



CEARÁ
SEM FOME



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO

NOTA TÉCNICA 001/2024

CEARÁ SEM FOME

Posicionamento técnico e orientações gerais do Grupo Técnico “Alimento Seguro” sobre alimentação saudável e qualidade nutricional dos alimentos fornecidos através da Rede de Unidades Sociais Produtoras de Refeições do Programa Ceará Sem Fome.



Governador do Ceará
Elmano de Freitas da Costa

Vice-Governadora do Ceará
Jade Afonso Romero

Primeira-Dama do Ceará
Lia Gondim Araújo de Freitas

ELABORAÇÃO

GRUPO DE TRABALHO ALIMENTO SEGURO

Membros Titulares

Joelise Collyer Teixeira De Paula: Casa Civil

Regina Ângelo Sales Praciano: Secretaria da Proteção Social

Eduardo Martins Barbosa: Secretaria do Desenvolvimento
Agrário

Maria de Fátima de Albuquerque: Secretaria Executiva da
Vigilância em Saúde, por meio da Coordenadoria de
Vigilância Sanitária - COVIS

Mayra Garcia Maia Costa: Núcleo de Tecnologia e Qualidade
Industrial do Ceará - NUTEC

Selene Maria Penaforte Silveira Rocha: Secretaria de Cultura
do Estado do Ceará, através da Escola de Gastronomia Social
Ivens Dias Branco

Helder Nogueira Andrade: Secretaria de Educação do Estado
do Ceará

Vanessa Santos Silva: Federação do Comércio do Estado do
Ceará FECOMÉRCIO

Glaucia Posso Lima: Conselho Regional de Nutrição - CRN
11ª Região

Regilvânia Mateus de Araujo: Conselho Estadual de
Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA CEARÁ

ELABORAÇÃO

GRUPO DE TRABALHO ALIMENTO SEGURO

Membros Suplentes

Antônio Robério Teixeira Rodrigues: Casa Civil

Tereza Cristina do Vale Canabrava: Secretaria da Proteção Social

Maristela Calvário Pinheiro: Secretaria do Desenvolvimento Agrário

Ana Márcia Melo de Carvalho Bezerra: Secretaria Executiva da Vigilância em Saúde, por meio da Coordenadoria de Vigilância Sanitária - COVIS

Crisiana de Andrade Nobre: Núcleo de Tecnologia e Qualidade Industrial do Ceará - NUTEC

Damaris Amaro Barros: Secretaria de Cultura do Estado do Ceará, através da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco

José Wilson Araújo Fraga: Secretaria de Educação do Estado do Ceará

Andrea Nunes Pinheiro: Federação do Comércio do Estado do Ceará FECOMÉRCIO

Abelardo Moreira Lima: Conselho Regional de Nutrição - CRN 11ª Região

Eveline de Alencar Costa: Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA CEARÁ

EQUIPE DE ASSESSORAMENTO E REVISÃO

Maria Beatriz Basílio de Andrade

Simone Helena Façanha de Oliveira

Secretaria da Proteção Social (SPS)

João Luiz de Lima Neto

Gabinete da Primeira-Dama

Cicero Matheus Lima Amaral

Daniel Freire Lima

Conselho Regional de Nutrição - CRN 11ª Região

Isadora Alves Meneses

Secretaria do Desenvolvimento Agrário

Débora Wanderley de Melo

Instituto Agropolos (Programa Mais Nutrição)

Maria Olinda Pinho Timbó

Núcleo de Tecnologia e Qualidade Industrial do Ceará -
NUTEQ

EDITORAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Aline Freires da Costa

George Henrique dos Santos Braga

Gabinete da Primeira-Dama

Objetivo

A presente Nota técnica tem por objetivo fornecer orientações e recomendações técnicas quanto à alimentação saudável e qualidade nutricional das refeições fornecidas nas Unidades Sociais Produtoras de Refeição (USPR).

O fornecimento dessas refeições visam atender às necessidades nutricionais dos beneficiários do Programa e promover a saúde desses indivíduos que enfrentam dificuldades em garantir o acesso a uma alimentação adequada. Essa nota técnica desempenha um papel fundamental na promoção da segurança alimentar e nutricional, fomentando assim, os objetivos e diretrizes da Lei Nº18.312, de 17/02/2023, que institui o Programa Ceará Sem Fome.

Introdução

Considerando que o Programa Ceará Sem Fome tem como objetivo o enfrentamento da fome das populações em situações de pobreza e de extrema pobreza no Estado, implicando a formulação, o desenvolvimento e a implementação de políticas públicas efetivas que possibilitem a redução gradual da insegurança alimentar e nutricional no Ceará, mediante especialmente a criação da Rede de Unidades Sociais Produtoras de Refeições no Combate à Fome, o grupo de trabalho para estudo, análise e proposição de diretrizes e instrumentos necessários à garantia do fornecimento de alimento seguro pelo Programa Ceará Sem Fome apresenta posicionamento técnico e informa orientações gerais acerca de alimentação saudável.

As orientações contidas nesta Nota Técnica se aplicam a todas as Unidades Gerenciadoras contempladas com o Programa Ceará Sem Fome que coordenam as Unidades Sociais Produtoras de Refeição (USPRs), visando orientar os sujeitos com poder de atuação na construção de uma sociedade mais justa e promotora da saúde.

As USPRs devem ser espaços promotores de saúde que influenciam na formação de hábitos saudáveis. Nesse sentido, a garantia de uma alimentação saudável, bem como a oferta de uma alimentação adequada, são estratégias importantes para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Desenvolvimento

No Brasil, o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) está inserido na Constituição de 1988, por meio da Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, artigo 3º, que diz que “A Segurança Alimentar e Nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidades suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, econômica e socialmente sustentáveis” (CEARÁ, 2023).

Portanto, a SAN é considerada um direito de todos e é essencial para que as pessoas saiam da condição de extrema pobreza, e até mesmo a fome, podendo e devendo garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) a todos os brasileiros. Em contrapartida, quando um cidadão não tem esse acesso a alimentos de forma regular e permanente, considera-se que ele está em insegurança alimentar, que pode ser classificada em três níveis: leve, moderada e grave. Esta última sendo caracterizada pela privação total no consumo de alimentos, e conseqüentemente a fome (CEARÁ, 2023).

Em 2022, o II Inquérito de Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia nos trouxe dados que mostram que 33,1 milhões de brasileiros estão em alto grau de insegurança alimentar, ou seja, passando fome. No âmbito estadual, o Instituto de Pesquisa e Estratégia Econômica do Ceará (IPECE), também em 2022, divulgou que o estado do Ceará foi considerado o oitavo estado brasileiro com maior proporção de domicílios com moradores vivendo em insegurança alimentar grave (CEARÁ, 2023).

Diante desse cenário, o Governo do Ceará criou a Lei n. 18.312, de 17 de fevereiro de 2023, que instituiu o Programa Ceará Sem Fome como uma Política Pública Estadual Permanente, cujo objetivo é reduzir as desigualdades sociais, para fortalecer a agricultura familiar, fazer chegar comida à mesa dos brasileiros e combater a insegurança alimentar (CEARÁ, 2023).

O Programa Ceará Sem Fome vem sendo construído por meio de medidas emergenciais e estruturantes. E a criação da Rede de Unidades Sociais Produtoras de Refeições (USPR), por exemplo, é uma dessas medidas. Vale ressaltar que as USPRs são cozinhas que estão em todo o território cearense produzindo e entregando marmitas, de segunda a sexta e são administradas por Unidades Gerenciadoras, selecionadas através de edital. São distribuídas um total de 100.000 refeições por dia entre os 184 municípios do Estado (CEARÁ, 2023).

O Programa preza por uma alimentação mais saudável, priorizando alimentos in natura ou minimamente processados que possam promover uma alimentação nutricionalmente adequada, limitando, o uso de alimentos processados e evitando completamente os ultraprocessados, que contêm elevados índices de gordura, açúcar, sódio e aditivos químicos, pobres em nutrientes, levando a um cardápio desbalanceado (BRASIL, 2014).

A Insegurança Alimentar nem sempre se refere à falta de comida na mesa, mas também ao comprometimento da qualidade nutricional, como consequência da renda familiar e hábitos alimentares inadequados, que gera impacto na alimentação sem nenhum valor nutricional (BRASIL, 2014).

Qualidade nutricional dos alimentos ofertados pelo Programa Ceará Sem Fome

É fundamental garantir que as preparações sejam balanceadas em termos de nutrientes, incluindo uma variedade de alimentos ricos em carboidratos, proteínas e vitaminas, capazes de fornecer um aporte calórico considerável para essas pessoas em vulnerabilidade social. A qualidade não deve ser vista apenas como uma obrigação, mas como um compromisso com a saúde e o bem-estar das pessoas atendidas.

Ao oferecer refeições nutritivas, não apenas se satisfaz a fome imediata, mas também contribui para o crescimento, ajudando a manter a saúde a longo prazo, prevenindo o surgimento de doenças, melhorando o desempenho escolar, desempenho de atividades diárias e favorecendo a inclusão social. É importante considerar que essa alimentação deve abranger o maior número possível de pessoas com necessidades nutricionais específicas de diferentes grupos de beneficiários, como crianças, adolescentes em idade escolar, adultos, idosos e gestantes.

A escolha de alimentos também deve levar em consideração essas necessidades das diversas fases da vida e as restrições alimentares mais comuns. Dessa forma, não estarão presentes nos cardápios do Ceará Sem Fome derivados de leite, oleaginosas, produtos com corantes e conservantes artificiais e será priorizado preparações de fácil mastigação e alta digestibilidade, por exemplo, alimentos caldosos e com molhos.

Algumas sugestões simples para aprimorar a qualidade da alimentação servida são:

- Priorizar alimentos naturais e frescos no lugar de produtos industrializados e processados;
- Usar moderadamente óleos, gorduras, sal e açúcar ao temperar e cozinhar alimentos, bem como na criação de preparações culinárias;
- Preferir a utilização de temperos naturais em vez de temperos industrializados e prontos para o uso, incentivando também o correto uso integral de alimentos como cascas e aparas como elementos naturais saborizantes;
- Variar os alimentos utilizados nas preparações, visando o equilíbrio nutricional das refeições;
- Optar por cortes de carnes mais magros em vez de cortes mais gordos, melhorando os métodos de preparo, rendimento, tempero e cocção;
- Enriquecer preparos tradicionais com legumes, verduras e grãos que agreguem nutrientes à preparação;
- Alternar as cores dos alimentos servidos nas quentinhas está relacionado com a variação de diferentes fontes de nutrientes, fornecendo assim uma refeição atrativa, o que pode proporcionar uma gama mais ampla de benefícios para a saúde.

Os alimentos industrializados/processados passam por transformações que podem incluir a adição de açúcar, gordura, sal, conservantes e outros aditivos. Enquanto algumas formas de processamento, como o congelamento de vegetais ou o uso de tecnologias para prolongar a vida útil dos alimentos, podem ser benéficas. Já o processamento excessivo e o uso exagerado de ingredientes artificiais podem ter impactos negativos na saúde.

Também vale ressaltar que alimentos ultraprocessados como refrigerantes, fast food e lanches industrializados, muitas vezes estão carregados com calorias vazias, açúcar em excesso e gorduras saturadas, contribuindo para problemas de saúde como obesidade, diabetes e doenças cardíacas. Portanto, priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, vegetais frescos, grãos integrais, carnes magras e sem aditivos alimentares, é determinante para montar cardápios saudáveis. Dessa forma, listamos os alimentos que não são permitidos no Cardápio do Programa Ceará Sem Fome:

- **Molhose extratos de tomate ricos em aditivos;**
- **Creme de leite;**
- **Leite;**
- **Farinha de trigo;**
- **Temperos prontos (em pó ou tablets);**
- **Purês de batata ultraprocessado (em pó);**
- **Alimentos enlatados em conserva: ervilha, milho, sardinha, atum;**
- **Alimentos embutidos: linguiças, salsichas, bacon, carne de lata, nuggets, presunto, mortadela.**

No horário de entrega das refeições fornecidas nas USPRs também não será permitido servir junto a quentinha do Programa alimentos processados e ultraprocessados que não façam parte do cardápio proposto, são eles: refrigerantes, bebidas açucaradas, doces ricos em corantes e conservantes, produtos congelados prontos, salgadinhos de pacotes.

Escolha dos Alimentos

Comprar alimentos naturais está relacionado a uma série de benefícios, indo muito além de apenas ter uma refeição saudável. Quando escolhemos alimentos frescos e naturais, estamos apoiando os agricultores e empreendedores locais, fortalecendo a economia de nossa região. Além disso, essa escolha também é mais sustentável, pois reduz a necessidade de transporte de longa distância e o uso excessivo de embalagens, contribuindo para a preservação do meio ambiente. Ao comprar diretamente de produtores locais, priorizamos produtos sazonais, que são mais acessíveis e nutritivos.

A valorização da alimentação regional desempenha um papel importante no combate à insegurança alimentar e nutricional. Essa abordagem não apenas honra a identidade cultural da região, mas também oferece inúmeras vantagens nutricionais. Produtos locais são ricos em nutrientes que podem ser incorporados aos cardápios do programa. Além disso, pratos tradicionais, como "cozidos de bovino com legumes" ou "frango ao molho com jerimum", saladas de legumes cozidos com batata doce, macaxeira, batata inglesa, não são apenas saborosos, mas também fornecem nutrientes essenciais. Ao incluir esses ingredientes em preparações, o programa não apenas promove uma alimentação mais saudável, mas também fortalece o sentimento de pertencimento das comunidades locais.

Conclusão

É fundamental que as Unidades Gerenciadoras, contempladas para execução do Programa Ceará Sem Fome, sigam as orientações descritas no presente documento. Dessa forma, pode-se garantir o fomento a uma alimentação adequada e saudável, atendendo, assim, às necessidades dos beneficiários e fortalecendo a promoção da saúde.

Referências

1. Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014).
2. Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (Ministério da Saúde, 2019).
3. Constituição Federal/1988, art. 6º, 208, 227 (BRASIL, 1988).
4. Lei n. 18.312, de 17 de fevereiro de 2023. (CEARÁ SEM FOME)
5. Lei Estadual n.º 15.002, de 21 de setembro de 2011. (PNSAN CEARÁ)
6. Lei Estadual n.º 15.910, de 11 de dezembro de 2015. (PAA)
7. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, artigo 3º
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
9. CEARÁ. GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ. Programa Ceará Sem Fome. 2023. Disponível em:
<https://www.cearasemfome.ce.gov.br/>
10. DO CEARÁ, GOVERNO DO ESTADO. Instituto de Pesquisa e Estratégia Econômica do Ceará (IPECE). 2020.



CEARÁ
SEM FOME



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO