

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 mostra interativa 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. Nesta mostra, que conta com a participação muito ativa do Serviço de Nutrição da Creche Francesca Zacaro Faraco da UFRGS, sob responsabilidade da nutricionista Elaine de Fatima Meirelles Pires serão degustados a cada dia, um caldo de vegetais, um patê, palitos de cenoura e beterraba e grãos de soja torrada, todos preparados na Creche da UFRGS. Todas as receitas são feitas com alimentos in natura, temperos naturais e baixo teor de sódio. A equipe do programa Prevenção de Doenças Crônicas na Infância - Escola Promotora de Saúde disponibilizará no estande Deguste Saúde as receitas, com a composição e valores nutricionais dos mesmos, custos e tempo de preparo. Ao mesmo tempo, recomenda para maiores esclarecimentos e fundamentação teórica, visita a mostra interativa INTERFACE UFRGS - CRECHE - PRÉ-ESCOLA: PREVENÇÃO DE DOENÇA CRÔNICA. INFRA-ESTRUTURA DE RESPONSABILIDADE DO PROJETO: folhetos com as receitas dos caldos e do patê, que serão degustados e a composição e valores nutricionais dos mesmos; os caldos, patês, palitos de cenoura e beterraba e grãos de soja torrados. DE RESPONSABILIDADE DA PROEXT: fogão elétrico, a gás ou micro-ondas, copos para servir e recipientes para aquecer os caldos, guardanapos de papel