

DEGUSTE SAÚDE

Coordenador: NOEMIA PERLI GOLDRAICH

O Brasil passou por várias mudanças econômicas, sociais e políticas nas últimas décadas. Tais fatores influenciaram a mudança no estilo de vida da população. Hoje, vivemos em um país urbano e com maior expectativa de vida. Essas alterações também se manifestam na saúde e no padrão alimentar dos brasileiros. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que analisou evolução dos padrões de consumo alimentar a partir da disponibilidade domiciliar de alimentos no período de 1974 a 2003, revelaram uma tendência de persistência de um teor excessivo de açúcar na dieta (com redução no consumo de açúcar refinado e incremento no consumo de refrigerantes) e aumento no aporte relativo de gorduras em geral e de gorduras saturadas, não evidenciando qualquer tendência de correção dos níveis insuficientes de consumo de frutas e hortaliças. Nota-se, ainda, que alimentos tradicionais na dieta do brasileiro, como o arroz e o feijão, perdem importância no período, enquanto o consumo de produtos industrializados, como biscoitos e refrigerantes, aumenta em 400% (IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003. Rio de Janeiro, 2004). Há uma crescente substituição dos alimentos "in natura", fontes de fibras, vitaminas e minerais, por produtos industrializados, ricos em sal. Essa mudança no hábito alimentar, aliado ao sedentarismo, tem contribuído para o aumento da obesidade e das doenças crônicas, tanto em adultos como em crianças. São vários os fatores que orientam a escolha do alimento, como prazer, satisfação do paladar, pressão, contexto, disciplina e saúde, mas o papel da unidade familiar é fundamental na transmissão e desenvolvimento dos hábitos alimentares, principalmente durante a infância. Crianças pequenas podem aprender a gostar de comidas condimentadas, de comida saudável com pouco tempero ou de fast food, dependendo do que as pessoas a sua volta estejam comendo. Os sabores da infância, aos quais os adultos às vezes retornam, são os sabores de comidas aconchegantes, que se tornam fontes de prazer. As famílias estão perdendo o hábito de se reunirem para fazerem as "refeições", porque têm diferentes horários e também porque está havendo uma substituição gradativa do processo de cozinhar pelo preparo de "itens rápidos", pré-prontos, que correspondem aos lanches, aos petiscos, que se preparam facilmente no forno de microondas e são consumidos geralmente na frente da TV, o que acaba por destruir os rituais tradicionais da comida feita em casa. O objetivo desta atividade no Salão de Extensão é demonstrar que alimentos saudáveis podem ser incluídos no dia-dia, nas refeições, nos lanches e até mesmo

transformados em petiscos e que para isso é preciso reformular atitudes. Utilizar frutas, verduras e temperos naturais é fácil e muito barato e antes de mais nada é uma forma de preservar a saúde. Estes alimentos, além de benéficos, não causam mal algum à saúde, diferentemente do sal em excesso, dos conservantes e outros aditivos, contidos nos alimentos industrializados. A Organização Mundial da Saúde recomenda que indivíduos adultos devem ingerir no máximo 5 g de sal/dia e as crianças de 7 a 10 anos, 2,5 g e as de 4 a 6 anos, apenas 1,7g. Um pacote de macarrão instantâneo com tempero contém 5g de sal!!! Setenta e sete por cento do sal ingerido vem "disfarçado" nos alimentos industrializados, 12% é de fonte natural, 6% é adicionado na mesa e 5% é acrescentado na cozinha. Serão preparadas na Creche da UFRGS diariamente lanches saudáveis que serão degustados durante o Salão de Extensão em horários a serem pré-determinados com a Comissão Coordenadora do Salão. Esta atividade tem como público-alvo adultos e não as crianças, porque o objetivo é mostrar a composição e o custo dos lanches. Por este motivo solicitamos que o estande onde será servido seja colocado na entrada no Espaço Lúdico, onde ficava o Espaço do Chimarrão. Serão produzidos folhetos, que conterão as receitas dos lanches degustados, assim como a composição nutricional e o custo dos mesmos, para serem distribuídos aos participantes do Salão de Extensão.