

NOTÍCIAS ZECA DIRCEU

TV Brasil lança programa Cozinha Brasil, com dicas sobre alimentação e receitas de família

27/05/2011

Cerca de metade da população brasileira está acima do peso recomendado pela Organização Mundial de Saúde, informa pesquisa do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Estatística (IBGE) e do Ministério da Saúde. Os hábitos alimentares são a principal causa do aumento percentual do número de homens (de 18,5% para 50,1%) e mulheres (de 28,7% para 48%) com excesso de peso no país entre 1989 e 2009. O programa Cozinha Brasil – Série Receita de Família, que estreia hoje (28) às 14h30 na TV Brasil, pretende mostrar como, com pequenas mudanças, é possível melhorar a qualidade da alimentação e da saúde e evitar desperdícios. O programa do Serviço Social da Indústria (Sesi), em parceria com a Empresa Brasil de Comunicação (EBC), terá 36 episódios e irá ao ar todos os sábados, às 14h30, em dois blocos de 13 minutos cada.

Segundo a nutricionista e chef de cozinha Aline Rissato, a série mostrará a rotina alimentar de sete famílias distribuídas em todas as regiões do país. “Vamos mostrar, com o exemplo de uma família, que é possível melhorar alguns hábitos e mudar a cultura do desperdício”, diz Aline, que é a apresentadora do programa. A série destacará o valor dos alimentos de cada região do país e o aproveitamento de partes que geralmente são jogadas fora, como cascas, folhas e talos. “Além de gerar economia, [esse hábito] alimenta e gera saúde, pois sabe-se, por exemplo, que a casca tem cinco vezes mais nutrientes que a polpa.” Aline conta que, no contato com as famílias, pôde perceber que a alimentação está mais relacionada ao alto valor calórico do que a alimentos saudáveis. Por isso, o programa começa mostrando os hábitos alimentares das famílias na chegada, que a nutricionista chama de “pé na jaca”, e acompanha, dando orientações para as compras, armazenamento dos produtos, readaptação alimentar, para encerrar com a parte da mesa. Nessa etapa, o último episódio, cada família prepara uma receita tradicional adaptando-a às novas informações aprendidas durante o programa. “Avaliamos se há consumo de verduras, frutas e legumes na família, vamos às compras e analisamos se a ordem de escolha ou o fato de ir alimentado ao supermercado ou feira faz diferença, como fazer o armazenamento de refrigerados, congelados e secos, o que deve ir para o armário e fazemos as adaptações, para não fugir muito dos hábitos”, explica Aline. Para ela, é interessante ver a união que muitas famílias têm na cozinha e a participação cada vez maior dos homens. De acordo com a

nutricionista, a ideia do Cozinha Brasil não é mostrar quantos quilos cada pessoa perdeu, ou uma mudança drástica de comportamento ao final do programa, porque 90% do resultado depende da atitude das famílias. “Mas vamos mostrar que, a partir de uma prática do dia a dia, que é cozinhar, você consegue agregar vários valores: o nutricional, o social, o econômico e o da responsabilidade ambiental.”