

\* BEM-ESTAR

# Alimentação sazonal é boa para o bolso e o meio ambiente



Fotos: Bigstock

**Frutas, legumes e verduras consumidos na estação correta demandam menos insumos e são mais saborosos**

Jéssica Maes

■ Uma tigela cheia de morangos na mesa de frutas do Ano Novo parece algo estranho? E uma jarra de suco de laranja fresquinho para abastecer as reservas de vitamina C no frio de junho? Situações tão corriqueiras quanto essas demonstram que nos acostumamos com a oferta de todo tipo de alimento em qualquer época do ano. Porém, o consumo de frutas, verduras e legumes da estação é mais barato e tem um impacto ambiental menor.

A nutricionista Aline Martins de Carvalho, fundadora do projeto Sustentarea, que promove a alimentação saudável e sustentável, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), conta que alimentos que são consumidos na estação certa também são mais saborosos, já que os ciclos naturais de crescimento são respeitados. “Se você achar morango em janeiro, ele vai ser muito mais caro e não vai ser tão gostoso quanto o de julho. São usados menos recursos para produzir [na estação certa]. E é super legal que o consumidor compre pensando no preço e na qualidade do produto”, diz.

A alimentação sazonal também é mais nutritiva. “Quando o alimento é produzido na sazonalidade dele, com a quantida-

**Nossa dieta é pouco variada e peca pela falta de alimentos saudáveis.**

de adequada de sol e no solo correto, os nutrientes vão estar presentes numa quantidade e qualidade adequadas, diferente do alimento que tem uma mudança em relação ao original”, garante a professora do departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR) Cíbele Kopruszynski.

Ela destaca, ainda, que os alimentos têm uma resistência natural ao ambiente quando são cultivados na época correta. Para que possam ser produzidos fora do seu ciclo natural, precisam passar por mais processos de biotecnologia, como alterações nas sementes para que consigam resistir às intempéries climáticas e maior uso de agrotóxicos, para combater diferentes pragas.

O uso de mais insumos se reflete em impacto no meio ambiente, já que esses produtos contaminam o solo e, dele, escorrem até a água. “A gente deveria ter um tipo de agricultura inteligente e capaz de não contaminar tanto”, ressalta a agrônoma Márcia Marzagão, professora do departamento de Solos da UFPR. “As pessoas produzem o que vai vender

no mercado. Se nós fossemos conscientes, compraríamos o que está na estação.”

A nutricionista Nadia dos Santos Sato, professora da Universidade Positivo, lembra que um fator que influencia nessa equação é a perda de conhecimentos populares e tradicionais. “Antigamente, a gente sabia qual era a fruta da época. Hoje nós não sabemos, porque tem tudo no mercado o ano todo.”

## Impacto da alimentação na saúde

Números e especialistas mostram que nossa dieta é pouco variada e peca pela falta de alimentos saudáveis e hábitos mais sustentáveis. Segundo dados do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), nos últimos cinco anos, a frequência de consumo regular (cinco ou mais dias da semana) de frutas e hortaliças na população adulta brasileira não chegou a 40%. E esse índice vem caindo ligeiramente nos últimos anos - em 2018, foi de 33,9%.

## LISTA DA FEIRA NA PRIMAVERA

Confira abaixo cada uma das frutas e hortaliças mais fáceis de encontrar durante a primavera, conforme o mês, de acordo com a indicação da CEASA-PR:

### Setembro

- Laranja Lima;
- Laranja Pera;
- Morango;
- Tangerina Murgot;
- Agrião;
- Brócolis;
- Couve Flor;
- Couve Manteiga;
- Espinafre;
- Abóbora;
- Alho;
- Batata;
- Batata Salsa;
- Beterraba;
- Cebola;
- Inhame;
- Nabo;
- Rabanete.

### Outubro

- Figo;
- Laranja Lima;
- Laranja Pera;
- Maçã;
- Mamão Havaí;
- Manga;
- Melão;
- Tangerina Murgot;
- Agrião;
- Brócolis;
- Couve Flor;
- Cheiro Verde;
- Couve Manteiga;
- Espinafre;
- Abóbora;
- Abobrinha;
- Chuchu;
- Tomate;
- Vagem;
- Alho;
- Beterraba;
- Cenoura;
- Cebola.

### Novembro

- Banana;
- Laranja Pera;
- Manga;
- Melancia;
- Melão;
- Tangerina Murgot;
- Brócolis;
- Cheiro Verde;
- Rúcula;
- Abobrinha;
- Chuchu;
- Tomate;
- Vagem;
- Beterraba.

“Se você achar morango em janeiro, ele vai ser muito mais caro e não vai ser tão gostoso quanto o de julho. São usados menos recursos para produzir [na estação certa]. E é super legal que o consumidor compre pensando no preço e na qualidade do produto.”

Aline Martins de Carvalho, nutricionista e fundadora do projeto Sustentarea.

Essa pobreza no cardápio se reflete diretamente em prejuízos à saúde. Segundo o estudo Global Burden of Diseases (Carga Global de Doenças, em tradução literal), elaborado por pesquisadores da Universidade de Washington, nos Estados Unidos, dietas de risco foram a segunda causa de mortes no Brasil em 2017, perdendo apenas para a hipertensão.

Aline afirma que, no país, o consumo de frutas, verduras e legumes é baixo e o de cereais integrais é quase nulo. “Há, ainda, muita gordura, por causa do consumo de carne, e muito açúcar adicionado. A gente também está eliminando o arroz e feijão da dieta”. A professora da UFPR concorda. “Arroz, feijão, carne, legume e salada, que eram alimentos que contemplavam a maioria das casas dos brasileiros, estão ficando cada vez mais raros, sendo substituídos por lanches”, diz.

Cíbele acrescenta que a população, em geral, só pensa em ter hábitos alimen-

A close-up photograph of a strawberry plant in a field. The image shows several ripe, red strawberries with a distinct red and white striped pattern. Some strawberries are fully red, while others are still green or yellowish-green. The plant has large, green, serrated leaves. The ground in the foreground is brown soil with some small green weeds. The background is blurred, showing more of the strawberry plants and the field.

Morango  
em janeiro  
vai ser mais  
caro e não  
tão gostoso  
quanto o de

mais, explica, temos que ter hábitos melhores para chegarmos à velhice com qualidade de vida.

Quem quer viver bem por muito tempo e ter uma alimentação saudável deve passar longe das respostas prontas dadas por dietas restritivas que se proliferam

**LEIA  
"LARANJAS,  
MANGA E  
MAÇÃ: INCLUA  
AS FRUTAS DA  
PRIMAVERA  
NA LISTA DO  
MERCADO" EM  
[leia.g1/futas](#)**

tares mais saudáveis quando descobre algum problema de saúde. "As pessoas pensam muito no paladar, mas não nas características nutricionais dos alimentos. E temos que pensar nisso mais do que nunca", afirma, referindo-se a dados demográficos. Como vivemos

na internet. “Fazer dietas restritivas pode causar estresse para o nosso corpo e grandes restrições podem gerar compulsões alimentares”, alerta Nadia.

“Quando se fala em alimentação, não pode pensar em [fazer] dieta, mas em padrão alimentar”, diz a professora do curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR) Cyntia Erthal Leinig. Ela explica que incluir na dieta algum produto muito caro ou que a pessoa não gosta, por exemplo, só porque dizem que “faz bem” não é algo que se consiga manter por muito tempo.

Para ela, as mudanças mais simples são as que fazem mais diferença, como consumir de três a quatro frutas por dia, mastigar lentamente, compor metade do prato com salada durante as refeições e cortar o consumo diário de refrigerantes. “Esses hábitos precisam ser incorporados no cotidiano para que sejam benéficos e façam diferença na saúde.”

**CONHEÇA O NEXAL OU O NEXALLO, A PÓDEA DO EXCELENTE  
MECENATURA, COM ENFASE NA INovação EM GRANDE**



Visa que fui aprobado para la licencia de maestro en 1999, pero al final de los años 2000, me quedé sin trabajo, porque el empleo en la escuela se había terminado.

Journal of Oral Rehabilitation 2009 36: 103–110 © 2009 Blackwell Publishing Ltd



03  <img alt="person icon" data-b

## What is the GDP gap theory?

Библио  
Глобус

1000  
1000