

SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

Prático, rápido e com certeza, seguro

A velocidade com a qual vivemos durante a semana é completamente diferente do ritmo que tiveram as gerações anteriores. O tempo para deslocar-se à escola e ao trabalho é muito mais longo e opções de alimentos que forneçam nutrientes importantes e que nos ajudem a manter a saúde podem ajudar nesse novo estilo de vida.

De fato, a necessidade de ter alimentos disponíveis, fáceis de preparar, seguros para consumir, nutritivos e deliciosos existe desde a pré-história.

A cocção, a fermentação, a desidratação e outros métodos permitiram que, ao longo do tempo, pudéssemos sobreviver por tempo.



Apreciados desde a antiga Grécia, o pão, o vinho e o azeite de oliva são resultados da transformação do trigo, das uvas e das azeitonas, para inclusive torná-las mais versáteis para o consumo.

A maioria dos alimentos que comemos precisa ser conservado nas melhores condições durante seu transporte e distribuição. E, até chegar aos mercados e supermercados, deve manter seu sabor, cor e textura agradáveis, assim como ser prático e de consumo seguro.

Para conseguir isso, aproveitam-se os benefícios daqueles ingredientes autorizados a nível internacional pela Organização Mundial da Saúde e a nível nacional para garantir que realmente sejam seguros para o consumo.

Aqui estão algumas opções que são consumidas diariamente e que permitem equilibrar a alimentação ao longo do dia de maneira prática e simples.²



Leite pasteurizada



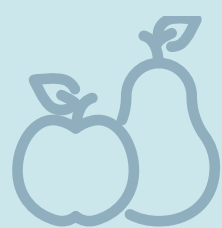
Sabe-se que o leite não pasteurizado pode causar doenças por contaminação. A pasteurização permite que o leite levado à alta temperatura elimine bactérias que fazem mal. Desta forma, torna-se seguro para ser consumido e está disponível em lugares distantes onde não poderia chegar de outra forma.



Verduras congeladas



Tornam-se uma ótima opção, pois estão disponíveis o ano todo e não apenas no momento da sua sazonalidade. São opções práticas de acompanhamento. E, assim, ajudam a atingir mais facilmente as recomendações diárias de consumo de vegetais.



Frutas desidratadas



Adicionadas às saladas, dão um toque inovador com texturas, cores e sabores, combinando com diversos tipos de verduras frescas e legumes. Há uma diversidade de opções de frutas desidratadas provenientes de outras regiões do mundo que não conheceríamos se não tivessem sido conservadas desta forma.



Peixe e frutos do mar congelados



São uma forma perfeita para poder consumi-los quando se mora longe do litoral. É indispensável comprá-los em estabelecimentos onde seja mantida a cadeira de frio ao longo do trajeto.



Feijões e outras leguminosas de lata



Sendo parte da cultura brasileira, também podem ser conservados em lata ou caixinha, para uma opção de preparo rápido, quando se necessita.



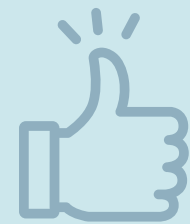
Flocos de aveia



São uma opção prática, para o preparo de receitas ou mesmo para um café da manhã rápido, com os benefícios das fibras presentes na aveia.



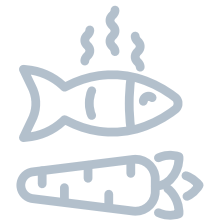
Barras de cereais em embalagens individuais



É uma alternativa para quando se precisa recarregar as energias em qualquer momento do dia, com uma versão segura e rápida de lanche. É, claro, importante, observar sua composição nutricional e optar pelas versões com mais fibras e mais cereais integrais.

É indispensável combinar estes alimentos fáceis e de preparo rápido com alimentos in natura. Para se alimentar adequadamente, não é preciso sacrificar praticidade ou gastar muito tempo na cozinha. Aqui estão algumas ideias de refeições rápidas, deliciosas e claro, nutritivas.

Com a variedade de alimentos in natura e industrializados disponíveis, é possível ter praticidade, equilíbrio e ser consciente do que se consome de cada grupo de alimentos na hora da refeição.

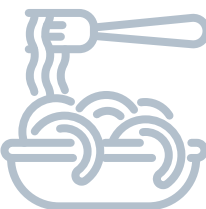


Na hora do almoço, combine peixes e verduras congeladas.

Agora que estamos muito mais conscientes do cuidado do nosso planeta, é preciso dar uma olhada à quantidade de alimentos que hoje estamos desperdiçando.



Para o café da manhã, prepare aveia e adicione a sua fruta favorita. Banana, morango, uvas passas são um excelente toque de sabor doce e fresco.



E o que acha de um macarrão integral com molho de tomate já preparado? Adicione queijo mozzarella ou carne moída congelada para adicionar de proteínas e equilibrar a refeição.

Per capita por ano são desperdiçados:



94 quilos



59 quilos



77 quilos

Fonte: Nações Unidas 3

Nos lugares onde muitos alimentos acabam no lixo, é possível reverter essa situação, fazendo uma compra mais racional e combinando alimentos que podem estragar mais facilmente com outros embalados, com mais tempo de vida na prateleira.

Associações reconhecidas de profissionais da saúde, como a American Heart Association 5, recomendam que combinemos estes múltiplos tipos de alimentos frescos e suas porções. Em resumo, é possível, numa alimentação equilibrada, combinar sabor, saúde e praticidade!

Temos ao nosso alcance uma grande variedade de alimentos fáceis de preparar que são inovadores em relação à contribuição de nutrientes e segurança para o consumo ao longo do ano.⁴



Referencias:

1. AHA. (2021, November 1). Can Processed Foods Be Part of a Healthy Diet. Retrieved from American Heart Association: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/processed-foods#:~:text=Processes%20such%20as%20pasteurizing%20milk%2C%20canning%20fruits%20and,too%20much%20sodium%2C%20added%20sugars%20and%20unhealthy%20fats.>
2. ALACCTA. (2019). La AATA en defensa de los alimentos procesados. Retrieved from ALACCTA: <http://alaccta.org/Wp-content/Uploads/2019/11/POSICION-Ali-mentos-Procesados-AATA-2017-2.pdf>.
3. Fitzgerald, M. (2023). It Is time to appreciate the value of processed foods. Trends in Food Science and Technology, 222-229.
4. Naciones Unidas. (2021, March 4). Noticias ONU. Retrieved from Naciones Unidas: <https://news.un.org/es/story/2021/03/1489102>.
5. WHO. (2023, November 16). Food Additives. Retrieved from WHO Fact Sheets: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>