

## Cardápio do HC II privilegia alimentos frescos e naturais

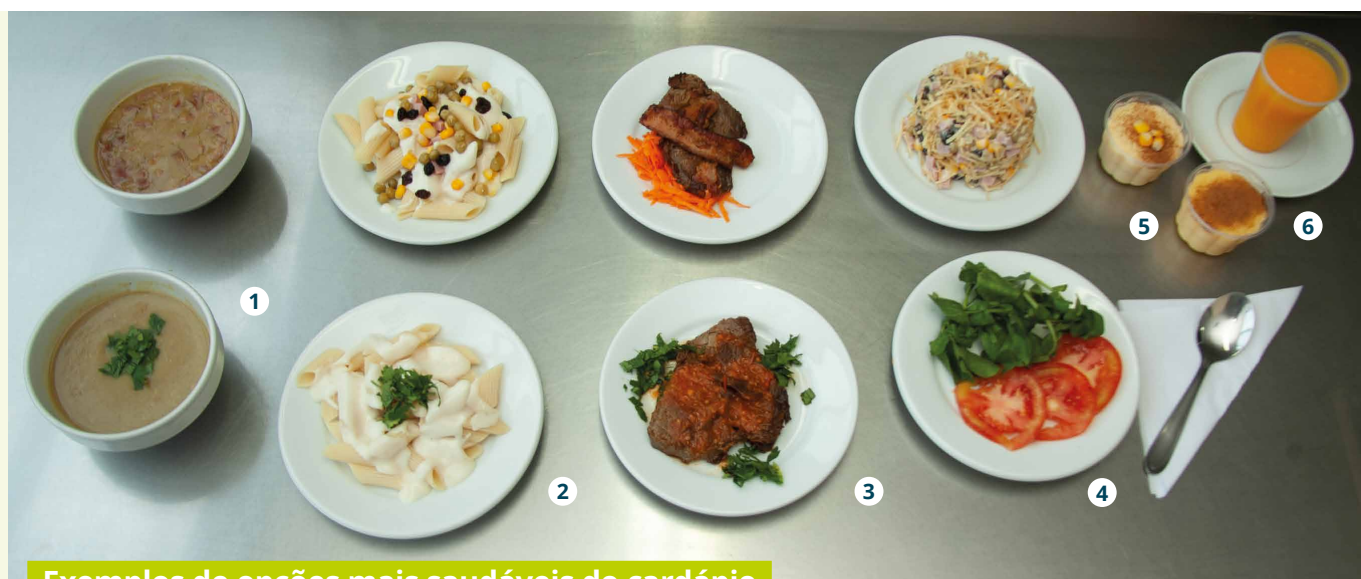
O cardápio do HC II foi alterado para fornecer refeições que privilegiam alimentos frescos e naturais. Com a publicação da portaria 1274/2016 do Ministério da Saúde, que dispõe sobre as ações de promoção da alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho, o INCA teve que adequar seus termos de contrato com empresas de alimentação em todas as unidades, processo que ocorre desde 2017. A mudança inicialmente foi feita nos refeitórios e motivou a equipe de nutrição do HC II a repensar a dieta dos pacientes.

Chefe de Nutrição da unidade, Amine Farias Costa explica que foram excluídos do cardápio dos pacientes as carnes processadas, os molhos prontos, alimentos em conserva, bebidas adoçadas e alguns pós industrializados usados em sobremesas. A frequência de utilização dos pães industrializados, farinhas adoçadas e queijos processados foi significativamente reduzida. Por outro lado, aumentou-se a oferta de pescados, sucos naturais, verduras e legumes. No desjejum foram incluídos frutas, iogurte natural e pão integral. O arroz integral também foi incorporado ao cardápio geral, e não mais apenas para os diabéticos e dietas laxativas.



Amine Farias Costa, chefe da Nutrição do HC II, com Ana Cristina Silva, nutricionista supervisora da produção de refeições na unidade

"Os alimentos ultraprocessados apresentam uma composição nutricional desbalanceada, com excesso de calorias, sódio, açúcar simples, gordura saturada e trans, além de aditivos químicos, como corantes e conservantes. Sua produção e consumo tem crescido em paralelo com o aumento das taxas de obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis na população. Manter o peso saudável para pacientes e sobreviventes do câncer é uma das premissas para melhorar a qualidade de vida. E, para isso, é necessária uma alimentação adequada e saudável", observa Amine.



### Exemplos de opções mais saudáveis do cardápio

Na imagem, é possível comparar os dois cardápios, o antigo e o novo. As opções mais nutritivas estão na parte inferior: **(1)** - sopa de ervilha (sem linguiça); **(2)** - penne ao molho branco (sem presunto e conservas); **(3)** - bife grelhado ao molho de tomate (sem o empanado e o bacon); **(4)** - salada de vegetais frescos (em substituição a saladas elaboradas com alimentos ultraprocessados). Além disso, há **(5)** - curau de milho feito com milho em espiga (o anterior era feito com milho enlatado) e **(6)** - suco de manga utilizando a fruta (o anterior, que não foi incluído na foto, era feito com polpa de fruta).

Na parte superior, as preparações que foram excluídas.