

## Alta nos preços e desemprego deixam a mesa dos moradores do Alto Tietê com menos alimentos

[Clique aqui para ver a notícia no site](#)

Geladeira e carrinhos de supermercado com poucos itens tem sido realidade de famílias da região. Nutricionista e nutróloga apontam substituição de alimentos como alternativa.

A última pesquisa divulgada pela Fundação Getúlio Vargas aponta que a quantidade de brasileiros que afirmaram não ter dinheiro suficiente para colocar comida na mesa aumentou de 30% em 2019 para 36% em 2021. Essa alta ficou acima da média mundial pela primeira vez desde o início da série histórica, em 2006.

Infelizmente, no Alto Tietê muitas famílias vivem nessa situação. Uma delas é a de Manoel do Livramento Lemos que mora em Mogi das Cruzes. Soldador de profissão, ele perdeu emprego no começo do ano e está se virando como pode para colocar comida na mesa.

Ele mora em uma casa com a ex-mulher, dois filhos e um neto. Desde que foi demitido, a geladeira passou a ficar mais vazia. “A gente faz um padrão de viver que não é o certo, o certo é o café, almoçar e jantar. A gente toma o café lá pelas 8h, 9h, e vai almoçar 14h, 15h, e antes de dormir come alguma coisa que tem”, conta Lemos.

O que sobrou do almoço vai ser a janta da família. Para a refeição do dia seguinte, tem mais um pedaço da carne de porco que o comerciante conseguiu comprar em uma promoção. Essa vai ser única mistura. O arroz da família acabou. “O pacote de arroz mais barato que eu encontro é R\$ 17, R\$ 18, e aqui em casa deve dar uns 8 dias, uns 10 dias. Eu tenho que comprar outro e a gente precisa sobreviver.”

### Consequências da Alimentação Insuficientes

A nutricionista Simone Komatsu destaca que a alimentação pobre em nutrientes não provoca desnutrição grave, mas tem impactos no organismo, especialmente, das crianças. “A falta é sempre falta, aquela falta de energia, de acordar de manhã, mas acordar já cansado. Não dormir direito, não ter vontade de fazer nada. Em fase escolar a concentração fica perdida por falta de nutrientes. Ela não consegue ter aquela atenção no momento necessário.”

A auxiliar de serviços gerais Cleidineia Silva Santos diminuiu o número de itens nas compras no supermercado. “Devia levar dois pacotes [arroz], vou levando um. E a gente vai levando a vida como Deus quer, para não deixar faltar para os meus filhos. Mas tá tudo caro. Você vem no mercado e não leva mais nada, como levava antes”, diz a auxiliar.

A nutricionista afirma que apesar de ser quase que obrigatório na mesa do brasileiro o arroz e o feijão podem ser substituídos. “Abóbora japonesa que você pode fazer caldo, purê, fica bem gostoso, assado. A gente também achou a batata doce que também dá para fazer um purê bem gostoso, refogado, cozido e a mandioca na sopa dá consistência boa, fia cremosa.”

E quando se fala de substituição é preciso avaliar bem o que compensa tanto na parte financeira, como na nutricional. O macarrão, por exemplo, é um carboidrato que pode fazer muito bem esse papel, se aliado a outros alimentos. “A gente pode colocar a carcaça de um frango. Eu tiro a parte da carne, eu como a carne e não jogo fora a carcaça. Eu faço a sopa com ela, eu cozinho junto. Se tiver oportunidade

de abrir a geladeira e encontrar cenoura perdida, verdura perdida, aproveitada e colocada na sopa. Tudo que tiver em casa, você coloca em sua sopa”, orienta a nutricionista.

Agora se o dinheiro está realmente curto e está difícil não fazer escolhas nutricionais ruins para colocar alguma coisa na mesa, é melhor do que ficar sem comer. “Nutricionalmente falando a salsicha não é aconselhável, mas se é o que aquela família tem para oferecer para os seus filhos e para ele mesmo não tem outra alternativa. Ou procurar se 20 ovos sejam o mesmo valor é preferível comprar os ovos que a salsicha.”

A Prefeitura de Mogi das Cruzes informou que as pessoas em situação de vulnerabilidade social e insegurança alimentar podem buscar auxílio na Secretaria Municipal de Assistência Social na Rua Francisco Franco, 133, no Centro. Segundo a Prefeitura, essas famílias podem ser inseridas no Cadastro Único e em programas de transferência de renda. Mogi das Cruzes também conta com uma unidade do Bom Prato e a Cozinha Comunitária, que visam ao combate à insegurança alimentar.

### Números da Fome

A alta dos alimentos também é reflexo da alta da inflação. O aumento da desigualdade social está refletindo nos dados da fome. Segundo a pesquisa da FGV divulgada no começo desse mês, a insegurança alimentar caiu de 10% para 7% entre os países mais ricos, atingindo um patamar próximo ao da Suécia (5%), país com quadro mais positivo nesse quesito.

Já entre os mais pobres, ocorreu o inverso. O aumento da insegurança alimentar dos brasileiros, que compõem esse grupo, foi de 22 pontos percentuais, saltando de 53% em 2019 para 75% em 2021. Essa situação coloca o Brasil muito próximo do quadro enfrentado pelos piores colocados do ranking: Zimbábue com 80% e Zâmbia com 79%.

Diante dessa situação, a alta dos alimentos chama atenção. Ao comparar a variação de preços entre abril de 2021 e o mesmo período desse ano dá pra perceber a disparada dos preços dos itens básicos que vão para mesa. O tomate aumentou mais de 100%. A batata mais de 60% e a carne, a alcatra, um corte comum, aumentou mais de 13%. Já o ovo mais de 17%, enquanto o feijão carioca está quase 10% mais caro. O feijão preto teve queda e o arroz também.

Um prato básico de arroz, feijão, carne, salada para muita gente tem sido um luxo. A nutróloga Loreta Lopez Ferreira afirma que o ideal é que exista uma rotatividade dos alimentos nas refeições. E que a substituição do tradicional arroz com feijão pode ser feito com outros alimentos com alto poder nutricional e que estejam mais baratos. “Leguminosas que concentram proteína e ferro, como lentilha, feijão e grão de bico. Tem o ovo como fonte de proteína, ele não é tão caro. Salsicha tem preço equivalente a uma dúzia de ovos.”

A nutróloga orienta que outra saída é aproveitar os alimentos da estação, pois eles sempre são mais abundantes e com preços melhores. “Tem alimentos de outono, sazonais, tem mais vitamina e mineral. Aproveitar o alimento da estação, como a mandioca e consegue compor prato ideal. Saber escolher é fundamental. Estamos acostumados com arroz, feijão e bife que não enxergamos outras opções na feira e mercado. Especialmente no Alto Tietê que é cinturão verde.”