

**DE ONDE VEM  
SEU ALIMENTO?  
VOCÊ PRODUZ  
TUDO O QUE COME?  
VOCÊ COME  
TUDO O QUE PRODUZ?**

Cartilha Pedagógica sobre  
Educação Alimentar

**Universidade Federal Rural de Pernambuco**  
**Departamento de Educação**  
**Departamento de Ciências do Consumo**  
Núcleo de Agroecologia e Campesinato (NAC)  
Núcleo de Estudos do Consumo e Economia Familiar (NECEF)

Projeto Chamada CNPq/MCTIC Nº 016/2016

Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no âmbito do Programa de Desenvolvimento de Estratégias de Caráter Socioeducativas e Sociotécnicas em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional para os países da União das Nações Sul Americanas (UNASUL)  
**Construindo a segurança alimentar e nutricional a partir das práticas agroecológicas de agricultores familiares de Pernambuco**

Projeto de Extensão – Proext 2018

**Consumo de alimentos saudáveis entre agricultores familiares da Mata Sul de Pernambuco – A educação alimentar e nutricional contribuindo para a superação da insegurança alimentar**

**Parceria**

Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá; Comissão de Jovens Multiplicadores/as da Agroecologia

**Coordenação**

Maria Virginia de Almeida Aguiar (NAC/UFRPE); Maria Zênia Tavares da Silva (NECEF/UFRPE)

**Bolsistas UFRPE (CNPq e Proext/UFRPE)**

José Filipe Paraízo de Santana; Karina Lima Santana; Rafaela Cavalcante de Barros; Thayná Vanessa Silva;  
Vanessa Maria de Lima Oliveira

**Colaboração**

Janaina Ferraz (Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá) (revisão de conteúdo)  
Murilo Silva (Artista Gráfico) (ilustração/design)  
Samara Santana (Bacharelado em Agroecologia/UFRPE) (revisão de conteúdo)

Recife - PE, 2019/2020

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Cartilha pedagógica sobre educação alimentar  
[livro eletrônico] : de onde vem seu alimento?  
você produz tudo o que come? Você come tudo o  
que produz? / organização Maria Virginia de  
Almeida Aguiar, Maria Zênia Tavares da Silva. --  
1. ed. -- Recife : Maria Virginia de Almeida  
Aguiar, 2020.  
; ePDF

Vários colaboradores  
ISBN 978-65-00-03361-8

1. Adolescentes - Nutrição 2. Agroecologia  
3. Alimentação 4. Alimentação - Obras de divulgação  
5. Educação alimentar e nutricional 6. Promoção da  
saúde I. Aguiar, Maria Virginia de Almeida.  
II. Silva, Maria Zênia Tavares da.

20-36765

CDD-613.2

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Educação alimentar e nutricional : Alimentação  
saudável : Promoção de saúde 613.2

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

# SUMÁRIO

Apresentação .....	5
Atividade 1 – Instalação Pedagógica sobre a produção e consumo de alimentos entre agricultores familiares .....	8
Atividade 2 – O que eu como? .....	11
Atividade 3 – De onde vem meu alimento e quem domina o meu prato? .....	17
Atividade 4 – Leitura de rótulos de alimentos processados e ultraprocessados .....	21
Atividade 5 – Doenças não transmissíveis ligadas a má alimentação .....	24
Atividade 6 – A divisão sexual do trabalho na produção e no preparo de alimentos .....	29
Atividade Final – Pensar e agir: o que posso fazer para mudar a minha alimentação? .....	31
Anexos .....	32



# APRESENTAÇÃO

Estamos apresentando a **Cartilha Pedagógica sobre Educação Alimentar: De onde vem seu alimento? Você produz tudo o que come? Você come tudo o que produz?** que oferece ferramentas educativas para jovens multiplicadores/as da agroecologia realizarem oficinas com outros/as jovens sobre educação para uma alimentação consciente e saudável.

Com ela pretendemos promover processos de mudança de atitudes sobre o que e como comemos! Esse assunto geralmente não é muito discutido entre os jovens e agricultores/as e, por isso, queremos ampliar o debate!

Buscamos uma alimentação mais saudável e queremos refletir sobre o que é comida de verdade, o que é comida ruim, os problemas da má alimentação, sobre como é produzido nossos alimentos e quem os produz, sobre as responsabilidades de quem cuida de nossa alimentação, entre outros temas superinteressantes.

Propomos uma metodologia baseada no diálogo e na reflexão, que considera a participação dos/as jovens, partindo da sua realidade, usando uma linguagem simbólica e lúdica, e técnicas de visualização, a fim de articular reflexão e experiência.

Para aproveitar a cartilha, leia atentamente as orientações de cada atividade proposta, estude os textos auxiliares, veja e debata os vídeos antes de começar a oficina, busque materiais que despertem a criatividade e a reflexão nos/as jovens.

Abuse das ideias criativas para a escolha dos objetos que irão ambientar o local onde será realizada a oficina, cuide das dinâmicas de acolhimento, organize materiais para que os/as participantes possam desenhar, colorir, recortar, brincar com os saberes sobre a alimentação!!!

Viva a comida de verdade!!

Boa leitura!! Boa oficina!!



## Atividade 1

### INSTALAÇÃO PEDAGÓGICA SOBRE PRODUÇÃO E CONSUMO DE ALIMENTOS ENTRE AGRICULTORES/AS FAMILIARES

#### Objetivo

Criar um ambiente criativo de debate e troca de experiências sobre a produção e o consumo de alimentos entre os/as jovens multiplicadores da agroecologia e agricultores/as familiares usando a ferramenta da Instalação Pedagógica (IP).



Instalação Pedagógica com uma diversidade de objetos sobre a produção e o consumo de alimentos entre os/as agricultores/as familiares

#### Como fazer?

**Passo 1** Organizar uma Instalação Pedagógica sobre Produção e Consumo de Alimentos entre Jovens e Agricultores/as Familiares. Instalação Pedagógica (IP) é uma espécie de “cenário” construído para criar espaços ou ambientes educativos que propiciem e dinamizem a troca de experiências e de diferentes conhecimentos e promovam a reflexão sobre diferentes temas.

Para compor esta IP, organize diferentes objetos como alimentos que os/as jovens costumam consumir, utensílios de cozinha, ferramentas usadas na produção, ou seja, tudo o que represente a produção e o consumo de alimentos, do roçado até a cozinha e até a feira ou o mercado. Procure objetos usados localmente e alimentos normalmente consumidos pelos/as jovens e suas famílias, pois a Instalação Pedagógica deve ser representativa da cultura alimentar do local. Estes objetos devem chamar a atenção das juventudes!!

Organize o cenário usando também tarjetas/cartazes com perguntas problematizadoras/provocativas relativas ao tema, criando um espaço criativo de debate. Veja mais orientações sobre como construir uma IP sobre produção e consumo de alimento no quadro a seguir.

Importante: A Instalação Pedagógica deverá ficar montada durante toda a oficina.

## **Objetos que podem compor a Instalação Pedagógica sobre Produção e Consumo de Alimentos entre Jovens e Agricultores/as Familiares**

### **Objetos de cozinha**

Ralador de mandioca, pote de barro para água, prato, caneco e talheres, colheres de pau, pano de prato, tábua de cortar, cesto para ovos, panela de barro, cuscuzeira, frigideira para tapioca, etc.

### **Cesta ou sacola de supermercado com os seguintes alimentos**

- Alimentos in natura produzidos pela agricultura familiar - batata doce, plantas medicinais, legumes e verduras (alface, coentro, jerimum, etc).
- Alimentos minimamente processados da cultura alimentar local - farinha de mandioca, xerém, farinha de milho, massa de tapioca, arroz, feijão, etc.
- Alimentos processados – achocolatado, macarrão comum, milho em conserva, extrato de tomate, etc.
- Alimentos ultraprocessados - suco em pó, macarrão instantâneo, mortadela, biscoito salgado e doce, etc.

### **Objetos que ilustrem a produção**

Maquete de uma feira agroecológica; um casal de bonecos de pano (representando mulheres e homens na produção), terra, água, mudas, etc.

### **Objetos da produção**

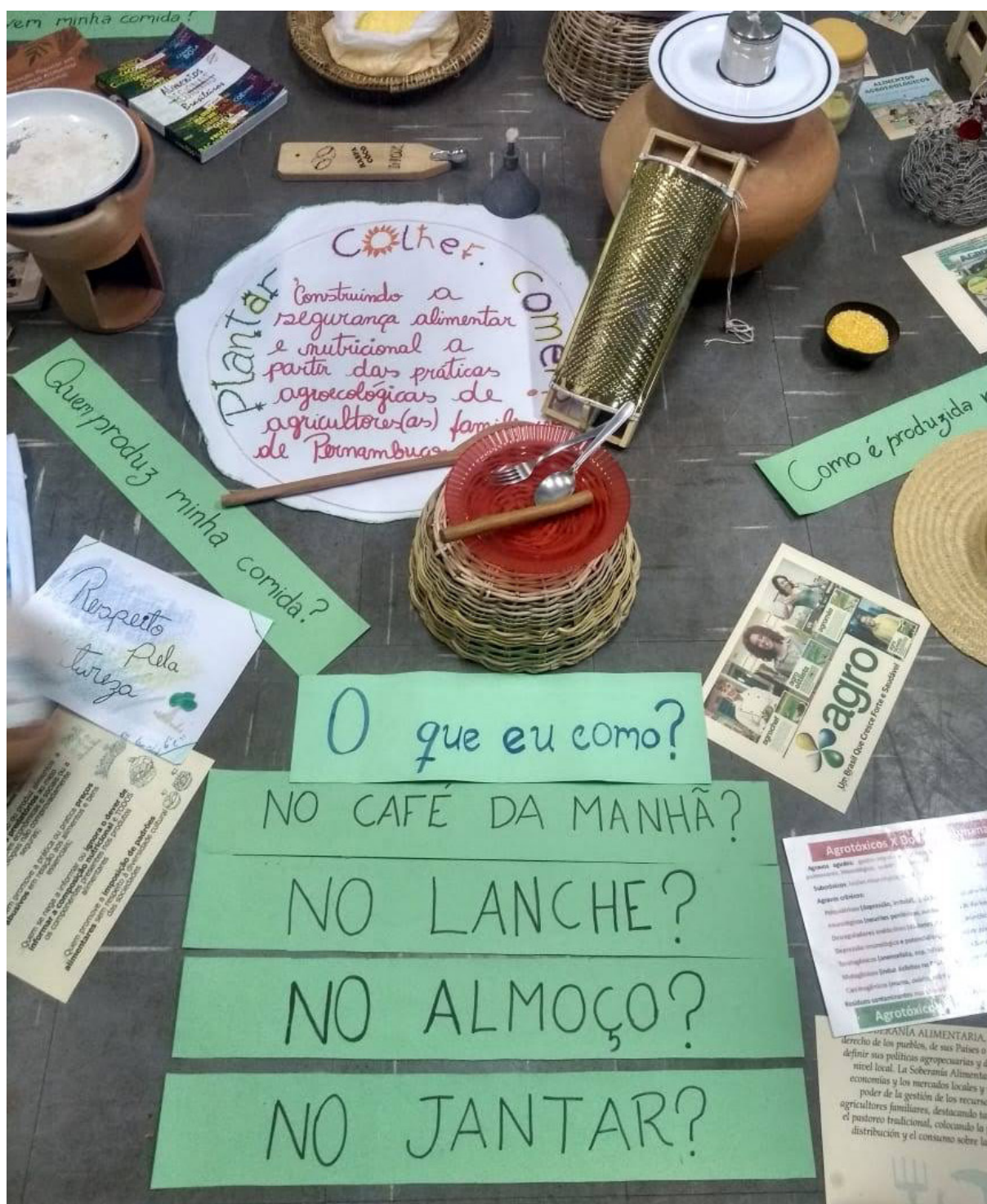
Enxada, facão, serrote para poda, sementes, chapéu de palha, arupemba ou peneira, etc.

**Livros, cartilhas, cordéis e folhetos** sobre segurança alimentar e nutricional, divisão sexual do trabalho, agricultura familiar, etc.

**Bandeiras** dos movimentos sociais do campo e das organizações de agricultores familiares.

### **Perguntas problematizadoras/provocativas**

- Você produz tudo o que come? Você come tudo o que produz?
- O que eu como no café da manhã, no lanche, no almoço e no jantar?
- De onde vem minha comida?
- Como é produzida minha comida?
- Quem produz e cozinha minha comida?
- Quem domina a nossa comida?



**Passo 2** Todos/as os/as participantes devem observar a IP, fazendo perguntas sobre suas dúvidas e apresentando questões e temas interessantes sobre o que está sendo observado. Essas dúvidas e questões devem ser debatidas entre todos/as, partir de um olhar crítico de cada um/a, o debate sobre os elementos deve ser animado com perguntas e reflexões.

#### **Para saber mais sobre as Instalações Pedagógicas**

Veja o vídeo **O que são instalações artístico pedagógicas?** no canal do YouTube do Centro de Tecnologias Alternativas da Zona da Mata CTA-ZM (<https://www.youtube.com/ctacomunica>)

## Atividade 2

### O QUE EU COMO?

#### Objetivo

Refletir sobre o que comemos, de onde vem os alimentos de origem vegetal e animal que cada um consome e o processo de beneficiamento dos alimentos.

#### Como fazer?

**Passo 1** Pedir que cada participante desenhe ou escreva o que come e bebe em cada uma das refeições (café da manhã, lanche, almoço e jantar). Para isso, distribua uma folha com o desenho de um prato e um copo, como a imagem ao lado.

Este desenho pode ser encontrado no Anexo 1 (pág. 32) no tamanho de uma folha (tamanho A4) para ser reproduzido e distribuído para todos/as.

Essa atividade também pode ser feita em grupo!

Na figura abaixo podemos observar um exemplo de um desenho feito por um jovem agricultor de Rio Formoso/PE.



Para ajudar a refletir sobre o desenho...



Vemos na imagem ao lado uma variedade de frutas (melancia, laranja, abacaxi, abacate, acerola...), grãos (arroz e feijão), alimentos ricos em proteínas (ovos, peixe, crustáceos) e carboidratos (macarrão, batata doce e macaxeira, pão e biscoito). Vemos também que este jovem preparou o seu prato bem equilibrado, mas que poderia melhorar. Ele desenhou alimentos ricos em proteínas (construtores), carboidratos (energéticos) e ricos em vitaminas e sais minerais (protetores ou reguladores), mas poderia ter caprichado mais nas verduras e legumes! Praticamente todos os alimentos desenhados por ele são *in natura* (melancia, laranja, abacaxi, abacate, acerola, batata doce, macaxeira, ovos, peixe, crustáceos ...) ou minimamente processados (arroz, feijão, macarrão), mas temos também os processados (pão e biscoito).

#### Para pensar

No prato, o jovem desenhou cachaça e cerveja! Será que bebidas alcoólicas podem ser consideradas como comida ou alimento? O que este tipo de “produto comestível” pode causar na nossa saúde?

**Passo 2** Debater sobre os tipos de alimentos consumidos pelos/as participantes usando a definição de prato equilibrado. Prepare uma cartolina com esta definição, para facilitar a visualização e compreensão, como abaixo.

## Prato Equilibrado

É o prato que contém alimentos variados e organizados em três partes:

- 1) 1/4 do prato com alimentos energéticos como o arroz, milho, batata doce, macaxeira, inhame e feijão. Esses alimentos são ricos em carboidratos (amidos e açúcares) e lipídios (gorduras). Podem ser alimentos processados ou minimamente processados.
- 2) 1/4 do prato com alimentos construtores encontrados em carnes, peixes, ovos, leite, queijo, milho maduro, feijões diversos e sementes. Esses alimentos são ricos em proteínas de origem animal e vegetal. Podem ser alimentos processados ou minimamente processados.
- 3) 1/2 do prato com alimentos reguladores, que são as frutas, verduras e legumes. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais, fibras e água. Em geral, são alimentos in natura



Exemplo de um prato equilibrado e as proporções dos tipos de alimentos.

**Passo 3** Para saber se os alimentos desenhados no prato são *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados, apresente para o grupo cartazes com as definições abaixo.

### **Alimentos *in natura***

São obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza

### **Alimentos minimamente processados**

Alimentos *in natura* que precisam passar por processos mínimos para serem consumidos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação. Não há agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias

### **Alimentos processados**

São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados

### **Alimentos ultraprocessados**

São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de outros alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes)

### **Óleos, gorduras, sal e açúcar**

São produtos extraídos de alimentos da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas

**Passo 4** Apresentar os resultados da reflexão em grupo e fazer um debate problematizador, analisando os tipos de alimentos consumidos pelos/as participantes e o equilíbrio da composição do prato. Responda: Que tipo de alimentos contém o seu prato? Você considera que o seu prato é realmente equilibrado?

**Passo 5** Apresentar dois estilos de consumo de crianças/jovens vindas de diferentes lugares e condições/realidades socioeconômicas, ambientais e culturais. Para realizar essa atividade vamos adotar as imagens do fotógrafo Gregg Segal, que mostra o que come as crianças de vários países ao redor do mundo. Todas as imagens das crianças podem ser encontradas na página do fotógrafo Gregg Segal - Daily Bread (Pão Diário) na internet, mas vamos usar somente duas. A primeira imagem que vamos usar é a do menino Ademilson Francisco dos Santos, de 10 anos, agricultor tradicional de Vão das Almas/GO e, a segunda, do menino Henrico Valias Santana de Souza, de 9 anos, morador de Brasília/DF (Figuras abaixo). Estes dois meninos representam estilos opostos de consumo de alimentos.

- O menino agricultor tradicional consome mais alimentos *in natura* ou minimamente processados, principalmente, alimentos produzidos localmente, de origem vegetal (frutas nativas e exóticas, raízes, tubérculos) e alguns poucos alimentos ultraprocessados (pão branco e biscoitos).
- O menino da capital federal segue um estilo de dieta rica em alimentos processados e ultraprocessados, rica em carboidratos (açúcares), lipídeos (gorduras) e proteínas, com pouco consumo de alimentos *in natura*.

Analise com o grupo as duas imagens e os alimentos consumidos pelos jovens.

As duas imagens podem ser encontradas no Anexo 2 (pág. 33) e devem ser reproduzidas em formato de uma folha tamanho A4.



Ademilson Francisco dos Santos,  
10 anos, Vão das Almas - GO



Enrico Vallas Santana de Souza, 9  
anos, Brasília - DF

Cole na parede as duas imagens, com um grande intervalo entre elas como mostrado na imagem abaixo. Pedir que cada participante cole seu desenho do prato no intervalo entre os dois estilos de consumo e alimentação, se aproximando mais ou menos de cada um deles.



Participantes da Oficina sobre Educação Alimentar avaliando como anda sua alimentação quando comparada com a alimentação de dois meninos brasileiros com culturas diferentes; Triunfo, 2018

Com essas atividades o grupo irá analisar que tipo de alimentos consome, a cultura alimentar de cada um, se sua alimentação é equilibrada e se sua comida é de verdade!

**Passo 6** Para continuar essa atividade vamos analisar dois conceitos super importantes.

A 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (2015) nos ensinou que existem vários tipos de comida. Existe uma “comida de verdade”, que é aquela comida saudável, que faz bem para o paladar e a saúde, formada por alimentos frescos, variados, sem agrotóxicos e sem transgênicos, que respeita as tradições culturais e o meio ambiente e valoriza a agricultura familiar. Essa comida é composta principalmente por alimentos *in natura* ou processados e sabemos exatamente de onde vem seus ingredientes. A comida do menino agricultor Ademilson (figura anterior) pode ser considerada “comida de verdade”.

Aquelas comidas compostas principalmente por alimentos ultraprocessados e industrializados, feitos totalmente ou na sua maioria com aditivos ou substâncias processadas em laboratório, não são consideradas comidas e podem ser chamadas de “comida de mentira”. Esse tipo de comida se parece com aquela consumida pelo menino Enrico, de Brasília.

Analise como os/as participantes estão se alimentando, perguntando:

O que acha da sua alimentação?

Você acredita que se alimenta com “comida de verdade” ou “comida de mentira”?

Escreva aqui suas anotações

### Para saber mais sobre o Prato Equilibrado

CENTRO DE DESENVOLVIMENTO AGROECOLÓGICO SABIÁ. **Alimentos Agroecológicos – Um encontro com qualidade de vida.** Recife: Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá, 2012.

### Para saber mais sobre os tipos de alimentos

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

Vídeo GUIA Alimentar para a População Brasileira ensina 10 simples passos para uma alimentação saudável. 2014. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=18&v=x5EwVBmVk8o](https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=x5EwVBmVk8o). Acesso em: 20 out. 2022.

SOARES, Caroline Schilling; RAYANE, Cristiane Alvarenga Chagas; MARQUES, Jeniffer Rodrigues. **Guia Alimentar para uma Alimentação Adequada e Saudável.** Belo Horizonte: Prefeitura de Belo Horizonte, 2018.

### Para saber mais sobre comida de verdade

Ver o relatório da 5ª conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, cujo tema foi Comida de verdade no campo e na cidade: por direitos e soberania alimentar em CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional:** relatório final. carta política, manifesto, proposições e moções. Brasília, 2015.

## Atividade 3

### DE ONDE VEM MEU ALIMENTO E QUEM DOMINA O MEU PRATO?

#### Objetivo

Analisar coletivamente como é produzido o alimento consumido pela família e sua origem, reconhecendo e valorizando aqueles alimentos vindos da produção local e agroecológica e problematizando sobre os alimentos produzidos através de sistemas produtivos convencionais vinculados as grandes indústrias de alimentos processados e ultraprocessados.

#### Como fazer?

Faça uma reflexão sobre os alimentos vindos da produção local e agroecológica e da indústria artesanal. Reflita também sobre os alimentos produzidos pelas grandes empresas. Essa atividade está organizada em três etapas:

#### **Etapa 1: DE ONDE VEM NOSSOS ALIMENTOS? EU PRODUZO TUDO O QUE COMO? EU COMO TUDO O QUE PRODUZO?**

Este é o momento de se debater quem produz a maior parte dos alimentos que cada família consome. Ao analisar o desenho do prato, provoque a reflexão através das perguntas:

Você produz tudo o que come?

Você come tudo o que produz?

**Passo 1** Pedir que cada participante ou grupo circule com a caneta os alimentos desenhados no prato e que são produzidos no próprio sítio ou comunidade.

**Passo 2** Observar os demais alimentos que não foram circulados, pois foram produzidos fora da comunidade e/ou pela indústria.

**Passo 3** Apresentar os resultados da reflexão em grupo e fazer um debate. O que há de diferente entre os alimentos locais e os alimentos vindos da indústria?

Veja o vídeo **Comida que Alimenta**, disponível no canal do Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá no Youtube e debata com os/as participantes sobre as principais ideias transmitidas. Este vídeo trata de questões sobre os problemas de saúde causados pelo consumo de agrotóxicos e dos produtos transgênicos e da importância de se valorizar a produção local, o comércio solidário, a agricultura agroecológica e a cultura das feiras.

Muitas vezes, quem não gosta da agricultura agroecológica questiona se a agricultura camponesa e ecológica conseguiria alimentar todas as pessoas do mundo atualmente. Para animar esse debate, leia o texto **A agricultura camponesa e ecológica pode alimentar o mundo?**, de Esther Vivas. Esse texto pode ser encontrado no Anexo 3 (pág.35).

## **Etapa 2: COMPARANDO OS ALIMENTOS PRODUZIDOS PELA FAMÍLIA E OS ALIMENTOS PRODUZIDOS PELA INDÚSTRIA**

**Passo 1** Escolher nos pratos desenhados pelos/as participantes dois alimentos: um que foi produzido pela família e outro que foi produzido de forma industrial e foi comprado no mercado .

**Passo 2** Comparar a composição do alimento, a forma de produção de cada um e a origem deles. Para o alimento comprado no mercado, veja o rótulo. Para o alimento produzido pela família, você deve lembrar como foi produzido, os ingredientes, etc. Faça um cartaz com essas informações como no quadro a seguir.

Para fazer esta atividade, escolhemos dois alimentos consumidos pela família, sendo o macarrão instantâneo (alimento ultraprocessado produzido em grandes indústrias) e o outro doce de banana agroecológico (alimento processado produzido em indústria artesanal familiar).

Exemplos de alimentos consumidos pela família

### **Macarrão Instantâneo**

#### **De onde vem?**

De uma indústria multinacional japonesa localizada em Glória de Goitá - PE desde 2012. A indústria tem apenas duas fábricas no Brasil, uma em SP e outra em PE.

#### **Qualidade e função social do alimento**

Alimento industrializado produzido por uma grande empresa multinacional japonesa, a Nissin Foods do Brasil. Em 2007 a empresa lançou uma linha de produtos distribuída exclusivamente para as regiões Norte e Nordeste. A linha Nosso Sabor, fabricada na unidade de Glória do Goitá, privilegia temperos regionais. No começo de 2017, a Nissin lançou uma campanha de marketing voltada exclusivamente para Pernambuco, com a temática “unindo cozinha, praia e carnaval”, com características regionais para se aproximar dos/as consumidores/as pernambucanos/as.

### **Doce de Banana Agroecológico**

#### **De onde vem?**

O doce é produzido no sítio de uma família agricultora de Barreiros/PE. Para fazer o doce, a família adquiriu a banana no próprio sítio e o açúcar foi comprado da Associação do Engenho Assunção, de Ribeirão/PE

#### **Qualidade e função social do alimento**

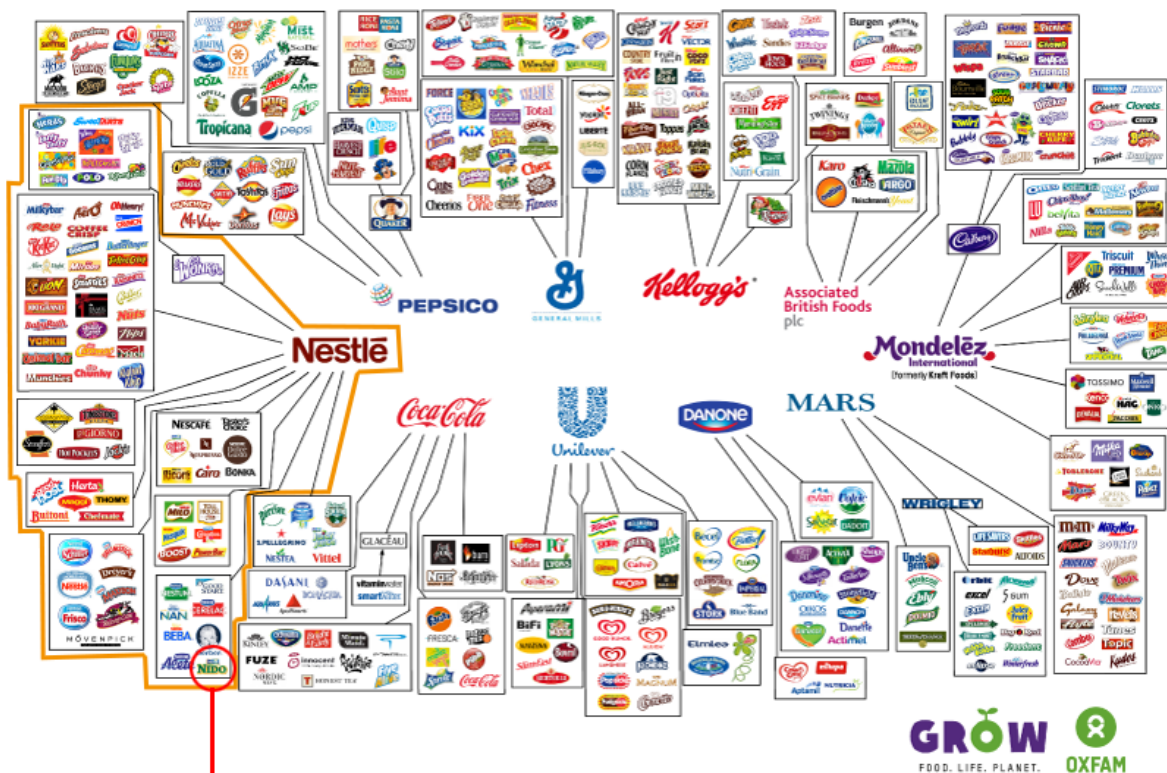
O doce de banana é feito com a banana e o açúcar produzidos pela agricultura familiar local. Além de aproveitar a produção e conservar o alimento por mais tempo, contribui para gerar mais renda para a família. Ainda apoia a produção local, pois para a sua fabricação, compra o açúcar de outros/as agricultores/as familiares.

### Etapa 3 - QUEM DOMINA O NOSSO PRATO?

**Passo 1** Ao observar os tipos de alimentos desenhados nos pratos, identifique aqueles que foram comprados, escolha alguns e veja a marca do produto.

Vamos escolher como exemplo o leite Ninho. No rótulo deste produto, vemos que é produzido pela indústria Nestlé, uma das 10 grandes empresas multinacionais produtoras de alimentos no mundo. Estas empresas dominam o mercado dos alimentos industrializados que consumimos, como pode ser visto no desenho abaixo.

Na figura abaixo observe o rótulo em destaque do leite em pó Ninho e a empresa Nestlé que fabrica este produto. Esta empresa faz parte das 10 grandes indústrias multinacionais que dominam a produção de alimentos no mundo.



OBS: A marca do leite Ninho em destaque (em vermelho) no diagrama acima está escrita em espanhol (Nido). O nome do produto muda de país para país, de acordo com a língua oficial.

**Passo 2** Anime a reflexão perguntando:

Quem domina o nosso prato?  
Quem são os donos dessas indústrias?  
Como esses alimentos são produzidos?

**Para pensar**

Essas indústrias controlam a nossa alimentação e uma parte considerável do mercado mundial de alimentos.

Para debater sobre esse assunto, ler os textos **Os mitos do sistema alimentar** (pág. 39 e 40) e **O poder dos supermercados** (pág. 41 e 42), de Esther Vivas. Esses textos podem ser encontrados no Anexo 4 (pág. 39 a pág. 42).

Veja também o **Cordel Segurança Alimentar** de Rogaciano Oliveira no anexo 5 (pág. 43). Faça um recital com encenação utilizando o texto deste cordel.

Escreva aqui suas anotações

**Para saber mais sobre o domínio das indústrias sobre os alimentos**

OXFAM. **Por trás das marcas:** justiça alimentar e as “10 grandes” empresas de alimentos e bebidas. São Paulo: Informativo Oxfam, 2013. 56 p. (13). Disponível em: [https://www-cdn.oxfam.org/s3fs-public/file\\_attachments/bp166-behind-the-brands-260213-pt\\_2.pdf](https://www-cdn.oxfam.org/s3fs-public/file_attachments/bp166-behind-the-brands-260213-pt_2.pdf). Acesso em: 20 out. 2022.

AGROTEC. **Indústria Alimentar: 10 empresas que controlam (quase) tudo o que comemos.** Agrotec, Porto, Portugal, p. 1, 22 set. 2014. Disponível em: <http://www.agrotec.pt/noticias/industria-alimentar-10-empresas-que-controlam-quase-tudo-o-que-comemos/>. Acesso em: 20 out. 2022.

## Atividade 4

### LEITURA DE RÓTULOS DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

As informações contidas nos rótulos das embalagens de alimentos podem nos ajudar a ter uma dieta mais saudável e consciente. Em 2022 a Agência Nacional de Vigilância Sanitária começou a colocar em prática novas regras para rotulagem de alimentos no Brasil, com mudanças na tabela de informação e nas alegações nutricionais. De acordo com as novas regras é apresentada a rotulagem frontal (um símbolo informativo na frente das embalagens) para explicar melhor o/a consumidor/a sobre quantidades excessivas de açúcar, sódio e gorduras saturadas, prejudiciais a saúde.

#### Objetivo

Refletir sobre os alimentos processados e ultraprocessados, problematizando sobre a qualidade dos ingredientes presentes nesses alimentos.

#### Como fazer?

**Passo 1** Ler a matéria **Como ler os rótulos dos alimentos**, de Thaís Manarini (Anexo 6, pág. 46).

#### Leia também

Para ajudar a entender os rótulos, leia também a cartilha: Brasil. Ministério da Saúde/ Anvisa. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos Consumidores Alimentos. Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Universidade de Brasília, 2005. 17p. Disponível em [https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/vigilancia\\_em\\_saude/arquivos/manual\\_consumidor.pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/vigilancia_em_saude/arquivos/manual_consumidor.pdf). Acesso em: 20 out. 2022. Para saber como interpretar os rótulos novos procure informações no site do Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC), IDEC. Entra em vigência nova rotulagem em todo o Brasil. 2022. Disponível em: <https://idec.org.br/noticia/entra-em-vigencia-nova-rotulagem-em-todo-o-brasil>. Acesso em: 24/10/2022

**Passo 2** Escolher alguns alimentos processados e ultraprocessados amplamente utilizados pelos/as participantes e faça uma leitura dos ingredientes e origem do produto, considerando: tipos de ingredientes, presença de aditivos, prazo de validade, onde foi produzido o produto, o caminho que percorreu até chegar ao nosso prato e as empresas produtoras. Ver os conceitos usados anteriormente.

A seguir apresentamos o exemplo do rótulo antigo de uma mortadela de uma marca conhecida. Outros produtos ultraprocessados que podem ser usados como exemplo para esta atividade são suco instantâneo, macarrão instantâneo, entre outros.

#### Sobre a Mortadela...

A mortadela é um “produto cárneo” industrializado, obtido de uma emulsão das carnes de animais de açougue” (Ministério da Agricultura), ou seja, é uma porção de vários tipos de carne finamente triturada até atingir uma textura lisa e pastosa. A cor rosada é dada por um ingrediente chamado nitrito de sódio.

**Ingredientes da Mortadela:** Carne mecanicamente separada de ave (frango e/ou galinha e/ou peru), gordura suína, carne de ave (frango e/ou galinha e/ou peru), água (6,0%), carne suína, amido (3,8%), pele suína, proteína de soja (3,8%), sal, açúcar, alho, coentro, pimenta branca, extrato de levedura, canela, noz moscada, estabilizantes: tripolifosfato de sódio e pirofosfato dissódico, realçador de sabor: glutamato monossódico, corante: carmim de cochonilha, antioxidante: isoascorbato de sódio, conservador: nitrito de sódio, aromatizantes: aromas naturais de salsa, alho, canela, cebola, cravo, louro, noz moscada, orégano, pimenta, pimenta branca, pimenta malagueta e páprica, contém glúten.

#### Informações nutricionais - rótulo antigo

Porção 100g	Quantidade
Valor Energético	323 kcal = 1352kJ
Carboidratos	4 g
Proteínas	15 g
Gorduras Totais	27,5 g
Gorduras Saturadas	10 g
Gorduras Trans	0 g
Fibra Alimentar	0 g
Sódio	1350 mg

Com relação a mortadela, o aplicativo **Desrotulando** explica que esse produto é ultraprocessado “porque possui a adição de uma substância alimentícia e/ou um aditivo cosmético e/ou ingredientes compostos em que o fabricante não especificou a sua composição entre parênteses”.

Verificamos também que na lista de ingredientes presente no rótulo não foi informado o tipo e a quantidade de carnes mecanicamente separadas, o que nos deixa inseguros/as sobre a qualidade do produto.

Esse produto tem muito sódio (mais da metade do limite aceitável para se comer em um dia) que é usado para intensificar o sabor e conservar. O sódio está presente no sal e em outros aditivos. Além disso, esse produto contém 9 aditivos alimentares que são ingredientes que não tem o objetivo de nutrir. Destes 9 aditivos, o Desrotulando considera 2 problemáticos pois, apesar de serem permitidos pelo governo (através da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, ANVISA), não existe consenso internacional sobre que tipo de riscos podem causar a saúde. Neste caso, é melhor prevenir e nem consumir!

Podemos considerar que mortadela é um produto saudável?  
O que acha de tudo isso?

#### Aplicativo DESROTULANDO para a leitura dos rótulos dos alimentos

Existe um aplicativo chamado Desrotulando que ajuda o/a consumidor/a a escolher o produto a partir das informações contidas no rótulo. Ele possibilita encontrar **dados sobre os ingredientes** presentes nos alimentos que compramos e avalia a **qualidade** dos produtos, dando uma nota de 0 a 100, considerando os ingredientes usados e as informações nutricionais do produto. Quanto mais próximo da nota 100, o produto é considerado menos processado e com menores quantidades de gordura trans, açúcar e sódio. O Desrotulando também oferece informações sobre os produtos mais naturais e menos processados, com menores teores de ingredientes ruins, tira as dúvidas sobre os rótulos, tabelas nutricionais e esclarece sobre propagandas enganosas dos alimentos.

Para baixar o aplicativo, entre *App Store* e *Google Play* e escreva Desrotulando. Lá você pode fazer a busca incluindo o nome de um produto, ou consultando o produto por tipo de alimento (bebidas, biscoitos e snacks, carnes, congelados, conservas e enlatados, doces e sobremesas, embutidos, farinhas e farofas, grãos e cereais, laticínios, manteigas e margarinas, massas, molhos e condimentos, pastas e patês, pães e bolos, queijos). Também pode usar o leitor de códigos de barra, que identifica imediatamente o produto do seu interesse!

## Atenção, transgênicos ou Organismos Geneticamente Modificados!

Também é importante saber identificar no rótulo se um produto é transgênico ou não! Mas qual é o problema dos transgênicos?

Um alimento transgênico é aquele que é produzido a partir de plantas transgênicas, criadas em laboratório através de técnicas de cruzamento entre seres vivos que normalmente não se cruzariam na natureza. Estes cruzamentos são feitos para que as plantas adquiram características que não tinham antes, como a resistência a pragas e doenças e a tolerância ao uso de herbicidas, por exemplo. Um dos tipos de milho transgênico recebeu um gene de uma bactéria para ficar mais resistente a um inseto-praga. Essas sementes são dominadas por grandes indústrias como a Monsanto, a Syngenta e outras. Os transgênicos podem colocar em risco as sementes crioulas através da “poluição genética” e podem causar danos a saúde do consumidor, o aumento de substâncias tóxicas nos alimentos, entre outros problemas. É bom lembrar que os agricultores que plantam sementes transgênicas ficam dependentes das grandes empresas.

A cada dia mais e mais alimentos geneticamente modificados (transgênicos) estão sendo vendidos nos supermercados. Todos os alimentos que tenham nos seus ingredientes algo de milho ou soja, podem ser transgênicos, já que boa parte destas culturas produzidas no Brasil é geneticamente modificada. Desde as gomas de mascar, os refrigerantes, os óleos de cozinhar (de soja e milho), os biscoitos, a margarina, os flocos de milho do cuscuz, maionese, maisena, pipoca de saquinho, etc, podem conter transgênicos.

Pela legislação brasileira, todo alimento que contiver algo de transgênicos na sua composição deve informar isso no rótulo, incluindo um **T** dentro de um triângulo amarelo.

Veja nas figuras abaixo como essa informação deve aparecer no rótulo de um alimento. Fiquem atentos/as!



### Para saber mais sobre os alimentos transgênicos

Leia a cartilha - IDEC. **Transgênicos**: feche a boca e os olhos. São Paulo: Idec, 2014. Disponível em: <https://idec.org.br/file/22468/download?token=muPSux6D..> Acesso em: 20 out. 2022.

## Atividade 5

### DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS LIGADAS À MÁ ALIMENTAÇÃO

#### Objetivo

Refletir sobre doenças não transmissíveis advindas de má alimentação e/ou de alimentos contaminados por agrotóxicos.

#### Como fazer?

**Passo 1** Dividir entre os/as participantes cartazes com a descrição de uma doença causada pela má alimentação (pressão alta, colesterol alto, diabetes, desnutrição e as doenças causadas por agrotóxicos), apresentando o conceito, sintomas e formas de tratamento.

**Passo 2** Fazer a leitura dos cartazes em voz alta e perguntar aos/as participantes quem já teve ou conhece alguém que já teve essas doenças. Debater;

#### DESNUTRIÇÃO

- . A desnutrição ocorre quando o corpo não recebe nutrientes suficientes. As causas incluem dieta pobre, problemas digestivos ou outras doenças.
- . Os sintomas são fadiga, tontura e perda de peso.
- . A desnutrição não tratada pode causar deficiência física ou mental.
- . O tratamento deve cuidar das causas que levaram a desnutrição e substituir os nutrientes perdidos.

#### COLESTEROL ALTO

- . O colesterol alto pode limitar o fluxo de sangue, aumentando o risco de ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral (AVC).
- . Não apresenta sintomas e é detectado por um exame de sangue.
- . O tratamento inclui mudanças no estilo de vida, como alterações na dieta, atividade física e, em alguns casos, medicações naturais.

#### OBESIDADE

- . Geralmente, a obesidade resulta da ingestão de mais calorias do que as calorias queimadas por exercícios físicos e atividades diárias normais.
- . O sintoma principal é o excesso de gordura corporal, o que aumenta o risco de problemas graves de saúde.
- . A base do tratamento são mudanças no estilo de vida, com dietas mais saudáveis e menos calóricas e exercícios.

#### HIPERTENSÃO

- . Normalmente, a hipertensão é definida como a pressão das veias arteriais acima de 14/9 e é considerada grave quando a pressão está acima de 18/12.
- . Em geral, a pressão alta não tem sintomas.
- . Ao longo do tempo, se não for tratada, pode causar problemas de saúde como doenças no coração (cardíacas) e acidente vascular cerebral (AVC).
- . Adotar uma dieta saudável com menos sal, praticar exercícios físicos regularmente e tomar medicamentos naturais pode ajudar a baixar a pressão.

## DIABETES TIPO 2

- . Caracteriza-se pelo excesso de açúcar no sangue e produção insuficiente do hormônio que regula a entrada de açúcar nas células (insulina). A insulina é responsável pela transformação da glicose, principal fonte de energia do corpo.
- . Pode provocar várias complicações, como o infarto e a perda de visão.
- . A causa do diabetes tipo 2 está diretamente relacionada ao sobrepeso, sedentarismo, triglicérides elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados (consumo excessivo de açúcar, massas, etc.)

Cartazes sobre as doenças causadas pela má alimentação

**Passo 3** Distribuir entre os/as participantes revistas velhas, folhetos ou figuras para recortar ou imagens de diversos tipos de comida (*in natura*, minimamente processadas, processadas e ultraprocessados). Caso não consiga revistas e imagens, use a criatividade. Os/as participantes podem desenhar também!

**Passo 4** Os/as participantes devem colar as imagens em dois cartazes, sendo um sobre **alimentos que previnem e combatem doenças** e, outro, com **alimentos que causam doenças** (Figuras abaixo). Os/as participantes devem relatar o motivo da separação/classificação dos alimentos em cada cartolina. Os cartazes devem ser incorporados à instalação pedagógica.

**ALIMENTOS QUE PREVINEM E  
COMBATEM DOENÇAS**

**ALIMENTOS QUE CAUSAM  
DOENÇAS**

Após a realização da atividade, os cartazes podem ficar como no exemplo abaixo.



**Passo 5** Refletir sobre as imagens inseridas no cartaz dos alimentos que causam doenças e dos que promovem saúde, quem produz os alimentos, sua relação com as indústrias (multinacionais) que englobam várias marcas de produtos. Analisar o conteúdo dos cartazes, observando junto com os/as participantes os:

- Tipos de alimentos que aparecem em cada cartaz (*in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados). OBS: aqui podem usar novamente os cartazes com os conceitos destes tipos de alimentos;
- Costumes alimentares dos participantes;
- Problemas causados por uma má alimentação.

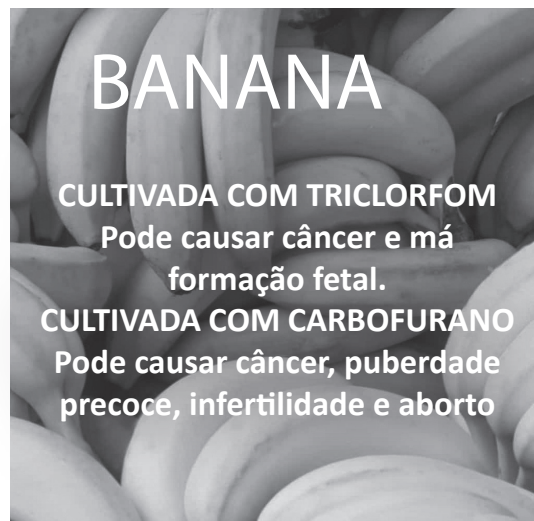
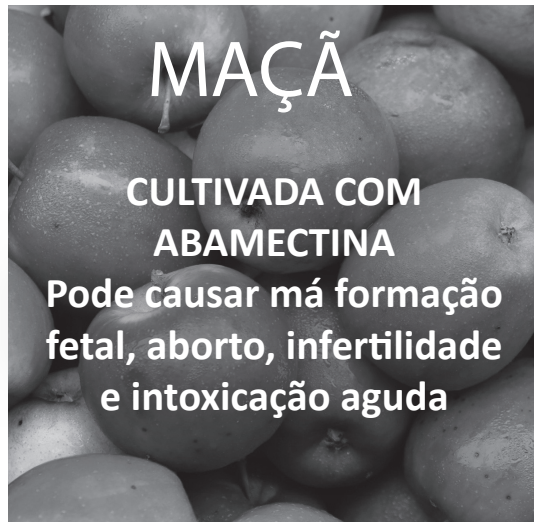
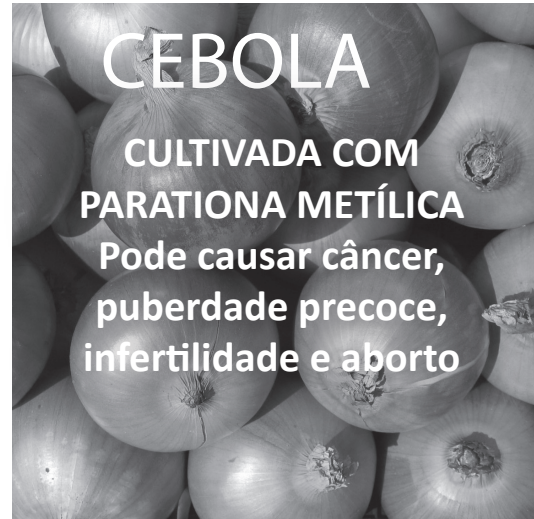
**Passo 6** Lembrar que alguns alimentos *in natura* são nutritivos e muito bons para a saúde, mas podem ter sido produzidos com agrotóxicos, que causam doenças. Apresente os exemplos da página seguinte e discutam...

Escreva aqui suas anotações

Alimentos produzidos sem agrotóxico



Alimentos produzidos com agrotóxico



**Passo 7** Veja o filme documentário **Muito Além do Peso** que trata do tema da obesidade, que é uma doença totalmente relacionada com o tipo de alimentos que consumimos. O documentário aprofunda as discussões sobre a questão, informando quem são os principais culpados pela ingestão cada vez maior de alimentos extremamente prejudiciais a saúde, ainda mais entre as crianças. Debater!

- Para acessar a versão completa de 1:23h - MUITO além do peso (Completo). Direção de Estela Renner. Realização de Maria Farinha Filmes. 2013. P&B. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>. Acesso em: 20 out. 2022.

- Para acessar a versão resumida de 17 min - Muito além do peso (documentário resumido). Direção de Estela Renner. Realização de Maria Farinha Filmes. 2013. P&B. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=xxWDb-0o3Xk>. Acesso em: 20 out. 2022.

### Para saber mais

LUCIANO GALLAS. Instituto Humanitas Unisinos/Adital. **Um sistema alimentar que produz famintos e obesos**. Entrevista especial com Esther Vivas. 2014. Disponível em: <https://www.ihu.unisinos.br/entrevistas/530935-um-sistema-alimentar-que-produz-famintos-e-obesos-entrevista-especial-com-esther-vivas#>. Acesso em: 20 out. 2022.

### Como saber se sou obeso(a)

Para saber se você se é obeso foi criado um Índice de Massa Corporal (IMC) que estabelece um padrão de referência de obesidade. Esse índice é feito por meio da seguinte fórmula matemática:

Índice de Massa Corporal (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{massa (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$$

Se o resultado desse cálculo for superior a 30 kg/m<sup>2</sup>, a pessoa é considerada obesa.

Por exemplo, digamos que uma pessoa tenha 1,68 m de altura e pese 75 kg. Seu IMC seria calculado da seguinte maneira:

$$\text{IMC} = \frac{75}{(1,68)^2} = \frac{75}{2,8224} = 26,5731\text{kg/m}^2$$

Esse resultado indica que a pessoa não está obesa, pois 26,57kg/m<sup>2</sup> é menor que 30 kg/m<sup>2</sup>.

Para mais informações sobre isso, consulte FOGAÇA, Jennifer Rocha Vargas. Como saber se estou obeso?. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/como-saber-se-estou-obeso.htm>.

## Atividade 6

### A DIVISÃO SEXUAL DO TRABALHO NA PRODUÇÃO E NO PREPARO DOS ALIMENTOS

#### Objetivo

Analisar o papel de cada componente da família na produção e no preparo dos alimentos, ressaltando a diferença na carga de trabalho dos homens e das mulheres, procurando sensibilizar e conscientizar os/as participantes sobre os diferentes papéis designados/realizados por ambos. Refletir sobre a importância e urgência do debate sobre a divisão do trabalho doméstico e a mudança de atitudes em direção a uma divisão justa do trabalho. Analisar o papel das mulheres e a sobrecarga de trabalho delas.

#### Como fazer?

Utilizaremos as ferramentas do mapa e da matriz de distribuição de tarefas entre mulheres e homens (Quadro abaixo).

**Passo 1** Pedir que cada participante ou grupo faça um mapa do sítio de sua família, indicando os lugares onde são produzidos os alimentos por tipo e quem produz os alimentos. Analisar como são produzidos os alimentos, quem produz, que tipo de insumos são necessários para a produção e de onde vem esses insumos, etc... Marcar no mapa o símbolo M nos locais onde as mulheres decidem sobre a produção e trabalham e marcar no mapa a letra H nos locais onde os homens decidem sobre a produção e trabalham;

**Passo 2** Preparar uma cartolina onde os/as participantes irão apresentar a lista de tarefas feitas para o preparo dos alimentos, marcando com X quem faz cada tarefa (homem ou mulher, jovem/criança ou adulto);

Tarefa	Marcar com X			
	Mulheres		Homens	
	Adultas	Jovens/ crianças	Adultos	Jovens/ crianças

**Passo 3** A partir da apresentação do mapa e da matriz feitas pelos grupos, fazer uma discussão sobre a divisão do trabalho dedicado para a produção e o preparo dos alimentos;

**Passo 4** Analisar onde os homens atuam mais e onde as mulheres atuam mais e observar se é justa a divisão do trabalho entre homens e mulheres.

- Quem planta e colhe os alimentos?
- Quem prepara os alimentos na sua casa?
- O que cada um faz?
- Quem trabalha mais: as mulheres ou os homens?
- As mulheres estão muito atarefadas e cansadas? E os homens?
- Como anda a divisão do trabalho para o preparo dos alimentos e os outros trabalhos domésticos?
- É justa a divisão dessas tarefas? Se todos/as moram na casa, comem, sujam, por que as tarefas domésticas não são divididas entre todos/as?

**Passo 5** Apresentar a Campanha **Por uma Divisão Justa do Trabalho Doméstico** e as funções desempenhadas pelas mulheres e homens da família. Ver o vídeo CAMPANHA pela Justa Divisão do Trabalho Doméstico. 2017. P&B. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ov0Ar44SuzA>. Acesso em: 20 out. 2022.

### Debater e lembrar

- As mulheres são as primeiras a levantarem e as últimas a dormirem. Ao longo do dia realizam tarefas, tanto dentro de casa, como na produção no sítio/propriedade;
- Uma das justificativas para o consumo de alimentos processados e ultraprocessados nas refeições, é o argumento da praticidade. Daí podemos refletir sobre: Se todos/as contribuíssem dividindo as tarefas domésticas ao longo do dia, será que o consumo desses alimentos não seria reduzido?

DIREITOS SÃO PRA MULHERES E HOMENS.  
RESPONSABILIDADES TAMBÉM



Lema da campanha Pela Divisão Justa do Trabalho Doméstico

## ATIVIDADE FINAL

### PENSAR E AGIR: O QUE EU POSSO FAZER PARA MUDAR MINHA ALIMENTAÇÃO?

Distribuir tarjetas entre os/as participantes para pensar: Daqui para a frente eu vou... (Figura abaixo)

Apresentar as tarjetas e debater, tirando compromissos individuais e coletivos do grupo.

Daqui pra frente eu vou...

#### Para saber mais

**Canal O joio e o trigo (Youtube)** - <https://www.youtube.com/channel/UCxb6ewSmGtvVilXKG81AjXQ>

**Projeto comer para quê?** - Instagram: <https://www.instagram.com/comer.pra.que/>  
Site: <https://www.comerpraque.com.br/> Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCEYoTXqBiPmuEtvSPRTvIKg>

**Site do Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC) - Alimentação** em <https://idec.org.br/programas-tematicos/alimentacao>



# ANEXOS







## Anexo 3

ESTEVE, Esther Vivas. A agricultura camponesa e ecológica pode alimentar o mundo? In: ESTEVE, Esther Vivas. **O negócio da comida. Quem controla nossa alimentação?** São Paulo: Expressão Popular, 2017.

Calcula-se que a população mundial, em 2050, chegará aos 9,6 bilhões de habitantes, segundo um relatório das Nações Unidas. O que significa 2,4 bilhões a mais de bocas para alimentar. Diante destes números, existe um discurso oficial que afirma que para dar de comer para tantas pessoas é imprescindível produzir mais. No entanto, é necessário nos perguntarmos: Hoje, falta comida? Cultiva-se o bastante para toda a humanidade? Atualmente, no mundo, “são produzidos alimentos suficientes para dar de comer para até 12 bilhões de pessoas, segundo dados da FAO”, afirmava Jean Ziegler, relator especial das Nações Unidas para o direito à alimentação, entre os anos 2000 e 2008. E recordemos que o planeta é habitado por 7 bilhões. Sem contar que todo dia é jogada 1,3 bilhão de toneladas de comida, em escala mundial, um terço do total que se produz, conforme um estudo da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Segundo estes dados, comida não falta.

Os números demonstram que o problema da fome não é por causa da escassez de alimentos, apesar de alguns se empenharem em afirmar totalmente o contrário. O próprio Jean Ziegler dizia: “As causas da fome são provocadas pelo homem. Trata-se de um problema de acesso, não de superpopulação”. Em definitivo, é uma questão de falta de democracia nas políticas agrícolas e alimentar. De fato, na atualidade, estima-se que quase uma em cada oito pessoas no mundo passa fome, de acordo com os dados da FAO. A aberração da fome atual é que ocorre em um planeta da abundância de comida.

Então, por que há fome? Por que muitas pessoas não podem pagar o preço cada dia mais caro dos alimentos, seja aqui ou em países do Sul. Os alimentos se tornaram uma mercadoria e se você não pode pagar por ela, preferem jogar a dar para comer. Do mesmo modo, os cereais não são produzidos apenas para alimentar as pessoas, mas também os carros, como os agrocombustíveis, e os animais, criação que necessita de muito mais energia e de recursos naturais do que se, com esses cereais, a pessoas forem alimentadas diretamente. Produz-se comida, mas uma grande quantidade dela não vai para o nosso estômago. O sistema de produção, distribuição e consumo de alimentos está organizado unicamente para dar dinheiro para aquelas empresas do agronegócio, que monopolizam do início ao fim a cadeia agroalimentar. Eis, aqui, a causa da fome.

Por conseguinte, por que alguns continuam insistindo em que é preciso produzir mais? Por que nos dizem que é preciso uma agricultura industrial, intensiva e transgênica que nos permita alimentar o conjunto da população? Querem nos fazer acreditar que as causas da fome serão a solução, mas isto é falso. Mais agricultura industrial, mais agricultura transgênica, como já se demonstrou, significam mais fome. Existe muita coisa em jogo, quando falamos de comida. As grandes empresas do setor sabem muito bem disso. Daí que o discurso hegemônico, dominante, diz-nos que elas têm a solução para a fome mundial, quando na realidade são aquelas, com suas políticas, que a provocam.

### **Outro paradigma agroalimentar**

Diante do que vimos, o que podemos fazer? Quais alternativas há? Se todos nós queremos comer e comer bem, é necessário apostar por outro modelo de alimentação e agricultura. Antes, afirmávamos que agora há comida suficiente para todos. Isto é assim, com uma dieta diferente, com muito menos consumo de carne do que a dieta ocidental atual.

Nossa “adição” à carne faz com que precisemos de muito mais água, cereais e energia para produzir

comida, para engordar o gado, do que se nossa dieta fosse mais vegetariana. Calcula-se, segundo o Atlas da Carne, que 1/3 das terras de cultivo e 40% da produção de cereais no mundo são destinadas para alimentá-los. Tornar compatível a vida humana com os limites e recursos finitos do planeta terra também passa pelo questionamento do que comemos.

Além disso, outro tema se apresenta, caso se proponha prescindir de uma produção de alimentos industrial, intensiva, transgênica, que alternativa temos? A agricultura camponesa e ecológica pode alimentar o mundo? Cada vez são mais as vozes que dizem “sim”.

Uma das mais reconhecidas é a de Olivier de Schutter, relator especial das Nações Unidas para o direito à alimentação, entre os anos 2008 e 2014, que afirmava em seu relatório, “A agroecologia e o direito à alimentação”, apresentado em março de 2011, que “os pequenos agricultores poderiam duplicar a produção de alimentos em uma década, caso utilizassem métodos produtivos ecológicos” e acrescenta: “faz-se imperioso adotar a agroecologia para colocar fim à crise alimentar e ajudar a enfrentar os desafios relacionados com a pobreza e a mudança climática”.

Segundo De Schutter, a agricultura camponesa e ecológica é mais produtiva e eficiente e garante melhor a segurança alimentar das pessoas do que a agricultura industrial: “A evidência científica demonstra que a agroecologia supera o uso dos fertilizantes químicos no fomento da produção de alimentos, sobretudo nos entornos desfavoráveis onde vivem os mais pobres”. O relatório “A agroecologia e o direito à alimentação”, a partir da sistematização de dados de vários estudos de campo, deixava claro: “Em diversas regiões, desenvolveram-se e foi provado com excelentes resultados técnicas muito variadas, baseadas na perspectiva agroecológica. (...) Tais técnicas, que conservam recursos e utilizam poucos insumos externos, tem um potencial comprovado para melhorar significativamente os rendimentos”.

Um dos principais estudos, dirigido por Jules Pretty, e citado neste relatório da ONU, analisava o impacto da agricultura sustentável, ecológica e camponesa em 286 projetos de 57 países pobres, em um total de 37 milhões de hectares (3% da superfície cultivada em países em desenvolvimento), e suas conclusões não deixam dúvidas: a produtividade destas terras, graças à agroecologia, aumentou em 79% e a produção média de alimentos cresceu em 1,7 toneladas anuais (até 73%). Posteriormente, a Conferência das Nações Unidas sobre o Comércio e Desenvolvimento e o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) tomaram de novo estes dados para analisar o impacto da agricultura ecológica e camponesa, especificamente nos países africanos. Os resultados ainda foram melhores: o aumento médio das colheitas nos projetos na África foi de 116% e na África Oriental de 128%. Outros estudos científicos, citados no relatório “A agroecologia e o direito à alimentação”, chegavam às mesmas conclusões.

Além disso, a agricultura ecológica e camponesa não apenas é altamente produtiva, inclusive mais do que a agricultura industrial, especialmente nos países empobrecidos, mas, como afirmavam os estudos anteriormente citados, também cuida dos ecossistemas, permite “conter e inverter a tendência na perda de espécies e a erosão genética” e aumenta a resiliência à mudança climática. Como também dá maior autonomia ao campesinato. “Ao melhorar a fertilidade da produção agrícola, a agroecologia reduz a dependência dos agricultores dos insumos externos e das subvenções estatais”.

### **Mais apoios**

Outro importante relatório que aponta nesta direção são as conclusões a que chegou um dos principais processos intergovernamentais realizados para avaliar a eficácia das políticas agrícolas: a Avaliação

Internacional do papel do Conhecimento, da Ciência e da Tecnologia em Desenvolvimento Agrícola (IAASTD, em suas siglas em inglês). Uma iniciativa estimulada, em um primeiro momento, pelo Banco Mundial e a FAO, e que contou com o seu patrocínio e de outras organizações internacionais como o Fundo para o Meio Ambiente Mundial (FMAM), o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), o PNUMA, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) e a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O objetivo desse processo era avaliar o papel do conhecimento, a ciência e a tecnologia agrícola na redução da fome e da pobreza no mundo, a melhora dos meios de subsistência nas zonas rurais e a promoção de um desenvolvimento ambiental, social e econômica sustentável. A avaliação, realizada entre os anos 2005 e 2007, contou com uma direção integrada por representantes de governos, ONGs, grupos de produtores e consumidores, entidades privadas e organizações internacionais, com um claro equilíbrio geográfico, com a participação de 400 especialistas mundiais para realizarem este estudo, que incluía uma avaliação mundial e cinco de regionais.

Suas conclusões marcaram um ponto de inflexão, já que pela primeira vez um processo intergovernamental destas características, e patrocinado por estas instituições, realizava uma aposta clara e firme na agricultura ecológica e destacava sua alta produtividade. Em concreto, o relatório afirmava que “o aumento e o fortalecimento dos conhecimentos, a ciência e a tecnologia agrícola, orientados para as ciências agroecológicas, contribuirão para resolver questões ambientais, ao mesmo tempo em que mantém e aumenta a produtividade”.

Desse modo, considerava que a agricultura ecológica era uma alternativa real e viável à agricultura industrial, que garantia melhor a segurança alimentar das pessoas e que era capaz de reverter o negativo impacto ambiental desta última. O relatório dizia: “A pegada ecológica da agricultura industrial já é muito grande para ignorá-la (...). As políticas que promovem uma adoção mais rápida de soluções de eficácia (...) para a mitigação e a adaptação à mudança climática podem contribuir para frear ou inverter esta tendência e, ao mesmo tempo, manter uma adequada produção de alimentos. As políticas que promovem práticas agrícolas sustentáveis (...) estimulam uma maior inovação tecnológica, como a agroecologia e a agricultura orgânica, para aliviar a pobreza e melhorar a segurança alimentar”.

Os resultados da IAASTD consideravam, igualmente, a agricultura industrial e intensiva como geradora de “desigualdades”, acusavam-na pelo “manejo insustentável do solo ou da água” e de práticas baseadas na “exploração trabalhista”. A avaliação concluía que “as variedades de cultivos de alto rendimento, os produtos agroquímicos e a mecanização beneficiaram principalmente aos grupos dotados de maiores recursos da sociedade e corporações transnacionais, e não aos mais vulneráveis”. Algumas afirmações inéditas, até o momento, no panorama internacional, por parte de instituições e governos.

Este relatório, com estas conclusões, foi aprovado pelas autoridades de 58 países em uma assembleia plenária intergovernamental, em abril de 2008, em Johannesburgo, em que mostraram acordo e avaliaram os resultados. Os Estados Unidos, Canadá e Austrália, como não é surpresa para ninguém, negaram-se a subscrever esta avaliação e mostraram reservas e desconformidades à totalidade.

### **Conclusão**

Os relatórios de Olivier de Schutter, relator especial das Nações Unidas para o direito à alimentação, e da IAASTD destacam, sem ambiguidades, a alta capacidade produtiva da agricultura camponesa e ecológica, igual ou superior, dependendo do contexto, à agricultura industrial. Ao mesmo tempo, consideram que esta permite um maior acesso aos alimentos, por parte das pessoas, ao apostar

em uma produção e uma comercialização local. Além disso, com suas práticas respeita, conserva e mantém a natureza. O “mantra” de que a agricultura industrial é a mais produtiva e de que é a única que pode dar de comer à humanidade demonstra-se, com base nestes estudos, totalmente falso.

Na realidade, a agricultura camponesa e ecológica não só pode alimentar o mundo, como também é a única capaz de fazer isso. Não se trata de um retorno romântico ao passado, nem de uma ideia bucólica do campo, mas, sim, de fazer confluir os métodos camponeses de ontem com os saberes do amanhã e de democratizar radicalmente o sistema agroalimentar.

\*Artigo publicado por Publico.es, 20-05-2014. Tradução: Cepat | Instituto Humanitas Unisinos.

## Anexo 4

ESTEVE, Esther Vivas. Os mitos do sistema alimentar. EcoDebate, No 2.181, 2014. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2014/10/27/os-mitos-do-sistema-alimentar-artigo-de-esther-vivas/>. Acesso em: 20 out. 2022.

Dizem-nos que o sistema agrícola e alimentar é o melhor dos possíveis. Um modelo altamente produtivo que permite dar de comer a todo o mundo, muito eficiente, que oferece uma grande variedade de alimentos, que facilita o trabalho aos agricultores e o melhor... que nunca antes tínhamos comido de uma maneira tão segura. A sério?

No entanto, quando analisamos em detalhe, e com números na mão, a cada uma destas afirmações vemos que são falsas. Quem as diz pensa que pelas repetir muitas vezes nós vamos engoli-las. A verdade é que o atual modelo de produção, distribuição e consumo de alimentos assenta numa série de mitos que são mentira.

### **Acabar com a fome**

Um dos ‘mantras’ mais repetidos é que a agricultura industrial e intensiva, com a sua alta produtividade, pode acabar com a fome. De facto, na atualidade, segundo dados de Jean Ziegler que foi relator especial das Nações Unidas para o direito à alimentação, há comida no mundo para 12.000 milhões de pessoas, e no planeta somos 7.000 milhões. Não deveria haver ninguém sem comer. A realidade, porém, é bem diferente: um em cada oito habitantes no mundo, quase mil milhões, passa fome. Comida há, e muita, mas não acaba nos nossos estômagos... só no daqueles que se podem permitir a isso.

Mais comida não significa poder comer. Porquê? Os alimentos no sistema agroalimentar converteram-se numa mercadoria. A cadeia que une o campo à mesa está nas mãos de umas poucas empresas do agro-negócio e dos supermercados que converteram o direito à alimentação num privilégio. Em consequência, ou tens dinheiro para pagar o preço cada dia mais caro da comida ou o acesso àquilo que dá de comer (terra, água, sementes) ou não comes. Não temos um problema de falta de produção ou superpopulação, mas de democracia, de acesso aos alimentos.

E quando nos falam de eficiência... que eficiência? A de um sistema que desperdiça anualmente, segundo dados da FAO, um terço da comida que produz para o consumo humano: um total de 1.300 milhões de toneladas. Alimentos para comer ou desperdiçar? Eis a questão. A agro-indústria é o negócio da fome, assim como a banca é o negócio da pobreza.

### **Liberdade e variedade**

Fazem questão de nos dizer que somos “livres” para escolher entre uma grande “variedade” de produtos. Os supermercados Caprabo dão-nos as boas-vindas, como “livre comprador”. No entanto, sob a ilusão da diversidade esconde-se a mais estrita uniformidade.

No campo, fornecem ao agricultor todo o tipo de sementes híbridas e transgênicas. No supermercado vendem-nos imensos alimentos. Mas nunca como agora tivemos tão pouca variedade de culturas. Em apenas um século, perdemos 75% da diversidade agrícola e alimentar, segundo dados da FAO. Alimentos que até há umas décadas eram inabituais, como a soja, atualmente tornaram-se omnipresentes. Nas linhas da grande distribuição encontramos sempre as mesmas marcas. Liberdade? Variedade? Bem, pelo contrário.

### **De pobres camponeses a camponeses pobres**

Uma agricultura que beneficia o camponês? Onde? A agricultura industrial está pensada por e para o agro-negócio e em detrimento daqueles que sempre cuidaram e trabalharam a terra. Senão, como se explica que na Europa mais de mil explorações agrárias tenham que fechar em cada dia? Assim o diz a Coordenadora Europa da Via Camponesa. Ou, que no Estado espanhol unicamente 4,3% da população ativa se dedique à agricultura? A resposta é fácil: quando se trata de vender os alimentos, quem menos ganha é quem os produz.

A diferença entre o preço que se paga ao agricultor no campo e o que nós pagamos no supermercado continua a subir. Hoje, o custo do produto alimentar multiplica-se em média por 4,52 da origem até ao destino. A diferença percentual entre o que se paga ao produtor e o que é pago ao “supermercado” por alimentos como abóbora, repolho e beringela é de 950%, 808% e 717% respetivamente, segundo o Índice de Preços na Origem e Destino. Passámos dos pobres camponeses aos camponeses pobres.

### **Segurança alimentar?**

Afirmam que a comida nunca tinha sido tão segura. Mas então, como se explicam os escândalos alimentares que nos abanam dia sim dia sim? Desde as vacas loucas, passando pelo frango com dioxinas até aos produtos com carne de cavalo onde se supunha que só havia vaca. Não temos nem ideia do que colocamos nas nossas bocas.

Ao mesmo tempo, as doenças ligadas ao que comemos continuam a aumentar. As “doenças ocidentais”, como a obesidade, a diabetes, os problemas cardiovasculares e o cancro resultado de uma “dieta ocidental”, altamente processada, com muita carne, gordura e açúcar são, tristemente, a melhor prova. Somos o que comemos. As consequências de uma agricultura e de uma alimentação “viciada” em agro-tóxicos, transgénicos e aditivos vários são claras.

Que o sistema agrícola e alimentar é o melhor dos possíveis? Por favor, não nos enfiem o barrete.

\*Artigo publicado em Publico.es a 10 de outubro de 2014. Traduzido por Esquerda.net.

ESTEVE, Esther Vivas. O poder dos supermercados. EcoDebate, 2014. Disponível em: <https://www.ecodebate.com.br/2014/08/27/o-poder-dos-supermercados-artigo-de-esther-vivas/>. Acesso em: 20 out. 2022.

A grande distribuição comercial (supermercados, hipermercados, cadeias de lojas...) teve nos últimos anos um forte processo de expansão, crescimento e concentração industrial. As principais empresas de venda a retalho passaram a fazer parte do ranking das maiores multinacionais do planeta e converteram-se num dos atores mais significativos do processo de globalização capitalista.

O seu aparecimento e desenvolvimento mudou radicalmente os nossos hábitos de alimentação e consumo, subordinando estas necessidades básicas a uma lógica mercantil e aos interesses económicos das grandes empresas do setor. Produz-se, distribui-se e come-se aquilo que se considera mais rentável.

### **‘Operação supermercado’**

No Estado espanhol, a abertura do primeiro supermercado aconteceu no ano de 1957 e teve lugar em Madrid. Tratava-se de um “supermercado-autosserviço” de carácter público promovido pelo regime franquista sob o programa “Operação supermercado”, que importou o modelo de distribuição comercial norte-americano sob a influência do Plano Marshall. O seu objetivo: modernizar o “comércio pátrio”. A experiência foi um sucesso total, dando lugar em muito pouco tempo a uma rede de supermercados públicos em várias cidades como San Sebastian, Bilbao, Saragoça, Gijón, Barcelona, Corunha, etc.

Em 1959 abriu o primeiro supermercado de capital privado em Barcelona, fundado pelas famílias Carbó, Prat e Botet, proprietárias de mercearias, e que o batizaram com o nome de Caprabo, juntando a primeira sílaba da cada um dos seus apelidos. A abertura, como conta o livro Caprabo 1959-2009, significou uma autêntica “revolução” entre os consumidores, atraídos sobretudo pelo facto de poder escolher diretamente das estantes os produtos a comprar. Com a passagem do tempo, os supermercados privados, que o próprio governo franquista estimulou, impuseram-se, criando uma extensa rede de supermercados em todo o Estado, e os de carácter público foram desaparecendo.

Nesse mesmo momento na Europa, os supermercados eram uma realidade emergente. Em 1957, na Grã-Bretanha existiam 3.750 estabelecimentos, na República Federal da Alemanha 3.183, na Noruega 1.288 e em França 663. O Estado espanhol e a Itália situavam-se na fila, com 3 e 4 supermercados respetivamente. Os supermercados eram considerados um símbolo de modernidade e progresso. A partir de então, a sua extensão foi em crescendo, dez anos mais tarde, em 1968, o número de supermercados no Estado somava já 3.678 e vinte anos depois, em 1978, a cifra atingia os 13.215 estabelecimentos. O seu modelo de distribuição e venda a retalho generalizou-se ao longo das décadas dos anos 80 e 90, passando a exercer atualmente um domínio absoluto da distribuição alimentar.

Além disso, a maior parte do nosso cabaz de compras, entre 68% e 80%, é adquirido em supermercados, hipermercados e cadeias de lojas. Segundo a revista especializada Alimarket, e com dados de 2012, 68,1% da alimentação embalada e dos produtos farmacêuticos são adquiridos neste tipo de canais, principalmente nos supermercados, face a 1,5% que adquirimos no comércio tradicional, 25,1% em comércios especializados e 5,3% noutros. Segundo o relatório Expo Retail 2006, quase 82% da compra de alimentos realiza-se através da grande distribuição, 2,7% no comércio tradicional, 11,2% em estabelecimentos especializados e 4,2% é adquirido noutros lugares. Em consequência, o consumidor tem cada vez menos portas de acesso aos alimentos e o produtor menos opções para chegar ao consumidor. O poder de venda dos supermercados é total.

### **Muito poder em poucas mãos**

Uma distribuição moderna que além disso se concentra em muito poucas empresas. De facto, a maior parte das nossas compras no supermercado são feitas em apenas seis cadeias, que controlam 60% desse mercado. Trata-se de Mercadona, com 23,8% da quota de mercado, Carrefour com 11,8%, Eroski (que inclui a Caprabo) com 9,1%, Dia com 6%, Alcampo (que integra os supermercados Sabeco) com 5,9% e El Corte Inglés (com SuperCor e OpenCor) com 4,3%. Seguem-se Lidl, Consum, AhorraMás e DinoSol, que em conjunto constituem as dez principais empresas do setor. Nunca o mercado da distribuição alimentar tinha estado em tão poucas mãos.

Na Europa, a dinâmica é a mesma. No conjunto do continente, as dez principais cadeias de supermercados controlavam, com dados de 2000, mais de 40% da quota de mercado. Atualmente, calcula-se que a concentração seja ainda maior. Em países como a Suécia, só três empresas de supermercados monopolizam cerca de 95% da distribuição, e em países como Dinamarca, Bélgica, França, Holanda e Grã-Bretanha, umas poucas empresas dominam entre 60% e 45% do total, segundo um relatório de Veterinários Sem Fronteiras.

Além disso, algumas das maiores fortunas na Europa estão vinculadas à história da grande distribuição. Na Alemanha, a pessoa mais rica do país foi até 16 de julho de 2014, data da sua morte, Karl Albrecht, fundador e coproprietário dos supermercados Aldi. Depois do seu falecimento, o primeiro lugar passou a ser ocupado por Dieter Schwarz, proprietário do grupo Schwarz, que inclui as cadeias de supermercados Kaufland e Lidl. Em França, a segunda fortuna do país está nas mãos de Bernard Arnault, proprietário do grupo LVMH de artigos de luxo e com uma participação muito importante no Carrefour. E sem ir mais longe, no Estado espanhol, o segundo posto do ranking das grandes fortunas recai em Juan Roig, proprietário de Mercadona.

### **A ‘teoria do funil’**

Uma concentração que se vê claramente na chamada “teoria do funil”: milhares de camponeses por um lado e milhões de consumidores pelo outro e apenas umas poucas empresas da grande distribuição controlam a maior parte da comercialização dos alimentos. Tomemos o exemplo do Estado espanhol. No parte superior do funil, contamos com cerca de 720 mil camponeses e pessoas que trabalham no campo e na parte inferior 46 milhões de habitantes e consumidores, no meio 619 empresas e grupos do setor da distribuição alimentar (com Mercadona, Carrefour, Grupo Eroski, Dia, Alcampo, El Corte Inglés, Lidl, Consum, AhorraMás, Makro, Gadisa, Grupo El Árbol, Condis, Bon Preu, Aldi, Alimerka à cabeça) determinam a relação entre ambos. E um dado a ter em conta: destas 619 empresas, as 50 primeiras controlam já 92% de total da quota de mercado.

São estas empresas que determinam a que preço se pagam os produtos ao agricultor e que custo têm para nós no ‘super’, dando-se o paradoxo de que o camponês recebe cada vez menos dinheiro por aquilo que vende e nós, como consumidores, pagamos mais. Fica claro, quem ganha. Trata-se de um oligopólio, onde umas poucas empresas controlam o setor, que empobrece a atividade camponesa, homogeneiza aquilo que comemos, precariza as condições laborais, acaba com o comércio local e promove um modelo de consumo insustentável e irracional.

O poder da grande distribuição é enorme e a nossa alimentação fica subordinada aos seus interesses económicos. Pensamos que somos nós quem decide o que comemos, mas será assim?

\*Artigo publicado a 21 de agosto de 2014 em Público.es. Tradução de Carlos Santos para Esquerda.net.

## Segurança Alimentar

Cordel escrito por Rogaciano Oliveira

Brasil, um país gigante  
Dimensões continentais  
Uma imensa riqueza  
De recursos naturais  
Tanto solo cultivável  
Tanta terra agricultável  
Para todos vegetais.

Assim, o nosso país  
É recorde em produção  
Mas, ainda existe fome  
É uma contradição  
De preços só tem aumento  
Desperdício de alimento  
Quase em toda região

Mais de quarenta por cento  
De alimento produzido  
Ainda é desperdiçado  
O processo é conhecido  
Da roça até a cidade  
No transporte, na verdade  
O alimento é destruído

Segundo dados da ONU  
Somente aqui no Brasil  
Mais de 40 milhões  
Sofrem com a fome hostil  
O agricultor plantando  
E as indústrias exportando  
Deixando o povo servil.

Na produção de alimentos  
O Brasil é campeão  
Não é falta de comida  
Que causa fome à nação  
Pois muito se desperdiça;  
É grande a injustiça  
E a má distribuição.

Desde a década de 40  
Que um brilhante brasileiro  
Josué de Castro foi  
No assunto pioneiro  
Denunciou que a fome  
E a exclusão, mancham o nome  
Dos povos do mundo inteiro.

Segurança Alimentar  
Não é só o consumismo  
É o acesso a alimentos  
Com justiça e otimismo  
Mas, de boa qualidade  
E também na quantidade  
Pra suprir o organismo.

Preocupante a mudança  
De hábito alimentar  
Por influência da mídia  
Que quer nos prejudicar  
Mudemos esta cultura  
Praticando uma agricultura  
Sadia e familiar.

Porque a televisão  
Mostra um desenho bonito  
D'uma pipoca num saco,  
Uma bala, um pirulito  
E a criança coitadinha  
Troca um ovo de galinha  
Por esse tal de xilito. \*

\* salgado popular a base de milho com corantes e conservantes

Segurança Alimentar  
É ter acesso à comida  
Mas, de boa qualidade  
Em toda fase da vida  
É dever da União  
Manter com alimentação  
A nação sempre nutrida.

Portanto, pra garantir  
A Segurança Alimentar  
Precisa fortalecer  
Agricultura Familiar  
Fazer a Reforma Agrária  
Que a elite arbitrária  
Insiste em adiar.

Segurança Alimentar  
Também Nutricional  
É uma questão política,  
Econômica e social  
Precisa ser resolvida  
Para melhorar a vida  
Do povo que vive mal.

Devemos ser criativos  
Alternativas usar  
Como Casas de Sementes \*  
Um trabalho salutar  
A autonomia mantida  
E a semente garantida  
Para o agricultor plantar.

\* Bancos de Sementes nos demais Estados  
do Nordeste e Brasil

Além de distribuir  
Renda, riqueza e poder  
A geração de empregos  
Salário que vai dizer  
Que o povo desprezado  
Precisa ser respeitado  
Para realmente viver.

Para isso o governo  
Tem muito que incentivar  
Investir sem medo, na  
Agricultura Familiar  
E a produção local  
Que tem função social  
Tem que privilegiar.

Segurança Alimentar  
É o mesmo que nutrição  
Fazer chegar o alimento  
Para quem tem precisão  
Porque nossa agricultura  
Produz com muita fartura  
Alimento pra nação.

É preciso que os plantios  
Sejam diversificados  
Pra produzir alimentos  
Pelo Brasil, nos roçados  
Comida farta na mesa  
Pra alimentar com certeza  
Os povos necessitados.

Basta de ser humilhado  
Pelo imperialismo  
Produzir só pra exportar  
Vai nos levar ao abismo  
Vamos plantar é feijão,  
Milho, arroz e algodão;  
Abaixo o capitalismo.

Precisa-se de ações concretas  
Para acabar com a fome  
Fazer a Reforma Agrária  
Pra o povo ter vez e nome  
Investir na produção  
De milho, arroz e feijão  
Que a população consome.

Investir na educação  
E também valorizar  
A nossa agricultura  
Produção familiar  
A renda distribuir  
Para assim garantir  
Segurança Alimentar.

Assim diversificar  
A nossa agricultura  
Manejo agroecológico,  
Abelhas, horticultura  
A criação de galinhas  
Também Casa de Farinha  
E engenho de rapadura.

Manter a diversidade  
Na produção de alimento  
No processo de plantio  
Como no processamento  
De raízes, folhas, frutos  
De todos sub-produtos  
Fazer aproveitamento.

Políticas estruturais  
Voltadas pra reforçar  
A nossa agricultura  
Sadia e familiar  
Saúde e educação  
Crédito e habitação  
Para a vida melhorar.

Os transgênicos ameaçam  
A Segurança Alimentar  
As multinacionais  
Só querem mesmo é lucrar  
Produzem inseticida;  
A semente e a vida  
Elas querem controlar.

Se os alimentos transgênicos  
Podem causar alergia  
É melhor comer feijão  
E acarajé da Bahia,  
Baião de dois, mucunzá  
Mão-de-vaca e vatapá,  
Gerimum e melancia.

E devemos dizer não  
Aos transgênicos, um perigo!  
Às multinacionais  
Que nos deixa sem abrigo;  
Pra nos livrar do abismo  
Abaixo o capitalismo  
O nosso grande inimigo.

Hoje só querem comer  
É comida enlatada  
Mas, é melhor rapadura,  
Tapióca e coalhada,  
Capote, frango e peru,  
Cuscuz, farofa e angu,  
Carne de bode e buchada.

Devemos valorizar  
O milho e o feijão  
A fava e o gergelim  
A mamona, o algodão  
Produtos da agricultura  
Familiar que segura  
O povo desta nação.

Evite os produtos que  
São industrializados  
Podemos com nosso milho  
Fazer muitos derivados:  
Cuscuz, pamonha, fubá,  
Canjica e mucunzá  
São pratos apreciados.

Alimentos nutritivos  
Como o mel de abelha  
Ovo da nossa galinha,  
Carne de bode e ovelha  
Da cabra o queijo e o leite  
Gergelim, mamona, azeite  
Urucum de cor vermelha.

Temos que ter água boa,  
Limpa, pura e cristalina  
Com a cisterna de placas  
Como a técnica determina  
Pra beber quando quiser  
O homem e a mulher  
O menino e a menina.

Temos que ter água boa,  
Limpa, pura e cristalina  
Com a cisterna de placas  
Como a técnica determina  
Pra beber quando quiser  
O homem e a mulher  
O menino e a menina.

## Como ler os rótulos dos alimentos

Thaís Manarini | especial para o iG São Paulo

As informações da embalagem podem ajudar você a ter uma dieta mais saudável. Nela devem constar o valor energético e a quantidade de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e sódio do alimento. Outras informações, como presença de vitaminas, são opcionais.

Para que essas informações sejam realmente úteis, é preciso compreender o significado de cada item. O iG Saúde conversou com o cardiologista Edmar Santos, da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e com a nutricionista Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), e organizou as informações para ajudar qualquer pessoa a decifrar o que significa cada item da tabela nutricional. Confira.

Conheça os itens de informação obrigatória no rótulo nutricional das embalagens de alimentos:

### Porção (em g ou ml)

Trata-se da quantidade média recomendada para consumo para manter uma alimentação saudável. Atenção: na maioria das vezes os valores nutricionais não correspondem ao alimento inteiro. Exemplo: um pacote com 90 g de salgadinho pode conter uma tabela nutricional baseada em uma porção de 30 g. Para saber o quanto ingeriu, neste caso, será preciso multiplicar os valores do rótulo por 3.

### Medida caseira

Como a maioria das pessoas não tem balança em casa – seria difícil entender a tabela se os valores fossem baseados apenas no peso dos alimentos – ela mostra qual é a forma de medida normalmente utilizada pelo consumidor para calcular a quantidade daquele alimento. Exemplo: unidade, porção, fatia, colher, copo, etc.

### %VD

A sigla significa Valor Diário. Ela indica qual a quantidade de energia (calorias) e de nutrientes que o alimento apresenta em relação a uma dieta média de 2.000 kcal. Atenção: se encontrar uma sopa desidratada com 90% do VD de sódio, por exemplo, é sinal de que só esse produto já fornece quase o total da quantidade recomendada desse nutriente para um dia.

### Valor energético

São as famosas calorias (kcal). Elas representam a energia que nosso corpo produz a partir do consumo daquela porção de alimento. Atenção: os valores energéticos também podem aparecer com outra unidade de medida, os quilojoules (kJ). Nesses casos, basta lembrar que 1 kcal corresponde a 4,2 kJ. Necessidades diárias: 2.000 calorias (média para um adulto saudável)

### Carboidratos

Eles atuam como fontes de energia para o corpo. A parcela não utilizada pelo organismo é estocada na forma de gordura. Por isso, é preciso consumir a quantidade adequada desse nutriente (daí a importância de ficar de olho no %VD dos alimentos). Os carboidratos são encontrados em pães, tubérculos, massas, farinhas e doces em geral.

Necessidades diárias: 300g

### Proteínas

Auxiliam a construir e conservar tecidos, órgãos e células. Em doses apropriadas, elas garantem a manutenção da saúde e também proporcionam sensação de saciedade. Carnes, lácteos e leguminosas (feijão, soja, grão de bico, quinua, etc) contêm boas doses do nutriente.

Necessidades diárias: 75g

### **Gorduras totais**

Além de serem altamente energéticos, esses compostos auxiliam no transporte das vitaminas A, D, E e K. Atenção: o consumo deve ser moderado, já que o abuso provoca aumento de peso. Exemplo: enquanto 1g de carboidrato tem 4 kcal, o mesmo valor de gordura tem 9 kcal. As gorduras totais representam a soma de todos os tipos de gorduras, ou seja, as poliinsaturadas, monoinsaturadas, saturadas e trans. Necessidades diárias: 55g

#### **Gorduras saturadas**

São aquelas encontradas essencialmente em produtos de origem animal, como carnes, queijos, pele de frango, leite integral, requeijão e manteiga, entre outros. A ingestão excessiva desse tipo de gordura aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Por isso, não é recomendado extrapolar nos alimentos com alto %VD.

Necessidades diárias: 22g

### **Gorduras trans**

Também chamadas de ácidos graxos trans, elas estão presentes principalmente em produtos industrializados, que levam gorduras vegetais hidrogenadas na preparação – salgadinhos, bolachas, sorvetes e margarinas são bons exemplos.

Necessidades diárias: a gordura trans não tem função importante no organismo e, pior, ainda aumenta as chances de problemas no coração. Segundo a Anvisa, para não prejudicar a saúde o ideal é consumir no máximo 2g de gordura trans por dia.

### **Fibra alimentar**

São compostos essenciais para o bom funcionamento do organismo. Entre seus benefícios estão o controle das taxas de glicemia e colesterol, a manutenção das funções intestinais e o aumento do efeito de saciedade. As fibras são facilmente encontradas em frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais.

Necessidades diárias: 25g

### **Sódio**

O nutriente é importante para a regulação hídrica e o desempenho adequado do cérebro. Em excesso, ele provoca malefícios como retenção de líquidos e aumento de pressão arterial. Atenção: nem todo mundo sabe, mas o sódio é um dos componentes do sal de cozinha e está presente na maioria dos produtos industrializados, mesmo nos que têm gosto doce. Para evitar complicações, fique de olho no %VD de sódio e procure manter distância do saleiro.

Necessidades diárias: 2.400mg

Fontes: Edmar Santos (cardiologista da Sociedade Brasileira de Cardiologia), Mariana Del Bosco (nutricionista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica) e Manual de Orientação aos Consumidores (Anvisa)

Escreva aqui suas anotações