








Sistemas Alimentares e Culinária

Profa. Dra. Betzabeth Slater
Faculdade de Saúde Pública/USP





Sistemas alimentares produzem dietas de qualidade, adequadas e seguras?



- O acesso do alimento é igual para todas as pessoas?
 - Está garantido o alimento para o futuro ?
 - O que é uma dieta de qualidade?
- 
- 


<https://www.youtube.com/watch?v=FBQvUeKcgLM>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=PFxwtzf8XW0










Sistema Alimentar












Os SA compreendem todos os processos envolvidos, que vão desde a obtenção dos alimentos no campo, o consumo dos alimentos à mesa até o descarte dos mesmos.

- 
- 
- Sistemas alimentares também envolvem os ambientes, as pessoas, suas terras, as empresas, comunidades, intervenções e as políticas públicas.
 - O SA mantém relações recíprocas com outros fatores do ambiente social, como por exemplo a cultura, que podem afetar direta ou indiretamente no consumo de uma dieta saudável e sustentável.
- 
- 







O impacto dos sistemas alimentares vai além da forma de comer.

- Fatores como baixa renda, as minorias, comunidades migrantes estão altamente expostos a deterioração da sua saúde quando associados aos métodos de produção e processamento dos alimentos.
 - Neste sentido, quando falamos da disparidade relacionada com alimentação é necessário lembrar do conceito de DHAA. E de SAN, onde cada indivíduo terá direito a manter estabilidade do abastecimento alimentar e acesso determinado pela sustentabilidade ambiental e social.
- 
- 
- 
- 
- 
- 



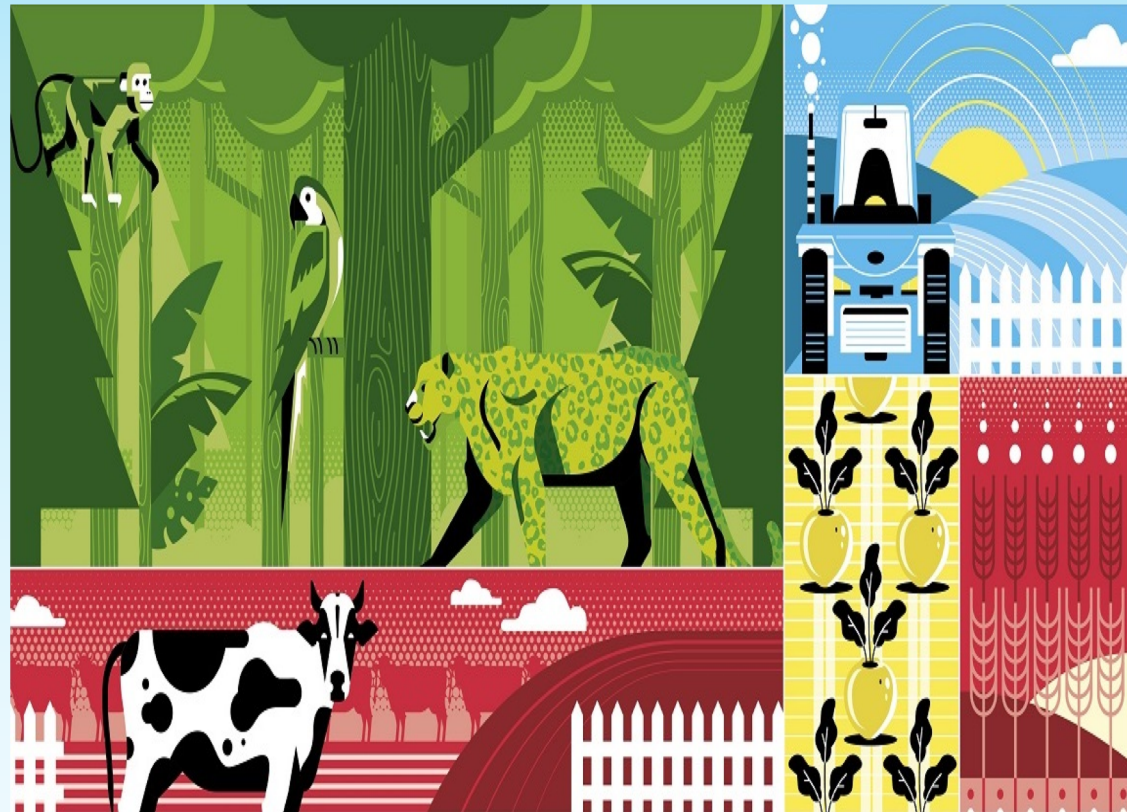
Segurança Alimentar e Nutricional –SAN como estratégia para alcançar o Direito Humano à Alimentação Adequada -DHAA

- *a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006, Art. 3º).*
- 
- 
- 
- 

Em um SA deve-se reconhecer que existem disparidades que vão além das escolhas individuais

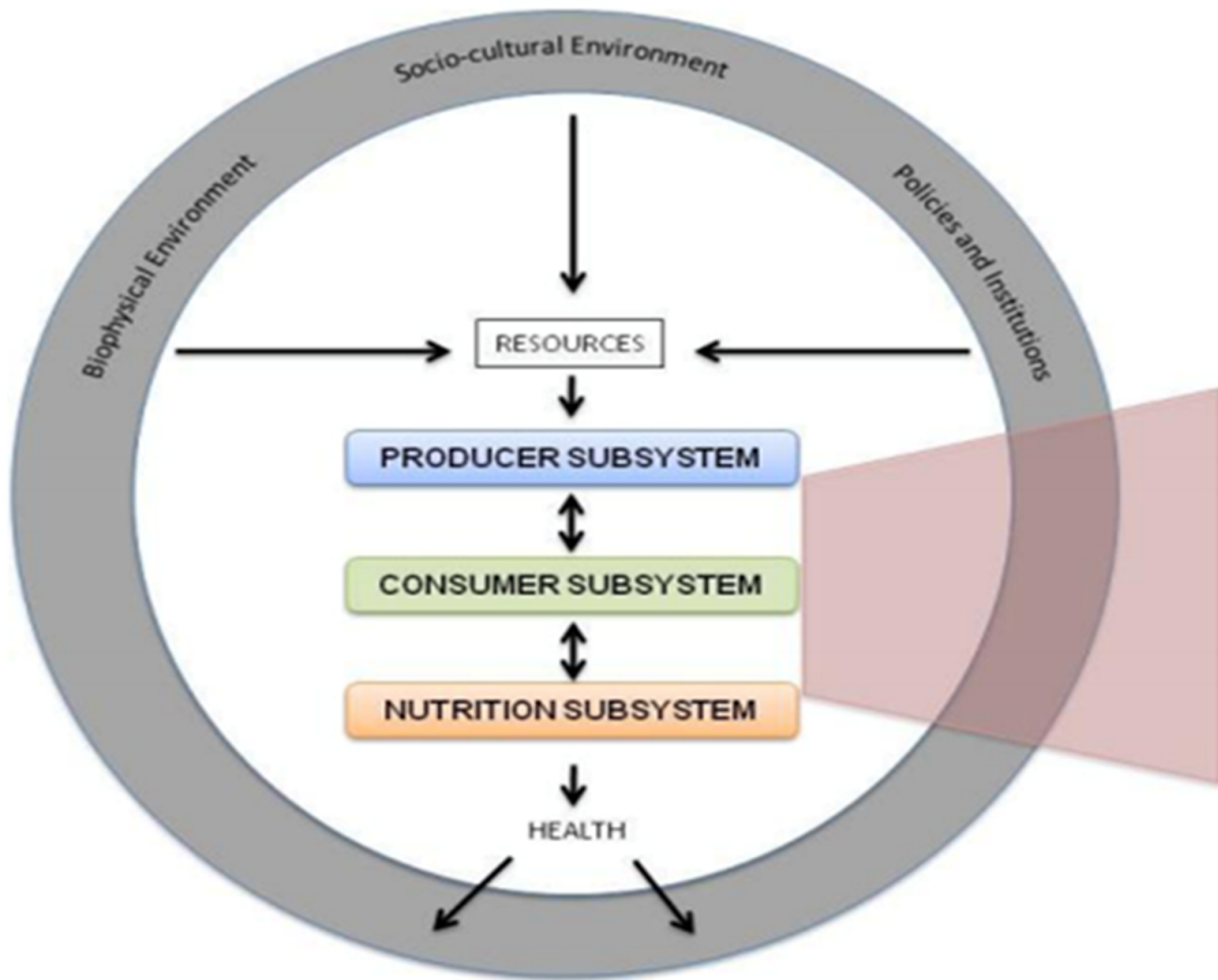
- Existem fatores externos à comunidade, tais como as forças sociais, econômicas e políticas, as quais impactam diretamente no suprimento de alimentos, qualidade e abastecimento de alimentos para os indivíduos.





Políticas públicas podem afetar os sistemas alimentares de forma direta ou indiretamente, positiva e negativamente.

Pode-se observar quando o poder financeiro e político, incluindo o agronegócio e os lobbies de processamento de alimentos, influenciam o sistema de abastecimento de alimentos para a população



PRODUCER

Production
 Processing
 Transport, distribution and selling

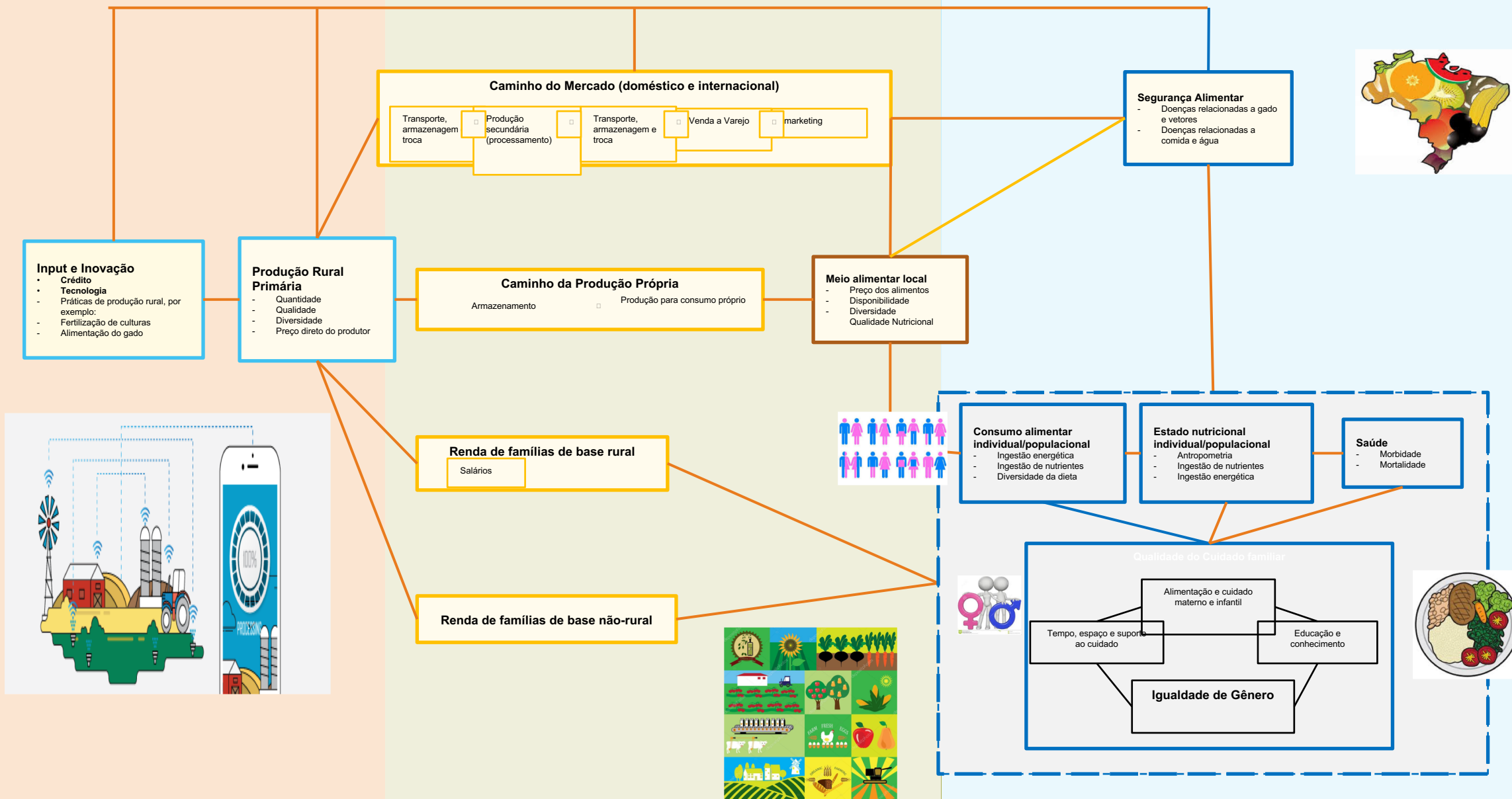
CONSUMER

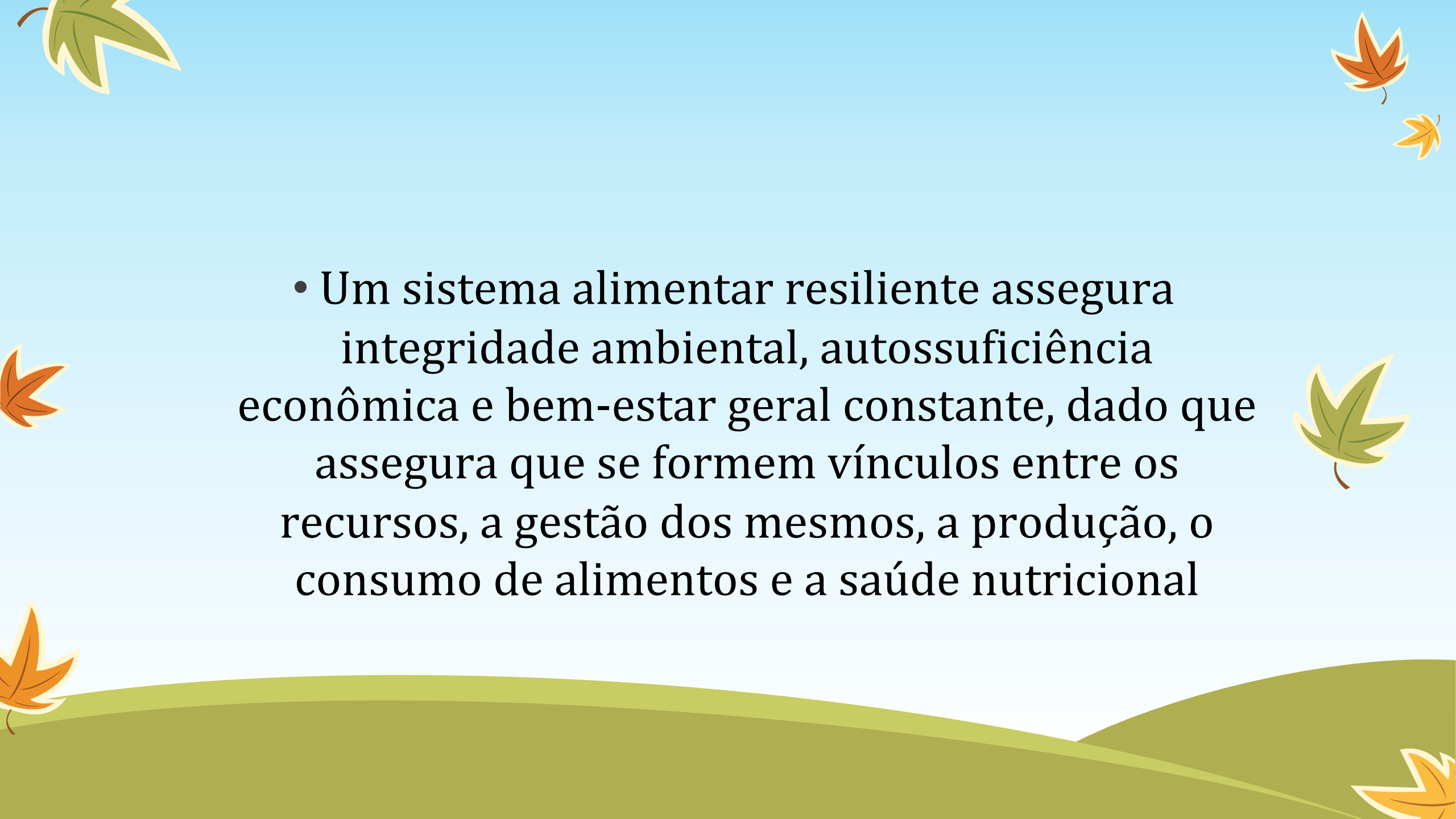
Acquisition, access and demand
 Preparation and cooking
 Consumption

NUTRITION

Digestion and metabolism of food
 Transport of nutrients
 Utilization of nutrients

MAPA CONCEITUAL PARA AGRICULTURA, COMIDA, NUTRIÇÃO E SAÚDE



- 
- The slide features a light blue background with several stylized autumn leaves in shades of green, orange, and yellow scattered around the edges. At the bottom, there are rolling green hills. The main content is a single bullet point centered on the page.
- Um sistema alimentar resiliente assegura integridade ambiental, autossuficiência econômica e bem-estar geral constante, dado que assegura que se formem vínculos entre os recursos, a gestão dos mesmos, a produção, o consumo de alimentos e a saúde nutricional

O que coisa e Agrobiodiversidade??

- Agro-biodiversidade: é definido como a biodiversidade dos organismos produtores de alimentos, suas paisagens e ecossistemas, incluindo áreas selvagens e naturais e os domínios de conhecimento, habilidades, gerenciamento e acesso.



- Existem relações entre os fatores **socioeconômicos e culturais**
- **Isto é** compreender a **ABD** como **relações** entre os **meios de subsistência e o bem-estar humano incluindo a função que a agrobiodiversidade tem sobre a qualidade da dieta e na saúde.**



Definição de Qualidade da Dieta

- **Dietas de alta Qualidade”** são aquelas que eliminam a fome, são seguras, reduzem todas as formas de desnutrição, promovem a saúde e são produzidas de **forma sustentável**, ou seja, **sem prejudicar o ambiental para gerar dietas de alta qualidade para as gerações futuras**

- A qualidade da dieta é influenciada pelo poder de compra do consumidor, mas como os recursos monetários são gastos, está influenciado por ambientes alimentares (AA) que fornecem às pessoas opções para que estas tomem decisões sobre quando e onde comprar, o que comprar até as formas de como consumir os alimentos.



- AA podem moldar as preferências, atitudes e crenças alimentares das pessoas e a própria cultura alimentar de uma população, que por sua vez, estão influenciados por sistemas alimentares mais amplos onde forças sociais e econômicas impulsionam mudanças.

Alimentos REGIONAIS Brasileiros









Assim, quando se respeitam aos direito humano e possível:



Praticar uma culinária que promova uma alimentação adequada saudável e sustentável



elaboração de preparações/combinções e refeições que refletem a cultura das populações e a identidade do ser humano

Alimentação e o meio ambiente



Refeições saudáveis. Feitas na hora, baseada em alimentos in natura ou minimamente processados, com pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar e, quando culturalmente apropriado, complementada com alimentos processados como pães e queijos, sem produtos ultraprocessados.



NOVA CLASSIFICAÇÃO

CAPÍTULO 2. A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação



Classificação dos alimentos

IN NATURA

Retirados diretamente de plantas e animais, sem alteração

MINIMAMENTE PROCESSADOS

Passaram por processos — limpeza, moagem, congelamento — que não envolvem adição de sal, açúcar, óleo ou outras substâncias ao alimento natural

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias



PROCESSADOS

Fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar, para aumentar a durabilidade



Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados



ULTRAPROCESSADOS

Formulações industriais, que, além de açúcar, sal e óleo, possuem uma lista grande de ingredientes, como gorduras modificadas, amidos, proteína de soja, aditivos



Evite alimentos ultraprocessados

**QUATRO
RECOMENDAÇÕES
E UMA REGRA DE OURO**



São parte dos objetivos desta disciplina **identificar os processos industriais e culinários** que os alimentos sofrem, de maneira a poder elaborar/criar/recomendar preparações saudáveis baseadas nesses alimentos







A Regra de Ouro da nova PTCAN



Usemos sempre alimentos in natura ou minimamente processados para elaborar, criar, desenvolver e orientar receitas ou preparações/refeições principalmente com estes alimentos, fazendo uso de nossas habilidades culinárias

- 
- 
- <https://www.youtube.com/watch?v=eIQKow6VhZI&feature=youtu.be>