Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis e a Culinária

Betzabeth Slater
Maria Laura Louzada
Faculdade de Saúde Pública/USP

O que é uma alimentação saudável?

Período pós-guerra (1945)

- Segurança alimentar como uma questão de insuficiente disponibilidade de alimentos.

I Conferência Nacional de Alimentação e Nutrição, 1986

- Segurança alimentar e nutricional (SAN) é a garantia, a todos, de condições de acesso a alimentos básicos de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades básicas, com base **em práticas alimentares que possibilitem a saudável reprodução do organismo humano**, contribuindo, assim, para uma existência digna.

Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) 2006

- A Segurança Alimentar e Nutricional consiste na 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** (Artigo 3º, Lei 11.346/2006).

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional ganha dois elementos distintos e complementares

Dimensão alimentar

Produção e disponibilidade de alimentos:

• Suficientes e adequadas para atender a demanda da população, em termos de quantidade e qualidade; • Estáveis e continuadas para garantir a oferta permanente, neutralizando as flutuações sazonais; • Autônomas para que se alcance a autossuficiência nacional nos alimentos básicos; • Equitativas para garantir o acesso universal às necessidades nutricionais adequadas, haja vista manter ou recuperar a saúde nas etapas do curso da vida e nos diferentes grupos da população; • Sustentável do ponto de vista agroecológico, social, econômico e cultural, com vistas a assegurar a SAN das próximas gerações.

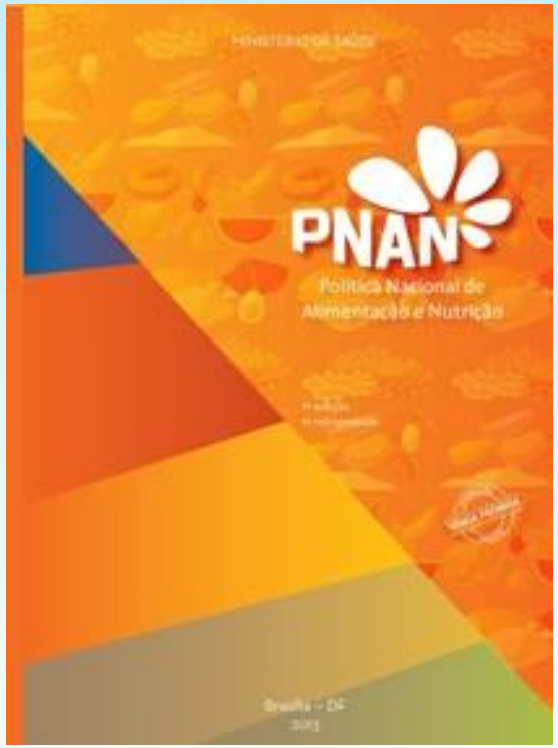
Dimensão nutricional

Relações entre o ser humano e o alimento:

• Disponibilidade de alimentos saudáveis; • Preparo dos alimentos com técnicas que preservem o seu valor nutricional e sanitário; • Consumo alimentar adequado e saudável para cada fase do ciclo da vida; • Condições de promoção da saúde, da higiene e de uma vida saudável para melhorar e garantir a adequada utilização biológica dos alimentos consumidos; • Condições de promoção de cuidados com a própria saúde, com a saúde da família e da comunidade; • Direito à saúde, com o acesso aos serviços de saúde garantido de forma oportuna e resolutiva; • Prevenção e controle dos determinantes que interferem na saúde e nutrição, tais como as condições psicossociais, econômicas, culturais e ambientais; • Boas oportunidades para o desenvolvimento pessoal e social no local em que se vive e se trabalha

É possível que o **setor saúde** seja o único responsável pela garantia da SAN?

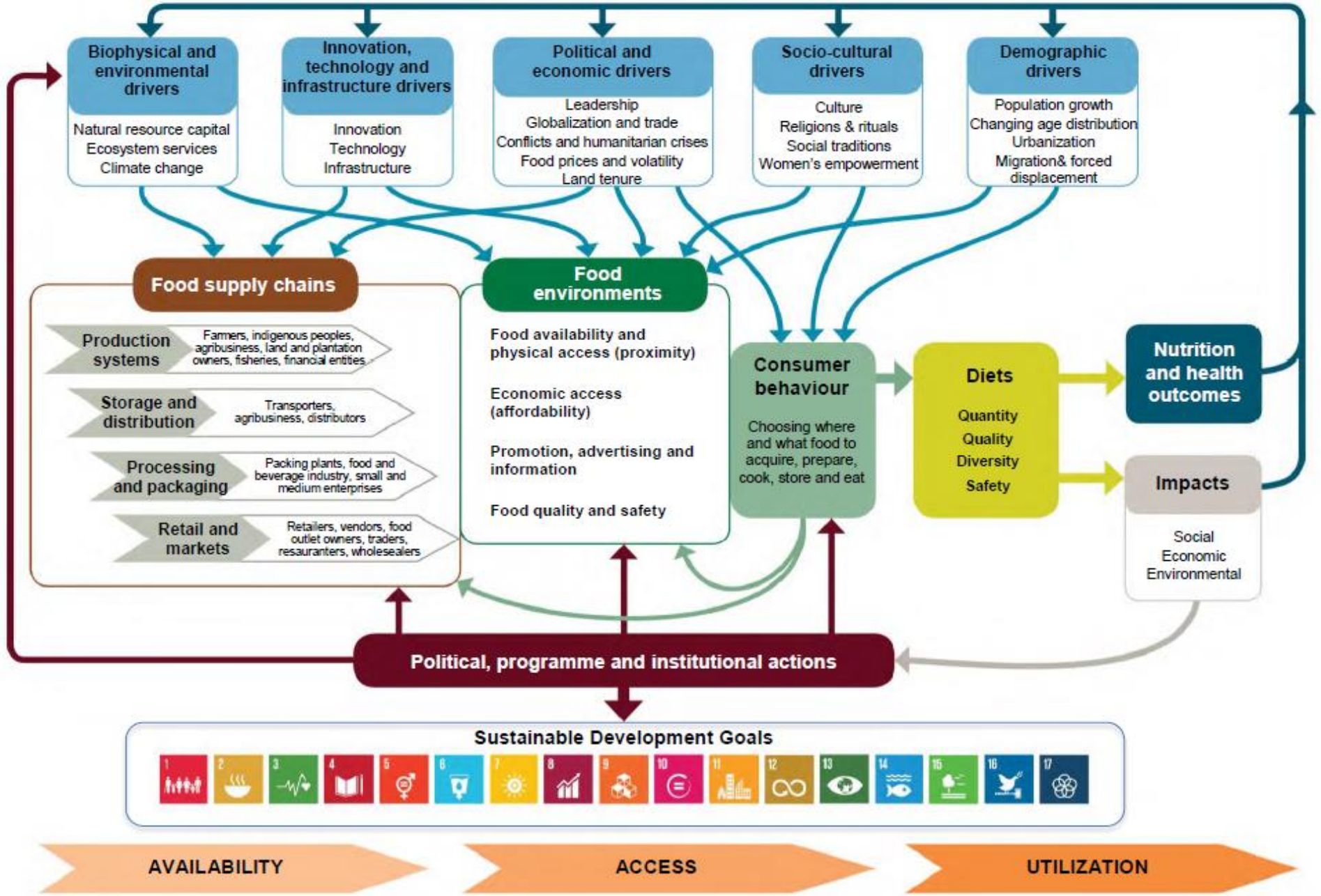
Política Nacional e Alimentação e Nutrição, 2011



A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia, de modo permanente, regular e socialmente justo, de uma prática alimentar que seja: adequada aos aspectos biológicos e sociais, atendendo às necessidades de diferentes fases do ciclo vital; referenciada pela cultura alimentar local e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, satisfazendo aos princípios de variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e derivada de práticas de produção adequadas e com uso sustentável do ambiente.

Promoção da alimentação adequada e saudável é **intersetorial**

Figure 1 Conceptual framework of food systems for diets and nutrition



Três tipos de sistemas alimentares

HLPE, 2017

	Sistemas alimentares tradicionais	Sistemas alimentares mistos	Sistemas alimentares modernos
Produção	Pequenos proprietários, produção local e sazonal	Pequenos e grandes proprietários, disponibilidade de alimentos fora da estação	Desde pequenos proprietários, até fazendas de proporções industriais. Produção global, alimentos sempre acessíveis
Estoque e distribuição	Condições precárias de transporte e armazenamento – desperdício	Melhores condições de armazenamento e transporte mas com muita inequidade (especialmente zona rural)	Transporte fácil e armazenamento por longos períodos
Processamento	Básicos como moagem, pasteurização e secagem	Alimentos altamente processados emergem.	Muitos alimentos altamente processados são totalmente disponíveis
Venda	Baixa densidade de locais de venda, dependência de mercado informal	Mercados formais e informais. Aumentam locais de consumo fora de casa.	Muitas opções de locais de compras, de pequenas lojas a hipermercados.
Acesso físico	Mais acesso a mercado informal do que ao formal	Aumenta o acesso ao mercado formal ainda com bastante informal	Mercados formais acessíveis. Algumas áreas mais pobres podem ter “desertos alimentares”
Acesso econômico	Alimentação representa alto % dos gastos. Alimentos básicos mais baratos	Alimentação representa % moderado dos gastos. Alimentação básica barata. Carne e perecíveis mais caos.	Alimentação representa % menor dos gastos. Menor diferença de preços entre alimentos básicos, carnes e perecíveis.
Promoção/marketing	Pouca	Propaganda é comum.	Altos níveis de publicidade
Qualidade e segurança dos alimentos	Baixo controle	Aumenta o controle de qualidade e segurança, mas nem sempre é cumprido.	Alto controle e monitoramento

Como é o sistema alimentar brasileiro?

Os modelos de desenvolvimento rural no Brasil

Modelo agroexportador:

- Grandes propriedades
- Monoculturas
- Produção em larga escala
- Poupa mão de obra e usa intensamente mecanização, irrigação e insumos industriais como agrotóxicos, sementes transgênicas e rações
- Articulação com capital financeiro
- Cultivos prioritários são os mais lucrativos e não a base da alimentação

Agricultura familiar:

- Pequenas propriedades
- Produção diversificada e voltada ao mercado interno

A agroecologia

- Traz perspectiva de sustentabilidade ambiental, preservação da biodiversidade e compromisso com as futuras gerações.
- Surgiu anos 1970-1980 um movimento em favor da agricultura sem o uso e insumos químicos e demais tecnologias utilizadas por ele.
- Baseia-se no desenvolvimento da agricultura sustentável, sem insumos químicos, pautada nos saberes e métodos tradicionais de manejo e gestão ambientais acumulados ao longo de muitas gerações. Propõe a produção de alimentos seguros, saudáveis e culturalmente adequados como forma de cultivar a diversidade ambiental e cultural e de reafirmar os laços entre o ser humano e a natureza.
- Prima por princípios éticos de solidariedade e de sustentabilidade para a construção de práticas e estratégias que garantam a alimentação adequada e saudável a todos , a ressignificação das relações sociais de gênero, principalmente no que se refere à construção política da visibilidade do trabalho das mulheres e os processos organizativos das estratégias de segurança alimentar.
- Pode performar (feita de forma correta) ainda melhor do que o sistema agroindustrial

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

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

AGROBIODIVERISDADE: 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.

O cenário-problema

- Sistema alimentar não responde às necessidades humanas atuais e futuras
- Depende de alto uso de energia fóssil, produtos químicos e insumos energéticos, transporte de longa distância, trabalho humano de baixo custo e perda cultural
- Produz alimentos altamentemente processados, associados a marketing perverso
- Progressivamente menos influenciado pelo patrimônio cultural local e por uma integração adequada no meio ambiente
- Causa desnutrição, obesidade e aquecimento global
- Promove marcadas alterações nos ecossistemas, como perda de biodiversidade, desmatamento, erosão do solo, contaminações químicas e escassez de água.
- Baseado em uma diversidade muito baixa de culturas alimentares e cultivares
- **A complexidade do atual sistema de suprimento de alimentos o torna extremamente frágil a qualquer crise climática, socioeconômica, política ou financeira recente.**

ALGUNS NÚMEROS SOBRE AGROTÓXICOS NO BRASIL

64%

dos alimentos estão contaminados por agrotóxicos (Anvisa, 2013)

34147

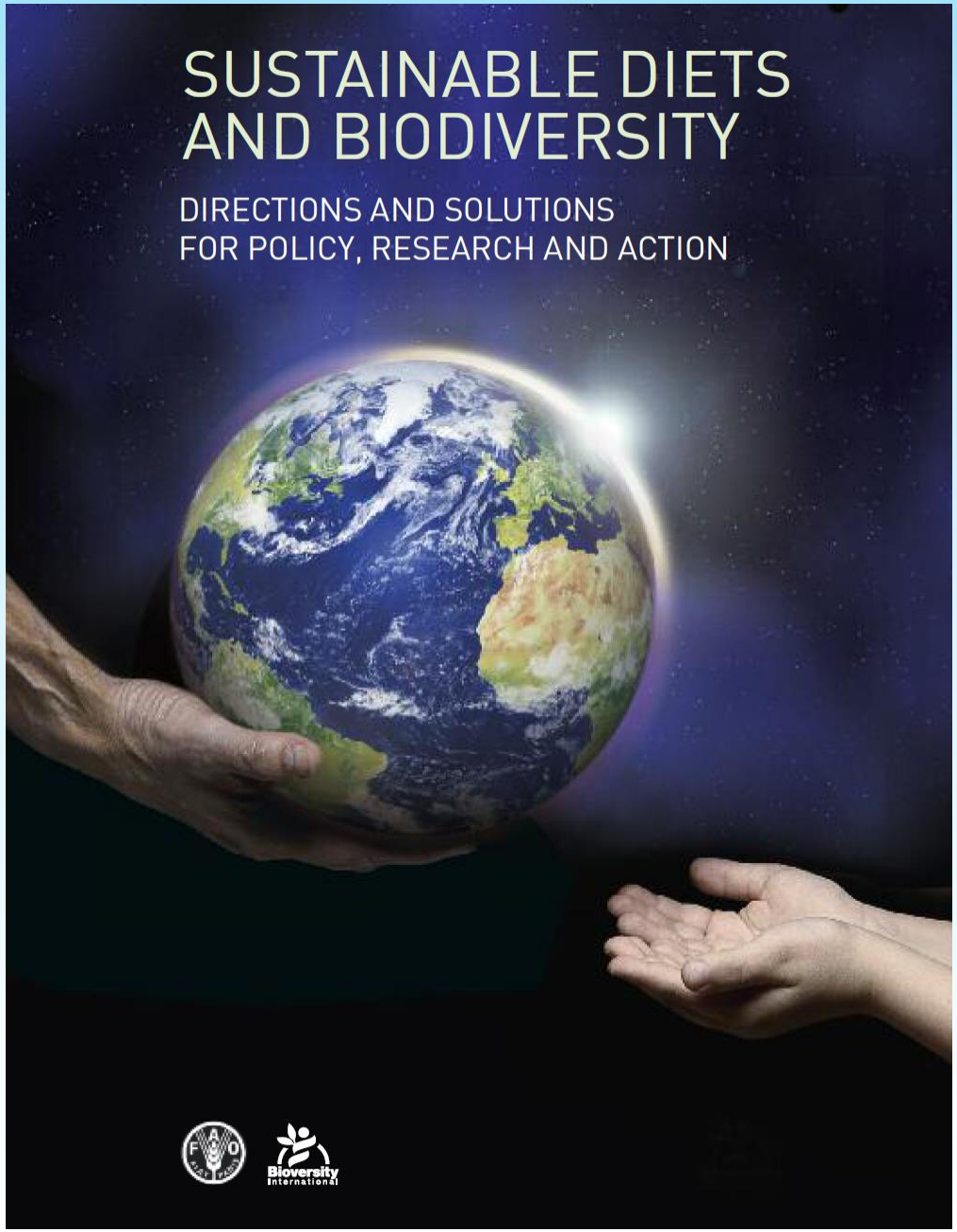
notificações de intoxicação por agrotóxico foram registradas de 2007 a 2014 (MS/DataSUS)

288%

de aumento do uso de agrotóxicos entre 2000 e 2012 (Sindag)

U$12bi

foi o faturamento da indústria de agrotóxicos no Brasil em 2014 (Andef)



Dietas sustentáveis são aquelas com baixos impactos ambientais, que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e para a vida saudável no presente e para gerações futuras. Dietas sustentáveis são protetoras e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas, culturalmente aceitáveis, acessíveis economicamente, nutricionalmente adequadas, seguras e saudáveis, enquanto otimizam recursos naturais e humanos.

Dietas sustentáveis: características

- Produção agroecológica de alimentos (com criação limitada de animais)
- Redes de produção local e cadeias de curta distância
- Processamento mínimo de alimentos
- Habilidades culinárias
- Educação alimentar e nutricional
- Vínculos firmes com características positivas de culturas locais ancestrais
- Uso apropriado de ferramentas tecnológicas recentes.

Dietas sustentáveis e a culinária

O processamento doméstico de alimentos, essencialmente culinária, é uma herança cultural.

Dado que a fonte de energia não compromete o ecossistema, permite a preparação local de alimentos de fácil digestibilidade, com variedade e agradáveis.

Cozinhar permite o uso e a mistura de uma enorme variedade de alimentos, ervas e especiarias.

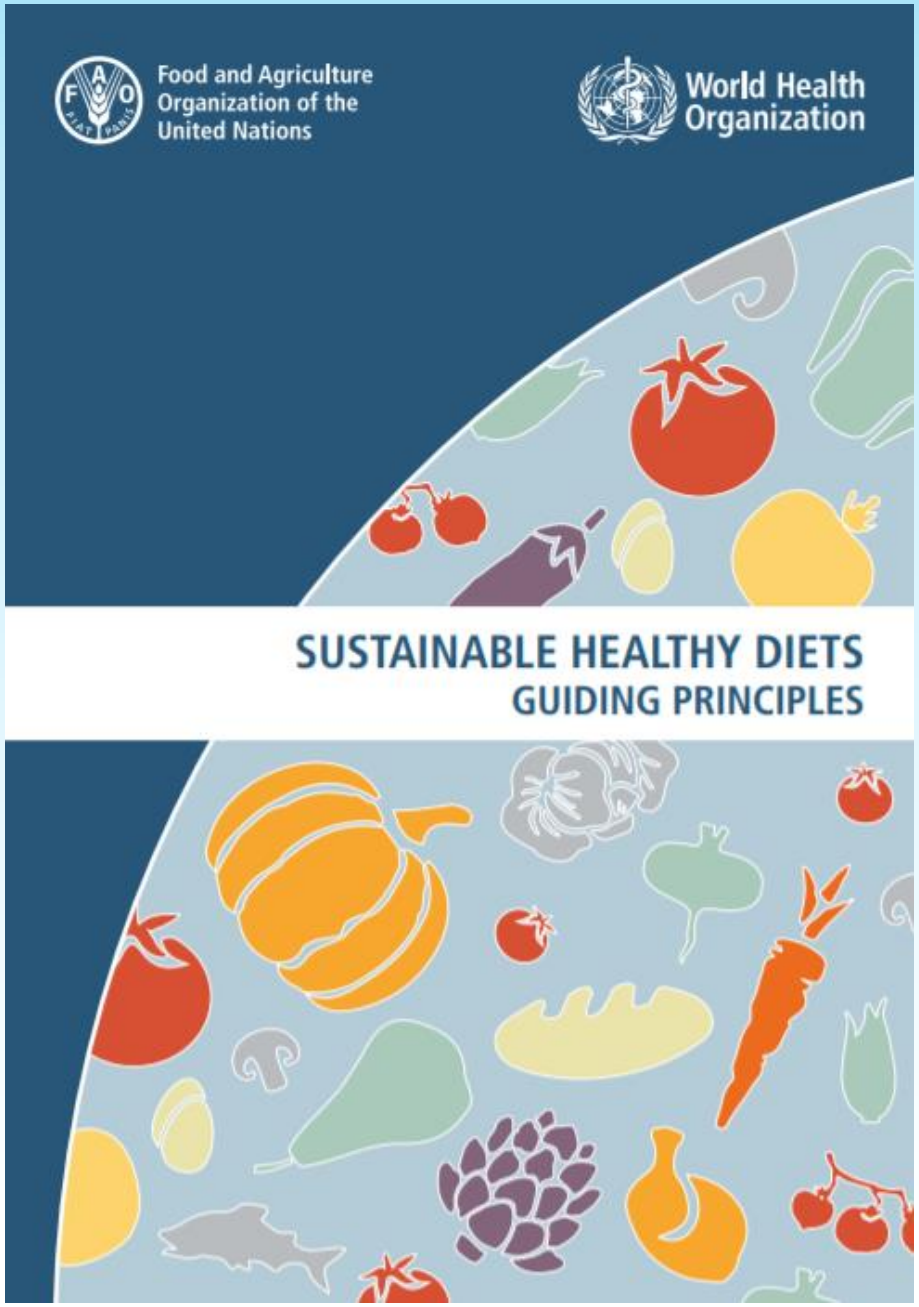
Ela identifica indivíduos e grupos de pessoas em torno de suas tradições culturais, habilidades e modo de vida.

Habilidade culinárias → cozinha doméstica

Padrões alimentares locais mais tradicionais são do tipo “prudente”, sendo o mais famoso o Mediterrâneo e os asiáticos são mais saudáveis e sustentáveis .

Seu infeliz desaparecimento progressivo está associado à erosão da cultura local e do sistema alimentar tradicional.

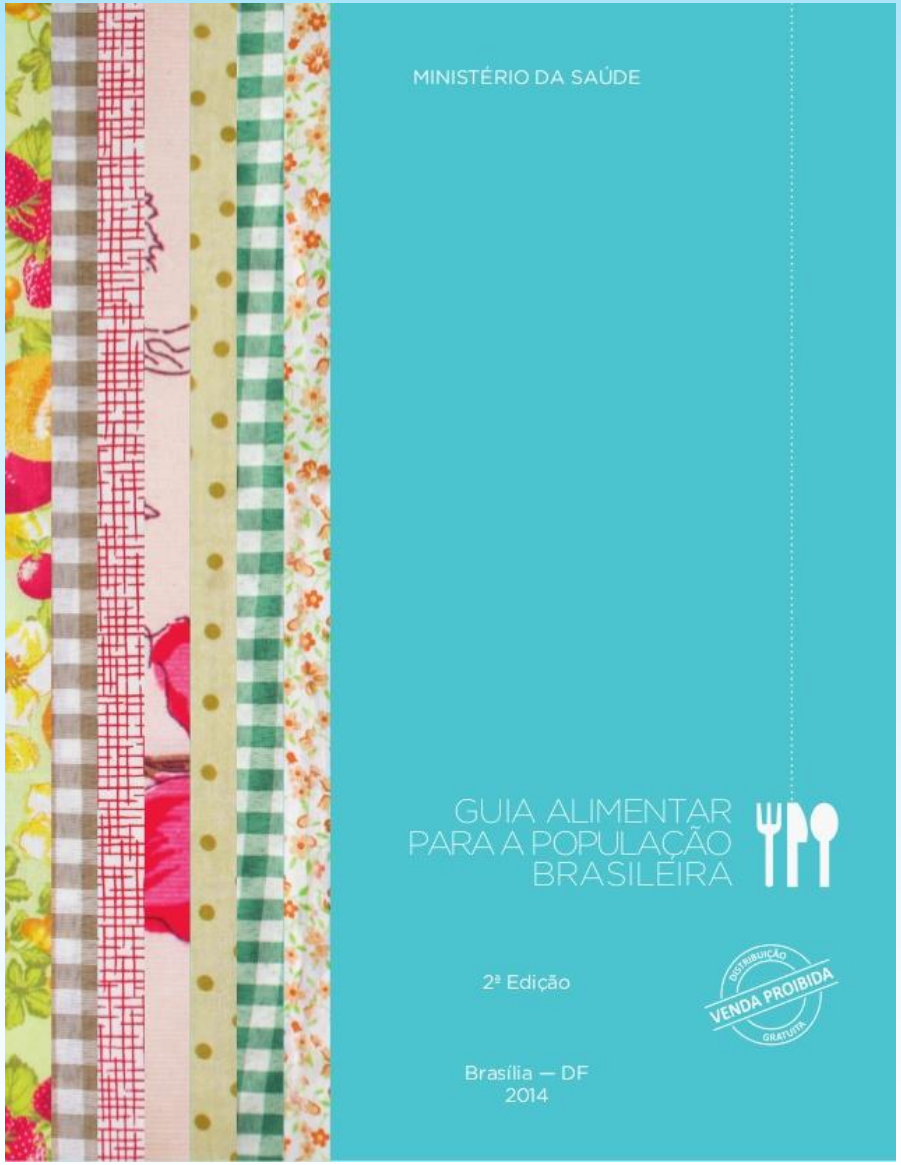
Indissociabilidade entre saúde humana e do planeta!



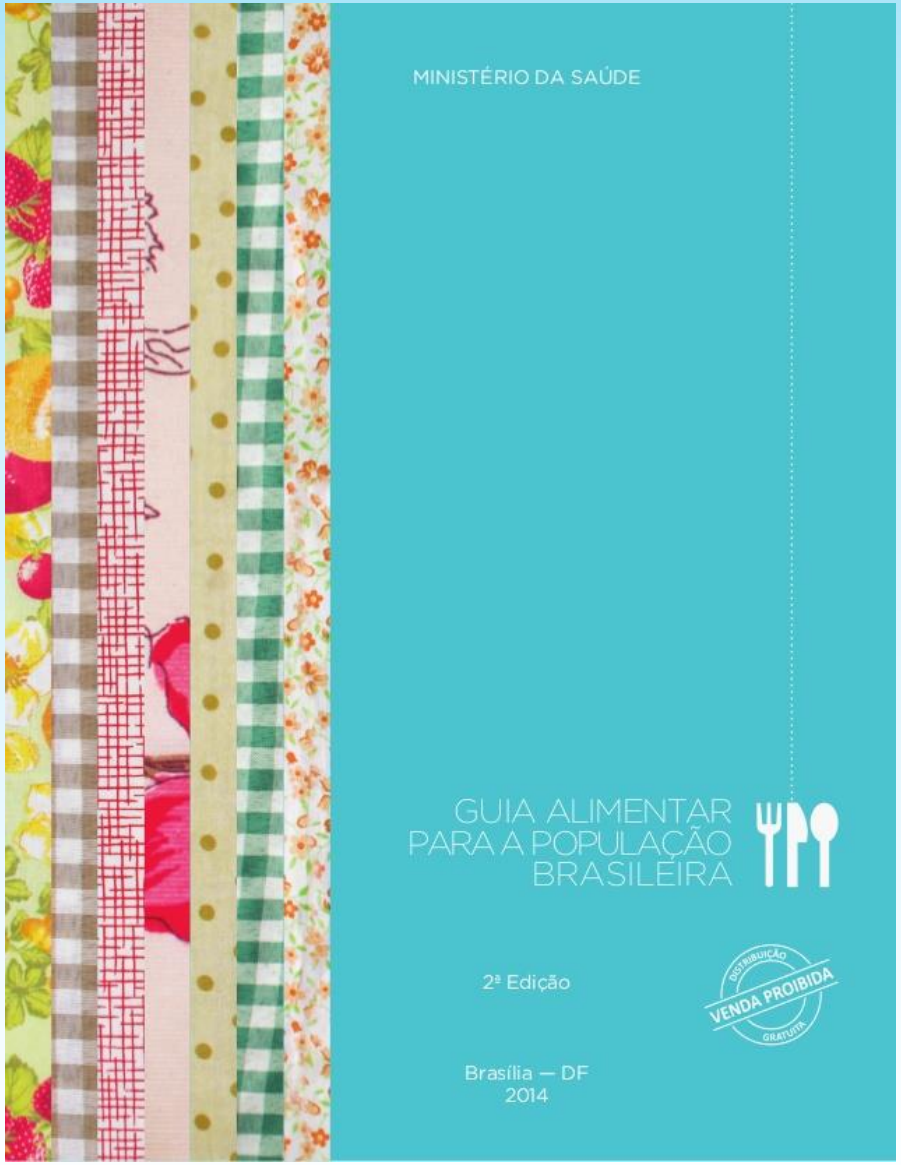
15 princípios orientadores para dietas saudáveis e sustentáveis (FAO, 2019)

1. Aleitamento materno e alimentação complementar saudável
2. Atendem as necessidades de energia e nutrientes para uma vida ativa e saudável ao longo do ciclo de vida
3. Consistentes com as diretrizes da OMS para reduzir o risco de DCNT
4. Incluem equilíbrio e variedade dentro e entre grupos de alimentos e são baseados em alimentos com níveis baixos de gorduras, açúcares e sódio
5. Incluem cereais integrais, legumes, nozes e uma abundância e variedade de frutas e legumes
6. Podem incluir quantidades moderadas de ovos, laticínios, aves e peixes; e pequenas quantidades de carne vermelha
7. Incluem água potável segura e limpa

8. Contêm níveis mínimos (ou nenhum, se possível) de patógenos, toxinas e outros agentes que podem causar doenças transmitidas por alimentos
9. Minimizam as emissões de gases de efeito estufa, uso de água e solo, aplicação de nitrogênio e fósforo e poluição química
10. Preservam a biodiversidade e recursos aquáticos e evitam a sobrepesca e a caça excessiva
11. Minimizam o uso de antibióticos na produção de alimentos;
12. Respeitam a cultura local, habilidades, conhecimento e padrões de consumo consumo e valores sobre como os alimentos são adquiridos, produzidos e consumidos;
13. São acessíveis e desejáveis
14. Geram pouca perda e desperdício de alimentos
15. Evitam impactos adversos relacionados ao gênero, especialmente no que diz respeito à alocação de tempo (por exemplo, para comprar e preparar alimentos, buscar água e lenha, etc.).



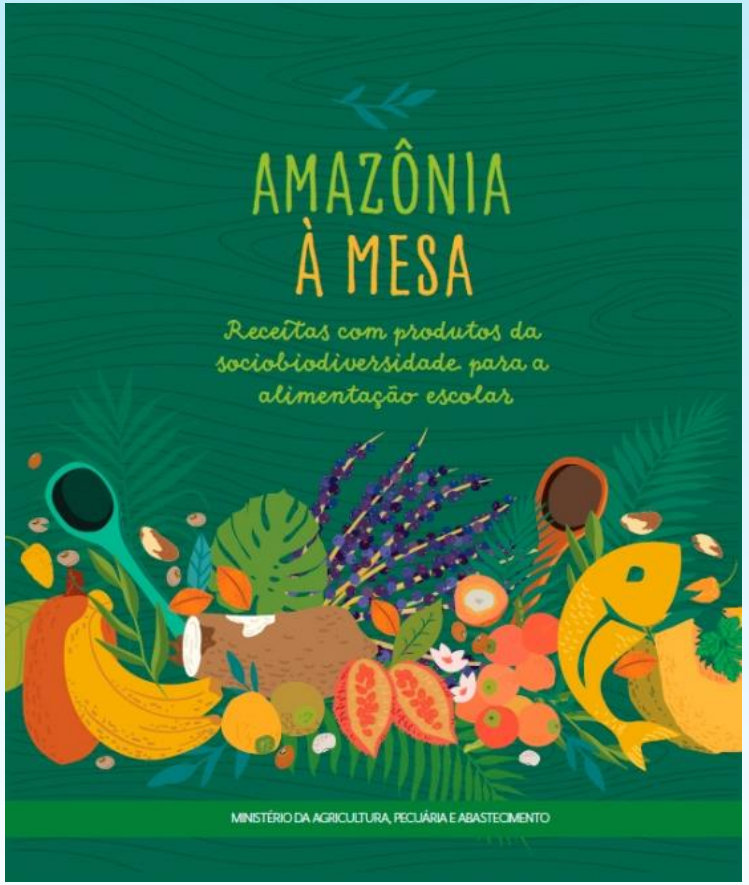
Guia Alimentar para a População Brasileira: um dos primeiros guias do mundo a integrar saúde e sustentabilidade social e ambiental



- Alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados
- Em variedade
- Predominantemente de origem vegetal
- Estímulo da agricultura familiar e da economia local e da biodiversidade
- Alimentos ultraprocessados evitados
- Culinária culturalmente apropriada e saborosa
- Modos de comer adequados

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Alimentos
REGIONAIS
Brasileiros
VENDA PROIBIDA
2ª edição
Brasília – DF
2015

Biodiversidade Brasileira
Sabores e Aromas


AMAZÔNIA
À MESA
Receitas com produtos da sociobiodiversidade para a alimentação escolar
MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO

Por uma cozinha saudável e sustentável

- Aquisição de gêneros alimentícios provenientes de sistemas de produção mais sustentáveis
- Uso de produtos da safra
    - Preparações culinárias baseadas em alimentos in natura ou minimamente processadas
    - Saborosas e culturalmente apropriadas
    - Apreciadas em modos de comer adequados

- Uso correto da água e da energia
- Equipamentos eficientes
- Diminuição do uso de descartáveis
- Reciclagem de resíduos sólidos
- Compostagem
- Descarte correto do óleo
- Aproveitamento de partes não tradicionais dos alimentos
- Boas técnicas de preparo (ou controle do fator de correção)
- Manejo de restos e sobras
- **Bom planejamento do cardápio!**

Sustentável para que(m)?

FEIJÃO