a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe esfriar.
- 7) Coloque o recheio sobre a massa.
- 8) Para o creme de queijo, bata no liquidificador o ovo e acrescente o leite e o queijo parmesão.
- 9) Despeje sobre o recheio da casca de abóbora e leve para assar em forno preaquecido até o creme de queijo dourar.

Panqueca verde

Ingredientes

Massa

1 xícara (chá) de talos picados
(agrião, espinafre, couve etc.)
1 xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de água
1 ovo
1 colher (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de óleo
sal a gosto

Recheio

1 dente de alho
2 colheres (sopa) de óleo
240 g de carne moída
1 xícara (chá) de talos picados

Molho

1 colher (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de cebola
½ xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de farinha de trigo

Como fazer

- 1) Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, menos o óleo.
- 2) Frite as panquecas, uma a uma, em frigideira.
- 3) Reserve.
- 4) Para o recheio, doure a cebola e o alho numa panela.
- 5) Acrescente a carne moída e refogue.
- 6) Junte os talos picados.
- 7) Reserve.
- 8) Para o molho, doure a cebola na margarina.
- 9) À parte, ferva o leite.
- 10) Acrescente à cebola dourada a farinha de trigo, mexendo bem para não empelotar, até dourar.
- 11) Junte o leite aos poucos, mexendo bem (caso empelote, bata no liquidificador).
- 12) Recheie as panquecas e coloque o molho por cima.

Obs.: as sobras de carne moída, de um frango refogado ou até mesmo de legumes variados cozidos e refogados, servidos na refeição anterior, podem ser utilizadas como recheio.

Doces, bolos e sucos

Bolo de casca de abacaxi

Ingredientes

2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
2 ovos
2 xícaras de açúcar
3 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó

Como fazer

- 1) Afervente a casca de 1 abacaxi com 5 xícaras (chá) de água por 20 minutos.
- 2) Bata no liquidificador o caldo feito com a casca, coe e reserve o caldo coado e o bagaço separadamente.
- 3) Bata as claras em neve, adicione as gemas e continue batendo.
- 4) Misture aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer.
- 5) Acrescente 2 xícaras (chá) do suco e o fermento.
- 6) Misture bem.
- 7) Despeje na fôrma untada (sem furo) e asse em forno moderado
- 8) Depois de assado, perfure o bolo e acrescente o restante do caldo de abacaxi.
- 9) Por último, coloque o bagaço como cobertura.

Rosquinhas de banana

Ingredientes

Massa

2 bananas maduras
1 xícara (chá) de farinha de soja
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de açúcar
1 colher (sobremesa) de margarina
1 colher (chá) de fermento em pó
1 pitada de sal

Como fazer

- 1) Amasse bem as bananas com um garfo.
- 2) Misture todos os ingredientes de uma vez só, até obter uma massa homogênea.
- 3) Molde as rosquinhas com essa massa.
- 4) Frite em óleo quente e escorra o excesso.
- 5) Passe as rosquinhas na mistura de açúcar e canela.

Cobertura

½ colher (sopa) de canela em pó
2 colheres (sopa) de açúcar
óleo para fritar

Pudim de goiaba com casca

Ingredientes

3 goiabas vermelhas picadas com casca
2 xícaras (chá) de água
2 xícaras (chá) de leite
6 colheres (sopa) de maisena
2 colheres (chá) de açúcar

Como fazer

- 1) Lave as goiabas em água corrente e corte-as em pedaços.
- 2) Bata no liquidificador com a água e passe na peneira.
- 3) Junte os demais ingredientes e bata tudo novamente no liquidificador.
- 4) Leve ao fogo até que engrosse, mexendo sempre.
- 5) Despeje em fôrma de pudim umedecida com água.
- 6) Leve à geladeira para tomar consistência de pudim.

Suco de casca de frutas

Ingredientes

6 maçãs/3 mangas/1 abacaxi
1 litro de água
açúcar a gosto

Como fazer

- 1) Lave bem as frutas e descasque-as em seguida.
- 2) Numa panela com água, afervente as cascas (só é necessário no caso do abacaxi).
- 3) Bata-as no liquidificador, coe e adoce a gosto.
- 4) Complete com água gelada.

Obs.: se quiser, utilize a polpa também.

Suco de beterraba e de folhas de beterraba

Ingredientes

4 laranjas
2 beterrabas
folhas de beterraba
1 colher (sopa) de suco de limão
mel

Como fazer

- 1) Lave as beterrabas e as folhas para retirar toda a terra.
- 2) Faça o suco de laranja.
- 3) No liquidificador, bata junto as beterrabas, as folhas e o suco de limão.
- 4) Coe e adoce com mel a gosto.

Bibliografia

Meio impresso

Livros

BARROS, T. L. *O programa das dez semanas: Uma proposta para trocar gordura*. São Paulo: Manole, 2001. 292 p.

CTENAS, M. L. B.; VITOLO, M. R. *Crescendo com saúde: O guia de crescimento da criança*. São Paulo: C2 editora, 1999. 270 p.

McEACHERN, Leslie. *The angelica home kitchen*. Estados Unidos: Roundtable, Inc., 2000. 260p.

MONTE, C. M. G.; SÁ, M. L. B. *Guias alimentares para as crianças de 6-23 meses: Da teoria à prática*. Fortaleza: [s.n.], 1998. 51 p.

NESTLÉ; Ashoka. *Empreendedores sociais: Cardápio de soluções*. Rio de Janeiro, [S.l.: s.n.], [ca.2001]. 150 p.

NESTLÉ; Nutrir. *Conhecendo os alimentos: Roteiro pedagógico*. [S.l.: s.n.].

NESTLÉ, M. *Food politics: How the food industry influences nutrition and health*. [S.l.]: Ucla Press, 2002. 469 p.

OLIVEIRA, J. E. D.; CUNHA, S. F. C.; MARCHINI, J. S. *A desnutrição dos pobres e dos ricos: Dados sobre a alimentação no Brasil*. São Paulo: Sarvier, 1996. 123 p.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. *Alimente-se bem com R\$ 1,00*. São Paulo, 2002, 97 p.

MARINA, Lúcia; RIGOLIN, Tércio. *Geografia*. São Paulo: Editora Ática.

NORMAS e manuais técnicos série A. *Guia alimentar para crianças menores de 2 anos*. Ministério da Saúde, Organização Pan Americana da Saúde nº 107, 2002.

SUCUPIRA, ACSL, BRICKS, LF, KOKINGER, Meba, ZUCCOLOTTO, SMC, SAITO MI. *Pediatria em consultório*. 4ª ed. São Paulo, Sarvier, 2000.

Periódicos

BURGIERMAN, D. R. Deveríamos parar de comer carne? *Superinteressante*. São Paulo, Ed. Abril, nº 175, abr. 2002. p. 42-50.

CARVALHO, V.; GIL, P. Cardápio de botequim. *Educação*. São Paulo, [s.n] nº 252, abr. 2002. p. 38-49.

Estudos

CADERNOS de debate. Revista do núcleo de estudos e pesquisas em alimentação. São Paulo: Nepa; Unicamp., 1997.

DAVIDSSON, L; NESTEL, P. International Nutritional Anemia Consultative Group. Anemia, iron deficiency, and iron deficiency anemia. EUA, 2002.

OSIECKI, H. Nutrients in profile. Austrália, 1990

Eventos

SIMPÓSIO consumo alimentar: as grandes bases de informação. 1999, Rio de Janeiro. Anais... Rio de Janeiro: Instituto Danone. 80 p.

SIMPÓSIO obesidade e anemia carencial na adolescência. 2000, Salvador. Anais... Salvador: Instituto Danone. 268 p.

WORKSHOP alimentação equilibrada para a população brasileira. 1998, Florianópolis. Anais... Florianópolis: Instituto Danone. 114 p.

Meio eletrônico

Periódicos

CÂMARA Brasileira de Comércio Eletrônico. Convergência. Disponível em: <<http://www.camara-e.net/1a1/convergencia.shtml>>.

BBC Brasil. FAO e ação cidadania divergem sobre fome no Brasil. Disponível em: <http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2002/020610_donmss.shtml>. Referência obtida via base de dados

CIDADANIA. Conselheiro do Consea destaca... Referência obtida via base de dados. Disponível em: <http://www.cidadania.org.br/conteudo.asp?conteudo_id=580&secao_id=98>.

CHARÃO, C. A obesidade se faz em casa: O excesso de peso na infância... Veja. São Paulo, nº 1756, jun. 2002. Disponível em: <http://www2.uol.com.br/veja/271102/p_077.html>.

COMIDA é o que não falta. Superinteressante. São Paulo, nº 171, mar. 2002. Disponível em: <<http://www.super.abril.com.br/aberta/comida/home.html>>

COSTA, M.T. ONGs propõem mudanças na mentalidade mundial. BBC/Brasil. Disponível em: <http://www.bbc.co.uk/portuguese/ciencia/020818_riocomsumomtc.shtml>.

FOLGATO, Marisa. No Brasil: 70 milhões acima do peso. Portal do Estadão. Disponível em: <<http://www.estado.estadao.com.br/editorias/2003/02/02/ger010htm>>.

FUSCO, C. G. Desperdício: palavra proibida no vocabulário brasileiro. IG. Último segundo. Disponível em: <<http://www.ultimosegundo.ig.com.br/useg/notgerais/artigo/0,1007583,00.html>>.

GRACIANO, R. A redescoberta da alimentação orgânica. Planeta na Web/IstoÉ Online. São Paulo, n. 337. Disponível em: <<http://www.terra.com.br/planetanaweb/html/reconectando/plantasebichos/redescoberta.htm>>.

GUIMARÃES, Joel Santos; QUENTAL, Paula. Antes tarde do que nunca. Sociedade Rural Brasileira. Base de dados. Disponível em: <<http://www.srb.org.br/index.php3?news=1851>>. Referência obtida via base de dados

LEONARD, W.R. Alimentos e evolução humana. *Scientific American Brasil*. São Paulo, nº 08, jan. 2003. Disponível em: <http://www2.uol.com.br/sciam/materia_capa_12.htm>.

MINISTÉRIO das Relações Exteriores. Pobreza e fecundidade. Disponível em: <<http://www.mre.gov.br/acs/clipping/zh1205.htm>>.

PLANETA orgânico. Merenda escolar orgânica: uma mudança de hábito saudável. base de dados. Disponível em: <www.planetaorganico.com.br/DaroltMerenda.htm>. Referência obtida via base de dados

RAYMUNDO, Gisele Pontaroli. Anemia ferropriva. Aprende Brasil. Disponível em: <http://www.aprendebrasil.com.br/falecom/nutricionista_bd.asp?codtexto=412>. Referência obtida via base de dados.

REAL, Banco. Ong coleta alimentos e leva a quem precisa. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <http://www.bancoreal.com.br/download/noticias_anteriores/destaque_anteriores_211002.htm>.

Exemplo do sociólogo Betinho beneficia 2 milhões. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <http://www.bancoreal.com.br/download/noticias_anteriores/destaque_anteriores_291002.htm>.

SETH, Mydans. Clustering in cities, asians are becoming obese. The New York Times. Disponível em : <<http://www.nytimes.com>>.

TÓFOLI, D. Desperdiço: 80% do lixo das feiras poderia ser reaproveitado. Jornal da Tarde. Disponível em: <<http://www.jt.estadao.com.br/editorias/2001/01/10/ger641.html>>.

VASCONCELOS, F. Desperdiço de alimentos "engorda" prejuízo...Radiobrás. Disponível em: <http://www.radiobras.gov.br/ct/2001/materia_211201_4.htm>.

Estudos, Relatórios e Documentos

BOGAARTS, John. Análise e perspectivas da questão da produção de alimentos... National council for science and the environment. Disponível em: <<http://www.cnie.org/pop/bongaarts/poppressure/index.htm#Overview>>.

CYBERDIET. Antioxidantes: Trabalhando a nosso favor. Disponível em: <http://www.uol.com.br/cyberdiet/colunas/cl_nut_antioxidante.htm>. Referência obtida via base de dados

DEVICENZI, Macarena Urrestarazu; RIBEIRO, Luciana Cisoto; SIRGULEM, Dirce Maria Sigulem. Anemia Ferropriva na Primeira Infância, I. Escola Paulista de Medicina. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <http://www.pnut.epm.br/Download_Files/nutricao.pdf+Anemia+Ferropriva%2BBrasil&hl=pt-BR&ie=UTF-8 >

FAO. Undernourishment around the world: Counting the hungry: latest estimates. Disponível em: <http://www.fao.org/DOCREP/005/Y7352e/y7352e03.htm#P0_0>.

GLOBAL Change. A Review of Climate Change & Ozone Depletion. Human Appropriation of the World's Food Supply. Disponível em: <http://www.globalchange.umich.edu/globalchange2/current/lectures/food_supply/food.htm#intro>

HALL, T. Novos desafios sobre a fome. FAO. Disponível em: <<http://www.usinfo.state.gov/journals/ites/0502/ijep/ie050202.htm>>.

LABORATÓRIO de Nutrição e Comportamento da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras. A influência da propaganda nos hábitos alimentares, 2002 Disponível em: <<http://www.usp.br/agen/bols/2002/rede1047.htm>>.

MICHIGAN State University. Estratégia para reduzir a fome em África. Disponível em: <http://www.aec.msu.edu/agecon/fs2/africanhunger/wolgin_port4.htm>.

UNION of concerned scientists. Food and Enviroment: FAO Report: Enough Food in the Future - Without Genetically Engineered Crops. Disponível em: <http://www.ucsusa.org/food_and_environment/biotechnology/page.cfm?pageID=331>. Referência obtida via base de dados

Eventos

EQUILÍBRIO entre la seguridad alimentaria.... *In*: Conferência regional de la FAO para América Latina y el Caribe, 27. Havana. 2002. Anais eletrônicos... Havana: FAO. Disponível em: <<http://www.fao.org/Regional/LAmerica/larc>>.

HEALTH implications of obesity. *In*: Conferência do National Institutes of Health. EUA, 1985. Disponível em <http://www.consensus.nih.gov/cons/049/049_statement.htm#7_Conclus>.

JORNADA de transtornos alimentares..., 2., 2003. São Paulo. São Paulo: Ambulim; Pró-Mulher. Anais eletrônicos. Disponível em: <http://www.ambulim.org.br/eve_jornada_obesidade.html>.

JORNADA de saúde mental da mulher..., 1. São Paulo, Ambulim; Pró-Mulher 2003. Anais eletrônicos... Disponível em: <http://www.ambulim.org.br/eve_jornada_mental.html>.

Sites

ABRAMO, Fundação Perseu. Fome zero e seus críticos. Periscópio. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.fpa.org.br/periscopio/052003/texto01.htm>>.

AKATU, Instituto. Site sobre consumo consciente. Disponível em: <<http://www.akatu.net>>.

AMIGO da Água. Site sobre recursos hídricos. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <http://www.amigodaagua.com.br/diaterra.htm>

ANACEU. Site da Associação Nacional dos Centros Universitários sobre assuntos acadêmicos. Disponível em <<http://www.anaceu.org.br/default.asp?atributo=24>>.

BRASIL. Ação social. Segurança alimentar. Página oficial do governo brasileiro sobre segurança alimentar. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/ac_social1.htm>.

BREAD for the World Institute. Site sobre pesquisa e educação aplicadas em políticas contra a fome no mundo. Disponível em: <<http://www.breadfortheworld.com>>

CLICK Fome. Site sobre a fome no Brasil. Disponível em: <<http://www.clickfome.com.br>>.

ENCICLOPÉDIA ilustrada da Folha de S.Paulo. Disponível em: <<http://www.uol.com.br/bibliot/enciclop>>.

FOME Zero. Site do projeto Fome Zero do governo. Disponível em: <<http://www.fomezero.com.br>>.

FOOD and agricultural organization. Órgão da ONU responsável pelas políticas de alimentação e agricultura. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.fao.org>>.

FOODFIRST information action network. Site sobre denúncias de ações contra o direito à alimentação. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.fian.org>>.

FOODSAFETY. Site ligado ao USDA; discute formas corretas de preparo e políticas para lidar com alimento sem contaminação, inclusive pelo terrorismo. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.foodsafety.com>>.

HOSPITAL Virtual Brasileiro. Site do Núcleo de Informática Biomédica (NIB) da Universidade de Campinas (Unicamp) que divulga de informações das áreas de saúde e ciências biomédicas. Disponível em: <<http://www.hospvirt.org.br>>.

MESA Brasil. Site sobre projeto de combate à fome e ao desperdício. Disponível em: <<http://www.sescsp.com.br/sesc/hotsites/mesasp/programa01.htm>>.

NUTRIÇÃO em pauta. Site sobre nutrição. Disponível em: <<http://www.nutricaoempauta.com.br/novo/58/matcapa.html>>.

OS VERDES. Site sobre assuntos ligados à ecologia. Disponível em: <<http://www.osverdes.org.br>>.

PROGRAM, The National Organic. Site da política norte-americana em produtos orgânicos. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.ams.usda.gov/nop/indexIE.htm>>.

RECICLAGEM Net. Site que divulga serviços e informações sobre a reciclagem no Brasil. Disponível em: <<http://www.reciclagem.net>>.

REVISTA Magazine. Página do jornal sobre assuntos gerais. O Estado de S.Paulo 24/10/2002. Disponível em: <www.estadao.com.br/magazine/materias/2002/out/24/121.htm>.

RIGHTTOFOOD. Site de Jean Ziegler, das Nações Unidas, com relatórios da situação da fome mundial. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.righttofood.org>>.

SEBRAE. Site do Serviço de Apoio à Micro e Pequena Empresa. Disponível em: <<http://www.sebrae.com.br>>.

SOUNDVISION. Site com informações e produtos muçulmanos; traz dados sobre o desperdício de alimentos nos EUA. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.soundvision.com>>.

THINK Quest. A organização sem fins lucrativos desenvolve programas educativos e bibliotecas virtuais. Disponível em: <<http://www.thinkquest.com>>.

UNICEF. Seção do Brasil para o site do Fundo das Nações Unidas para a Infância. Disponível em: <<http://www.unicef.org/brazil/maternidade.htm>>.

US Census Bureau. Site do Departamento de comércio americano. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.census.gov/cgi-bin/ipc/popclockw>>.

USDA. Site do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, com informações e dados sobre política agrícola. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.usda.gov>>.

VENCENDO a desnutrição. Site com informações técnicas e banco de dados sobre a desnutrição infantil. Disponível em: <<http://www.desnutricao.org.br>>.

WORLD Health Organization. Organização mundial da saúde. Referência obtida via base de dados. Disponível em: <<http://www.who.org>>.

WORLD Wildlife Fund. Site da organização internacional de proteção ao meio ambiente. Disponível em <<http://www.wwf.org>>.

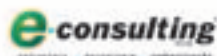
parceiros pioneiros



parceiros estratégicos



parceiros mantenedores



parceiros institucionais



parceiros institucionais

Evento Tendas, Fábrika Digital, Osmi, Theaters Auditoria, Grupo V&L, Jornal Valor Econômico, Microsoft, Futura News Advogados, Tesserá, Frons, Teixeira & Silva Advogados.

Patrocínio



Apoio

