



RECOMENDAÇÕES REFERENTES AO CONSUMO ALIMENTAR: SEMIÁRIDO BRASILEIRO

☀ Elizangela da Silva Miguel ☀ Dayane de Castro Morais ☀ Sílvia Oliveira Lopes ☀
☀ Cristiana Tristão Rodrigues ☀ Silvia Eloiza Priore ☀

Organização:

FUNARBE
FUNDAÇÃO ARTHUR BERNARDES

UFV
Universidade Federal
de Viçosa

 **IPPDS**
Instituto de Políticas Públicas e
Desenvolvimento Sustentável

AKSAAM

Financiamento:

 **FIDA**

Investindo nas populações rurais



AUTORIA:

Elizangela da Silva Miguel
Dayane de Castro Morais
Sílvia Oliveira Lopes
Cristiana Tristão Rodrigues
Sílvia Eloiza Priore

COLABORAÇÃO:

Carla Mariely Negrão Farias
Maritza Rosales

APOIO:

Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição
Programa de Pós-Graduação em Agroecologia



PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO:

Carlos Joaquim Einloft

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da
Universidade Federal de Viçosa – Campus Viçosa

R311
2024 Recomendações referentes ao consumo alimentar [recurso eletrônico] : semiárido brasileiro / Elizangela da Silva Miguel ... [et al.]; colaboração Carla Mariely Negrão Farias, Maritza Rosales -- Viçosa, MG : UFV, IPPDS, 2024.
1 cartilha eletrônica (42 p.) : il. color.

Disponível em: <https://ippds.ufv.br/producoes>

Bibliografia: p. 41-42.

ISBN 978-85-60601-37-0

1. Alimentos – Consumo – Brasil, Nordeste. 2. Segurança alimentar – Brasil, Nordeste. 3. Projetos de desenvolvimento agrícola – Brasil, Nordeste. I. Miguel, Elizangela da Silva, 1989-. II. Morais, Dayane de Castro, 1985-. III. Lopes, Sílvia Oliveira, 1991-. IV. Rodrigues, Cristiana Tristão, 1980-. V. Priore, Sílvia Eloiza, 1980-. VI. Farias, Carla Mariely Negrão, 1996-. VII. Rosales, Maritza, 1977-. VIII. Universidade Federal de Viçosa. Instituto de Políticas Públicas e Desenvolvimento Sustentável. Adaptando Conhecimento para a Agricultura Sustentável e o Acesso a Mercados. IX. Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola.

CDD 22. ed. 363.809813

Bibliotecária responsável: Alice Regina Pinto Pires CRB-6/2523



Apresentação

Esta cartilha foi construída com a perspectiva de compilar e propor orientações sobre o consumo alimentar que poderão auxiliar as ações de projetos assistidos pelo FIDA – Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola. Além disso, visa fomentar discussões à cerca da segurança alimentar e nutricional, valorizando os alimentos produzidos no Semiárido Brasileiro, destacando sua importância na alimentação, na renda e valorização da cultura local.

Desde o ano de 2012, o FIDA tem distribuído esforços em tornar prático projetos no Brasil como: Projeto de Desenvolvimento Sustentável do Cariri, Seridó e Curimataú (PROCASE – PB); Projeto Viva o Semiárido (PVSA – PI); Projeto Paulo Freire (PPF – CE); Projeto Dom Távora (PDT – SE); Pró-Semiárido (PSA – BA) e Projeto Dom Hélder Câmara (PDHC). As ações do FIDA, tem se concretizado ao longo dos anos de atuação, destacando-se o acúmulo de ativos físicos e financeiros, incentivo a processos de desenvolvimento de capital humano, fortalecimento de instituições, além de propor e tornar prático ações de conservação dos recursos naturais (RODRIGUES; FORTINI; LAVORATO, 2022).

O FIDA busca atender dentre outros eixos à promoção dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODS). Este material aborda especialmente os ODS 1 – Erradicação da Pobreza, 2 – Fome Zero, 3 – Boa Saúde e Bem-Estar, 6 – Água

Limpa e Saneamento, relacionados à promoção da segurança alimentar e nutricional e 12 - Produção e consumo responsáveis.

Os ODS buscam sensibilizar tanto os governantes quanto a sociedade civil para o desenvolvimento de ações visando erradicar a pobreza, acabar com a fome, promover a saúde e o bem-estar da população, por meio da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional. Para isso, as ações precisam ser executadas em âmbito nacional, regional e local, envolvendo toda a sociedade.

A região de abrangência das ações tem se concentrado no Semiárido Brasileiro, composto por nove estados da região Nordeste e também pelo norte de Minas Gerais. Esta região ocupa 12% do território brasileiro com uma população de 28 milhões de habitantes, sendo 62% residentes da zona urbana e 38% na zona rural. É considerado um dos semiáridos mais povoados do mundo, segundo o Instituto Nacional do Semiárido.

A construção deste material surge a partir da demanda de complementação da discussão sobre a prevalência, impactos e determinantes da insegurança alimentar e nutricional, apontada no material “Insegurança Alimentar nas áreas de cobertura dos Projetos FIDA no Brasil: Incidência, impactos e determinantes”, considerando os aspectos relacionados ao consumo alimentar.

RECOMENDAÇÕES SOBRE CONSUMO ALIMENTAR: SEMIÁRIDO BRASILEIRO



Resumo



Esta cartilha trata dos diferentes processos que envolvem uma alimentação adequada e saudável. Aborda sobre as dimensões da segurança alimentar e nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada; discute sobre os níveis de processamento dos alimentos e moldes de produção, bem como traz as formas de consumo e a composição nutricional dos alimentos regionais do Semiárido do Nordeste Brasileiro.

Além disso, apresenta algumas recomendações acerca da alimentação saudável e destaca ações realizadas no âmbito dos projetos FIDA - Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola, as quais visam a garantia da segurança alimentar e nutricional dos beneficiários dos projetos.

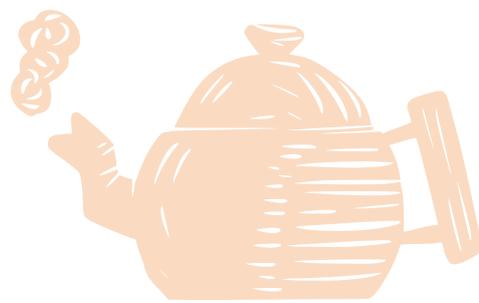
Considerando o público prioritário do FIDA – agricultores/as, mulheres e jovens rurais, comunidades indígenas e quilombolas e o foco na

redução da pobreza e o desenvolvimento rural sustentável, destaca-se as ações dos projetos FIDA ligadas à criação de animais, quintais produtivos, beneficiamento de produtos, apicultura, artesanato e atuação em Escolas Família Agrícola (EFA), visando o acesso a alimentação diversificada, geração de renda, fortalecimento da igualdade de gênero e do protagonismo da juventude, além do incentivo às formas de produção sustentável.

Por fim, a cartilha apresenta alguns depoimentos de beneficiários dos projetos, demonstrando a efetividade das ações do FIDA e uma breve consideração acerca das recomendações sobre consumo alimentar para o Semiárido do Nordeste Brasileiro.

RECOMENDAÇÕES SOBRE CONSUMO ALIMENTAR: SEMIÁRIDO BRASILEIRO





Introdução

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é definida como:

“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).

As ações que visam à garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) estão sintetizadas nos “Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS”, contudo requer a participação da sociedade como um todo. O FIDA tem buscado garantir a SAN no Semiárido, especialmente desenvolvendo ações relacionadas aos ODS 1, 2, 3, 6 e 12 (Figura 1).

O amplo conceito da SAN reflete aspectos da vertente alimentar e nutricional e das dimensões de disponibilidade, acesso, utilização bio-



Figura 1. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

lógica dos alimentos e estabilidade, propostas pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO); bem como pelas dimensões de sustentabilidade e agência, propostas como dimensões complementares. As dimensões de sustentabilidade e agência são indicadas pela necessidade de complementação da situação de SAN, pelo 15^a Relatório do Painel de Especialistas em Segurança Alimentar e Nutrição (HLPE), intitulado “Segurança Alimentar e Nutrição: Construindo uma Narrativa Global Rumo a 2030” (HLPE, 2020) como mostra a Figura 2.

Cada dimensão da SAN reflete aspectos que devem ser considerados para a garantia deste direito para a população:

- **Disponibilidade:** oferta adequada de alimentos para atender toda população, tendo como referência o nível de consumo adequado, considerando a produção e comercialização de alimentos;
 - **Acesso:** capacidade de obter alimentos de forma socialmente aceitável, por exemplo, por meio da produção, compra, caça, troca ou doação;
 - **Utilização:** utilização biológica, podendo ser influenciada pelas condições de saneamento
- **Estabilidade:** necessidade de garantir a disponibilidade, o acesso regular aos alimentos e a sua utilização, de forma estável, sem descontinuidade.
 - **Sustentabilidade:** envolve a importância em discutir as mudanças climáticas como uma ação que afeta o futuro, como: a perda da biodiversidade, degradação dos recursos naturais, dietas insustentáveis, perda/diminuição da expressividade de moldes produtivos produtores de diversidade, à exemplo, a agricultura familiar e uso intensivo de agrotóxicos.
 - **Agência:** esta dimensão aborda questões envolvendo as desigualdades que são fatores geradores de exclusão social. Além de, abordar a importância da compreensão das regras de mercados que podem prejudicar a inserção dos agricultores de pequeno porte e consequentemente diminuir ou mesmo limitar processos de escolhas dos consumidores. Distribuição de terra, acesso a tecnologia, ação do estado para o atendimento e proteção do “direito de comer”.



Figura 2. Dimensões da SAN segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) e 15^a Relatório do Painel de Especialistas em Segurança Alimentar e Nutrição (HLPE, 2020).

Fonte: Adaptado de HLPE, 2020.



Importante destacar que temos duas vertentes: ALIMENTAR e NUTRICIONAL

A vertente alimentar e a vertente nutricional presentes nas ações de promoção da SAN reforçam a necessidade do alimento em **quantidade e qualidade adequada**. Contudo, a vertente alimentar de forma isolada não contempla a dimensão da utilização biológica dos alimentos!

No Brasil, as dimensões de SAN propostas são estratificadas em sete diretrizes previstas na Política Nacional de SAN (PNSAN) (Figura 3) na adoção de ações e programas de promoção da SAN e de garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Neste contexto, o DHAA concretiza-se como um pilar da SAN por estar relacionado ao acesso à alimentação adequada, em quantidade e qualidade.

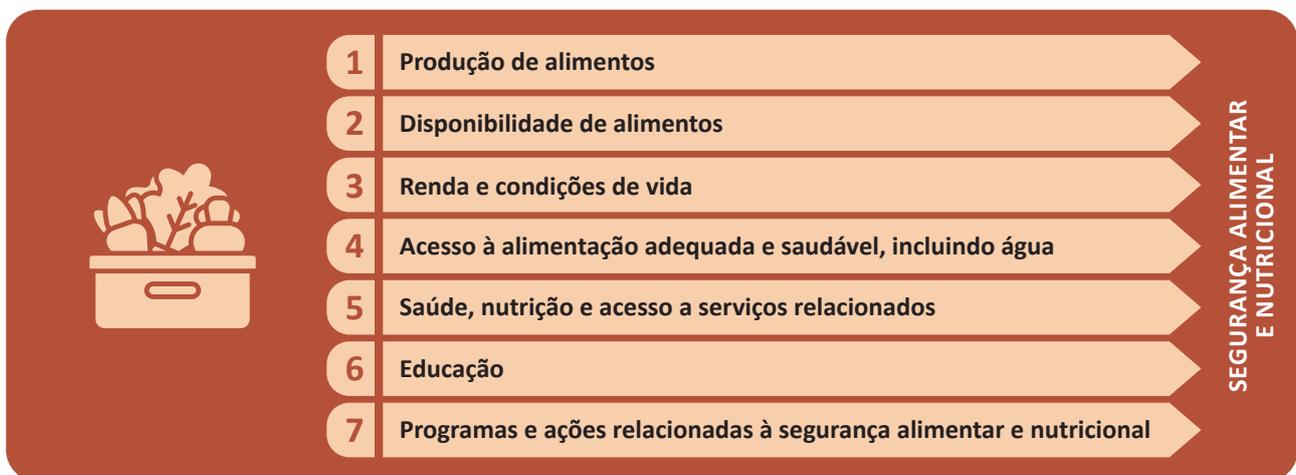


Figura 3. Dimensões da SAN segundo a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN).

Fonte: Adaptado de BRASIL, 2010.

No Brasil, o direito à alimentação é garantido pela Constituição Federal, desde 2010, reforçan-

do assim a necessidade de promoção da SAN em todos os locais, para toda a população.



MAS O QUE É O DHAA (DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA)?

É o direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garanta uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva (ONU, 1999).

O conceito de SAN está intimamente correlacionado ao DHAA, pois ambos remetem ao **direito de acesso a uma alimentação adequada**, que respeite hábitos e culturas e que promova a saúde da população.



A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional - Losan (2006), apresenta em seu Capítulo I que "a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal" e que "é dever do poder público respeitar, proteger, promover, prover, informar, monitorar, fiscalizar e avaliar a realização do direito humano à alimentação adequada, bem como garantir os mecanismos para sua exigibilidade" (BRASIL, 2006).



A alimentação adequada, em quantidade e qualidade, é um direito de toda a população brasileira. Assim, é necessário fortalecer as dimensões de acesso, disponibilidade, utilização biológica, estabilidade, agência e sustentabilidade da segurança alimentar e nutricional com o objetivo de fortalecer este direito.





Consumo alimentar e SAN

O consumo alimentar está intimamente relacionado às dimensões da SAN de disponibilidade, acesso, utilização biológica dos alimentos, estabilidade, sustentabilidade e agência. Isso porque o consumo alimentar é um dos determinantes da situação de (in) SAN, bem como um de seus reflexos. Neste contexto, na avaliação e orientação sobre o consumo alimentar deve-se buscar uma compreensão mais ampla, considerando o sistema agroalimentar, os fatores relacionados à alimentação saudável, inclusive as ações e programas governamentais

e de iniciativa privada que culminam na alimentação adequada e consequente saúde dos indivíduos. Esta relação pode ser observada na Figura 4.

Mas o que é alimentação adequada?

A alimentação adequada e saudável baseia-se em práticas alimentares apropriadas aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos,

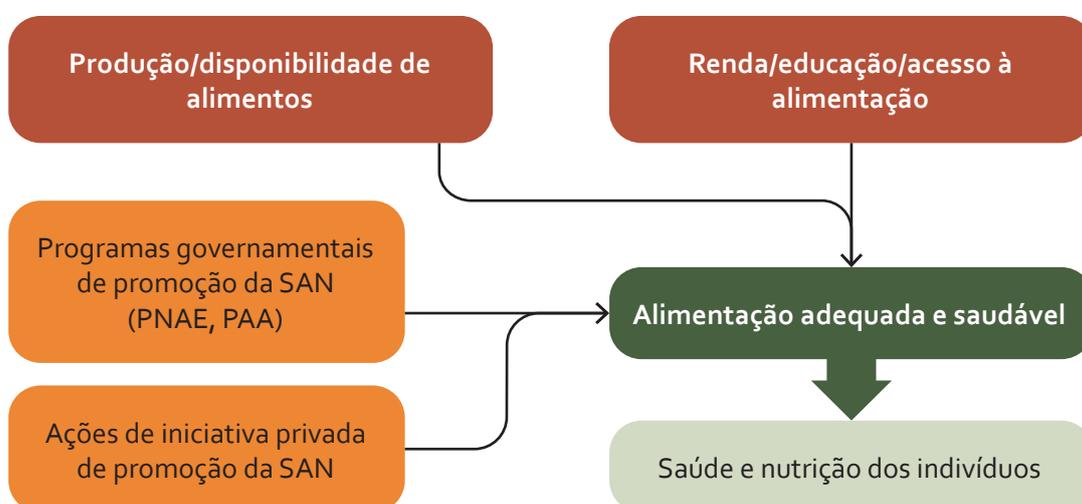


Figura 4. Relação entre alimentação adequada e saudável no contexto do sistema agroalimentar.

Fonte: Elaborada pelos autores.

bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Logo, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase da vida e com as necessidades alimentares individuais; respeitando-se a cultura alimentar; sendo acessível do ponto de vista financeiro; em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas sustentáveis e livre de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2013) (Figura 5).

Estas dimensões estão entrelaçadas com o conceito de alimentação adequada ao mostrar que o alimento a ser acessado como direito, deve respeitar além da qualidade nutricional, a qualidade sanitária, química, biológica, social e ambiental, indo muito além de suprir somente a necessidade calórica.



Figura 5. Dimensões da alimentação adequada.
 Fonte: Adaptado de LEÃO; RECINE, 2011.

Consumo Alimentar X Segurança Alimentar e Nutricional

A oferta de uma alimentação adequada e saudável, além de auxiliar nos processos de saúde, atua na prevenção de doenças, bem como na manutenção do estado nutricional. Já a alimentação não saudável, ou seja, aquela que

não atende às dimensões da alimentação adequada está relacionada ao aparecimento de doenças como às Doenças Crônicas Não Transmissíveis, a exemplo o diabetes e a hipertensão (Figura 6).

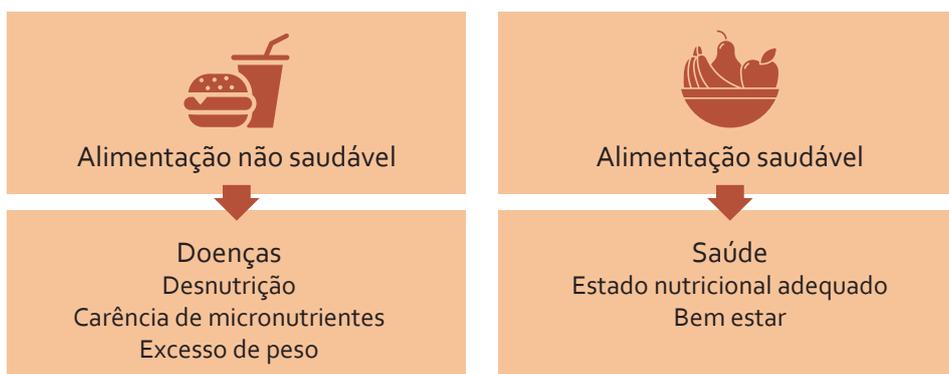


Figura 6. Implicações da alimentação no processo saúde e doença.
 Fonte: Elaborada pelos autores.

A promoção da alimentação saudável e a prevenção de doenças perpassam pela qualidade dos alimentos.

O termo qualidade abarca a qualidade nutricional, biológica, sanitária e tecnológica dos alimentos. Logo, está relacionado à diversidade; quantidade de macro (proteínas, açúcares e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais) presentes nos alimentos; presença de microrganismos (fungos, bactérias) e agrotóxicos, por exemplo; além do acesso à informação sobre os alimentos consumidos (BRASIL, 2013).

Importante destacar as boas práticas agrícolas e de fabricação/higiene, que devem ser adotadas em toda a cadeia de alimentos, ou seja, da origem até o preparo para consumo (BURITY et al., 2010).



O acesso à água é uma das dimensões da SAN. Políticas que garantam este serviço são essenciais visando a garantia do acesso à alimentação, principalmente em regiões mais vulneráveis.

O consumo alimentar saudável é compreendido como aquele que fornece uma dieta com quantidade adequada e variedade de alimentos buscando atender às necessidades de macro e micronutrientes de uma pessoa para uma vida saudável e ativa (FAO, 2017). Assim, incorpora o acesso a alimentos e à água de qualidade. Ao compreender essa definição pode-se pensar como discutir a oferta de alimentação adequada e saudável em territórios que possuem limitantes, como a falta de água?

O Semiárido brasileiro trás, de forma pontuada, a importância de intervenções no que tange a inserção de ações que auxiliem no acesso à água. Isso se deve a características ambientais e sociais que dificultam acessar este bem essencial para a sobrevivência dos seres vivos, especialmente pelas populações que estão inseridas nestes territórios. As dimensões da SAN de acesso, disponibilidade, utilização biológica e estabilidade, bem como de agência e sustentabilidade, podem ser compreendidas e adaptadas ao contexto da água.

Há necessidade da **disponibilidade** em termos físicos por meio de chuvas, rios, lagos e aquí-

feros. Em relação ao **acesso**, por mais que haja água de qualidade disponível, faz-se necessário uma infraestrutura para o seu alcance. A **utilização biológica** refere-se aos aspectos de qualidade deste bem a ser ofertado, considerando questões como concentrações de tóxicos, microrganismos, micronutrientes e diferentes destinos para a sua oferta como, beber, cultivo e processamento de alimentos e irrigação, bem como ao tratamento e saneamento. A **estabilidade** na disponibilidade, acesso e qualidade da água deve ser mantida para que a vida na terra continue a existir.

A **sustentabilidade** dos ciclos naturais e possíveis interferências humanas no ciclo da água, através de mudanças nos fluxos de retorno e degradação do ecossistema e mudanças climáticas faz com que a estabilidade seja diferente. Por fim, a dimensão de **agência** remete à importância da criação de ações que diminuam as desigualdades relacionadas ao acesso à água, como as tecnologias sociais (HLPE, 2015) tendo como exemplos, o Programa Cisternas (BRASIL, 2013), a reutilização de água cinzas (CENTRA, 2023), dentre outros. A relação da água e SAN pode ser observada na Figura 7.



Figura 7. Relação entre água e Segurança Alimentar e Nutricional.

Fonte: Adaptado de HLPE (2015).

Assim, as tecnologias sociais, relacionadas a SAN, que são consideradas conjuntos de ferramentas associadas a organizações coletivas buscam soluções para a inclusão social e melhoria da qualidade de vida das pessoas (LASSANCE et al., 2004), e são incluídas nas ações do FIDA por meio dos projetos parceiros.

Segundo dados de 2019 do Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento (SNIS), no Brasil:

“ apenas 54,1% das brasileiras e dos brasileiros têm acesso ao saneamento básico. Essa situação se agrava no meio rural, onde 70% das residências não têm acesso ao serviço. Essa realidade, além de provocar a contaminação das águas superficiais e subterrâneas e dos solos, é responsável pela proliferação de uma série de doenças, tornando-se para além de uma questão ambiental um caso de saúde pública (BRASIL, 2004). No semiárido brasileiro, onde o acesso à água tanto para a utilização doméstica quanto para a produção de alimentos é dificultado pelas condições climáticas e pelo histórico político da indústria das secas, essa situação se torna mais alarmante. De acordo com Igor Arsky (2020), o acesso à água no semiárido mudou depois do Programa Cisternas, mas continua sendo o alvo de toda e qualquer

estratégia de transformação da realidade dessa população, seja a ampliação do acesso à água de uso doméstico, seja para a produção.

Com isso, ações de busca minimizar o problema do acesso a água de qualidade, especialmente para a população do semiárido, tem tido enfoque nas ações do FIDA, sendo divulgados trabalhos desenvolvidos como os materiais elaborados pelo Centro de Estudos do Trabalho e de Assessoria ao Trabalhador e à Trabalhadora (CETRA) através do *Projeto Saberes do Semiárido*, executado pelo CETRA no território de Sobral (Ceará) com apoio do Programa Adaptando Conhecimento para a Agricultura Sustentável e Acesso a Mercados (Aksaam), financiado pelo FIDA com a parceria do Projeto Paulo Freire, ação da Secretaria de Desenvolvimento Agrário do Governo do Estado do Ceará (SDA/CE).



O projeto Saberes do Semiárido tem por objetivo a construção de meios de divulgação de experiências exitosas, que promovam a inclusão social e produtiva das famílias atendidas, o que é um gerador de qualidade de vida e promoção da saúde no campo. Este tem como ferramenta a propagação de ações de divulgação de tecnologias sociais como Biodigestor Compacto e Reuso de água cinza.

Para que ações, relacionadas ao acesso à água de qualidade, sejam pontuadas de forma mais efetiva é necessário que haja um diagnóstico e assim, avaliações de impacto poderão ser medidas de forma mais visível. Assim, a Escala da Experiência Domiciliar de Insegurança Hídrica (EDIH), composta por 12 questões, tem sido utilizada para avaliar o acesso a água. Este instrumento, desenvolvido por Young e colaboradores (2019), traz seis opções de resposta e avalia quatro dimensões: acesso, qualidade, quantidade e disponibilidade de água para os agregados familiares, como apresentado no Quadro 1.

Após a aplicação soma-se as pontuações de acordo com as respostas, sendo que as respostas “nunca” equivalem a 0 pontos, “raramente” a 1, “às vezes” a 2, e “muitas vezes” e “sempre” a 3 pontos. Famílias que pontuam valores ≤ 11 são consideradas em segurança hídrica. Pontuações ≥ 12 classificam as famílias em situação de insegurança hídrica (YOUNG et al., 2019; VIGISAN, 2022).

Compreender esta dimensão de acesso à água é importante para a proposição inicial de ações de incentivo à produção e ao consumo alimentar saudável, podendo ser caracterizada como uma avaliação diagnóstica para a promoção da SAN.

Estratégias têm sido elaboradas atentando-se a necessidade de incluir questões de acesso à água como um dos pilares para a promoção da SAN, em especial para populações em situação de insegurança hídrica. Uma destas ações é a utilização de água cinza para o desenvolvimento de sistemas agroalimentares mais resilientes, ou seja, que tenham maior capacidade de

regeneração dos recursos naturais. Além disso, a utilização desta água cinza como uma alternativa agrícola permite a diminuição do consumo de água potável (COSTA et al., 2022).

Esta estratégia consiste em reutilizar a água residual advinda de chuveiros, banheiros, lavatórios, lava-louças, pias de cozinha e máquina de lavar roupas. Estas fontes de uso de água são responsáveis por aproximadamente 75% da demanda hídrica do domicílio e pode ser utilizada para irrigação (COSTA et al., 2022). Desta forma, o desenvolvimento de políticas públicas de reuso de água pode ser uma forma de contribuir com a SAN.

Outro mecanismo de acesso à água, principalmente em regiões como o semiárido brasileiro, é o Programa Nacional de Apoio à Captação de Água de Chuva e outras Tecnologias Sociais, conhecido como Programa Cisternas, instituído pela Lei nº 12.873/2013 e regulamentado pelo Decreto nº 8.038/2013. Este programa visa armazenar água da chuva para utilização nos meses de seca, marcados por períodos críticos de estiagem na região, que é utilizada na cocção de alimentos, higiene e até em pequenas plantações, promovendo assim a SAN das famílias beneficiadas.



As orientações e recomendações sobre consumo alimentar devem considerar a alimentação como direito humano, crucial para a realização da SAN. Neste contexto, os alimentos e água de qualidade e em quantidade adequada, que considerem os hábitos e cultura local, devem ser considerados.

Quadro 1. Escala da Experiência Domiciliar de Insegurança Hídrica (EDIH).

Perguntas	Opções de respostas					
	Nunca (0 vezes)	Raramente (1 ou 2 vezes)	Algumas vezes (3 a 10 vezes)	Frequentemente (11 a 20 vezes)	Quase todos os dias (mais de 20 vezes)	Não sabe avaliar/NR (ESPONTÂNEA)
Nas últimas 4 semanas, você ou alguém de sua casa esteve incomodado, preocupado ou com medo de que você não teria água suficiente para todas as suas necessidades domésticas?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência o abastecimento de água através de sua principal fonte foi interrompida ou sofreu alguma alteração (pressão de água, menos água do que o esperado, rio seco)?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência os problemas com a água impediram a lavagem de roupa?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência você ou alguém de sua família mudou a sua rotina porque teve que resolver um problema por conta da água? (As atividades que podem ter sido interrompidas incluem cuidar de outras pessoas, realizar tarefas domésticas, trabalhos agrícolas, atividades geradoras de renda, dormir etc.)						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência você ou alguém em sua casa teve que mudar os alimentos que costumam comer devido os problemas com a água (como por exemplo: lavar os alimentos, cozinhar, etc.)?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência você ou alguém em sua casa passou sem lavar as mãos após atividades sujas (por exemplo, defecar ou trocar fraldas, limpar estercos de animais) devido a problemas com a água?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência você ou alguém em sua casa teve que ficar sem tomar banho por causa de problemas com a água (por exemplo, água insuficiente, suja, insegura)?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência a quantidade de água para beber foi menor do que gostaria para você ou alguém em sua casa?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência você ou alguém de sua família sentiu raiva da situação da água?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência você ou alguém de sua casa foi dormir com sede?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência a sua casa ficou completamente sem água?						
Nas últimas 4 semanas, com que frequência os problemas com água fizeram com que você ou alguém em sua casa se sentisse envergonhado?						

Fonte: II VIGISAN - SA/IA e Covid-19, Brasil, 2021/2022.

Orientações sobre escolhas alimentares promotoras de SAN

As escolhas alimentares são influenciadas por diferentes fatores, como eventos e experiências ao longo da vida, influências e questões pessoais, como apresentado na Figura 8.

Além disso, o modelo produtivo é um fator que afeta as escolhas alimentares, especialmente porque envolve questões financeiras que impactam no acesso a estes alimentos. Um exemplo positivo de modelo produtivo de alimentos



Figura 8. Modelo de escolhas alimentares.
 Fonte: Adaptado de SOBAL; BISOGNI, 2009.

perpassa pela inserção da juventude e das mulheres nas discussões envolvendo a agricultura, especialmente a agroecologia.

O incentivo à alimentação saudável exige a compreensão de algumas questões iniciais como, por exemplo, o sistema alimentar que muito influencia nas escolhas alimentares. A disponibilidade de alimentos que está no entorno da casa, ou seja, aquilo que é produzido pelas famílias, pode influenciar no consumo alimentar das mesmas. Você já pensou sobre isso? Você sabe o que é sistema alimentar e ambiente alimentar?

Na Figura 9 é apresentada a relação entre os sistemas alimentares, ambientes alimentares e qualidade da alimentação.

A produção de alimentos pela agricultura influencia diretamente na disponibilidade de alimentos a serem ofertados. Havendo a disponibilidade, os alimentos deverão ser armazenados e transportados para que cheguem à população. Esta cadeia produtiva que aqui foi simplificada considera processos de transformação dos alimentos até o consumo e oferta de nutrientes para o organismo, impactando diretamente na saúde dos indivíduos.

SISTEMA ALIMENTAR

É uma complexa rede de pessoas, lugares, atividades produtivas, cultura e meio ambiente que se interligam tendo como objetivo o alimento. Este sistema envolve uma série de conexões abrangendo cadeias de abastecimento, comportamento do consumidor, ambientes alimentares, dentre outros (TRICHES, 2020; FAO, 2016).

AMBIENTE ALIMENTAR

Caracteriza-se como ambiente físico onde há disponibilidade de locais fornecedores de alimentos, que podem ser considerados número de estabelecimentos, tipo, localização e acessibilidade, custo de acesso, propagandas, variedades. Podendo este ambiente influenciar nas suas escolhas alimentares (COSTA et al., 2018).



Figura 9. Relação entre os sistemas alimentares, ambientes alimentares e qualidade da alimentação.

Fonte: Adaptado de FAO, 2016.

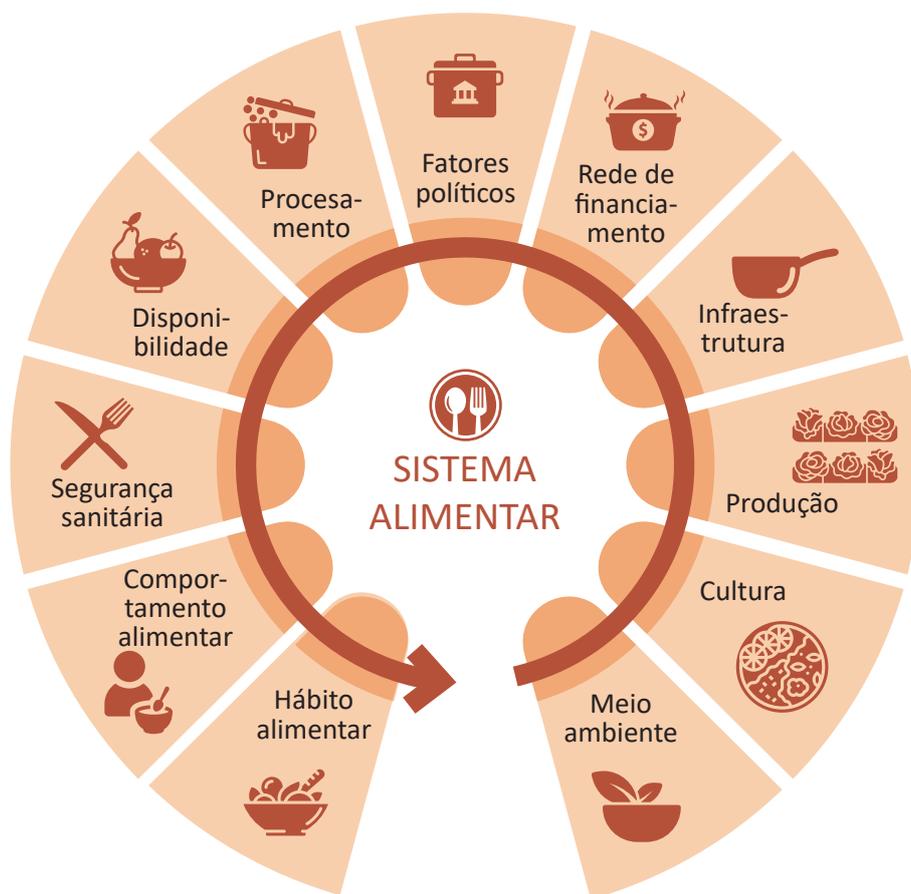


Figura 10. Pontos do sistema alimentar que requerem atenção para a oferta de uma alimentação de qualidade.

Fonte: Elaborado pelos autores.

O fornecimento de uma alimentação saudável deve ser parte das estratégias de promoção da saúde, sendo dependente de incentivos, como ações e políticas públicas. O oferecimento de uma alimentação de qualidade requer atenção a todo o sistema alimentar, como apresentado na Figura 10.

As ações de promoção da saúde são estratégias que visam melhoria na qualidade de vida da população, assim como a criação de mecanismos que facilitem de forma coletiva estas ações. Uma ferramenta importante para a organização destas ações de promoção da saúde é o incentivo a políticas públicas intersetoriais que tragam no seu cerne a participação popular.

Com isso, o incentivo às práticas alimentares saudáveis que respeitem a cultura alimentar e que sejam promotoras de saúde devem ser incentivadas. Deve ser considerada a necessidade de incentivo para toda a população das habilidades culinárias que muito contribuem para auxi-

liar na promoção de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Você sabe o que é EAN?

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento que busca através de ações práticas, contextualizadas, a incorporação de diferentes saberes de forma a concentrar-se como uma ação permanente e contínua. Busca ser intersetorial, transdisciplinar e multiprofissional, motivando a promoção de práticas autônomas e voluntárias visando hábitos alimentares saudáveis, e com isso contribuindo para a efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2012).

As formas de cocção (cozimento) são uma destas estratégias que devem fazer parte das ações de incentivo às habilidades culinárias, podendo ser organizadas em três estratégias (Figura 11). Estas técnicas de preparo dos alimentos são caracterizadas pela transferência de calor para os alimentos alterando sua estrutura física e química.

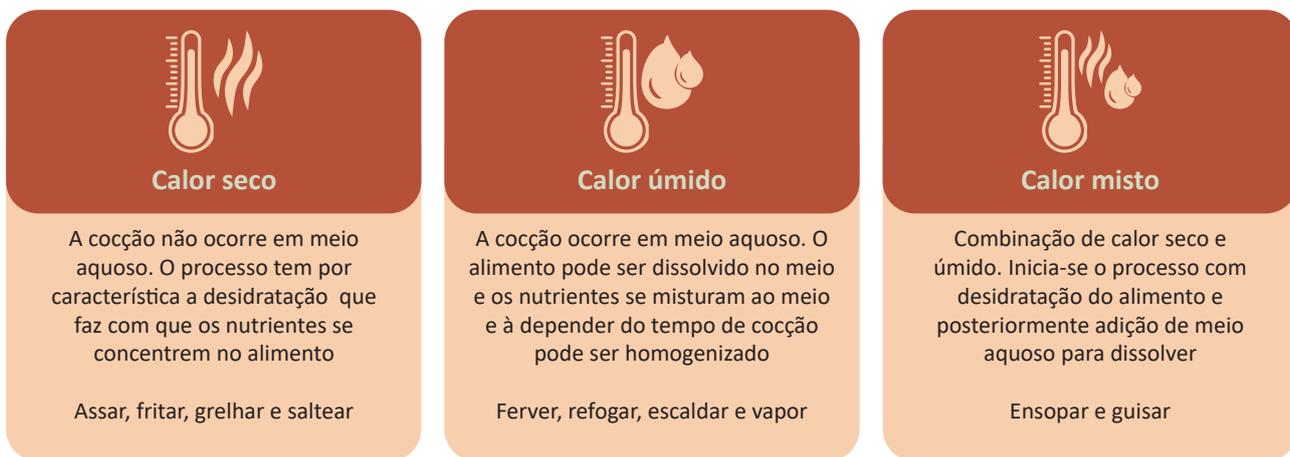


Figura 11. Características dos métodos de cocção de alimentos.
Fonte: Adaptado de ORNELAS, 2007.

É válido lembrar que sempre que adicionamos óleo ou gordura em imersão para o preparo dos alimentos, como é o caso das frituras, ou até mesmo quando refogamos os alimentos utilizando grande quantidade de óleo ou gordura adicionamos ao alimento calorias e gorduras, muitas vezes saturadas, que estão relacionadas às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

É difícil pensarmos em preparar os alimentos sem considerar os produtos alimentícios como, o sal, açúcar, óleos e gorduras. Porém, eles devem ser consumidos de forma moderada. Estes produtos tem alto teor de nutrientes, porém o excesso no consumo pode acarretar prejuízos à saúde. A exemplo, temos as gorduras, em especial a saturada que pode em excesso causar problemas no sistema cardiovascular; o sódio

podendo ser um fator que somados a outros como o sedentarismo pode levar a hipertensão arterial. Então devemos ter muita atenção quanto ao uso em excesso destes ingredientes! (BRASIL, 2014).

O consumo adequado destes alimentos pode contribuir com a absorção de vitaminas, em especial, as lipossolúveis (Vitamina A, D, E e K) e também com os micronutrientes, como por exemplo o iodo. A iodação do sal é a principal estratégia que foi adotada no país para controle do bócio, então o consumo adequado de sal contribui também para o oferecimento de iodo.

Vale lembrar que estas recomendações consideram não apenas a quantidade de óleo/gordura, açúcar e sal que adicionamos ao preparar os

Recomendações para o consumo diário de óleos/gorduras, açúcar e sal	Por pessoa (dia)	Em uma família de quatro pessoas (mês)
Óleos/gorduras*	Até 16 mililitros (mL) (2 colheres de sopa)	900mL (1 pet de óleo)
Açúcar*	50 gramas (aproximadamente 10 colheres de chá)	6 quilos (1 pacote de 5 quilos + 1 pacote de 1 quilo)
Sal	Até 5 gramas	600 gramas (pouco mais de meio pacote)

*Considerando uma alimentação com aproximadamente 2.000 calorias.
Fonte: OMS.

alimentos, mas também as quantidades presentes nos alimentos, como em pães, sucos, doces e outros.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) traz dez passos que devemos seguir para termos uma alimentação adequada e saudável. Contudo, é importante frisar que é preciso pensar estes passos considerando os alimentos regionais, visando fortalecer a cultura

alimentar e a economia local, a biodiversidade de espécies e a redução dos gastos com logística de transporte de alimentos não regionais, consequentemente contribuindo para a SAN e soberania alimentar.

Para reforçar o consumo de alimentos regionais e *in natura* deve-se valorizar preparações com estes alimentos, sejam por meio de receitas tradicionais ou elaboradas atualmente.

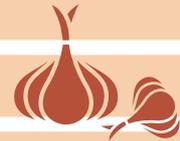


1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.



2. Reduzir óleos, gorduras, sal e açúcar ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Para adicionar sabor utilizar ingredientes como cebola, alho, manjeriço, coentro, azeite, mel, gengibre.



3. Limitar o consumo de alimentos processados.



4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados/industrializados.



5. Planejar as refeições e dedicar tempo ao preparo e consumo.



6. Comer sempre que possível, em companhia e em locais apropriados, longe de telas (celular, TV).



7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.



8. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições saudáveis, evitando frituras, alimentos gordurosos e açucarados.



9. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



10. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Adaptado de BRASIL, 2014.



A publicação “Ecogastronomia para jovens rurais do Semiárido” traz várias receitas contendo como ingredientes alimentos da região Semiárida do Nordeste, que podem ser reproduzidas como forma de valorização da cultura e respeito aos hábitos regionais. Clique aqui:

<https://bit.ly/3sDfg9OB>

Alimentos e seus níveis de processamento

A forma de processamento dos alimentos e a facilidade de acesso aos mesmos também influenciam nas escolhas alimentares. Em relação ao processamento, os alimentos são classificados em *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados, conforme número

de ingredientes, conservantes e aditivos utilizados, bem como o nível de processamento, principalmente industrial, dos mesmos.

O padrão alimentar baseado no arroz com feijão muitas vezes tem sido substituído pelo consumo de ultraprocessados, os quais apresentam alta densidade energética, são ricos em gorduras, açúcar e sódio (LOUZADA et al., 2015). Este

ALIMENTOS PROCESSADOS

São produzidos pela indústria sendo que ao alimento *in natura* ou minimamente processado é adicionado sal, açúcar ou outra substância de uso culinário com o objetivo de aumentar a durabilidade e melhorar o sabor dos mesmos (BRASIL, 2014).

Exemplos: vegetais preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, frutas em calda e frutas cristalizadas, carne seca, sardinha e atum enlatados, queijos, pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



ULTRAPROCESSADOS

São preparações industriais feitas de “substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos)” utilizados com o objetivo de aumentar a durabilidade do produto e realçar as propriedades sensoriais (sabor, cheiro). São considerados produtos que não podem ser preparados em nível doméstico em função de sua ampla e complexa lista de ingredientes (BRASIL, 2014).

Exemplos: biscoitos recheados, sorvetes, balas e guloseimas em geral; misturas para bolo; barras de cereal; sopas, macarrão e temperos ‘instantâneos’; molhos, salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas e aromatizadas; bebidas energéticas; produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets; salsichas e outros embutidos; pães de forma, pães para hambúrguer; pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.





IMPORTANTE

Uma alimentação adequada e saudável baseia-se na preferência por alimentos *in natura* ou minimamente processados; sendo esta diversificada e com respeito à cultura alimentar (BRASIL, 2014).

Modelos de produção orgânico e agroecológico contribuem para a saúde, SAN e manutenção da biodiversidade alimentar.

fato tem se dado em função da modernidade, que em seu sentido geral está relacionada a um processo de mudança.

Neste contexto, entram as indústrias dos ultraprocessados que oferecem alimentos prontos; se utilizam do *marketing*, visando atingir um determinado público; fazendo com que certos alimentos se tornem um vício (FAO, OPAS, 2017).

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados, devem ser a base para uma alimentação adequada, pois proporcionam o consumo de nutrientes adequados, com maior oferta de fibras, vitaminas e minerais, e menor de gorduras e carboidratos simples. Assim, a escolha destes alimentos, além de promover a saúde da população, também promove um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável, considerando a menor utilização de embalagens e processos industriais e de transporte.

Por outro lado, o consumo de ultraprocessados tem sido relacionado com o aparecimento e agravamento de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade e câncer, levando ao maior risco de morte em populações que consomem frequentemente estes produtos. Os ul-

traprocessados apresentam geralmente grande quantidade de gorduras, carboidratos simples (principalmente açúcar), sódio, conservantes e aditivos, e baixa quantidade de vitaminas, minerais e fibras.

O aumento do consumo de ultraprocessados pela população está relacionado ao menor preço e maior acesso destes produtos, uma vez que são comercializadas diferentes marcas em diversos tipos de estabelecimentos. Outro fator que justifica este maior consumo nos últimos anos é a maior saciedade que os ultraprocessados proporcionam, ou seja, reduzem a sensação de fome por um período de tempo maior quando comparados aos alimentos com menor processamento.

Somado aos prejuízos diretos para a saúde humana, o alto consumo de ultraprocessados gera malefícios ao meio ambiente em função da maior utilização de processos industriais e de transporte (são geralmente produzidos em locais distantes dos consumidores e amplamente distribuídos), gerando maior poluição do ar e da água, além da maior utilização de alimentos vindos de monoculturas (como soja, milho e trigo), geralmente marcados pela intensiva utilização de agrotóxicos.



REGRAS DE OURO PARA ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS:

Consuma, sempre que possível, alimentos *in natura* e minimamente processados: estes devem ser a base da nossa alimentação!

E evite, sempre que possível, o consumo de alimentos ultraprocessados: estes devem fazer parte de exceções alimentares!



O "Guia alimentar para a população brasileira", publicado pelo Ministério da Saúde, aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, considerando os diferentes tipos de processamento de alimentos e sua relação com a saúde humana. Clique para acessar: <https://bit.ly/3sDfgOB>





Os protocolos de uso do Guia Alimentar da população brasileira também trazem importantes recomendações acerca da alimentação adequada e saudável para diferentes grupos etários e fisiológicos, bem como para portadores de doenças específicas, em diferentes fascículos e volumes. Clique para baixar cada volume abaixo:



Fascículo 1: “Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta”. Clique para acessar: <https://bit.ly/3KZlpqV>



Fascículo 2: “Protocolo de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa idosa”. Clique para acessar: <https://bit.ly/47Rzq3h>



Fascículo 3: “Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes”. Clique para acessar: <https://bit.ly/48646hs>



Fascículo 4: “Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de crianças de 2 a 10 anos”. Clique para acessar: <https://bit.ly/3OYPqb3>



Fascículo 5: “Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da pessoa na adolescência”. Clique para acessar: <https://bit.ly/3sE4eEm>



Volume 1: “Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus: bases teóricas e metodológicas”. Clique para acessar: <https://bit.ly/44uX5Uo>



Volume 2: “Orientação alimentar de pessoas adultas com obesidade”. Clique para acessar: <https://bit.ly/45KTkuM>



Alimentos da região Semiárida do Nordeste brasileiro

As escolhas alimentares são influenciadas pelos hábitos, cultura, sabor e acesso aos alimentos pela população, além da questão do acesso à informação de qualidade, o alto custo atual da alimentação saudável, habilidades culinárias e aspectos ligados ao gênero e carga de traba-

lho (exemplo: dupla carga de trabalho doméstico das mulheres pode dificultar que dediquem mais tempo à alimentação).

Dessa forma, os alimentos regionais, típicos dos locais onde as pessoas moram, trabalham ou visitam constantemente, geralmente fazem parte das escolhas e, conseqüentemente, do consumo alimentar.

O consumo de alimentos regionais amplia a diversidade de alimentos presentes no prato, além de valorizar a história e cultura da população. Ainda, estes alimentos geralmente são produzidos de forma local, contribuindo para a promoção da segurança alimentar e nutricional.

O Sertão Nordestino/semiárido do Nordeste apresenta uma ampla lista de alimentos regionais, de diferentes grupos como frutas, hortaliças, leguminosas e tubérculos, raízes e cereais, além de ervas.

A publicação do FIDA “Ecogastronomia para jovens rurais do Semiárido: Compartilhando saberes e sabores locais adotando a filosofia Slow Food nos projetos FIDA” traz receitas contendo ingredientes do semiárido como forma de promover a identidade cultural, favorecer a educação do gosto e incentivar a luta pela conservação e uso sustentável dos produtos da sociobiodiversidade.

O livro “Mesa farta no Semiárido: Receitas com produtos da Agricultura Familiar” também traz

receitas simples e saborosas, de baixo custo e alto valor nutricional, que utilizam produtos locais para alimentar as crianças e adultos de forma saudável e sustentável.

Entre as frutas da região semiárida do Nordeste estão o araticum, buriti, cajá-manga, cajarana, licuri, seriguela, maracujá do mato e umbu-cajá (EMBRAPA, 2021). As formas de consumo e os nomes populares destes alimentos podem ser observadas no Quadro 2.

As hortaliças e ervas regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro são abóbora, jurubeba, maior-gomes, maxixe, palma, quiabo, vinagreira e o coentro. O Quadro 3 sintetiza as formas de consumo bem como os nomes populares destes alimentos.

As leguminosas típicas do Semiárido do Nordeste são algaroba, feijão-de-corda e guandu. No Quadro 4 estão apresentadas as formas de consumo e os nomes populares destes alimentos.

Quadro 2. Formas de consumo das frutas regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro.

Alimento	Outros nomes populares	Formas de consumo
Araticum ¹	Araticum, marolo, bruto, panã	<i>In natura</i> , sucos e licor
Cajá-manga	Cajá verdadeiro, cajá-mirim, taperebá	Suco, néctar, sorvetes, geleias, vinhos, licores. Devido sua acidez, normalmente não são consumidos <i>in natura</i>
Cajarana ²	Canjerana, canarana, canharana, caiarana ou cedrocanjerana	Sucos, picolés, sorvetes, néctares, geleias, polpa congelada
Seriguela ³	Ameixa-da-espanha, cajá-vermelho, ciroela, jocote, ciruela mexicana	<i>In natura</i> , sucos, sorvetes, geleias, compotas; no preparo de bebidas fermentadas, vinhos e bebidas geladas
Maracujá do mato	Maracujá-do-mato, maracujá-redondo	<i>In natura</i> , sucos, sorvetes e licor
Umbu-cajá	Imbu, ambu, ombu, umbuzeiro	<i>In natura</i> , suco, sorvetes, além de doce de umbu e concentrado de suco, conhecido como “vinho” ou “vinagre”

Fonte: Brasil, 2015.



- 1) Araticum: “File:Araticum 3.jpg” by Etere.Santos is licensed under CC BY 3.0.
- 2) Cajarana: “File:Cajarana.JPG” by Mattos is licensed under CC BY-SA 3.0.
- 3) Seriguela: “Seriguela frutos” by Mateusbotanica2020 is licensed under CC BY-SA 4.0.

Quadro 3. Formas de consumo das hortaliças e ervas regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro.

Alimento	Outros nomes populares	Formas de consumo
Abóbora	Jerimum	A polpa é consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces; sementes torradas; brotações das folhas consumidas refogadas
Jurubeba ¹	Jubeba, jurubeba de conserva	Os frutos verdes são consumidos em forma de conserva; cozida com outros ingredientes, como o arroz
Major-gomes	Cariru, língua-de-vaca, joão-gomes, maria-gorda, caruru-bravo e benção-de-deus	Crua, refogada, no recheio de tortas, suflês, sopas, cremes ou bolinhos
Maxixe ²	Maxixo e pepino-espinhoso	Cozido, refogado ou cru (devem ser consumidos verdes)
Palma ³	Palma-grande, palma-comum, figo-da-índia	A palma é consumida ensopada, refogada, em omelete, suflê e doces; os frutos são consumidos <i>in natura</i> ou na forma de sucos
Quiabo ⁴	-	Cozido, refogado, frito ou cru
Vinagreira ⁵	Cuxá, groselha, rosela, quiabo-azedo, quiabinho e quiabo-de-angola	Os frutos e cálices são consumidos como sucos, doces e geleias; as sépalas desidratadas como chás
Coentro ⁶	-	As folhas são utilizadas como condimento, em molhos, sopas, saladas e no tempero de peixes e carnes; o grão moído é utilizado no tempero de carnes

Fonte: Brasil, 2015.



1) Jurubeba: "File:Jurubeba verdadeira.jpg" by UENIO JOÃO ROTO is licensed under CC BY-SA 4.0.
 2) Maxixe.
 3) Palma: Palma "Codevasf investe em cultura de palma forrageira" by Codevasf is licensed under CC BY 2.0.
 4) Quiabo.
 5) Vinagreira: Vinagreira "Flor Vinagreira 1" by Nando1462 - Fernando Santos Cunha Filho is licensed under CC BY-SA 3.0.
 6) Coentro.

Quadro 4. Formas de consumo das leguminosas regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro.

Alimento	Outros nomes populares	Formas de consumo
Algaroba ¹	Algarobo	Em forma de farinha integral, utilizada em preparações; as vagens após cocção formam um produto escuro e denso, semelhante ao mel de abelhas e quando batidas e torradas são utilizadas no preparo de bebida que substitui o café
Feijão-de-corda ²	Feijão-verde, feijão-caupi, caupi, feijão-macáçar, feijão-fradinho, fradinho, vigna	Como feijão de mesa; em saladas, sopas, ensopados, farofa; em preparações típicas como baião de dois e acarajé
Guandu	Feijão-andu, andu, guando e guandu	Em preparações com carnes, em farofas

Fonte: Brasil, 2015.



1) Algaroba: "Algaroba" by moonrat42 is licensed under CC BY-SA 2.0.
 2) Feijão-de-corda: "<div class='fn'> feijão de corda</div>" by Sintegrity is licensed under CC BY-SA 4.0.

Entre os tubérculos, raízes e cereais típicos desta região semiárida temos a araruta, gergelim, inhame, junçá, mandioca, sorgo, além da farinha de tapioca. O Quadro 5 sintetiza as formas de consumo e os nomes populares destes alimentos.

Estes alimentos regionais contribuem com um cardápio mais variado e saudável, sendo importantes na oferta de nutrientes como proteína, carboidratos, fibras, vitamina e minerais. A composição nutricional destes alimentos está apresentada nas Tabelas 1 (frutas), 2 (hortaliças e ervas), 3 (leguminosas) e 4 (tubérculos, raízes e cereais).

As publicações “Quintais Produtivos”; “Nosso caderno: valorizando e construindo a cultura alimentar da agricultura familiar”; “Comercializa-

ção da agricultura familiar no desenvolvimento da segurança alimentar e nutricional” e “Diálogos sobre segurança alimentar e nutricional: webinar” reforçam sobre as recomendações acerca da alimentação saudável e a importância da agricultura familiar para a garantia da SAN.

O consumo de alimentos regionais tem sido incentivado inclusive pela oferta dos mesmos na alimentação escolar. Dessa forma, cardápios da alimentação escolar que incluem estes alimentos são considerados mais saudáveis, além de respeitarem a cultura e hábito da população local. Esse reconhecimento pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) amplia a comercialização destes alimentos pelos agricultores familiares, sendo uma forma de gerar renda e valorizar a cultura e tradição local.

Quadro 5. Formas de consumo de tubérculos, raízes e cereais regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro.

Alimento	Outros nomes populares	Formas de consumo
Araruta ¹	Aru-aru, aru	A fécula é utilizada no preparo de bolos, biscoitos, mingaus, doces e pudins; como engrossante de molhos, cremes e sopas
Gergelim ²	Gingelim, sésamo	A semente é utilizada em arroz e salada; a farinha em massa para biscoito, bolachas, bolos, doces, sopas, mingaus, pães e pastas; o óleo e farelo são utilizados na produção de doces (como o pé de moleque), gersal (sal iodado misturado com gergelim para tempero culinário), adicionado ao fubá e na fabricação de pães em geral
Inhame ³	Cará	Cozido, assado, em pirão, sopas, cremes, pães, bolos, biscoitos, panquecas e tortas
Junçá	Caparé, titirica-amarela, amêndoa-da-terra, chufa	Como aperitivo
Mandioca ⁴	Aipim, macaxeira, maniva	As raízes da mandioca-mansa são consumidas, cozida, frita, em ensopados e outras preparações. A mandioca-brava utilizada no preparo da farinha de mandioca, do polvilho (goma)
Sorgo	Milho-d’angola, milho-da-guiné	A farinha é utilizada em preparações como bolos, biscoitos, pães, pudins, sorvetes, empada e pastéis. É utilizado em substituição ao milho em preparações como cuscuz, angu, pamonha e pipoca
Farinha de Tapioca	-	Tapioca, bolos e tortas salgadas

Fonte: Brasil, 2015.



Tabela 1. Composição nutricional das frutas regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro (valores presentes a cada 100g do alimento).

Alimento	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
Araticum	110,00	1,37	3,57	20,43	4,80	13,00	0,76	0,00	0,00	0,0042	2,48	26,02
Cajá-manga (polpa)	26,00	0,60	0,20	6,40	1,40	9,00	0,30	NA	0,04	Tr	Tr	Tr
Cajarana	46,00	0,20	0,10	12,40	1,10	56,00	0,30	34,00	0,05	0,02	1,40	36,00
Ceriguela	83,00	0,90	0,10	22,00	0,40	22,00	0,60	10,00	0,07	0,03	1,00	45,00
Maracujá do mato	76,00	1,88	0,39	20,37	8,10	8,00	0,55	0,00	0,005	0,010	0,00	18,42
Umbu-cajá	37,00	0,80	Tr	9,40	2,00	12,00	0,10	NA	0,05	0,06	Tr	24,00

Legenda: Vit: Vitamina; NA: não avaliado; Tr: traços (pequena quantidade).

Fonte: IBGE, 1979; Unicamp, 2011; Brasil, 2015; Sistema de Informação sobre Biodiversidade Brasileira.

Tabela 2. Composição nutricional das hortaliças e ervas regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro (valores presentes a cada 100g do alimento).

Alimento	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
Abóbora	14	1,0	Tr	3,0	1,2	9,0	0,2	0	0,07	<LQ	Tr	2,0
Jurubeba	126	4,4	3,9	23,1	23,9	151,0	0,2	0	0,07	<LQ	Tr	2,0
Major-gomes*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Maxixe	14	1,4	0,1	2,7	2,2	21,0	0,4	NA	0,06	0,02	Tr	1013,8
Palma*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Quiabo	30	1,9	0,3	6,4	4,6	112,0	0,4	49,0	0,1	Tr	Tr	5,6
Vinagreira	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Coentro	20	1,9	0,4	3,4	3,6	80,0	0,6	134	0,03	0,04	Tr	32,0

Legenda: Vit: Vitamina; NA: não avaliado; Tr: traços (pequena quantidade).

*Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Fonte: IBGE, 1979; Unicamp, 2011; Brasil, 2015.

Tabela 3. Composição nutricional das leguminosas regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro (valores presentes a cada 100g do alimento).

Alimento	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
Algaroba	191	9,1	1,5	35,2	14,9	-	-	-	-	-	-	-
Feijão-de-corda	14	1,4	0,1	2,7	2,2	21,0	0,4	NA	0,06	0,02	Tr	1013,8
Guandu	344	19	2,1	64	21,3	3,5	1,9	NA	1,06	Tr	2,7	1,5

Legenda: Vit: Vitamina; NA: não avaliado; Tr: traços (pequena quantidade).

Fonte: IBGE, 1979; Unicamp, 2011; Brasil, 2015.

Tabela 4. Composição nutricional de tubérculos, raízes e cereais regionais do Semiárido do Nordeste brasileiro (valores presentes a cada 100g do alimento).

Alimento	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit. C (mg)
Araruta	104	1,3	0,2	24,2	1,4	-	-	-	-	-	-	-
Gergelim	584	21,2	50,4	21,6	11,9	825,0	5,4	NA	0,94	Tr	5,92	Tr
Inhame	97	2,0	Tr	23	1,7	12	0,4	0	0,08	Tr	Tr	6,0
Junçá*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mandioca	151	1,0	Tr	36,0	1,9	15,0	3,0	0	0,11	Tr	Tr	17,0
Sorgo	361	7,87	3,29	77,47	6,6	12	2,99	-	0,227	0,053	5,187	0
Farinha de Tapioca	382	0	1,1	93,1	0,4	-	-	-	-	-	-	-

Legenda: Vit: Vitamina; NA: não avaliado; Tr: traços (pequena quantidade).

*Não foram encontradas referências de análises nutricionais para esse alimento.

Fonte: IBGE, 1979; Unicamp, 2011; USP, 2014; Brasil, 2015.



No livro “Gastroquinta: comida do quintal para a mesa: jovens do semi-árido promovendo a segurança alimentar e nutricional por meio da gastronomia”, publicado pelo Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA), estão disponíveis 15 receitas com ingredientes disponíveis no semiárido do Nordeste/Caatinga, a exemplo, a palma. O livro busca valorizar os alimentos produzidos no semiárido, por meio do desenvolvimento de receitas inovadoras. Clique para acessar: <https://bit.ly/3swujpo>



Compreendendo a importância da discussão da alimentação como um fator biológico e social, a inserção de alimentos regionais consolida-se como uma importante prática a ser incentivada nas ações educativas. Ainda, para além dos alimentos regionais, faz-se uma ressalva sobre a importância de se considerar e valorizar a alimentação dos Povos e Comunidades Tradicio-

nais locais, bem como o papel da agricultura familiar na produção de alimentos agroecológicos e da sociobiodiversidade.

Assim, devemos valorizar os alimentos regionais, conhecer as características nutricionais dos mesmos e incluí-los entre nossas escolhas alimentares.



O “Guia Prático: Alimentação escolar indígena e de comunidades tradicionais” é um instrumento que retrata a importância da agricultura familiar no contexto da agroecologia e da sociobiodiversidade. Clique para acessar: <https://bit.ly/3Eh524X>



Escolhas alimentares conforme tipo de produção

Como vimos anteriormente, o Guia Alimentar para a População Brasileira, considerado um instrumento de orientação das ações de promoção da alimentação adequada e saudável, traz algumas recomendações acerca da alimentação, como a orientação para a preferência por alimentos *in natura* ou minimamente processados, como base da alimentação e diminuição do consumo de ultraprocessados (BRASIL, 2014).

É necessário saber a origem dos alimentos que consumimos diariamente. Mas será que sabemos de onde vem o que comemos? E como estes alimentos foram produzidos?

Os alimentos são produzidos de diferentes formas, considerando os tipos de insumos utiliza-

dos, técnicas e objetivos de plantio e colheita. Assim, temos os alimentos produzidos de forma agroecológica, orgânica ou convencional/industrial.

Os alimentos tanto os vegetais quanto os de origem animal podem conter resíduos de agrotóxicos, muitas vezes em quantidades acima do permitido pela legislação brasileira e até mesmo sendo utilizados em culturas inapropriadas.

É válido lembrar que além de serem considerados não saudáveis, os alimentos ultraprocessados também podem conter resíduos de agrotóxicos, causando impactos negativos para a saúde, por conterem entre seus ingredientes alimentos como soja e milho.

E em relação à origem destes alimentos devemos considerar a distância que estes percorrem



Alimentos agroecológicos: produzidos de forma a “otimizar a integração entre capacidade produtiva, uso e conservação da biodiversidade e dos demais recursos naturais, equilíbrio ecológico, eficiência econômica e justiça social”, sem utilização de agrotóxicos (BRASIL, 2012).



Alimentos orgânicos: produzidos utilizando “técnicas específicas, mediante a otimização do uso dos recursos naturais e socioeconômicos disponíveis e o respeito à integridade cultural das comunidades rurais, tendo por objetivo a sustentabilidade econômica e ecológica, a maximização dos benefícios sociais, a minimização da dependência de energia não-renovável, empregando, sempre que possível, métodos culturais, biológicos e mecânicos”, sendo permitido a utilização de determinados produtos como fertilizantes (BRASIL, 2003).



Alimentos produzidos de forma convencional/industrial: alimentos produzidos com utilização de agrotóxicos e maquinários “pesados” que podem causar danos ao meio ambiente, geralmente com produção em larga escala, por meio de monoculturas.

até chegar a nossa mesa. Consumimos alimentos que foram produzidos na região ou aqueles que percorrem longas extensões, sendo transportados de regiões distantes?

Devemos priorizar, sempre que possível, os circuitos curtos de comercialização, ou seja, adquirir alimentos cuja origem de plantio e produção é próxima daqueles que irão consumi-los. Assim há valorização da cultura local, geração de renda entre os agricultores e produtores da região, além de menor custo financeiro e desgaste ambiental com transporte e embalagens. Ainda, esta estratégia permite menos desperdício de alimentos no processo de armazenamento e transporte, em função das distâncias mais curtas.

Assim, preferencialmente a população deve consumir alimentos agroecológicos ou orgânicos, visando à promoção da saúde, preservação do meio ambiente e o fortalecimento dos circuitos curtos de comercialização.

Ações de Educação Alimentar e Nutricional como promotoras de Segurança Alimentar e Nutricional

Você está chegando ao final da sua leitura e deve estar se questionando: Como então promover uma alimentação saudável?

Uma ação importante é a promoção da educação alimentar e nutricional. Esta estratégia busca a valorização da cultura alimentar e de práticas que sejam promotoras de saúde. A organização destas ações educativas deve ter por objetivo o fortalecimento de hábitos regionais, como já mencionado anteriormente, estímulo ao consumo saudável e sustentável (BRASIL, 2012; VERTHEIN; AMPARO-SANTOS, 2021). A Figura 13 representa a conceituação da educação alimentar e nutricional e como a mesma está ligada diretamente à SAN.

Assim, as ações de educação alimentar e nutricional, voltadas para a promoção da SAN, devem ter como objetivos:

- Promover o acesso universal à alimentação adequada e saudável, com prioridade para as famílias e pessoas em situação de insegurança alimentar e nutricional;
- Promover o abastecimento e estruturação de sistemas sustentáveis e descentralizados, de base agroecológica, de produção, extração, processamento e distribuição de alimentos;
- Instituir processos permanentes de educação alimentar e nutricional, pesquisa e formação nas áreas de SAN e do DHAA;
- Promover, universalização e coordenação das ações de SAN voltadas para quilombolas e demais povos e comunidades tradicionais;
- Fortalecer ações de alimentação e nutrição em todos os níveis da atenção à saúde;



Figura 13. Representações acerca da conceituação de EAN.

Fonte: Os autores, baseado em Brasil, 2010; 2018.

- Promover o acesso universal à água de qualidade e em quantidade suficiente;
- Apoiar iniciativas de promoção da soberania alimentar, SAN e DHAA em âmbito internacional;
- Monitorar a realização do DHAA.

Destaca-se que o Projeto Viva o Semiárido (PVSA), atua junto a Escolas Famílias Agrícola (EFAs), desenvolvendo ações de educação que visam à promoção da SAN.

Projetos do FIDA que visam fortalecer a Segurança Alimentar e Nutricional

Os projetos apoiados pelo Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola (FIDA) incorporam a importância e compromisso com a SAN. Aqui são apresentados os projetos que podem fortalecer a SAN por meio de orientações sobre as escolhas alimentares saudáveis, considerando o processo de produção dos alimentos e o acesso aos mesmos.

Nota-se que todos estes projetos visam contribuir para a garantia do acesso à renda, alimentação saudável e, conseqüentemente, da SAN das famílias, como abordado neste material.



PVSA: ATUAÇÃO JUNTO ÀS ESCOLAS FAMÍLIAS AGRÍCOLA (EFAS)

- O Projeto, em parceria com a Secretaria de Estado da Agricultura Familiar do Piauí, tem como propósito aumentar a quantidade de matrículas de jovens mulheres do campo nas EFAs (Escolas Família Agrícola), para participar das atividades agropecuárias de formação, seja nas EFAs ou nos Centros de Formação Profissional Rural.
- O Projeto visa o desenvolvimento de novas tecnologias no campo, bem como o aumento dos níveis de produção e maiores chances de empregabilidade para as mulheres.



PROJETO
PAULO FREIRE
DESENVOLVIMENTO PRODUTIVO E DE CAPACIDADES

PROJETO PAULO FREIRE

Objetiva com o fomento produtivo, reduzir a pobreza e elevar o padrão de vida de agricultores familiares do Ceará. O Projeto busca fortalecer as estratégias de convivência com o semiárido, agroecologia, segurança alimentar e nutricional, promoção da Igualdade de gênero, raça/etnia e o protagonismo das juventudes rurais. As ações do Projeto estão ligadas às atividades como a criação de pequenos animais, quintais produtivos, apicultura, reuso de água cinza, biodigestores, artesanato, unidades de beneficiamento e pesca artesanal. São beneficiários do projeto Agricultores/as familiares, jovens e mulheres, indígenas, pescadores/as artesanais e quilombolas.

O Projeto gerou aumento no acesso e disponibilidade de alimentos nutritivos e diversificados, em quantidade e qualidade adequadas às famílias, impactando positivamente na segurança alimentar - 61% dos beneficiários tiveram melhora no consumo alimentar, com um aumento de 10% no número de domicílios produzindo para autoconsumo e melhoria de 83% na diversificação alimentar (de 56 para 103 famílias entre 2015 e 2020).



PROCASA
PROJETO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL
DO CARIRI, SERIDÓ E CURIMATAÚ

PROJETO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DO CARIRI, SERIDÓ E CURIMATAÚ (PROCASA)

Objetiva contribuir para o desenvolvimento rural sustentável do semiárido paraibano, reduzindo os atuais níveis de pobreza rural e fortalecendo as ações de prevenção e mitigação da desertificação. As ações do Projeto incluem caprinoovinocultura, fruticultura, agroindústrias, artesanato, pequenas indústrias de beneficiamento, empreendimentos associativos e cooperativos, implantação de sistemas agroflorestais, entre outras. As iniciativas envolvem grupos de mulheres, jovens e comunidades remanescentes de quilombo, públicos prioritários do Projeto.

As ações de segurança alimentar refletiram em melhoria da produtividade agropecuária, aumento da renda, melhor acesso à água para produção e consumo, apoio a cooperativas de leite, artesanato, frutas e aves e aos quintais produtivos. São mais de 24 mil famílias de agricultores familiares beneficiadas (132% da meta), atendimento a públicos prioritários de mulheres (160%), jovens (202%) e comunidades quilombolas (160%).





PROJETO DOM TÁVORA (PDT)

Objetiva contribuir para a remissão da pobreza rural nas localidades de baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do estado de Sergipe, mediante apoio aos pequenos produtores, de forma que estes desenvolvam negócios agropecuários e não-agropecuários que contribuam para a segurança alimentar e permitam a inclusão pelo trabalho e pela renda de maneira sustentável. As ações do Projeto envolvem ovinocaprinocultura, turismo de base comunitária, avicultura, piscicultura, artesanato, além de fomento para a autonomia e valorização das mulheres (a exemplo das cadernetas agroecológicas), jovens e comunidades tradicionais historicamente invisibilizadas. São públicos prioritários mulheres, jovens e famílias pobres que vivem nas áreas rurais de atuação do Projeto e que estejam organizadas em associações, comunidades quilombolas e assentamentos rurais. Beneficiou 14.110 famílias por meio de 155 planos de negócio e 225 atividades produtivas (118% da meta estabelecida). Atuação no escoamento da produção familiar com distribuição de kits de alimentação para famílias vulneráveis.



PROJETO VIVA O SEMIÁRIDO (PVSA)

Objetiva reduzir a pobreza, aumentar a produção e melhorar o padrão de vida das populações com maior nível de carência social e econômica no meio rural do Semiárido Piauiense, por meio do incremento das atividades produtivas predominantes, da geração de renda e do fortalecimento organizacional das famílias rurais. As ações do Projeto envolvem atividades de apicultura, ovinocaprinocultura, cajucultura, piscicultura, avicultura, quintais produtivos, suinocultura, mandiocultura, irrigação e artesanato. O Projeto atua ainda em escolas rurais e Escolas Família Agrícola (EFA), visando à educação contextualizada para convivência com o semiárido. O público prioritário atendido pelo Projeto é formado por agricultores e suas famílias, mulheres, jovens e quilombolas.

As ações de segurança alimentar focaram nos quintais agroecológicos, quintais produtivos e cadernetas agroecológicas, além das Quitandas Virtuais e do Programa de Alimentação Saudável (PAS), que tem como foco a questão nutricional e a segurança alimentar. Importante destacar ainda que o Projeto contribuiu para reduzir em 25% a pobreza dos agricultores beneficiários.





PROJETO PRÓ SEMIÁRIDO (PSA)

Objetiva erradicar a pobreza, levando serviços e investimentos diretamente para a população do semiárido, por meio do desenvolvimento sustentável da produção, da geração de emprego e renda em atividades agropecuárias e não agropecuárias e o desenvolvimento de capital humano e social. As ações envolvem atividades de fruticultura de espécies nativas, apicultura, caprino-ovonicultura e bovinocultura de leite, além de ações de fortalecimento do papel dos(as) guardiões(ãs) de sementes crioulas. O público prioritário do Protejo é formado por comunidades de agricultores familiares, quilombolas, indígenas e assentamentos rurais, mulheres e jovens que vivem no campo.

As ações de segurança alimentar e nutricional e geração de renda para agricultores familiares, povos e comunidades tradicionais (PCTs) do semiárido brasileiro são realizadas em parceria com a Embrapa Alimentos e Territórios.



PROJETO DOM HÉLDER CÂMARA (PDHC)

Objetiva reduzir os níveis de pobreza e de desigualdades no semiárido, qualificando os produtores para que desenvolvam uma produção sustentável, estimulando a replicação de boas práticas. O eixo central do Projeto é a Assistência Técnica e Extensão Rural (ATER), com foco em qualificar os sistemas produtivos locais, contribuindo com o repasse de conhecimento por meio da difusão de boas práticas, buscando a otimização das políticas e dos programas públicos voltados para a produção rural sustentável de famílias de agricultores familiares, com enfoque para mulheres, jovens, povos e comunidades tradicionais.

O Projeto, em parceria com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), criou o prêmio SAT (Sistemas Agrícolas Tradicionais) do Semiárido, com o objetivo de fazer chegar a todos e todas, no campo e na cidade, a esperança de um mundo menos uniforme e hostil, para que as suas histórias plurais, cheias de saberes, técnicas, festas, rituais, poesias e receitas ensinem a pluralidade de formas de estar no mundo, de modo a torná-lo mais diverso, acolhedor e menos perigoso. Ainda em parceria com a Embrapa Alimentos e Territórios capacitou boleiras em situação de vulnerabilidade social residentes em áreas rurais e periurbanas de Alagoas, que atuam na produção artesanal de produtos agroalimentares (bolos tradicionais a base de mandioca e coco), envolvendo aspectos relacionados à produção local, organização do trabalho, estímulo ao empreendedorismo e inserção em redes de turismo comunitárias internacionais como instrumentos para a autonomia econômica sustentável dessas mulheres e garantia da segurança alimentar e nutricional.





PROJETO AMAZÔNICO DE GESTÃO SUSTENTÁVEL (PAGES)

Objetiva contribuir para a redução da pobreza rural e ao mesmo tempo diminuir o desmatamento e a degradação ambiental na região amazônica do Maranhão, além de melhorar os meios de subsistência e a segurança alimentar e nutricional da população rural por meio da conservação e uso sustentável da floresta amazônica. O Projeto beneficiará habitantes da área rural do Maranhão, com destaque para mulheres, jovens e integrantes de comunidades indígenas e ou tradicionais, como quilombolas e quebradeiras de coco babaçu, visando garantir a segurança alimentar e nutricional e condições de produção, combate à pobreza e preservação da Amazônia Maranhense. O Projeto encontra-se em fase inicial.



IMPORTANTE

Para promover a SAN por meio do consumo alimentar adequado e saudável é necessário considerar aspectos como acesso e escolha de alimentos, bem como o nível de processamento e a forma de produção dos mesmos. Ações de educação alimentar e nutricional bem fundamentadas na realidade da população são uma ferramenta útil neste contexto.



DEPOIMENTOS DE BENEFICIÁRIOS DOS PROJETOS FIDA:

“Esse projeto transformou a vida de muitas famílias. Em vez de ir ao mercado na cidade comprar a mistura do feijão com o arroz, eu tenho no meu quintal: uma galinha, um ovo, um porco, uma ovelha. Além disso, eu posso ter uma renda extra com a venda desses alimentos. Além de desenvolver as famílias, o Projeto Paulo Freire ajudou a fortalecer o coletivo, porque, hoje, uma família ajuda a outra no processo produtivo.” (Ana Fabrícia Lira – PPF)

“Iniciamos em 2017 com 112 frangos e hoje com um pouco de cada produção do que aprendemos nos cursos do PVSA, estamos conseguindo sustentar a família e ajudar a comunidade, onde vivem aproximadamente 70 famílias”. (Raimunda – PVSA)

“Houve envolvimento por parte dos mais jovens, que anteriormente não se interessavam pela vida no campo e migravam. Passamos a ver adolescentes e jovens retomando a atividade no campo, trazendo novas tecnologias para a produção de peixes, galinhas, ovelhas e cabras”. (Leonel – PDT)



Investindo nas populações rurais





Conclusão

O alimentar é uma condição básica para a sobrevivência dos indivíduos, porém, desde o plantar até a utilização biológica destes alimentos um percurso importante é feito. Assim, é necessária uma maior compreensão de todos os processos envolvidos no consumo alimentar uma vez que estão envolvidas questões culturais, sociais e ambientais, que demandam uma organização de ações multisetoriais e multiprofissionais que tragam a SAN como eixo principal.

Para a garantia da SAN e do DHAA, atender o princípio da sustentabilidade é fundamental.



Assim, formas alternativas de obtenção dos alimentos, como a produção agroecológica ou orgânica, visando uma alimentação de qualidade e saudável que contribua para com a saúde da população devem ser incentivadas.

Por fim é importante frisar que os alimentos *in natura* são importantes fontes de nutrientes, devendo ser a base da alimentação, contudo o alimento é muito mais do que isso, é símbolo de afeto, representa o hábito e a cultura alimentar, que deve sempre ser respeitada.



Materiais de referência



Biodigestor Compacto

<https://aksaam.ufv.br/ToolSys/Download/Publicacao/132/142>



Reuso de água cinza

<https://aksaam.ufv.br/ToolSys/Download/Publicacao/131/141>



Juventude e agroecologia

<https://aksaam.ufv.br/ToolSys/Download/Publicacao/135/144>



Mulheres e agroecologia

<https://aksaam.ufv.br/ToolSys/Download/Publicacao/134/143>



Guia Alimentar

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



Fascículo 1

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_pop_adulta.pdf



Fascículo 2

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo2.pdf



Fascículo 3

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo3.pdf



Fascículo 4

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo_4.pdf



Fascículo 5

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculos5.pdf



Protocolo - Guia Alimentar (V1)

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fasciculo1_protocolos_alimentar_adultas_obesidade.pdf



Protocolo - Guia Alimentar (V2)

https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/volume2_protocolos_alimentar_adultas_obesidade.pdf



Ecogastronomia

http://portalsemiar.org.br/wp-content/uploads/2021/05/LIVRO_Ecogastronomia-para-jovens-rurais-do-Semi%C3%A1rido.pdf



Nosso caderno: valorizando e construindo a cultura alimentar da agricultura familiar

<https://bibliotecasemiarios.ufv.br/handle/123456789/419>



Quintais Produtivos

<https://aksaam.ufv.br/ToolSys/Download/Publicacao/70/69>



Mesa farta no Semiárido

http://portalsemiar.org.br/wp-content/uploads/2018/03/2017_MesaFarta_Completo_web.pdf



Comercialização da agricultura familiar no desenvolvimento da segurança alimentar e nutricional

<https://bibliotecasemiarios.ufv.br/handle/123456789/420>



Diálogos sobre segurança alimentar e nutricional: webinar

<https://bibliotecasemiarios.ufv.br/handle/123456789/431>



Gastroquinta

http://portalsemiar.org.br/wp-content/uploads/2020/08/LIVRO_GASTROQUINTA_PT-BR_WEB_PAG_SEQ.pdf



Alimentação escolar indígena e de comunidades tradicionais

<https://www.mpf.mp.br/atualizacao-tematica/ccr6/catrapovosbrasil/documentos-e-publicacoes/guia-alimentacao-indigena-e-comunidades-tradicionais.pdf>







Referências

BRASIL. **Lei nº 10.831, de 23 de dezembro de 2003.** Dispõe sobre a agricultura orgânica e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2003.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, set. 2006.

BRASIL. **Decreto nº 7.794, de 20 de agosto de 2012.** Institui a Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Brasília, 2012.

BRASIL. **Lei nº 12.873, de 24 de outubro de 2013.** Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros /** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 484 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf

BURITY, V. et al. **Direito humano à alimentação adequada no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional.** ABRANDH: Brasília, 2010.

CLAPP, Jennifer et al. The case for a six-dimensional food security framework. *Food Policy*, v. 106, p.1-10, 2022.

COSTA, R. L. et al. Tratamento de água cinza para reúso agrícola no semiárido do Rio Grande do Norte, Brasil. **Engenharia Sanitária e Ambiental**, Rio de Janeiro, v. 27, p. 1031-1040, 2022.

COSTA, B. V. L. et al. Ambiente alimentar: validação de método de mensuração e caracterização em território com o Programa Academia da Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 34, p. e00168817, 2018.

EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Frutíferas.** Disponível em: <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/bioma-caatinga/flora/frutiferas>. Acesso em: 30 de março de 2023.

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Nutrition-sensitive agriculture and food systems in practice Options for intervention. **Revised edition Rome**. 2017. Disponível em: <https://www.fao.org/3/i7848en/i7848EN.pdf>. Acesso: 12 mar. 2023.

FAO. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA. OPAS. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional**: Sistemas alimentares sustentáveis para acabar com a fome e a má nutrição. Santiago, 2017.

FAO. Organização das Nações Unidas Para Alimentação e a Agricultura. O estado da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil: um retrato multidimensional. **Relatório 2014**, 90p. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/SANnoBRasil.pdf. Acesso em: 21 nov. 2022.

HLPE. **Food security and nutrition**: building a global narrative towards 2030. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Rome. 2020.

HLPE. Water for food security and nutrition. **A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security**. Rome. 2015. Disponível em: <https://www.fao.org/3/avo45e/avo45e.pdf>. Acesso 12 mar. 2023.

LEÃO, M. M.; RECINE, E. O Direito Humano à Alimentação Adequada. In: TADDEI, J. A., et al. **Nutrição em Saúde Pública**. São Paulo: Rubio, 2011, p. 471-488.

LASSANCE JR, A. E. et al. Tecnologias sociais e políticas públicas. **Tecnologia social**: uma estratégia para o desenvolvimento. Rio de Janeiro: Fundação Banco do Brasil, p. 65-82, 2004.

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, n. 38, p. 1-11, 2015.

ONU. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Comentário geral n. 12**: o direito humano à alimentação adequada (art. 11). 1999. Comitê de Direitos Econômicos, Sociais e Culturais do Alto Comissariado de Direitos Humanos: ONU, 1999.

ORNELAS, L. H. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos. 8ª edição. Atheneu, 2007. 296 p.

RODRIGUES, C. T.; FORTINI, R. M.; LAVORATO, M. P. **Relatório de Resultados e Impactos FIDA no Brasil 2022**. 1 ed. Viçosa, 2022.

SOBAL, J.; BISOGNI, C. A. Constructing food choice decisions. *Annals of behavioral medicine*, v. 38, n. suppl_1, p. 537-546, 2009.

TRICHES, R. M. Dietas saudáveis e sustentáveis no âmbito do sistema alimentar no século XXI. **Saúde em debate**, Rio de Janeiro, v. 44, p. 881-894, 2020.

YOUNG, S. L. et al. The Household Water In: Security Experiences (HWISE) Scale: development and validation of a household water insecurity measure for low-income and middle-income countries: development and validation of a household water insecurity measure for low-income and middle income countries. **Bmj Global Health**, v. 4, n. 5, p. 1-11, 2019.



RECOMENDAÇÕES SOBRE CONSUMO ALIMENTAR: SEMIÁRIDO BRASILEIRO



Organização:

FUNARBE
FUNDAÇÃO ARTHUR BERNARDES

UFV
Universidade Federal
de Viçosa



AKSAAM

Financiamento:

FIDA

Investindo nas populações rurais