

# 10

PASSOS  
PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO  
ADEQUADA  
E SAUDÁVEL

MESA  
BRASIL  
2004



O **Mesa Brasil Sesc** é um programa de segurança alimentar e nutricional sustentável, que redistribui alimentos excedentes próprios para o consumo. O programa é uma ponte que busca de onde sobra e entrega onde falta – uma forma de contribuir para diminuição da insegurança alimentar do país.

Uma ação que integra Sesc, empresas doadoras, entidades filantrópicas e voluntários, com o intuito de reduzir carências alimentares e o desperdício.

O programa tem caráter permanente e é baseado em parcerias, com responsabilidades compartilhadas por todos os segmentos sociais envolvidos, respeitando as especificidades de cada um.

A alimentação é direito fundamental de todo cidadão. Neste princípio, aceito internacionalmente, é que se baseia o programa. Um direito social básico, porém lamentavelmente não garantido a todas as pessoas, razão que exige combate a uma situação duplamente perversa: a fome e o desperdício de alimentos.

# 1 Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes, etc.





## 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.



### 3 Limitar o consumo de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.





## 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.



## 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.





## 6 Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.



## 7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres – procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar!





## 8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

## 9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de *fast-food*.

# 10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas.

Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.





### **Bibliografia:**

*Brasil. Ministério da Saúde.  
Secretaria de Atenção à Saúde.  
Departamento de Atenção  
Básica. Guia alimentar para  
a população brasileira - 2.  
ed. – Brasília: Ministério da  
Saúde, 2014. 156 p.: il.*

***A versão digital do novo Guia  
Alimentar está disponível  
em: [www.fsp.usb.br/nupens](http://www.fsp.usb.br/nupens)***

Realização:



Apoio:



**Sesc Piracicaba**

R. Ipiranga, 155  
CEP 13400-480 Piracicaba - SP  
Tel.: +55 19 3437 9292  
email@piracicaba.secsp.org.br  
secsp.org.br

   /sescpiracicaba