



Informe

Alimentação fora do lar no contexto do novo padrão alimentar brasileiro

Escolhas dos consumidores devem se pautar na qualidade nutricional e na segurança dos alimentos

Segundo pesquisas recentes, os brasileiros estão gastando pelo menos 30% de sua renda mensal com alimentação. Não é à toa: boa parte deles passa mais tempo no trabalho do que em casa, o que os leva a se alimentarem em um dos 1,5 milhões de bares e restaurantes espalhados pelo Brasil, quando não no trabalho, nas instituições de ensino ou até mesmo na rua. De acordo com os dados do Instituto Data Popular, o hábito de comer fora de casa faz parte do dia a dia de 65,3% da população. O valor despendido com este hábito subiu de R\$ 59,1 bilhões, em 2002, para R\$121,4 bilhões em 2011 – um crescimento superior a 100% em nove anos.

O faturamento do setor também impressiona. Conforme a Associação Brasileira das Empresas de Refeições (Aberc), este passou de R\$ 10,9 bilhões em 2010 para R\$ 13 bilhões em 2011. Foram 10,5 milhões de refeições servidas diariamente ao longo de 2011, representando um total 11,2% superior ao de unidades distribuídas por dia em 2010, que ficou em 9,4 milhões. De acordo com a Aberc, a tendência é de um crescimento de 10% ao ano ao longo desta década até 2020. Em sete anos, deverá dobrar.

Diante deste quadro, a pergunta que poucos fazem, mas que todos deveriam saber responder é: A qualidade nutricional e a segurança dos alimentos estão sendo considerados na hora de escolher o que comer fora do lar? "As pessoas precisam observar se o local em que costumam se alimentar é seguro do ponto de vista higiênico-sanitário. E, sobretudo, saber escolher alimentos saudáveis, pobres em gordura, sal, açúcares e conservantes, e ricos em vitaminas, fibras, minerais e outros nutrientes que previnem doenças e promovem qualidade de vida", resume a nutricionista Leny Strauch, assessora técnica do CRN-5.

Pesquisa

A nutricionista tem motivos para chamar a atenção para esta questão. Dados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), elaborada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão e o Ministério da Saúde, revela que o consumo alimentar do brasileiro combina a dieta tradicional brasileira à base de arroz e feijão com alimentos

de teor reduzido de nutrientes e de alto teor calórico. Segundo a pesquisa, o consumo está aquém do recomendado para frutas, verduras e legumes: menos de 10% da população atinge as recomendações de consumo. É também o caso do leite, que ficou muito abaixo do recomendado e se traduz em elevadas prevalências de inadequação das necessidades diárias de vitaminas e cálcio.

Ao lado disso, há ingestão de bebidas com elevada adição de açúcar, como sucos, refrigerantes e refrescos, particularmente pelos adolescentes. Mais de 70% da população consome quantidades superiores ao valor máximo de ingestão diária tolerável para o sódio, assim como também há um consumo excessivo de gordura saturada (82%). Além disso, 68% da população ingere fibras em valores abaixo do recomendado.

Em relação às faixas etárias, entre os adolescentes destaca-se a forte presença na alimentação de biscoitos, linguiça, salsicha, mortadela, sanduíches e salgados, e os valores per capita indicam um menor consumo de feijão, saladas e verduras quando comparados aos adultos e idosos.

A POF mostra, ainda, que o consumo médio de energia fora do domicílio correspondeu a aproximadamente 16% da ingestão calórica total. As prevalências de inadequação de ingestão de micronutrientes foram altas em todas as grandes regiões do País e refletem a baixa qualidade da dieta do brasileiro. De acordo com a pesquisa, correções na dieta permitiriam atingir as recomendações para a maioria dos micronutrientes. "Essas modificações incluem trocar alimentos muito calóricos e com baixo teor de nutrientes por frutas, verduras, leguminosas, leite, grãos integrais, oleaginosas, vísceras e peixes, todos eles produzidos no país", destaca Leny Strauch.

Bem Viver Nutrição 2012

Atento à importância da Alimentação Fora do Lar no Brasil, o Sistema Conselho Federal de Nutricionistas/Conselhos Regionais de Nutricionistas (CFN/CRNs) adotou este assunto como tema de sua campanha anual. A partir dela, diversas ações têm sido desenvolvidas por todo o Brasil, sobretudo com o objetivo de conscientizar a população acerca da responsabilidade nas escolhas alimentares.

Em Salvador, algumas ações foram realizadas neste sentido. A próxima será o Bem Viver Nutrição 2012, evento comemorativo ao Dia do Nutricionista (31 de agosto) que será realizado no dia 1º de setembro, a partir das 8 horas, no Hotel América Towers (Rua Frederico Simões, 120, Caminho das Árvores). O evento é voltado principalmente para nutricionistas, que já estão se inscrevendo desde o dia 1º de agosto, mas a partir do próximo dia 20 estudantes e demais interessados no tema poderão fazer sua inscrição pelo site www.crn5.org.br, onde também é possível conferir a programação completa do evento. O investimento é de R\$ 20 + 1 Kg de alimento não perecível. As doações serão destinadas à Associação Casa de Bezerra de Menezes, em Lauro de Freitas.

Mais informações para a imprensa podem ser obtidas com a jornalista Carla Santana (71) 8890-7023/ 9926-6898.