

REVISTA

# SUSTENTAREA

OUTUBRO DE 2018 - ANO 3 - N° 3

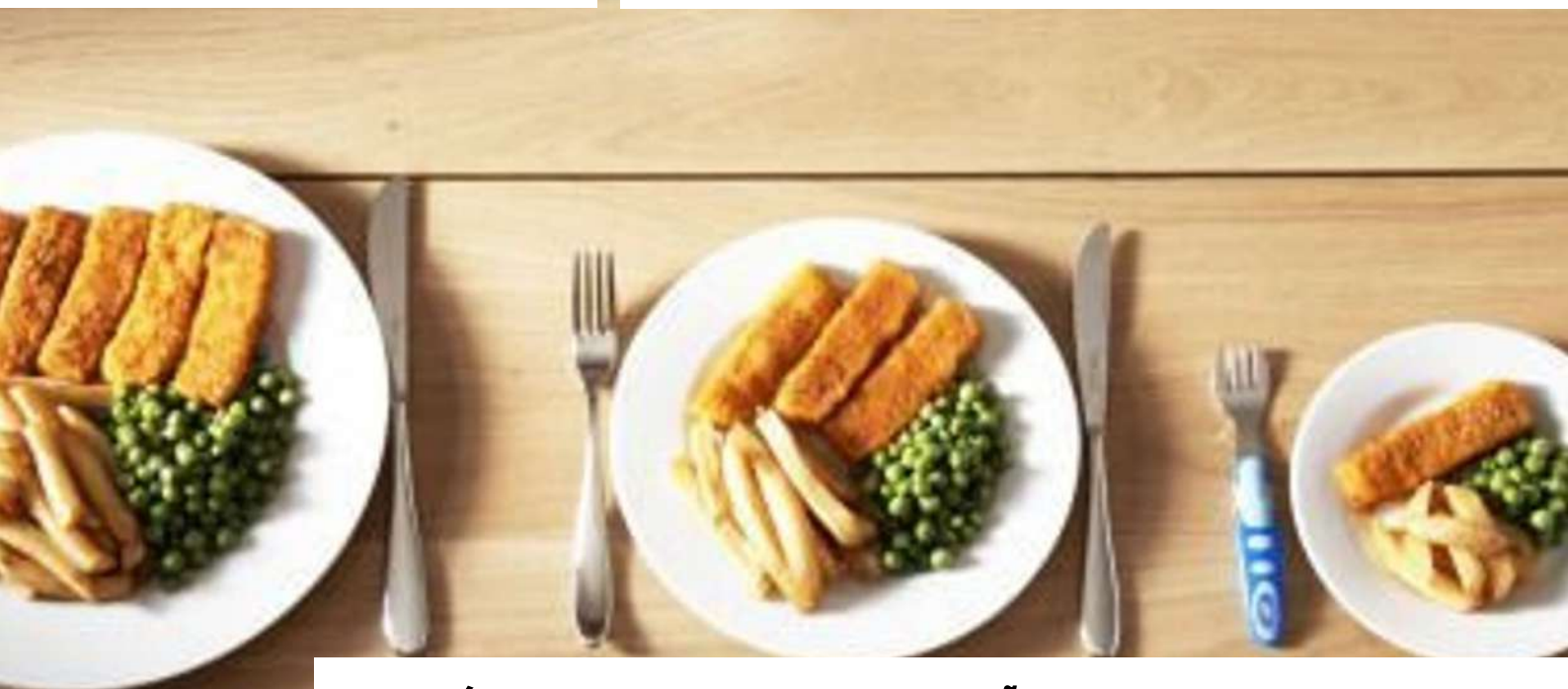
## PANC

Você sabe o que  
é? É comida!  
Inclua Panc na sua  
alimentação.  
Adote esse hábito.  
**Pág. 5**



**Sorvete ecológico**  
Conheça a História de  
sucesso da Sorveteria  
Frida e Mina, no coração  
de São Paulo.  
**Pág. 16**

**Carboidrato engorda? Pode comer de noite?**  
Descubra os mitos e verdades sobre esse  
nutriente! **Pág. 14**



### QUAL É O TAMANHO DA SUA PORÇÃO?

O tamanho das porções dos alimentos que comemos tem impacto na saúde! **Pág. 11**

## Expediente

### Revista Sustentarea

#### Corpo diretor

Dirce Maria Lobo Marchioni  
Professora associada ao Depto.  
Nutrição - Faculdade de Saúde  
Pública da Universidade de  
São Paulo (FSP/USP)

Aline Martins de Carvalho  
Doutora em Nutrição em Saúde  
Pública - (FSP/USP)

#### Coordenação | Supervisão

Gricia Grazielle Oliveira Souza  
Graduanda em Nutrição - (FSP/USP)

#### Corpo editorial

Adriana Higino Fiorussi  
Gricia Grazielle Oliveira Souza  
Laura Nogueira  
Pamela di Christine Oliveira  
Veronica Borges de Carvalho

#### Autor corporativo | Contato

SUSTENTAREA - Núcleo de Apoio à  
Cultura e Extensão  
Departamento de Nutrição  
Faculdade de Saúde Pública - USP  
Av. Dr. Arnaldo, 715 - São Paulo - SP -  
Brasil - CEP - 01246-904

[sustentarea@gmail.com](mailto:sustentarea@gmail.com)  
[www.sustentarea.com.br](http://www.sustentarea.com.br)

Siga-nos:



## Editorial

É com prazer que escrevo o editorial da terceira edição da Revista Sustentarea, a rede alimentar! Nesta edição buscamos trazer matérias que reflitam novas perspectivas sobre a alimentação, unindo comida, saúde e meio ambiente, tais como o consumo de PANC (plantas alimentícias não convencionais) e a Ecogastronomia. Há ainda aspectos emergentes da alimentação que buscam resgatar o prazer em comer, a cultura e a tradição alimentar, com o intuito de estimular práticas alimentares saudáveis e uma boa relação das pessoas com a comida. Na matéria Reconectar, trouxemos uma entrevista com a Professora da USP Fernanda Scagliusi, que nos fala justamente sobre comida, cultura e prazer. A matéria principal desta edição - Entrevista com Especialista - discute sobre o tamanho das porções dos alimentos que consumimos e como isso pode impactar em nossa saúde, convidamos a Nutricionista Jaqueline Lopes Pereira para nos falar sobre esse tema. E ainda nesta edição temos receitas e diversos outros assuntos envolvendo alimentação, nutrição, saúde e sustentabilidade. Confira!



Aline Martins de  
Carvalho  
Coordenadora do  
NACE-Sustentarea

# SUMÁRIO

**4** Alimentação sustentável:  
Ecogastronomia

**5** Adote este hábito:  
PANC

**7** Que alimento é esse:  
Flores comestíveis

**9** Mão na massa:  
receitas com flores

**11** Entrevista com  
especialista: Qual é o  
tamanho da sua  
porção?

**14** Mitos e verdades:  
Carboidratos

**16** Histórias de sucesso:  
Sorveteria Frida e Mina

**18** Reconectar: Comida,  
cultura e prazer

**21** Calendário de frutas,  
legumes e verduras





# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR POR AQUI ...

## **Alimentação sustentável**

Alimentação, comida e modos de se alimentar que respeitem o meio ambiente, que sejam economicamente justos, culturalmente acessíveis e nutricionalmente adequados.

## **Adote este hábito**

Atitudes no dia a dia e mudanças de hábitos que podem ser transformadoras, proporcionando bem estar para indivíduos, grupos e, essencialmente para a natureza. Atitudes de gentileza com as pessoas e com o meio ambiente.

## **#QueAlimentoÉEsse**

Existe uma diversidade alimentar brasileira muito vasta e rica. Ela deve ser explorada! Aqui você verá alimentos e algumas preparações culinárias com suas características, curiosidades, possibilidades e potencialidades. Tudo para trazer mais diversidade ao seu prato!

## **Mão na Massa**

Vamos cozinhar?

Receitas completas e muito bem explicadas para você testar e se divertir. Para comer comida de verdade é importante habituar-se a cozinhar e por a mão na massa!

## **Entrevista com especialista**

Atualização científica sobre nutrição, alimentação saudável e sustentável e saúde. Fique bem informado sobre o que os especialistas nos trazem e como aplicar no dia a dia.

## **Mitos e Verdades**

Desmistificamos assuntos polêmicos e cheios de contradições sobre alimentação e nutrição. Apresentamos Ciência confiável de forma descomplicada. Por uma alimentação sem mitos e modismos!

## **Histórias de Sucesso**

Há histórias que merecem ser contadas! Pessoas, projetos, instituições, estabelecimentos que assumiram um compromisso com o meio ambiente, ou ainda um compromisso consigo mesmo em prol de uma alimentação saudável e sustentável.

## **Reconectar**

Para aprender ou reaprender a se relacionar com a comida, o corpo, as emoções e o ambiente alimentar a sua volta, de forma tranquila, saudável e sem terrorismo nutricional.

# ECOGASTRONOMIA

## *Uma tendência culinária em crescimento*

Texto: Adriana Higino Fiorussi, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

A ecogastronomia é uma forma de culinária que nasceu da mistura de ideias entre sustentabilidade, prazer em comer, defesa do meio ambiente e sabor. Esse tipo de gastronomia se vincula fortemente com o movimento Slow Food, que tem por princípio a proteção do ambiente, a degustação em tempo adequado dos alimentos e a qualidade das refeições, tendo origem na agroecologia. Repensar a cadeia produtiva de alimentos em conjunto com os movimentos ambientalistas moldaram uma nova maneira de preparar pratos.

O Eco-Chef Gilberto Bassetto Jr. resalta que o envolvimento e a preocupação com a sustentabilidade faz com que os chefs adeptos a esse movimento reflitam sobre a preparação de seus pratos, adotando o uso de alimentos orgânicos e nacionais.

Formado em Química e atualmente graduando em Nutrição, Bassetto também é pesquisador culinário, ministra workshops e cursos voltados à ecogastronomia e promoção da saúde por meio de uma alimentação saudável. Sua trajetória começou em 2012 com cursos de culinária vegetariana, está ligado à alimentação ecológica,

ayurvédica, medicina tradicional indiana e alimentação crua e viva.

Segundo o Eco-Chef, não existem cursos formais de ecogastronomia, isto é, não há disciplinas nos cursos de gastronomia voltadas a esse movimento. A ecogastronomia é uma bandeira a ser levantada pelos chefs que seguem os ideais, não propriamente uma formação acadêmica. Há, no entanto, centros de ensino que transmitem esses ideais tais quais o Projeto Terrapia, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), a Escola Brasileira de Ecogastronomia e a Escola de Gastronomia Saudável, além de workshops e palestras de Eco-Chefs.

Atualmente há grande procura por essa gastronomia, uma vez que a percepção da importância da sustentabilidade ganha proporções mundiais. Para os que se interessam pela culinária sustentável e agroecológica, a Escola Brasileira de Ecogastronomia, no bairro da Saúde - SP, traz aula de culinária sustentável, café & restaurante, e um empório de alimentos orgânicos!

# PANC

Texto: Pamela di Christine Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Carolina Lou de Melo, Mestre em Ciências da Saúde (UNIFESP), Coordenadora de pesquisa de campo do GEIAS (FSP/USP)

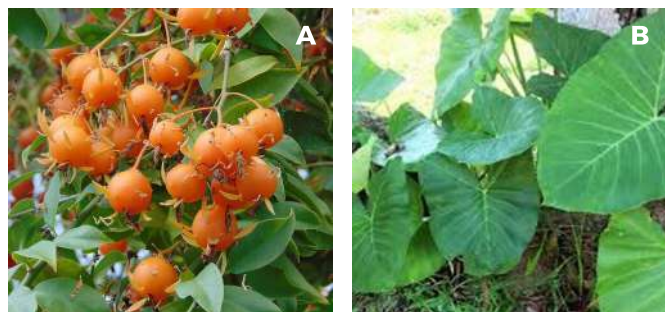
## O movimento "PANC"

Apesar do som parecido não estamos falando do movimento punk, dos anos 70, que mobilizou a juventude da época. Estamos falando das PANC - Plantas Alimentícias Não Convencionais, que estão transformando o modo como as pessoas percebem a alimentação e impulsionando a agricultura urbana.

O termo Plantas Alimentícias Não Convencionais foi utilizado pela primeira vez em 2008 na tese de doutorado do biólogo e pesquisador Valdely Kinupp, mas quem o batizou com o acrônimo PANC foi a nutricionista Irary Arteche. Desde então, o termo se popularizou e tem contribuído para aumentar a divulgação dessas plantas.

## Mas o que são PANC?

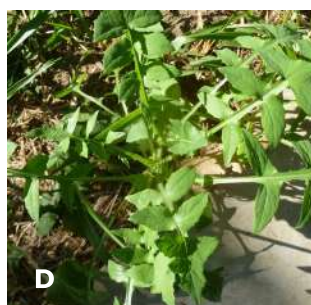
São plantas alimentícias que tem uma ou mais partes comestíveis: folhas, flores, frutos, raízes, rizomas, caules, sementes. Denominam-se não convencionais por não estarem presentes na alimentação cotidiana da maior parte da população. Isto ocorre porque não fazem parte do sistema convencional de produção e comercialização de hortaliças.



A. Ora-pro-nobis | B. Folhas de Taioba

Algumas plantas convencionais têm partes alimentícias não convencionais, a exemplo de folhas de cenoura e beterraba, caroços de jaca. Além disso, diferenças regionais de cultivo e consumo são fatores que podem classificar se uma planta é considerada PANC ou não. A taioba e a ora-pro-nóbis são consideradas PANC em São Paulo, mas não são em certas regiões de Minas Gerais.

Nos últimos 100 anos houve significativa perda de biodiversidade com o crescimento da agricultura convencional e predomínio das monoculturas de arroz, soja e milho. Além disso, a expansão do ambiente urbano, a perda do espaço do quintal e o distanciamento dos locais de produção contribuíram para que diversas PANC, que antes estavam presentes nas preparações cotidianas fossem substituídas por uma reduzida gama de hortaliças.



A. Azedinha | B. Capuchinha | C. Almeirão roxo |  
D. Serralha

### Características das PANC

As PANC são facilmente cultivadas e possuem baixo custo de produção, pois são resistentes e adaptáveis a solos pobres. Há espécies exóticas – não originárias do local de cultivo, nativas e espécies naturalizadas – plantas exóticas adaptadas ao local em que foram introduzidas.

Do ponto de vista nutricional, algumas PANC têm valores semelhantes ou mais elevados se comparadas às hortaliças convencionais. Ora-pro-nóbis, conhecida como carne verde, é uma grande fonte proteica e de fibras. Já a beldroega possui elevados valores de ômega 3. Mas, ainda há carência de estudos para identificação de nutrientes em diversas espécies.

### Como consumir as PANC?

Antes de tudo, é importante identificar se a planta ou a estrutura da planta é comestível. Se a origem ou o local forem duvidosos, é melhor não consumir para evitar intoxicações.

Em virtude da variedade de PANC, há plantas que podem ser consumidas cruas: serralha, azedinha, almeirão roxo, bertalha, capuchinha, e outras que necessitam de algum processo de cozimento: taioba, folha de batata-doce, celósia, caruru.

As PANC podem ser encontradas e adquiridas em hortas comunitárias, feiras orgânicas, direto com o produtor rural, ou em lojas especializadas em plantas ornamentais.

### Potencialidades das PANC

O objetivo de popularizar as PANC é difundir sobre o potencial alimentício de plantas pouco conhecidas e utilizadas, evitar a massificação das práticas alimentares, promover diversidade alimentar, resgatar a cultura da tradicional "comida de vó" e dos conhecimentos populares e locais, conquistar autonomia e emancipação das estruturas de produção convencionais e valorizar a soberania alimentar.

**Adote este hábito. Inclua PANC na sua alimentação!**





## FLORES COMESTÍVEIS

Texto: Gricia Grazielle Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

De ornamento decorativo a produtos cosméticos e fitoterápicos, e até no nosso prato como alimento, as flores são muito versáteis. O uso de flores para degustação é mais antigo do que se imagina. A rosa, por exemplo, é tradicionalmente consumida em países como Índia, Paquistão e Turquia. As flores comestíveis estão incluídas na categoria recentemente famosa e bem quista das PANC (plantas alimentícias não convencionais) e seu consumo tem se popularizado entre chefes de cozinha. Com suas cores vibrantes, sabores e aromas marcantes, ocupam lugar em sobremesas, bebidas, sopas, saladas, cremes e ainda podem ser adicionadas na preparação de outras iguarias nacionais, como a tapioca.

Mas atenção, não é toda flor no vaso da janela que se pode comer! A identificação correta das flores que são comestíveis é muito importante, pois nem todas as partes podem ser ingeridas e algumas espécies são tóxicas. É recomendável desprezar a

base branca das pétalas, pois tem sabor amargo. O local de compra das flores também deve ser próprio para essa iguaria\*, devendo ser diferente das floriculturas comuns, pois nesta última as flores são regadas com substâncias como fertilizantes e agrotóxicos, que não são indicados para consumo humano. As flores comestíveis mais comuns são a Capuchinha (*Tropaeolum majus*), Amor-perfeito (*Viola x wittrockiana*), Rosa (*Rosa spp.*), Borragem (*Borago officinalis*), Centáurea (*Centaurea cyanus*) e Hibisco (*Hibiscus rosa-sinensis*)

O aumento do consumo de flores comestíveis em países onde essa prática não é tradicional tem grande apelo gastronômico, conferindo beleza e sabor a diversos pratos. Mas as flores não são apenas bonitas, elas também têm diversos nutrientes. O pólen é rico em proteínas, carotenoides e flavonoides, sendo que estes dois últimos são compostos bioativos que têm efeitos benéficos na manutenção da saúde das células (efeito






antioxidante). O néctar das flores contém açúcares, minerais, proteínas e compostos fenólicos, importante para a manutenção da saúde do coração. E as pétalas podem conter todos os nutrientes acima mencionados e, ainda, vitaminas e minerais.

Embora as flores comestíveis tenham boa qualidade nutricional, seu conteúdo nutricional não é suficiente para suprir as necessidades diárias. Além disso, devem ser consumidas moderadamente para evitar o surgimento de alergias e toxicidade.

### FLORES COMESTÍVEIS MAIS COMUNS

	Nome	Parte comestível	Sabor	Uso culinário
	<b>CAPUCHINHA</b> ( <i>Tropaeolum majus</i> )	Flores inteiras e folhas	Apimentado, picante (pode ser um substituto da mostarda)	Saladas, vinagres, enfeites
	<b>AMOR PERFEITO</b> ( <i>Viola x wittrockiana</i> )	Toda a flor	Sabor perfumado, doce	Saladas, chás, enfeites
	<b>CENTAUREA</b> ( <i>Centaurea cyanus</i> )	Pétalas	Ligeiramente doce picante, semelhante ao cravo-da-Índia	Chás; as pétalas são usadas como corante alimentar natural
	<b>ROSAS</b> ( <i>Rosa</i> spp.)	Pétalas (retirar parte branca e amarga)	Doce e aromático	Saladas e geléias
	<b>MALMEQUERES</b> ( <i>Tagetes erecta</i> / <i>Tagetes patula</i> )	Flores e folhas (em pouca quantidade)	Cítrico	Saladas, pratos de mariscos ou sobremesas quentes

Adaptado de Fernandes L. et al , 2016

Veja receitas com flores comestíveis nas próximas páginas.

Veja locais para aquisição de flores comestíveis na seção "Para saber mais" , última página.



# BOLO DE FLOR DE HIBISCO

## Ingredientes:

- 100 g de manteiga;
- 110 g de açúcar;
- 4 ovos;
- 200 g de farinha de trigo;
- 70 g de fécula de batata;
- 1 e 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó;
- 3/4 xícara ou 180 ml de água de infusão de hibisco\*;
- 4 colheres de corante natural de beterraba\*\*.

## Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. No liquidificador, bata a manteiga, o açúcar e os ovos até que a massa fique homogênea.
3. Peneire os secos (farinha, fécula, fermento) e misture-os em uma bacia. Adicione a massa do liquidificador alternando com a água de infusão de hibisco e com o corante de beterraba, bata bem com um batedor de arame.
4. Despeje em uma forma redonda untada e enfarinhada de 21 cm e leve ao forno pré-aquecido para assar por 30-40 minutos. Espete um palito de dente no centro do bolo, ele estará assado se o palito sair limpo.

**\*DICA:** Faça uma infusão com bastante hibisco desidratado, para que o sabor fique mais forte no bolo.

**\*\*Receita do corante de beterraba:** Processe 4 beterrabas grandes, em cubos, no processador com água. Peneire o caldo e cozinhe em fogo brando até reduzir para 1/5 do volume inicial. Armazene o corante em geladeira, ele não deixa gosto residual.



Fotos e teste da receita: Thainá Toledo - Equipe Sustentarea

**Tempo de preparo:** 15 min + 40 min de cozimento

**Rendimento:** 10 porções



# TAPIOCA COM FLORES E FOLHAS

RECEITA TESTADA  
PELO SUSTENTAREA

## Massa da tapioca

### Ingredientes:

- 1 kg de polvilho doce;
- 2 litros de água.

### Modo de preparo:

1. Deixe o polvilho de molho na água em uma vasilha alta como um pirex ou uma tigela de vidro. Após cerca de 2 h de molho, o polvilho se decantará para fundo formando uma massa densa e condensada. Escorra com cuidado a água por cima do polvilho acumulado. Se necessário, use uma concha ou colher para ajudar. Depois de escorrida, cubra a massa com um pano bem limpo para que ele sugue o restante da água.

2. Depois que a massa estiver apenas úmida, com excesso de água drenado, quebre em torrões a massa dura que terá se formado e peneire. Guarde em um pote ou pacote plástico muito bem vedado na geladeira. A duração é, em média, de cinco dias na geladeira, se seguidas as recomendações de conservação.

### Modo de preparo da Tapioca:

Espalhe flores e folhas comestíveis no fundo de uma frigideira antiaderente, em seguida espalhe a farinha peneirada e úmida sobre as flores. Assim que gelatinizar, vire e deixe cozinhar do outro lado, agora bem rapidamente, sem deixar dourar. Sirva quente.



Fotos e teste da receita: Thainá Toledo - Equipe Sustentarea

**Tempo de preparo:** 2h30 (massa e receita)  
**Rendimento:** 1 Kg de massa de tapioca



# QUAL É O TAMANHO DA SUA PORÇÃO?

Entrevista por Gricia Graziele Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)



Imagem/Foto: Google Images

Nas últimas décadas, as porções de vários tipos de alimentos comercializados têm aumentado significativamente de tamanho e pesquisas indicam que esse aumento no tamanho da porção pode influenciar diretamente a quantidade de alimentos ingeridos e a saúde das pessoas que os consomem. Convidamos a **Nutricionista Jaqueline Lopes Pereira**, da Universidade de São Paulo (USP), que tem estudado sobre esse tema para nos contar um pouco mais sobre os achados de suas pesquisas.

**Revista Sustentarea (RS): Muito se fala sobre corpos Supersize ou PlusSize, esses termos se aplicam a comida que comemos? Qual o sentido disso?**

**Jaqueline Lopes Pereira (JLP):** O termo “Supersize” (tamanho grande) que se aplica aos alimentos é utilizado para se referir ao aumento da porção comercializada de alguns tipos de alimentos nas últimas décadas. Chama a atenção que esses alimentos geralmente apresentam alta densidade energética, ou seja, possuem muitas calorias para uma pequena quantidade do alimento. Para agradar o paladar do consumidor, esses alimentos possuem uma grande quantidade de açúcar, sal e/ou gordura,

o que acaba estimulando seu consumo para além do necessário. Estudos realizados nos Estados Unidos, Holanda e Dinamarca mostram que nesses países já existe a tendência das porções de alimentos “Supersize” há algumas décadas. Porém, é importante ressaltar que a realidade é complexa, porque apesar de muitos dos itens alimentares terem aumentado de tamanho, outros mantiveram seus tamanhos originais ou até tornaram-se menores, disponíveis em embalagens com várias unidades em menores porções.

**(RS): Quais as implicações em ter porções gigantes disponíveis?**

**(JLP):** A questão principal é que quanto maior a quantidade de comida disponível, maior é a quantidade consumida. Por exemplo, o pacote gigante de pipoca do cinema: muitas vezes já estamos sem fome, mas não paramos de comer enquanto o pacote não acaba. O mesmo acontece com um lanche gigante, com o refrigerante, com a batata frita, com o salgadinho. Por mais que a gente não coma tudo, acaba comendo mais do que comeria se a porção fosse menor. Vários estudos têm demonstrado essa teoria com diversos alimentos, como macarrão, petiscos embalados, sanduíches, bebidas, sopas e



Imagem/Foto: Google Images

até mesmo pipoca feita 14 dias antes do consumo (!), indicando que o tamanho da porção pode ser mais importante até que o sabor do alimento. São observados efeitos de pelo menos 30% de aumento no consumo quando as pessoas são expostas a maiores tamanhos de porção, sendo que quanto maior a porção, maior o consumo. Além disso, esses estudos mostram que a continuidade de ingestão de maiores porções pode persistir por vários dias, pois mesmo se sentindo mais satisfeitas, as pessoas não reduzem as quantidades consumidas na refeição seguinte. Este comportamento pode levar ao aumento de calorias ingeridas, e consequentemente, do peso corporal.

**(RS): Dos alimentos que pesquisou, quais se associaram com excesso de peso quando consumidos em grandes porções?**

**(JLP):** Dos 30 grupos de alimentos avaliados, 11 foram associados com excesso de peso na população de adultos e idosos de São Paulo: pizza, salgados (coxinha, esfiha, etc.), petiscos fritos (batata, mandioca, etc), refrigerante, frios (presunto, mortadela, etc.), sucos naturais (de fruta) e industrializados, carne vermelha, arroz,

açúcar e sopas. Pizza, salgados, petiscos fritos e frios apresentam alta densidade energética e são considerados exemplos de alimentos servidos em restaurantes fast-food. Refrigerante, apesar de não ser considerado um alimento com alta densidade energética (pois possui uma grande quantidade de água), apresenta alto teor de açúcar, baixo teor de nutrientes e seu consumo tem sido associado com o ganho de peso em várias populações. Da mesma forma, sucos, inclusive sucos de fruta, muitas vezes são consumidos com açúcar. Grande parte dos sucos industrializados apresenta elevado teor de açúcar. Já a carne vermelha e o arroz, que fazem parte da dieta tradicional do brasileiro, muitas vezes são consumidos em quantidades maiores que o necessário, o que também pode contribuir para o ganho de peso. Porém, é muito importante destacar que não existe apenas um grupo de alimentos que sozinho seja a causa do excesso de peso na população, mas um aumento no tamanho das porções de diferentes alimentos pode contribuir para aumentar o peso corporal.

"Estão disponíveis no mercado opções que são economicamente vantajosas, do tipo: "Aceita a porção grande por apenas mais R\$0,50?" Essas "vantagens" são uma jogada de marketing que estimulam o consumo excessivo e podem ser perigosas."

**(RS): Algumas redes de fast-food oferecem porções maiores de seus alimentos a um preço similar ou até menor do que suas porções pequenas. Qual o possível impacto dessa estratégia de vendas na escolha das pessoas e, posteriormente, na sua saúde?**

**(JLP):** Estão disponíveis no mercado opções que são economicamente vantajosas, do tipo: “Aceita a porção grande por apenas mais R\$0,50?” Essas “vantagens” são uma jogada de marketing que estimulam o consumo excessivo e podem ser perigosas. Como disse antes, quanto maior a quantidade de comida disponível, maior a quantidade consumida, especialmente de alimentos ultra-palatáveis (que normalmente apresentam alto teor de gordura/açúcar/sal). Portanto, ao consumir esses tipos de alimentos, o ideal é procurar porções pequenas e não se deixar levar por esse tipo de “promoção”. Infelizmente, estudos científicos ainda não conseguiram quantificar o impacto dessas ações em nível populacional, porém, em nível individual, há um aumento no tamanho da porção consumida.

**(RS): O consumo frequente de porções grandes de alimentos está associado somente ao aumento do peso corporal? Quais são os desdobramentos disso?**

**(JLP):** O tamanho das porções é um dos fatores que pode estar associado ao excesso de peso, que é um importante problema de saúde pública no Brasil e em diversos países. Pessoas com sobrepeso e obesidade são mais susceptíveis a vários problemas de

"Não existe uma receita simples para o tamanho ideal das porções de alimentos que devem ser ingeridas."

saúde, como colesterol alto, pressão alta, diabetes, doenças do coração, alguns tipos de câncer, complicações ortopédicas, apneia do sono, depressão, baixa autoestima e menor qualidade de vida. Por isso, prevenir o excesso de peso é uma excelente forma de prevenir diversas outras complicações.

**(RS): E diante de tudo isso, qual é o tamanho da porção ideal?**

**(JLP):** Infelizmente não existe uma receita simples com o tamanho ideal das porções de alimentos que devem ser ingeridas. Afinal, a necessidade de cada indivíduo varia de acordo com diferentes fatores, como sexo, idade, composição corporal, quantidade de atividade física que realiza, entre outros. Além disso, a alimentação é composta por diversos alimentos, que se complementam em quantidades diferentes. Há uma hipótese sendo testada cientificamente de que respeitar os sinais internos de fome e saciedade para definir a quantidade a ser consumida pode ser um caminho promissor para definir a quantidade adequada para cada indivíduo.

Jaqueline Lopes Pereira,  
Nutricionista, Doutora em  
Nutrição e Saúde Pública  
pela Faculdade de Saúde  
Pública da Universidade de  
São Paulo (USP).







# CARBOIDRATOS

Texto: Verônica Borges de Carvalho, Jornalista (FAPCOM) e Graduanda em Nutrição (UNINOVE)

Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP)

*O carboidrato tem sido, há alguns anos, alvo de terrorismo nutricional, o consideram um nutriente inimigo do emagrecimento e, com isso, surgiram inúmeras dietas da moda retirando o carboidrato parcial ou integralmente da alimentação. Nesta edição, trazemos aqui alguns mitos e verdades sobre esse nutriente, para eliminar tais confusões causadas pela mídia.*

## Para início de conversa... O que é o carboidrato? E para que serve?

O carboidrato é um nutriente essencial para a saúde, pois fornece energia para o nosso corpo funcionar! Assim, alimentos-fonte de carboidratos são parte importante de uma alimentação saudável, pois são eles que fornecem glicose ao corpo, que é convertida em energia e é utilizada em funções vitais e atividade cerebral. Por isso quando cortamos o carboidrato da alimentação nos sentimos cansados e até mesmo com dor de cabeça!

Os carboidratos são encontrados em uma grande variedade de alimentos, como arroz, pães, batatas, biscoitos, macarrão e cereais em geral (milho, aveia, centeio, trigo, etc), sendo que as formas mais comuns e abundantes são açúcares, fibras e amido.

## Qual é sua relação com nossa saúde?

Diminuir de forma significativa a ingestão de carboidratos (low carb) é um método que tem sido popularmente utilizado para o emagrecimento.

Em um estudo de revisão publicado recentemente, que incluiu 15.000 americanos, foi avaliada a associação entre a ingestão de carboidratos e o risco de mortalidade. Verificou-se que, quando comparadas às pessoas que consumiram uma quantidade moderada de carboidratos (50% a 55% de sua ingestão diária de calorias), aqueles que consumiram pouco (40% ou menos de sua ingestão diária de calorias) ou um alto teor de carboidratos (70% ou mais de sua ingestão diária de calorias) apresentaram uma maior mortalidade. Muitas dietas com baixo teor de carboidrato substituem carboidratos por gorduras e proteínas da carne e derivados do leite, o que pode aumentar os riscos de doenças cardíacas e câncer devido ao aumento de gorduras saturadas na alimentação.

O estudo mostrou que as dietas com baixo teor de carboidrato mais saudáveis eram aquelas que incluíam verduras, legumes e óleos vegetais.

## Pode comer mais de um tipo de carboidrato na mesma refeição?

O mais importante é sempre tentar encontrar o equilíbrio. Misturar carboidratos não vai te fazer mal. O importante é evitar consumir alimentos ricos em açúcar, como balas, doces, refrigerantes e sucos. Além disso, dificilmente, em uma refeição você encontrará um alimento que seja composto só por proteínas e gorduras e não tenha pelo menos alguns gramas, mesmo que poucos, de carboidratos.

As leguminosas, como por exemplo o feijão, são ricas em proteínas, mas também possuem uma boa quantidade de carboidratos. No Brasil, é muito comum misturar esse alimento com



Diferentes fontes de carboidrato

arroz, que é um cereal composto por carboidratos. São duas fontes de carboidratos unidas, mas que em conjunto formam uma refeição completa em aminoácidos essenciais (aquelas proteínas que o corpo humano não produz, mas precisa para se manter saudável).

### **Pode ou não pode comer carboidrato à noite?**

Por conta da conversão dos carboidratos em glicose, dizem que comer carboidrato à noite engorda, já que logo depois o corpo vai entrar em repouso, quando a taxa metabólica cairia. Porém, os estudos sobre o tema são inconclusivos, ou seja, ainda não há evidência científica de que consumir carboidrato à noite realmente engorda. A quantidade de carboidrato varia de pessoa para pessoa, e deve ser levado em consideração a prática regular de exercícios físicos e a rotina individual.

### **Fibras são carboidratos?**

As fibras podem ser consideradas um tipo de carboidrato! São as fibras que formam a parede celular dos vegetais, dando estrutura ao alimento e, como não são digeríveis pelo organismo humano, trazem muitos benefícios, principalmente para o sistema digestivo, uma vez que são capazes de tornar a absorção da glicose mais lenta, evitando picos de glicose e insulina.

Também ajudam a regular o trânsito intestinal, reduzir o colesterol no sangue e aumentar a saciedade.

### **Carboidrato integral é melhor? Por quê?**

Cereais integrais, frutas, verduras e legumes contêm fibras que estimulam o funcionamento do intestino e atuam no metabolismo da glicose e colesterol. Foi realizado um estudo pela Divisão de Medicina Cardiovascular, do Brigham and Women's Hospital da Escola de Medicina de Harvard que demonstrou que a quantidade de carboidratos na alimentação (alta ou baixa) é menos importante do que o tipo de carboidrato. Por exemplo, grãos integrais, como arroz integral, pão de trigo integral, centeio, quinoa, entre outros, são opções melhores do que o arroz branco e pão branco refinado. O Healthy Eating Plate da Escola de Saúde Pública de Harvard recomenda que a maior parte do seu prato seja de carboidratos saudáveis - com vegetais e frutas, que ocupam cerca de metade do seu prato, e grãos integrais, que encham cerca de um quarto do seu prato.

### **Ou seja...**

É recomendado, independente dos objetivos estéticos, considerar a alimentação de forma holística e integral, ao invés de categorizar os alimentos apenas em "bons" ou "ruins". Uma alimentação variada e baseada em alimentos naturais e água é o ideal para manter a saúde. Não retire nenhum alimento da sua alimentação por conta própria. Para qualquer mudança nos seus hábitos alimentares procure um nutricionista que possa te orientar, de maneira que sejam contempladas a saúde do corpo, da mente e seu bem estar geral.

# HISTÓRIAS DE SUCESSO



## FRIDA & MINA

Texto: Laura Nogueira, Graduada em Nutrição  
(FSP/USP)

Revisão: Aline Martins de Carvalho, Doutora em  
Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

Um muro amarelo destaca-se na esquina da Rua Arthur de Azevedo com a Rua Joaquim Antunes, em Pinheiros, seja pelo cheiro, pela cor ou pela multidão que geralmente o contorna. O público é classificado de duas formas: os que já compraram e estão degustando deliciosamente seus sorvetes e os que aguardam na fila para pedir o doce gelado. Trata-se da sorveteria Frida & Mina, considerada uma das melhores da cidade de São Paulo por diversos críticos gastronômicos. O sorvete dignamente artesanal, feito com ingredientes naturais e preferencialmente orgânicos, dita a fama do lugar tanto por atender ao perfil de um novo público, que busca alternativas ao consumo de ultraprocessados, quanto pelo sabor.

A “Frida”, como é informalmente chamada pelos proprietários, o casal Thomas Zander e Fernanda Bastos, abriu as portas em agosto de 2013 e consolidou-se como um ponto de encontro e não apenas um local de passagem para os clientes. Os bancos em torno das árvores da calçada, o bicicletário e a ciclovia da frente são propostas de ocupação da rua pela população e de promoção de tempo de

qualidade para os clientes, como lugar de estadia e interação social em meio à apreciação do sorvete. Fernanda menciona que “na cidade de São Paulo, uma urbanização humana, como a sugerida pela Frida, caracteriza-se até mesmo como um ato político”.

Com o empreendedorismo na sorveteria, Thomas e Fernanda exemplificam uma história de sucesso, mas também com suas vidas pessoais



Sorvete da Frida e Mina, ao fundo placa decorativa do estabelecimento

em relação à alimentação: além de empreendedores os dois são pai e mãe, e ambos cozinham. Despertaram para uma alimentação mais saudável após o nascimento da primeira filha, Leila. A introdução alimentar de Leila acompanhou as idas do casal à feira de orgânicos no Parque da Água Branca e





Thomas Zander e Fernanda Bastos, proprietários da Frida e Mina

a diminuição do consumo de alimentos industrializados. À mercê das suas crenças, relacionavam-se vínculos familiares, comida e saúde.

Para a criação da Frida e do sorvete artesanal nela vendido, a leitura do livro “Em defesa da comida”, de Michael Pollan, foi uma das inspirações. O livro relata a importância de preparar de maneira caseira e/ou artesanal os alimentos que se quer consumir, para evitar o consumo excessivo de ultraprocessados e também estimular o compartilhamento das experiências gastronômicas entre as pessoas que irão preparar e comer o alimento, assim explica-se, então, o incentivo da Frida ao compartilhamento, entre família e amigos, do sorvete artesanal.

Fernanda destacou que não defendem que o sorvete possa ser considerado saudável, devido à quantidade de açúcar que é utilizada para a sua produção. Por essa convicção, também não entraram na tendência de “sorvetes detox”. Enxergam que não é a eles que cabe dissertar sobre saúde, afinal, não são profissionais da área. Não obstante, asseguram um sorvete de qualidade para um momento especial do dia entre amigos e família.

À corrente de pensamento que trata como inviável financeiramente o trabalho com produtos orgânicos, a Frida & Mina entra com a proposta de utilizá-los sempre que estão disponíveis, não pelo preço, mas sim pela sazonalidade da matéria-prima. A explicação é que o gasto com o produto por vezes de maior valor acumulado do fornecedor orgânico local compensa-se ao fim com a variação de sabores do sorvete (o alto custo do morango orgânico para o sabor de “morango com vinagre balsâmico” balanceia-se com o custo baixo de “caramelo com flor de sal” ou “açúcar mascavo com nozes pecã”). Obviamente, por ser uma sorveteria e não um restaurante que fornece distintos pratos, esse balanceamento é possível.

Uma recente conquista da sorveteria em relação à diminuição sustentável do lixo foi a mudança dos copinhos de sorvete, com substituição de um copo de papel para copos de uma tipagem não comestível de mandioca, fonte 100% renovável. No processo de produção desses copos, utiliza-se 80% a menos de água, em comparação ao copo de papel. Além disso, o copo pode ser utilizado para compostagem ou então decomposto no aterro em 90 dias. O consumo de copos, em geral, já não é alto porque as casquinhas caseiras, conhecidas como responsáveis pelo cheiro doce da esquina de Pinheiros, são optadas em grande escala. Mas ainda assim a iniciativa dos proprietários é louvável, pois gera pouco lixo não biodegradável e promove um produto ecologicamente correto.

**Visite a sorveteria Frida e Mina e conheça mais dessa História de Sucesso!**

# COMIDA, CULTURA E PRAZER

Entrevista por Gricia Grazielle Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Fernanda Baeza Scagliusi é nutricionista e Professora Pós-Doc em Nutrição e Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP. Especialista no assunto Alimentação e Cultura, nos fala sobre comida, cultura, prazer e escolhas alimentares conscientes.

**Revista Sustentarea (RS):** Fernanda, podemos considerar que o ato de comer é, além de uma necessidade fisiológica, também uma expressão cultural?

**Fernanda Baeza Scagliusi (FBS):** Sim, na verdade o ato de comer faz uma ponte completa da natureza à cultura, certamente nós precisamos dos nutrientes para nos mantermos vivos, a saciação da fome e da sede é extremamente necessária, mas a forma como nós fazemos isso é absolutamente cultural, tanto que entre as populações do mundo, historicamente, não se tem diferenças tão gritantes em termos de necessidades nutricionais, mas se tem diferenças gritantes em relação a maneira como as pessoas comem. Então a maneira como elas atingem as necessidades nutricionais, o jeito que comem e o que elas comem vai depender de que tempo histórico estamos falando, de que contexto. Sob essa perspectiva alguns fatores como rituais, simbolismos, heranças, classe social, tradições e ideologias sobre a

alimentação podem influenciar brutalmente a forma de comer, tornando isso algo diferente entre os povos. Se você observar a alimentação de uma pessoa em Belém do Pará (BR) e comparar com a alimentação de alguém em Bangkok, capital da Tailândia, irá perceber padrões de alimentação muito diferentes. Então, embora a fome e a sede sejam necessidades vitais, são atendidas em termos culturais e históricos. A comida é interessante pois está nos dois campos ao mesmo tempo e não há como desvincular uma coisa da outra.

**RS:** Considerando a importância da cultura na alimentação, podemos afirmar que uma pessoa estará melhor nutrida se sua alimentação for baseada em comida de sua cultura?

**FBS:** Todas as sociedades sobreviveram porque se envolveram em uma alimentação adaptada aquilo que elas precisavam e que é coerente com seu padrões alimentares, com suas normas culturais, suas associações culturais. Sim, aquilo que está mais próximo das pessoas pode ter efeito mais benéfico à saúde do que comer algo muito distante de sua cultura original. A cultura e a culinária nos ajudam a entender aquilo que é comestível e aquilo que não é comestível, por exemplo, insetos são alimentos nutritivos, ricos em proteínas, inclusive a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) recomendou recentemente para pensar na alimentação do futuro, porque teria um desequilíbrio ambiental bem menor do que a pecuária, e existem sociedades que classificam os insetos como

alimento e outras que não. Quando comemos a comida do nosso povo, há uma história, tradições, marcos dessa comida no povo, tem o que ela representa para o povo, e tudo isso compõe o que se pode chamar de “comer bem”, comer bem vai além de ingestão de nutrientes. Mas quando ocorrem perturbações nesse sistema é possível que surjam problemas na saúde, é como o caso das grandes indústrias de alimentos que fabricam alimentos ultraprocessados, estes nunca estiveram presentes em nenhuma cultura, são alimentos praticamente sem história ou pelo menos com uma história muito curta, são formulações na verdade, e não trazem grande benefício à saúde.

"As pessoas precisam procurar uma **alimentação** que faça **sentido** para elas."

Por outro lado, quando consumimos alimentos tradicionais da nossa cultura, estamos consumindo alimentos mais naturais, então não tem a pegada de carbono tão presente, não é necessário trazer alimentos de muito longe, come-se aquilo que está disponível naquele lugar. Tem pesquisas super interessantes que mostram como padrões alimentares considerados saudáveis como a “Dieta Mediterrânea” tem um efeito nos mediterrâneos, e tem outro efeito completamente diferente em outras populações para quem aquilo não faz sentido, não tem o mesmo efeito protetor à saúde como nas pessoas que se socializaram e passaram toda a história delas e de sua população comendo daquela maneira. Eu acho muito interessante como toda cultura consegue desenvolver um sistema alimentar, um sistema culinário próprio

com o qual ela vive muito bem sem precisar da intervenção de ninguém, e que não necessariamente irá se aplicar a outra população, porque tem que fazer sentido, se aquela população não tem motivação para comer vira uma questão de modismo e depois passa. Então, de fato as pessoas precisam procurar uma alimentação que faça sentido, esse é um termo muito importante, elas devem se apropriar da alimentação, pois se fizer sentido para elas, será prazeroso comer e, com certeza, trará maiores benefícios à saúde.

**RS: Sendo a alimentação algo inerente ao ser humano, importante biológica e culturalmente, a que você atribui o surgimento de tantos distúrbios alimentares na população nas últimas décadas?**

**FBS:** Existem vários fatores que desencadeiam tais distúrbios, alguns deles relacionados a imagem corporal, sendo que as mulheres estão em maior número de casos do que os homens. Por exemplo, as pessoas pensam muitas vezes: “se eu comer isso eu vou me tornar gorda”. E às vezes fazem associações a um alimento específico e não a alimentação como um todo. É claro, existem alimentos ruins, como bebidas açucaradas, já sabemos que elas estão associadas com excesso de peso, isso é indiscutível com as evidências científicas que temos atualmente, mas não é porque comi um doce depois do almoço que eu automaticamente irei engordar, porém por pensar desta maneira muitas mulheres acabam baseando suas escolhas alimentares na dicotomia: “esse alimento engorda” e “esse



alimento não engorda”. Isso exclui o prazer na comida e estimula uma visão distorcida referente a própria imagem, deixa de importar o quanto se gosta do alimento, os sentimentos e as memórias, e se faz parte ou não da vida da pessoa, tudo isso passa para segundo plano. E não deveria ser assim, pois faz parte de uma alimentação saudável comer com prazer, essa é uma das grandes mensagens inovadoras do Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado em 2014. Nós podemos comer com prazer, isso nos faz bem, quando temos uma gripe e o olfato e paladar ficam comprometidos fica muito difícil comer, se nós não sentirmos prazer em comer a nutrição do corpo será algo muito difícil. O prazer é uma ferramenta essencial da Nutrição. Tem uma frase que diz: “quando o prazer em se alimentar é perdido, a nutrição sofre”. Nós precisamos de prazer para uma boa alimentação, não é somente comer as calorias certas, nutrientes certos, isso é muito importante, mas não é tudo.

"[...] Comer bem está associado com viver bem, com alegria, com liberdade de escolhas, com poder apontar o próprio caminho, e decidir as pessoas que se quer perto, e decidir as maneiras que se quer comer. Poder escolher o lugar, as pessoas e a comida. Isso é prazer."

**RS: E para finalizar, qual o significado para você, pessoal e profissionalmente, de “comer com prazer”?**

**FBS:** Para mim, comer com prazer tem a ver com a comida, sabor, textura, cor e até temperatura. Tem muito a ver com a companhia e o momento, que momento está, saindo de casa, com amigos, marido, família, piquenique com afilhados. Ou quando faço um prato que as pessoas gostam muito, isso dá muito prazer. A reciprocidade, comida que outras pessoas fazem, isso me deixa muito feliz. Acho que comida é união e isso para mim é um prazer. A comida é uma lente para enxergar e conhecer o mundo, quando eu viajo o roteiro culinário é o mais importante. Tem uma frase que diz que “a abstração conceitual da cultura se concretiza num prato”, podemos ficar horas debatendo a cultura de um lugar, mas se você come uma comida tradicional daquele lugar você entende a cultura e sente ela dentro de você, isso é acima de tudo, prazer. Para as outras pessoas comer bem está associado com viver bem, com alegria, com liberdade de escolhas, com poder apontar o próprio caminho, e decidir as pessoas que se quer perto, e decidir as maneiras que se quer comer. Poder escolher o lugar, as pessoas e a comida. Isso é prazer.

Fernanda Baeza Scagliusi,  
Nutricionista e Professora  
Pós-Doc em Nutrição e  
Saúde Pública da  
Faculdade de Saúde  
Pública da USP.  
Especialista em  
Alimentação e Cultura





# CALENDÁRIO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

## OUTUBRO



Tangerina



Caju



Abobrinha



Tomate



Inhame



Rúcula

## NOVEMBRO



Manga



Abacaxi



Jaca



Brócolis



Espinafre



Maxixe

## DEZEMBRO



Cereja



Uva



Ameixa



Palmito



Pimentões



Vagem

# Para saber mais...

## • Livros, Blogs, Sites



Plantas alimentícias não convencionais.  
**Autores:** Valdely Kinupp e Harri Lorenzi. **Editora:** Plantarum LTDA



Blog da Nutricionista, especialista em PANC, Neide Rigo. No blog existem diversas infos e receitas com PANC.  
(<https://come-se.blogspot.com/>)



Blog sobre PANC e plantas medicinais da permacultora e pesquisadora de PANC Regina Yassoe Fukuhara. Também acontecem divulgações sobre eventos e oficinas de PANC.  
(<http://saboresdomato.blogspot.com/>)

## • Eventos, Feiras, Projetos



Empreendimento de ecogastronomia, oferecem aulas, cursos, consultorias, etc.  
([facebook.com/escolaeb](https://facebook.com/escolaeb))



PANC na City é um projeto da nutricionista Neide Rigo. Ela oferece uma visita + aula guiada por bairros de SP em busca de PANC. No final da visita ela oferece um coffee break feito com diversas PANC.  
(<http://pancnacity.blogspot.com/>)



Horta comunitária e pedagógica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Você pode participar de mutirões para cuidado da horta e aprender sobre o cultivo de PANC e outras plantas.  
**Mutirões:** Terças e Sextas às 12h (meio dia).

## • Locais para compra de flores comestíveis



Endereço: Avenida Doutor Gastão Vidigal, 1946 - Vila Leopoldina - São Paulo - SP  
**Telefone: (11) 36433700**  
**Horário:** Todos os dias entre 6h - 20h



**Sites para compra online:**

<http://www.droervaseflores.com.br/>  
<http://www.sabordefazenda.com.br/>





# sustentarea



[www.sustentarea.com.br](http://www.sustentarea.com.br)  
[facebook.com/sustentarea](https://facebook.com/sustentarea)  
[@sustentarea](https://twitter.com/sustentarea)

