

DIRECTOR DO SETSAN FALA DE DESNUTRIÇÃO NO PAÍS

O que falta é saber comer

Notícias, Sociedade, 20.06.2017, ed. 30.070, Pág. 05



Mostra de alimentos com elevado valor nutricional

A SEGURANÇA alimentar melhorou em Moçambique nos últimos anos, contudo a desnutrição crónica continua alta devido à falta de variação dos alimentos e à forma como as comunidades, sobretudo rurais, preparam os mantimentos.

Falando ontem em Maputo, na divulgação da pesquisa sobre a diversidade da dieta alimentar em comunidades rurais e pesqueiras, António Paulo, director de informação do SETSAN, disse que actualmente há uma maior disponibilidade de alimentos, melhoria na capacidade de produção e aumento das reservas de produtos.

"Não basta ter o alimento disponível. É preciso saber combinar para que o organismo tenha um aproveitamento adequado. Falta

educar as famílias para que façam uma diversificação de alimentos de forma adequada, a fim de que ganhem benefícios da nutrição", disse António Paulo, aconselhando, por exemplo, a parar que se fervam os vegetais por muito tempo, assim como a não tirar a água do arroz depois de cozido.

Reconheceu, contudo, haver necessidade de aliar a variação da dieta ao acesso à água potável, condições de saneamento do meio e serviços de saúde adequados para se combater a desnutrição no país, que é de cerca de 40 por cento em crianças.

De acordo com o estudo, apenas 36 por cento de mulheres em idade reprodutiva e 39 por cento de crianças pequenas e lactantes têm uma

dieta alimentar recomendável, isto é, constituída por pelo menos cinco dos dez grupos de alimentos aconselhados para o bom funcionamento do organismo.

Segundo Maria Fernanda Araes, do Fundo Internacional de Desenvolvimento Agrícola, isto quer dizer que a alimentação destas mulheres exclui em grande medida as leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas e soja), vegetais folhosos verdes escuros (folhas de mandioca, abóbora, quiabo e espinafre) e outros alimentos ricos em vitamina A como batata-doce, cenoura, abóbora, papaia, maracujá, pêssegos.

Para além de não consumirem devidamente estes alimentos, falta na dieta das crianças a ingestão de carne, peixe e aves.

Realizado em 35 distritos de seis províncias do país, tendo como grupo-alvo crianças menores de dois anos e mulheres em idade reprodutiva, o estudo aponta aspectos culturais, falta de conhecimento sobre a dieta, disponibilidade de frutas e legumes como sendo alguns factores que contribuem para que estes grupos não tenham uma dieta alimentar equilibrada.

Com esta pesquisa, elaborada pela ProMER e ProPESCA, espera-se que se acelerem as acções de promoção nutricional e combate à fome em Moçambique pois, segundo o pesquisador Magno Efraime Nhacolo, oferece bases para orientar as famílias a saber diversificar a dieta, tendo em conta os alimentos que existem na comunidade.