

Menos nutrientes, mais alimentos. Uma troca justa e sustentável



As preocupações com alimentação e nutrição fazem parte da realidade dos dias de hoje, existindo uma cada vez maior atenção por parte do público em relação às características nutricionais dos alimentos que escolhem ou consomem.

Confundir alimentos como o salmão, atum, fiambre, carne de porco, com os seus nutrientes (proteína, entre outros) é, atualmente, uma realidade frequente entre os consumidores. Confusão para a qual, muitas vezes, não concorre uma informação nutricional clara e objetiva nos rótulos dos produtos alimentares,

assim como a partilhada em receitas, livros de cozinha e saúde, ou revistas de diversos âmbitos e ementas.

As preocupações com alimentação e nutrição fazem parte da realidade dos dias de hoje, existindo uma cada vez maior atenção por parte do público em relação às características nutricionais dos alimentos que escolhem/consomem (1). Num estudo da Nielsen de 2016, os portugueses demonstraram, uma preocupação com a saúde superior à da média europeia na escolha de produtos alimentares (2).

Na prática, esta preocupação crescente dos públicos no que toca à alimentação e nutrição e às características nutricionais dos alimentos que selecionam e consomem, não tem substância na informação fundamentada a propósito destas questões. Isto, não obstante, a atenção crescente aos rótulos por parte dos consumidores.

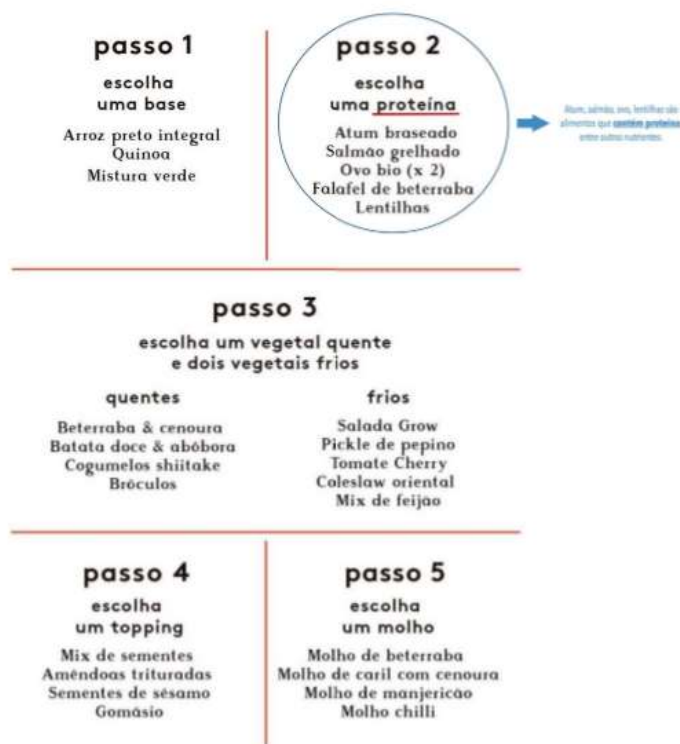
O mesmo é evidenciado no estudo do Instituto Português de Administração e Marketing (IPAM) em colaboração com a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), ao sublinhar que 59% dos portugueses lê os rótulos, 42% de forma regular e 17% fá-lo sempre (3). Mais recentemente o estudo NUTR-HIA refere que 75% dos consumidores inquiridos consideram importante ou muito importante ter acesso a informações nutricionais sobre quantidades de nutrientes, como o açúcar, as gorduras saturadas e o sal, associadas a doenças crónicas não transmissíveis relacionadas com a dieta (4).

No entanto, a complexidade da informação e a falta de harmonização na forma como esta é apresentada entre os diferentes produtos/marcas, são referidas pelos consumidores como dificuldades à compreensão da mesma. O baixo índice de literacia da população portuguesa é apresentado na literatura como uma dificuldade adicional (3, 4).

Um ponto que toca na realidade destacada no início deste artigo. No dia-a-dia, não nos faltam exemplos da confusão entre nutrientes e alimentos, os primeiros apresentados em substituição dos segundos. Uma confusão grave, que nos afasta da ligação natural que devemos ter com os alimentos, a sua origem, modo de produção, confeção, entre outros aspetos que têm impacto nas questões da sustentabilidade, além das ligadas às tradições e à cultura alimentar.

Em troca, recebemos pouco, ao colocarmos o foco nos nutrientes (6-9). A alimentação é muito mais do que o conjunto dos nutrientes contidos naquilo que comemos. O prazer à mesa decorrente quer do convívio social, quer das sensações que os alimentos nos proporcionam é parte fundamental do ato de comer (10). Além destas questões, o

crie o seu bowl



tipo, o volume, o aspeto, o aroma ou a textura daquilo que ingerirmos tem efeitos fisiológicos diferentes, condicionando a satisfação, a saciedade e a forma como os nutrientes são processados e absorvidos (11 - 13).

Em suma, no contexto diário, mais importante do que a soma dos nutrientes, há que evidenciar os alimentos ingeridos e como que eles se completam na proporção relativa às recomendações alimentares. Assim, em vez de nos focarmos no valor nutricional, porque não colocar a atenção sobre os alimentos?

A roda dos alimentos, instrumento de educação alimentar criado em 1977 e, revisto pela FCNAUP em 2003, indica-nos o número de porções de cada um dos grupos alimentares, a ingerir diariamente (14). A maioria conhece a roda e as suas proporções, mas não conhece a relação prática das porções com os pesos e quantidades dos alimentos (15, 16).

Com o objetivo de reforçar este conceito, tomemos o seguinte exemplo: uma refeição tradicional, constituída por uma sopa e um prato de carapau com batata, grão e brócolos, ou, em alternativa, duas barritas proteicas.

Composição nutricional de duas refeições

Refeições	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Fibra (g)	Energia (kcal)
Sopa; prato de carapau com batata, grão e brócolos; tangerina	46,9	21,2	19,5	9,8	456
Barritas de cereais e proteicas (média de várias barras disponíveis no mercado)	49,8	17,5	10,7	12,5	424

powered by embedly

A análise da tabela permite observar que as duas opções são próximas em conteúdo nutricional e no valor energético. Se fizermos esta análise na perspetiva das porções alimentares, obtemos o seguinte:

Refeição - Sopa; um prato de carapau com batata, grão e brócolos; tangerina

2 porções de hortícolas

2 porções de carne, pescado e ovos

1 porção de gordura

1 porção de leguminosas

1 porção de cereais e tubérculos

0,5 porção de fruta

Relativamente à barrita, poderíamos considerar um equivalente dos cereais e fazer corresponder a 2 porções de cereais. Ainda assim, um alimento com um nível de processamento elevado (ultraprocessado), com elevado índice glicémico, e consequentemente longe de se equiparar a um alimento real, reforçando a ideia de que consumir nutrientes, não é o mesmo que consumir alimentos.

Importa ainda referir que a refeição tradicional totaliza uma quantidade de aproximadamente 450 g de alimentos, enquanto as duas barritas correspondem a 80 g, o que naturalmente terá um impacto significativo ao nível da saciedade, já para não falar da perda associada ao ato de comer.

Mais importante do que saber que determinado produto alimentar/ementa menu tem x g de proteína, y de hidratos de carbono, etc., é saber qual o contributo daquela refeição para as recomendações alimentares.



Infografia criada no âmbito do livro Receitas Geração S+ (Entidades: Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril e Escola Superior de Saúde de Alcoitão) DESIGNER: CARLA JULIÃO

A disponibilização desta informação nas ementas/ menus, assim como nos produtos alimentares permitiria criar uma melhor perceção da quantidade consumida em relação às porções diárias, assim como melhorar a perceção do que é uma porção para os vários tipos de alimentos, e de como as diferentes refeições e produtos alimentares permitem atingir as recomendações.

Referências

(1) Global Health and Ingredient-Sentiment

(2) Nielsen, What's in our food and on our mind. Ingredient and dining out trends around the world. August 2016.

(3) Sandra Gomes, Mafalda Nogueira, Mafalda Ferreira and Maria João Gregório. Portuguese consumers' attitudes towards food labelling. October 2017.

(4) Pedro Graça e Andreia Jorge Silva. Nutr-HIA | Improving Nutrition Labelling In Portugal Health Impact Assessment – Final Report. Direção-Geral da Saúde, 2019 ISSN: 978-972-675-293-6. EDITOR Direção-Geral da Saúde.

(5) Rinaldi, C. Food and Gastronomy for Sustainable Place Development: A Multidisciplinary Analysis of Different Theoretical Approaches. Sustainability 2017, 9, 1748.

- (6) Becut, AG, Lurbe i Puerto K. Food history and identity: Food and eating practices as elements of cultural heritage, identity and social creativity. *International Review of Social Research* 2017; 7(1): 1–4.
- (7) Oliveira, B, Tricárico L, Sohn A, Pontes N. The culinary intangible cultural heritage of UNESCO: a review of journal articles in EBSCO platform. *Journal of Culinary Science & Technology*. September 2018.
- (8) Govindan Kannan. Sustainable consumption and production in the food supply chain: A conceptual framework. *International Journal of Production Economics*. Volume 195, January 2018, Pages 419-431.
- (9) Meybeck A, Gitz V. Sustainable diets within sustainable food systems. *Proceedings of the Nutrition Society*. Volume 76, Issue 1. February 2017 , pp. 1-11
- (10) Delormier, T, Frohlich, KL, Potvin, L. Food and eating as social practice – understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of health and illness*. Volume 31, Issue 2. March 2009. Pages 215-228.
- (11) McCrickerd, K, Forde, C. G. Sensory influences on food intake control: moving beyond palatability. *Obesity Reviews*. Volume 17, Issue 1. January 2016. Pages 18-29.
- (12) Fiszman, S, Tarrega, A. Expectations of food satiation and satiety reviewed with special focus on food properties. *Food & Function*. Issue 8, 2017.
- (13) Chambers, L. Food texture and the satiety cascade. *Nutrition Bulletin*. Volume 41, Issue 3. September 2016. Pages 277-282.
- (14) S. S. P. Rodrigues, MPH; B. Franchini; P. Graça, PhD; M.D.V. de Almeida (2006) A New Food Guide for the Portuguese Population: Development and Technical Considerations. *J Nutr Educ Behav*.;38:189-195.
- (15) Biloft-Jensen, A., Holmgaard Nielsen, T., Hess Ygil, K., Christensen, T., & Fagt, S. (2017). Accuracy of food photographs for quantifying food servings in a lunch meal setting among Danish children and adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 31(1), 131–140.
- (16) Frobisher, C., & Maxweel, S. M. (2003). The estimation of food portion sizes: a comparison between using descriptions of portion sizes and a photographic food atlas by children and adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 16, 181–188.

Cláudia Viegas Ada Rocha e João Lima

OPINIÃO

In “*Público*”