

REDE SARAH DE HOSPITAIS DE REABILITAÇÃO ASSOCIAÇÃO DAS PIONEIRAS SOCIAIS

NUTRICIONISTA

Prova Discursiva

Aplicação: 9/10/2022

PADRÃO DE RESPOSTA

O candidato deverá abordar necessariamente os seguintes temas.

1 A alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, como alimentos são combinados entre si e preparados, às características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar. A ingestão de nutrientes propiciada pela alimentação é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, as inúmeras possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares. A ciência da nutrição surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos e com os estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a incidência de determinadas doenças. Esses estudos foram fundamentais para a formulação de políticas e ações destinadas a prevenir carências nutricionais específicas e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal. Entretanto, o efeito de nutrientes individuais foi se mostrando progressivamente insuficiente para explicar a relação entre alimentação e saúde. Vários estudos mostram, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas no fornecimento de medicamentos ou suplementos que contêm os nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Esses estudos indicam que o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças advém do alimento em si e das combinações de nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte da matriz do alimento, mais do que de nutrientes isolados.

2 A indústria de alimentos se apropriou da estratégia de valorização dos nutrientes e fortaleceu a fabricação de alimentos ultraprocessados cujas estratégias de *marketing* utilizavam a presença de nutrientes específicos (como, por exemplo, “rico em vitamina A”, “contém fibras”, etc.). Assim, surge o conceito de nutricionismo, entendido como a contração de reducionismo nutricional, que visa reduzir a alimentação aos nutrientes, sem valorizar a complexa relação entre alimentos, combinação de alimentos e formas de consumo. Essa abordagem favoreceu que as pessoas deixassem de se alimentar baseando-se somente nos alimentos disponíveis em sua região em cada época do ano. Perdeu-se o costume de comer frutas, verduras, arroz e feijão. É esse olhar com o foco restrito ao nutriente, muitas vezes ao nutriente único, ignorando a interação entre nutrientes, ignorando a qualidade do alimento em si e também a combinação entre alimentos, que formam um padrão alimentar.

3 Para corrigir essa distorção, começa-se a discutir o paradigma da qualidade do alimento. O foco deixa de ser o nutriente e passa a ser a qualidade do alimento que está sendo consumido, consumir comida de verdade, baseado na nova classificação dos alimentos (NOVA). Por olhar de forma abrangente a alimentação e sua relação com a saúde e o bem-estar, as recomendações do Guia Alimentar levam em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos, preparações culinárias e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares, e, por isso, o primeiro princípio do Guia é que a alimentação é mais que a ingestão de nutrientes.

QUESITOS AVALIADOS

2.1

0 – Não abordou o tema

1 – Abordou o tema, mas não o desenvolveu.

2 – Desenvolveu apenas um tópico do tema (dimensões da alimentação, consumo de alimentos e nutrientes e saúde).

3 – Desenvolveu apenas dois tópicos do tema (dimensões da alimentação, consumo de alimentos e nutrientes e saúde).

4 – Desenvolveu todos os tópicos do tema (dimensões da alimentação, consumo de alimentos, nutrientes e saúde).

2.2

0 – Não abordou o tema

1 – Abordou o tema, mas não o desenvolveu.

2 – Desenvolveu apenas parcialmente o tema, não relacionando *marketing* de alimentos/ultraprocessados com conceito de nutricionalismo.

3 – Desenvolveu o tema de forma integral, com análise de estratégias da indústria de alimentos de ultraprocessados, conceitos de nutricionalismo e consequências no consumo alimentar baseado em nutrientes.

2.3

0 – Não abordou o tema.

1 – Abordou o tema, mas não o desenvolveu.

2 – Desenvolveu o tema, com a análise de qualidade da alimentação e os princípios do **Guia Alimentar da População Brasileira** (comida de verdade e princípios do guia alimentar).