

# Dia Mundial da Alimentação discute importância da escolha consciente dos alimentos

Qua 16 outubro

Seguir uma alimentação balanceada, que contemple os diferentes elementos nutricionais necessários ao bom funcionamento do corpo: esse tem sido um dos desafios da vida moderna. Em meio à rotina, muitas vezes corrida, nem sempre esse papel fundamental dos alimentos para o bem-estar é levado em conta. Para trazer essa discussão à tona e promover uma reflexão, em 16 de outubro é celebrado o Dia Mundial da Alimentação.

A coordenadora de Promoção da Alimentação Saudável e Adequada da [Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais \(SES-MG\)](#), Carolina Guimarães, explica que diversas pesquisas apontam a importância da comida saudável na promoção e proteção à saúde.

“Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo. Estudos comprovam que o ato de comer bem é essencial, inclusive para prevenção e tratamento de doenças. Portanto, a alimentação deve ser saudável ao longo de toda a vida, levando-se em consideração que diferentes grupos de pessoas possuem distintas necessidades nutricionais que podem estar relacionadas a fatores como idade, sexo, atividade física, gravidez, amamentação, patologias existentes, entre outros”.

## Faixas etárias

Carolina Guimarães destaca que, de maneira geral, para toda a população, a recomendação é seguir as orientações apresentadas no [Guia Alimentar para a População Brasileira](#). No entanto, é importante destacar algumas particularidades pertinentes a algumas faixas etárias específicas.

“Na primeira infância, recomenda-se que a amamentação seja exclusiva até os seis meses de vida, sendo que, após essa fase, deve-se introduzir, de forma lenta e gradual, outros alimentos, mantendo o leite materno até dois anos de idade ou mais. Durante os primeiros seis meses da criança, nenhum outro tipo de alimento necessita ser dado ao bebê além do leite materno. Ou seja, outros líquidos, como água, chá, suco, outros leites ou, ainda, papinha ou mingau não são recomendados nessa etapa”, ressalta.

A idade escolar também é considerada uma fase importante para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Ainda que na adolescência seja comum que as preferências estejam voltadas para alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes, é fundamental que seja incentivado o consumo de comida saudável e a experimentação de novos alimentos.

“Já os idosos podem possuir demandas nutricionais específicas, devido a alterações fisiológicas e características da idade. Por isso é importante fazer as adequações necessárias no cardápio com a finalidade de prevenir doenças e melhorar a saúde”, afirma Carolina Guimarães.

## **Rótulos**

Estar atento aos rótulos dos produtos é um hábito que contribui para manutenção de uma nutrição adequada, já que o conhecimento dessas informações auxilia o consumidor a fazer escolhas mais conscientes. No entanto, para driblar a complexidade muitas vezes apresentadas nas embalagens, a orientação é verificar a lista de ingredientes.

De acordo com Carolina, a leitura adequada do rótulo dos produtos nos permite identificar quais deles têm menos sódio, menos açúcar, menos gordura, presença de conservantes, além de permitir identificar ingredientes que não podem ser consumidos por determinadas pessoas, como o glúten, proibido para portadores de doença celíaca.

“A lista informa, em ordem decrescente, todos os itens que o produto contém. Um número elevado de ingredientes e a presença de componentes com nomes pouco familiares, que não são usados em preparações culinárias caseiras, indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados e devem, por isso, ser evitados”, alerta a coordenadora da SES-MG.

## **Falta de tempo**

Tendo em mente as diferentes demandas da vida moderna, muitas pessoas ainda usam a falta de tempo como justificativa para uma alimentação desregrada. Para esses casos, Carolina destaca a importância de adquirir ou aperfeiçoar habilidades culinárias. Planejar as compras de alimentos e ingredientes, organizar a despensa doméstica e definir previamente o que vai se comer ao longo da semana são atitudes que também ajudam na tarefa.

“Alguns alimentos que demandam maior tempo de cozimento, como o feijão, podem ser cozidos em maior quantidade em um único dia, congelados e utilizados em preparações ao longo da semana. Determinados pratos, como sopas, omeletes e arroz com legumes refogados, tomam pouco tempo e podem ser preferíveis em dias em que a disponibilidade de tempo é menor. Já verduras podem ser higienizadas e secas com antecedência para uso ao longo da semana”, recomenda Carolina Guimarães.

Ainda segundo ela, é importante ter consciência de que o tempo consumido no preparo de refeições pode ser diminuído, mas não anulado. “Esse tempo, consideradas todas as atividades, desde a aquisição e seleção dos alimentos até a limpeza de utensílios domésticos e da cozinha, pode ser excessivo para uma única pessoa. Assim, o ideal é partilhar com todos a responsabilidade de desenvolver as atividades domésticas”, orienta.