

EDUARDO LAVIANO  
Da Redação

**A** inflação de dois dígitos voltou a pairar sobre as famílias brasileiras e a principal área do cotidiano afetada é a alimentação, fato que desafia os nutricionistas a pensarem em alternativas mais baratas. Em um país onde a insegurança alimentar saltou de 17% em 2014 para 35% em 2021, a nutricionista Paula Bezerra afirma que se sente tomada por uma inquietação pessoal ao lembrar que nem todos os brasileiros estão tendo direito a uma alimentação

## CARESTIA À MESA

# Nutricionistas ajudam pacientes a driblar inflação

**BRASIL** - Alta generalizada nos preços dos alimentos dificulta o acesso a produtos saudáveis e contribui para o avanço da insegurança alimentar



Paula Bezerra orienta os pacientes a procurarem os alimentos da safra e a evitar o desperdício

**O país passa por uma crise alimentar e isso impressiona porque produzimos quase tudo. Minha dica é que as pessoas pesquem cada vez mais."**

**LUÍSA MACHADO ROCHA**  
Nutricionista

saudável e de qualidade, especialmente na região Norte. "Com os meus pacientes eu levo sempre essa orientação de evitar desperdícios, procurar alimentos que são da safra, que são mais baratos, para que eles consigam manter uma rotina alimentar com alimentos in natura ou minimamente processados", afirma.

Bezerra avalia que nos últimos anos, apesar da pandemia, a procura por profissionais da nutrição aumentou bastante, já que as pessoas estão buscando cuidar mais da saúde. Segundo ela, consumir frutas, legumes e verduras que contenham vitaminas e minerais é essencial. "É possível fazer a substituição, por exemplo, do brócolis, que está mais caro, por uma couve. A cenoura pode ser substituída pela abóbora, procurando sempre assemelhar os nutrientes e a coloração para manter uma

alimentação de qualidade. Quanto às proteínas, é bom optar pelas que são mais acessíveis. Se sobrou proteína do almoço, usa essa proteína e prepara de outra forma no jantar para evitar o desperdício", aconselha.

Ela diz que o mesmo vale para as frutas, pois é importante escolher as que são da época para tentar manter o consumo na rotina, sem desperdícios. Outra dica importante é para quem vai optar por alimentos industrializados: "Ler o rótulo, escolher os alimentos com menor lista de ingredientes,

aditivos e corantes. É uma educação alimentar que vamos fazer para que seja possível ter alimentos de qualidade na rotina".

Segundo dados da Fundação Getulio Vargas, entre os 20% mais pobres a quantidade de pessoas com fome aumentou 22 pontos percentuais no Brasil (de 53% para 75%), muito acima da média do mundo, de 48%. Para a nutricionista Luísa Machado Rocha, os dados apontam para uma urgência em repensar políticas de inclusão alimentar. "Hoje em dia, até mesmo

quem tem mais poder aquisitivo se vê tendo que abrir mão de certos legumes ou frutas. O país passa por uma crise alimentar e isso impressiona porque produzimos quase tudo. Minha dica é que as pessoas pesquem cada vez mais, procurem iniciativas de agricultura familiar, mercados de bairro. E acima de tudo, evitar o desperdício".

## DICAS

A nutricionista Talita Madeira também relata que a procura por profissionais

da nutrição tem aumentado bastante, principalmente devido a mudanças abruptas no estilo de vida durante a pandemia, que acabaram, segundo ela, descompensando os quadros clínicos dos pacientes. Ela lamenta a dificuldade de acesso a alimentos ricos em nutrientes motivada pela diminuição da renda das famílias brasileiras. "O consumo de produtos de baixo valor alimentar, geralmente ricos em açúcar, sódio e conservantes, acaba ganhando mais espaço na mesa. Diria que focuem nos alimentos naturais, pois o básico funciona", afirma.

Madeira diz que é importante traçar metas e montar um cardápio para que se crie disciplina e, assim, as compras por impulso sejam evitadas, o que ajuda a economizar dinheiro. "Tenha sempre na geladeira ovos, frango cozido e desfiado, fígado bovino, cuscuz, aveia, cenoura ralada e legumes pré-cozidos. Esses alimentos você pode utilizar em desde um sanduíche até um prato mais elaborado. Atum e sardinha também são boas opções de proteína para ser na dispensa, nas versões que são conservadas em óleo ou azeite", recomenda. "Vá conquistando aos pouquinhos mudanças que se tornarão sua motivação".

Antes da entrevista, a universitária Fernanda Viana havia acabado de sair do supermercado e estava atônita com o preço da carne moída (patinho), recomendada pelo nutricionista dela: R\$ 52 o quilo. A dieta dela prevê três quilos da carne por semana. "Ele não me passa nada de diferente. São alimentos comuns, só que se puder integral é melhor, só que muito mais caro. Aveia também aumentou muito, está R\$ 7 o pacote. Tomate, cenoura, batata doce. Tudo está caro. Se for comer coisas sem glúten, lactose ou de hortas orgânicas, maior o preço. Faz muita diferença no bolso", diz.