

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Escrito por Cecília de Oliveira Lavitschka



Você sabia que a má alimentação e a falta de exercícios físicos são os maiores fatores de risco para a saúde no mundo? A alimentação saudável ajuda a prevenir muitas doenças. Ah, e você sabia que uma alimentação balanceada permite que nós, seres humanos, tenhamos uma vida mais longa? Mas, o que é esta tal de alimentação saudável? Vamos juntos aprender? Quando fazemos qualquer coisa como correr, brincar e até mesmo ler este texto gastamos energia. Para crescer e deixar todo nosso corpo funcionando direitinho precisamos de nutrientes, como as vitaminas e os minerais. Nós conseguimos tudo isso através dos alimentos, que são as comidas ou bebidas que consumimos. Para garantir todos os nutrientes que nosso corpo precisa, é importante termos uma alimentação equilibrada, baseada em alimentos in natura ou minimamente processados (Tabela 1), com preferência para aqueles produzidos regionalmente, isso é a alimentação saudável. A escolha de alimentos produzidos regionalmente tem um motivo muito importante. Os alimentos vêm de algum lugar, e não estou dizendo do supermercado. Vamos pensar no ovo como exemplo. Para aquele ovo estar no mercado, alguém precisou cuidar de uma galinha, pegar os ovos, embalar e levar para o mercado! O mesmo se aplica a todos os outros alimentos, alguém precisou plantar e colher a alface, pescar o peixe e assim por diante. Quanto mais longe estamos da origem do alimento menos frescos eles são e mais desperdício temos! Isso mesmo, DESPERDÍCIO. Ou seja, alimentos que poderiam estar na nossa mesa acabam amassando, estragando e se perdendo neste caminho. E por não chegarem frescos, eles podem estragar mais rápido na nossa casa. Quando jogamos um tomate podre fora, não é só o tomate que está sendo desperdiçado, toda água que foi usada para produzir este alimento também é desperdiçada. Infelizmente, segundo pesquisadores da ONU (Organização das Nações Unidas) 17%, ou quase 2/10, de todo o alimento

produzido é desperdiçado no mundo. Pode parecer pouco, mas isso equivale a algo como 23 milhões de caminhões carregando 40 Toneladas cada! E se pudéssemos colocar estes caminhões lado a lado eles dariam a volta no planeta todinho, quase sete vezes!



NOSSA, TUDO ISSO DE DESPERDÍCIO E AINDA EXISTEM PESSOAS QUE PASSAM FOME, QUE TRISTE! ESSE ALIMENTO PODERIA ESTAR MATANDO A FOME DE MUITA GENTE!



É verdade Paulina, é triste mesmo! Mas vários países têm trabalhado muito para resolver este problema, incluindo o Brasil. Existem até objetivos estipulados. São os ODS. Existem várias ODS, mas aqui para nossa conversa vou citar 2: O Objetivo número 2-Fome zero e agricultura sustentável e o Objetivo 12-Consumo e produção responsável. Como você viu, as duas são bem interligadas!



E caso você queira saber mais ou lembrar sobre os ODS, é só conferir na edição 6 da nossa revista, acessando o QR code ao lado.

Por que eu como o que como?

Você já parou para pensar que para você comer um arroz com feijão, além de ter o arroz e o feijão propriamente ditos, existem outros fatores que contribuem com nossas escolhas? É que muitas vezes não escolhemos um alimento pelo bem que ele faz a nossa saúde e sim por outros aspectos como o cheiro, a cor e até mesmo uma propaganda de TV podem fazer com que a gente escolha uma ou outra comida ou bebida. Sabendo disso, agora você vai ficar mais atento. E o refrigerante? Sabia que ele faz parte de um grupo de alimentos que não fazem bem para a nossa saúde? Eles são chamados de ultraprocessados e podem fazer mal se a gente exagerar.

Ah, e não podemos esquecer que o sentimento, cultura e local que moramos também conta muito nas escolhas. Pergunte para alguém com mais idade sobre as comidas que ele mais gosta e o porquê. A maioria das pessoas vão te responder algum prato da infância que lembra algum momento feliz. Por isso os sentimentos influenciam nas nossas escolhas, a comida também desperta e cria boas memórias. Você mesmo, caro leitor, deve lembrar de alguma comida que comeu em algum momento ou dia feliz. Estas memórias, as boas e as ruins, junto com o que observamos na nossa casa, influenciam na escolha do que comer! Por isso, muitas vezes

escolhemos um alimento menos saudável na hora das refeições! Ao comermos bem, ganhamos vários benefícios: nosso corpo funciona melhor, evitamos doenças e combatemos o desperdício dos nossos recursos naturais. Sabe como driblar os maus hábitos alimentares? Com conhecimento! Isso mesmo, quanto mais aprendemos sobre os benefícios da alimentação saudável, mais teremos preferência por alimentos que não fazem mal à nossa saúde! Agora é com você! Que tal compartilhar o que você acabou de aprender com seus amigos e nos ajudar a disseminar este conhecimento?

Processamento dos alimentos



In Natura

Alimentos saudáveis. São obtidos diretamente das plantas e dos animais e não passaram por nenhuma alteração até chegar na sua casa.

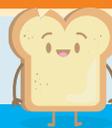
Exemplo: Ovo, Frutas, Legumes e Folhas.



Minimamente processados

Alimentos que passaram por alguma mudança antes de consumidos, como limpeza, moagem, desidratação. Mas são processos que não alteram o valor nutricional do alimento e nem acrescentam nada ao alimento.

Exemplo: Leite, arroz, feijão e farinha de mandioca.



Processados

Alimentos fabricados pela indústria e que podem fazer parte da nossa alimentação, porém em pequena quantidade.

Exemplo: Conservas, compotas e pães.



Ultraprocessados

São formulações industriais feitas a partir de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos. Geralmente não contém ou contém pouquíssimos alimentos inteiros.

Exemplo: Refrigerante, Salsicha e nuggets.

Tabela 1 - Modelos de processamento dos alimentos. Fonte: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966/1661



CONFIRA O ARQUIVO COMPLETO
ACESSANDO O QR-CODE.

