

# A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ESTÁ CADA VEZ MAIS CARA E DISTANTE DOS LARES BRASILEIROS

Paula Damaika Aparecida Andrade Silva<sup>1</sup>.

DOI: 10.47094/ICOLUBRASMU.2024/RS.57

## RESUMO

A insegurança alimentar ainda é uma objeção recorrente no mundo, principalmente no Brasil. Esse fenômeno é classificado pela escassez na qualidade e quantidade dos alimentos saudáveis que compõe a mesa das famílias brasileiras. Analisar a proporção de insegurança alimentar domiciliar e buscar entender quais estratégias podem ser estudadas para solucionar esse problema a longo prazo. Foram analisados artigos científicos referentes ao tema, publicados nos períodos de 2014 a 2023, utilizando os sites SciELO, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística e PubMed. Conforme as pesquisas realizadas, observou-se que o país, em 2023, tem 27,6% de domicílios em situação de insegurança alimentar, situação preocupante. Visto que muitas famílias não conseguem ter um acesso a alimentos bons nutricionalmente, como frutas, legumes e verduras, cereais integrais, proteínas magras e laticínios. Em razão disso, o aumento no consumo de produtos industrializados vem crescendo, pois são produtos que podem ser armazenados por mais tempo, não precisam ser preparados na sua grande maioria, o custo é menor e são mais acessíveis. A cadeia produtiva da comida de verdade só vai ficando mais cara, visto que a carga tributária atinge todas as etapas de produção, enquanto os produtos industrializados ganham créditos e se tornam mais baratos. Além da insegurança alimentar, podemos destacar grandes impactos na saúde pública e um excesso nos números de tratamentos de obesidade, diabetes, doenças renais, doenças cardíacas, hipertensão, câncer, esteatose hepática, deficiências nutricionais, hipercolesterolemia, entre outras. Uma forma de tentar trazer a nutrição mais acessível para essas famílias seria trabalhar a educação nutricional. Informações de que a nutrição não precisa ser algo extraordinário e caro, é possível, sim, comer bem, fazendo o básico e buscando os produtos certos. Incentivando o consumo de alimentos da safra, pois são mais fáceis de serem encontrados, seu preço é mais acessível, tem menor adição de aditivos químicos e sua densidade nutricional é melhor. Abordando estratégias para fazer compras mais saudáveis que estejam dentro do orçamento, com dicas de produtos nos mercados que podem ser substituídos por outros para garantir uma melhor qualidade alimentar. Essa educação deve começar nas escolas e nas Unidades Básicas de Saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Insegurança alimentar. Educação nutricional. Alimentação básica.