

## Reportagem Especial

## ALIMENTAÇÃO

# “Educação nutricional deve começar na infância”

Especialistas dizem que a abordagem se torna mais eficaz quando é ensinada até mesmo antes da introdução alimentar do bebê

A maneira mais eficaz de evitar o vício em açúcar, gordura, carboidratos e alimentos ultraprocessados, segundo médicos, nutricionistas e psicólogos, é adotando hábitos saudáveis.

Mas os especialistas defendem que a abordagem se torna mais eficaz quando é ensinada desde criança, até mesmo antes da introdução alimentar do bebê.

“Os jovens têm mais o hábito de consumir os alimentos ultraprocessados por causa da praticidade que eles oferecem e também pela educação alimentar que tiveram. A educação nutricional deve começar ainda na infância”, aponta o nutrólogo Roger Bongestab.

Ele explica que a geração de jovens hoje é fruto de pais que trabalham, o que favoreceu a busca por alimentos ultraprocessados.

“Isso faz com que esse jovem, que era criança há 10 ou 20 anos, esteja na dependência desse paladar dos ultraprocessados e, cada vez mais, isso tende a aumentar por conta de uma cultura familiar. Se os pais não mudarem a forma de educarem seus filhos na nutrição, vão perpetuando o consumo desses alimentos práticos”.



O NUTRÓLOGO Roger Bongestab diz que os jovens são os que mais consomem alimentos ultraprocessados

“A indústria favorece muito com o marketing, então, precisamos de uma educação nutricional que vem da base desde a escola para que a gente tenha uma construção cívica de um comer saudável. Isso não favorece só a saúde individual, mas também coletiva, com a diminuição dos cuidados das comorbidades associadas a esse vício, como a obesidade, a diabetes e o infarto”, explica Bongestab.

O médico e pós-graduado em

nutrologia Jô Furlan alerta que hoje há muitas crianças viciadas em açúcar. “Muitas crianças têm problema de educação alimentar. Ela não tem que comer aquilo que ela quer, e sim o que necessita. Só que é muito mais fácil para o pai dar o que a criança quer. Mas hoje há uma complacência maior dos pais, infelizmente, em relação à educação nutricional dos filhos”.

Uma criança com hábitos saudáveis desde cedo em casa pode comer

de tudo, mas terá sempre uma boa relação com a comida, é o que ressalta a nutricionista Dayanna Camizão, da Uperê Educação Infantil.

“Muitas vezes, as crianças, quando têm uma base sólida, acabam nem se interessando muito por esse tipo de alimento porque começa a pensar por si mesma que “foge” da base dela. A boa alimentação tem que começar cedo para ter uma base forte, uma criança com hábitos saudáveis”.

## Nem tudo feito em casa é saudável, dizem especialistas

Cozinhar em casa é sempre uma opção melhor para a saúde do que pedir ou comprar algo pronto. Mas é preciso atenção. Nem tudo feito em casa é saudável.

É preciso ficar atento às quantidades e à qualidade dos produtos, entre outros elementos.

“Tem de ficar atento, porque as pessoas não comem alimentos ultraprocessados, mas usam muito sal na salada e muito açúcar no suco. Então, ela também tem que se policiar para não se viciar e também fazer mal à saúde”, alerta a nutróloga Andrea Pereira, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Nenhum excesso pode ser saudável, alerta o nutrólogo Roger Bongestab. “A principal armadilha é achar que todos os alimentos fazem bem à saúde se preparados em casa. Se há muitas frituras, muito carboidrato e muito açúcar não é saudável”.

É preciso saber equilibrar a alimentação, segundo a nutricionista Dayanna Camizão, da Uperê Educação Infantil. “É preciso saber escolher a fonte desse tipo de alimento, como açúcar, carboidrato e gordura”.



MULHER cozinhando: armadilhas

## Planejamento e boas escolhas evitam tentações

Planejar uma alimentação saudável e evitar radicalismos são algumas dicas dos especialistas para resistir às tentações dos produtos ultraprocessados.

Ter uma alimentação, em sua maioria, saudável dificulta as tentações. Mas segundo o psiquiatra Adriano Segal, não é preciso proibir nenhum tipo de alimento, e sim controlar.

“As pessoas tendem a querer achar o vilão da história, como o açúcar, o pão e o ovo. Mas, em vez de fazer isso, devem procurar se conhecer melhor e não esperar explicações científicas para coisas que são muito complexas. Cuidar da saúde e da alimentação e não eleger o vilão da história”, afirmou o psiquiatra.

Substituições também são boas opções, segundo a nutricionista Larissa Comério, do São Bernardo Apart Hospital.

“Uma dica é não restringir demais os carboidratos da alimentação, mas melhorar a qualidade do alimento fonte dele. Substituir gorduras ruins por gorduras boas,



LARISSA COMÉRIO: substituições

por exemplo como as encontradas no azeite, abacate, oleaginosas, coco e outros”.

O psicólogo Alexandre Brito lembra ainda que é fundamental o cuidado com a saúde mental. “O estilo de vida pode influenciar nossos ‘vícios’ e, por isso, demanda atenção constante. Procurar atividades físicas que lhe proporcionem algum ganho também contribui”.

### DICAS PARA PLANEJAR

## Organize um cardápio prático

### Planejamento das refeições

- > **ORGANIZE UM** cardápio fácil e prático para o dia a dia. Organize um cardápio mensal, programe-se. Uma dica é estipular as preparações para cada dia da semana.
- > **USE A CRIATIVIDADE** e tente variar as receitas. Comer a mesma coisa todos os dias pode tornar a experiência desagradável e pouco saudável.
- > **SE O TEMPO** for corrido durante a semana, prepare as refeições no final de semana e congele.

### Faça lista de compras

- > É **RECOMENDÁVEL** elaborar uma lista de compras, considerando o consumo da família e os produtos disponíveis na geladeira e na despensa.
- > **A LISTA AJUDA** a não esquecer os itens e a resistir às tentações. Nunca vá fazer compras com fome.
- > **ANTES DE FAZER** a lista, analise seus hábitos. Evite comprar produtos ultraprocessados. Mas, se não for possível, reduza a quantidade.

### Fuja das tentações

- > **EVITE TER GULOSEIMAS** e alimentos

ultraprocessados em sua casa ou no trabalho. Mas, se por acaso você tiver algum alimento em casa que precise ser consumido com menor frequência, deixe-o fora de sua visão.

### Compartilhe o momento da refeição

- > **A HORA DE PREPARAR** a refeição é um ótimo momento para compartilhar com a família. Incluir as crianças no planejamento, limpeza e preparo das refeições ajuda a exercitar matemática, leitura e ciências.
- > **ALÉM DISSO**, a mesa é um ótimo lugar para trocar experiências e cultivar relações. Uma boa conversa pode ser o tempero que falta para deixar a sua comida ainda mais gostosa.

### Planeje refeições fora de casa

- > **A PRIMEIRA** opção deve ser a marmita com a refeição feita por você em casa. Mas, se não for possível, é preciso se planejar.
- > **PROCURE ESCOLHER** pratos que combinem verduras e legumes, carnes magras ou ovos, cereais e grãos.

> **NO CASO DE UM** restaurante por quilo, procure examinar todas as opções antes de se servir, para evitar colocar comida demais no prato.

> **PREFIRA** as preparações assadas, grelhadas ou cozidas. Evite frituras em imersão como batata frita, bolinhos fritos, bife à milanesa e outros.

### Esteja com a mente presente

> **NAS REFEIÇÕES**, sente-se à mesa e evite distrações como televisão e celulares. Dê mordidas pequenas e mastigue devagar, descansando os talheres sobre o prato entre uma garfada e outra.

### Tenha uma vida mais ativa

> **OS BENEFÍCIOS** de ser fisicamente mais ativo vão além do peso. A recomendação é de, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana, mas procure se manter mais ativo no dia a dia. A atividade física ajuda a evitar o risco de vícios.

Fonte: Ministério da Saúde, especialistas consultados, Abeso e Asbran.