

Capixaba se alimenta melhor

Pesquisa do IBGE revelou que o Espírito Santo é o 8º do ranking dos estados onde se come mais e com melhor qualidade

Pela primeira vez, uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostra como o brasileiro está se alimentando. No ranking dos que comem melhor, considerando a quantidade e qualidade do que vai à mesa, o Espírito Santo ocupa posição privilegiada. O Estado é o 8º na lista, ultrapassando a média nacional. No Sudeste, está à frente de Minas Gerais e igualado ao Rio de Janeiro.

Os dados, levantados através da pesquisa nacional por amostra de domicílios de 2004, apontam que 71,7% das residências capixabas estavam em situação

de segurança alimentar – famílias que não precisaram se preocupar com a despesa – somando mais de 2,2 milhões de pessoas, ou 67,8% da população.

A supervisora do IBGE no Estado, Shella Bodart Gameiro, observou que a média menor no País, de 60,3%, reflete os números nas regiões Norte e Nordeste. Ela explicou que segurança alimentar é o direito das pessoas ao acesso regular a alimentos de qualidade em quantidade suficiente.

A classificação da população foi feita baseada em um questionário de 15 perguntas.

“Insegurança leve significa uma preocupação das famílias com a



SALADAS DIFERENTES

Para a profissional liberal Nelbe Oliveira, 47, e sua filha, Juliana Oliveira, 20, qualidade e variedade são os essenciais para uma alimentação saudável e segura.

“Faço feira a cada 15 dias para sempre termos alimentos saudáveis à mesa. Fazemos saladas diferentes e bastante coloridas. As frutas não podem faltar de jeito nenhum. Durante a semana, os horários das refeições são rigorosos”, afirmou Nelbe.

falta de alimentos ou uma restrição alimentar. A moderada é uma restrição em quantidade e/ou qualidade. Já a grave significa que pelo menos uma pessoa da casa passou fome, em pelo menos um dos 90 dias que antecederam a pesquisa”, acrescentou.

Para o presidente do Conselho de Segurança Alimentar do Espírito Santo (Consea) e conselheiro nacional, Pedro Kitoko, embora o Estado esteja em vantagem, a

insegurança alimentar ainda é alta – 32,3% da população, sendo 28,3% dos domicílios.

“Precisamos de políticas públicas mais agressivas. Vendo o Brasil, estamos em posição boa, mas a fome existe”, afirmou.

Os dados mostraram que casas onde só há adultos apresentaram menos problemas. Até os 17 anos, o índice foi de 59%, chegando a 70,3% dos 18 aos 49 anos, e mais de 74% após os 50 anos.

Saiba mais

O QUE É SEGURANÇA ALIMENTAR?

É ter acesso, regularmente, a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente.

A escala da pesquisa

Os entrevistados responderam a 15 perguntas. Eles foram classificados em uma escala, de acordo com o quadro formado pelas respostas. Apenas quem respondeu “não” às quatro primeiras questões foi considerado em estado de segurança alimentar. São elas:

Moradores da casa tiveram preocupação de que os alimentos acabassem antes de poderem comprar ou receber mais?

Alimentos acabaram antes que moradores tivessem dinheiro para comprar mais?

Moradores ficaram sem dinheiro para ter uma alimentação saudável e variada?

Moradores comeram apenas alguns alimentos que ainda tinham porque o dinheiro acabou?

As classificações

Segurança alimentar:

Pessoas que não precisaram se preocupar com a falta de alimentos em quantidade e qualidade.

Insegurança alimentar:

Leve - Houve preocupação com a falta de alimento ou qualquer restrição, por falta de dinheiro.

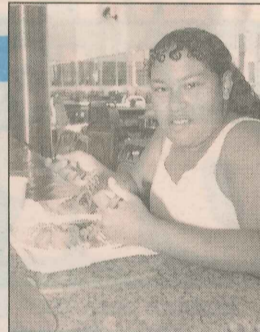
Moderada - Houve restrição ou comprometimento da alimentação em quantidade e/ou qualidade.

Grave - Pelo menos um morador da casa passou fome, por pelo menos um dia, durante os três meses que antecederam a entrevista.

PRATO NUTRITIVO A R\$ 1,00

A estudante Cláudia Dutra, 18, almoça pelo menos quatro dias na semana no Restaurante Popular de Vitória, onde paga R\$ 1,00 por um prato variado.

No cardápio de ontem havia arroz, feijão, legumes cozidos, acelga, macarrão e frango com quiabo, além de mamão para sobremesa e suco de tangerina. “É mais gostoso e barato. Em casa, o prato não fica tão completo assim”, disse.



O PRATO IDEAL

ALMOÇO OU JANTAR

Carboidratos - Devem ocupar de 40% a 60% do prato. Os carboidratos estão presentes em alimentos como arroz, macarrão, batata, inhame, aipim, trigoilhos ou outros à base de trigo, como massas.

Hortaliças e frutas - As frutas podem estar em um suco ou em saladas. O ideal é ter três tipos de hortaliças, com cores diferentes, sendo, pelo menos, uma crua. Quem só pode comer um tipo deve variar as cores nos dias da semana.

Exemplos: Um verde-escuro (brócolis, couve, rúcula ou vagem), um com cor forte (tomate, repolho roxo ou abóbora) e um de cor clara (couve-flor, repolho, pepino ou acelga).

Proteínas - Deve ser ingerida em menor quantidade. Um bife deve ser do tamanho de uma carta de baralho. As carnes vermelhas devem ser ingeridas

menos vezes na semana. Exemplos: Carnes de boi, porco, peixe e frango, soja, queijos e ovos.

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE

Carboidratos - Derivados do trigo, como pães, biscoitos e bolos.
Hortaliças e frutas - Frutas ou sucos. As hortaliças podem estar nos sanduíches, como cenoura ralada ou alface.
Proteínas - Leite e derivados, como queijos e iogurte, ovos e carnes.

QUANTAS REFEIÇÕES?

O ideal é comer em intervalos de três ou quatro horas. As refeições são café da manhã, lanche (como fruta ou iogurte), almoço, lanche da tarde, jantar e ceia (para quem dorme mais tarde, com um alimento leve).

Fonte: Nutricionista Maria Virgínia Lopes da Silva.

OS NÚMEROS



Ranking com base em residências com segurança alimentar

Ranking	Estado	Porcentagem
Brasil		65,20%
1º	Santa Catarina	83,20%
2º	São Paulo	75,80%
3º	Rio Grande do Sul	75,20%
4º	Distrito Federal	75,10%
5º	Paraná	74,10%
6º	Mato Grosso do Sul	73,90%
7º	Sergipe	73,80%
8º	Espírito Santo	71,70%
9º	Rio de Janeiro	71,70%
10º	Rondônia	70%
11º	Minas Gerais	68,20%
24º	Piauí	36,50%
25º	Roraima	31,30%
26º	Maranhão	30,90%

Fome no Estado

14% dos moradores apresentaram insegurança alimentar moderada ou grave, o que significa ter restrição a algum alimento ou passar fome, somando cerca de 467 mil pessoas.

4,2% dos moradores passaram fome, o que representa mais de 141 mil pessoas no Estado.

Entre crianças e adolescentes de até 17 anos, 5,1% passaram fome.

Fome por residências

Estado	Porcentagem
Brasil	7,7%
Espírito Santo	4,3%
Maranhão (maior índice)	18%
Santa Catarina (menor índice)	2%

Mais de 4% passam fome no Estado

Embora a maioria tenha o acesso à alimentação de qualidade garantido no Estado, a fome ainda é preocupante e deve ser vista com atenção, na avaliação do Conselho de Segurança Alimentar do Espírito Santo (Consea-ES).

De acordo com dados do IBGE, 14% das pessoas tinham alguma restrição alimentar em 2004, em qualidade ou quantidade. Desses, 4,2% passavam fome.

A pesquisa, que avaliou a segurança alimentar em todos os estados, apontou que 9,7% da população capixaba – mais de 326 mil pessoas, na faixa da insegurança alimentar moderada – precisaram reduzir a quantidade ou a qualidade da alimentação por falta de dinheiro.

Outros 141.896 foram considerados em situação de insegurança alimentar grave. Entre as crianças e adolescentes, o índice é ainda maior, chegando a 5,1%, o que representa mais de 54 mil. “Ainda temos vários bolsões de pobreza na Grande Vitória e no interior”, disse o presidente do Consea, Pedro Kitoko.