

Fim da desnutrição não exige que família gaste mais dinheiro

Instituto Jones dos Santos Neves
Biblioteca

AJ04 123

Farelos obtidos através de folhas de batata-doce ou abóbora reforçam a alimentação

O combate à desnutrição não exige que as famílias tenham que gastar mais dinheiro. A alimentação alternativa está sendo discutida no 1º Seminário sobre Alternativas Alimentares que começou ontem e termina hoje, às 10 horas, no Centro de Treinamento Dom João Batista, na Praia Formosa, próximo ao colégio Sacre Coeur.

O seminário tem o objetivo de difundir e sensibilizar os participantes a implementar alternativas alimentares e formar grupos multiplicadores. Os participantes estão ligados à Secretaria de Estado da Agricultura; Coordenação Estadual de Planejamento e Instituto Jones dos Santos Neves.

Na abertura foi falado sobre a repercussão da desnutrição no desenvolvimento e crescimento das pessoas. Entre os palestrantes do seminário estava a assessora para alternativas alimentares do Ministério da Saúde, Clara Takaki Brandão.

ALTERNATIVAS

Ela falou sobre a importância da multialimentação que acrescenta à comida diária normal do brasileiro, pobre ou rico, farelos obtidos através das folhas de alimentos como batata-doce ou abóbora ou o farelo de arroz, comprado a Cr\$ 20,00 o quilo.

“A alimentação alter-

nativa consiste em introduzir alimentos importantes como farelo de arroz ou trigo, pó de folhas verdes, de sementes de abóbora ou melancia e casca de ovo que são fontes de micronutrientes (como zinco, magnésio, cobre)”, disse a assessora.

Brandão lembrou que não existe uma comida boa para rico ou para pobre já que as necessidades fisiológicas de cada organismo não dependem do poder aquisitivo: “Por ano 300 mil crianças morrem por desnutrição antes de completar um ano de idade. Mas também 300 mil morrem por enfarte e cerca de 450 pessoas morrem com doenças cardiovasculares depois dos 30 anos”.

Ela lembrou que as doenças cardiovasculares são causadas por alimentação inadequada: “Isto prova que os brasileiros comem mal e que 70% dos alimentos são produzidos por pequenos agricultores que não fazem a análise do solo, deixando-o pobre em proteínas”.

Brandão ressaltou que não existe comida forte e que o princípio da multimistura, que complementa a alimentação tradicional, diz que o que dá a qualidade é a variedade dos alimentos.

A assessora enfatizou também que mais importante que recuperar o desnutrido é educar as crianças e adolescentes de hoje para que tenham filhos saudáveis. Segundo ela, a conscientização é fundamental para que as pessoas entendam que uma alimentação saudável e de alto teor nutricional implica em baixo custo.

FIN do
gaste
14 na

e família
a, vitória,
3.