

Inflação muda hábito alimentar

Os preços dos alimentos deverão permanecer elevados em todo o mundo nos próximos dez anos. É o que diz o relatório divulgado pela FAO (Organização da ONU para a Alimentação e Agricultura) e pela OCDE (Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômicos) sobre as perspectivas agrícolas mundiais entre 2008 e 2017.

No Brasil, um sinal dessa tendência é revelado pelo Índice de Preços ao Consumidor da (FGV) - Fundação Getúlio Vargas, que vem registrando altas influenciadas fortemente pelo grupo alimentação.

Esta tendência apontada pelo relatório da ONU e pelos índices de inflação já pode ser sentida pelo consumidor, que a cada ida ao supermercado percebe estar cada vez mais difícil manter seu padrão de alimentação.

Quem confirma é a Assistente Social do Grupo Gestor de Benefícios Sociais da Unicamp (GGBS), Petra Ferreira, que nos atendimentos realizados pelo departamento verifica um sensível aumento no número de famílias que apresentam dificuldades para organizar as finanças.

“Com a alta no preço dos alimentos, já tem gente fazendo empréstimo bancário ou deixando de pagar o financiamento da casa para poder comer. E é fato que muitas pessoas acabam inclusive reduzin-



Nutricionista vê oportunidade para reduzir custos e mudar hábitos alimentares. Frutas como alternativa

do o que comem para poder equilibrar as finanças”, afirma.

Bolso e saúde

Para a Dra. Miriam Corrêa de Carvalho, nutricionista e pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA) da Unicamp, esta é uma oportunidade para o consumidor se proteger da inflação e adquirir novos hábitos alimentares.

Ela alerta que “a conjuntura econômica pode levar a uma alimentação mais variada, mas a substituição dos produtos que estão em alta deve ser feita apenas por alimentos que pertencem ao mesmo grupo, para que não haja perda nutricional”.

E cita alguns grupos de alimentos que podem ser substituíveis entre si: batata (mandioca, batata-doce, milho), chicória (couve, espinafre e brócolis), feijão (ervilha, lentilha e soja).

Orientações saudáveis

A nutricionista Núbia Maria Rocha Terra diz que, por conta da carestia, muitas famílias estão deixando de consumir alguns alimentos, mas alerta que é a oportunidade de inserir outros que habitualmente não consumiam. Como exemplo, ela sugere o peixe que é rico em ácidos graxos ômega 3 e ômega 6 e ajudam no controle do colesterol. E também inserir a carne suína magra, que está com bom

preço e, dependendo de como for preparada, pode se tornar saudável e nutritiva.

Escolher frutas e legumes da época e utilizar as verduras de forma integral (inclusive com talos pois concentram nutrientes) é a orientação da nutricionista Milena Vuolo, que atende no Espaço Bellitá. “Devemos fazer uso da soja, que pode ser revezada com o feijão e, em relação às fontes de proteína, o frango e os ovos são as opções mais econômicas”, afirma. Ela desaconselha o uso contínuo de alimentos industrializados, que muitas vezes são pobres em nutrientes, dando preferência aos alimentos mais frescos e saudáveis.

Fome oculta pode ser evitada na infância

Os hábitos alimentares saudáveis deveriam começar desde a infância para evitar a falta de nutrientes no futuro, pois este é um problema conhecido atualmente como “fome oculta” (falta de vitaminas e minerais que diminui a resistência do organismo).

Grande parte das crianças sofre com deficiência de nutrientes, o que afeta seu desenvolvimento físico e intelectual, diz a nutricionista Milena Vuolo. “Hoje sofremos com um bombardeio de propagandas de alimentos não saudáveis e as



Sanduíche é de encher os olhos e a barriga porém muito pouco nutritivo. Muita gordura

pessoas acabam escolhendo pelo sabor, textura, aparência ou significado emocional e não pelo valor nutricional ou sobrevivência”, pondera.

Para evitar problemas comuns nos adultos (osteoporose, câncer, diabetes, hipertensão, envelhecimento precoce etc) é necessário começar a educação nutricional na infância, em casa e na escola. Milena afirma que a alimentação saudável é uma forma de prevenção e também de economia, pois diminui os gastos com tratamentos de muitas enfermidades.

Cuidado com frutas, verduras e legumes

§ As associações de consumidores devem exigir e apoiar, através, da divulgação das atividades, a fiscalização da venda e uso dos agrotóxicos e o monitoramento dos resíduos em todos os estados.

§ Os consumidores devem buscar alternativas de abastecimento mais seguras, como os produtos certificados da agricultura orgânica e os biodinâmicos.

§ Dê preferência para frutas e verduras da época. Fora da estação adequada é quase certo a fruta, verdura ou legume tenha recebido cargas maiores de agrotóxicos.

§ Como ainda existe pouca fruta produzida organicamente, procure sempre descascar as frutas, em especial as laranjas, os pêssegos e as maçãs. Alguns resíduos de agrotóxicos repousam nas cascas.

§ Lave bem as frutas e verduras em água corrente durante pelo menos 1 minuto ou coloque-as numa solução de água (1 litro) com um pouco de vinagre (4 colheres), durante 20 minutos.

§ Retire folhas externas das verduras que, em geral, concentram mais agrotóxicos.

§ Diversifique nas hortaliças e frutas. Isto propicia boa mistura de nutrientes e reduz a chance de exposição a um mesmo agrotóxico.

§ Dê preferência aos produtos nacionais e de sua região. Alimentos como os importados (Argentina, Chile, Espanha, etc.), normalmente são pulverizados pós-colheita e podem possuir um alto nível de contaminação.

§ Qualquer suspeita de intoxicação quando da ingestão de hortifrutigranjeiro como dor de cabeça, vômito, diarreia, denunciar à Secretaria da Saúde/Vigilância Sanitária mais próxima. Se não forem tomadas medidas procure o Ministério Público ou os órgãos de Defesa do Consumidor.