

Trabalhador paga caro para se alimentar mal

Marcia Seixas

Para se alimentar de acordo com as normas básicas de nutrição, o trabalhador de Brasília gastaria a metade de um salário mínimo (Cz\$ 1.320) mensalmente. Isso para uma jornada de trabalho de oito horas diárias, apenas de segunda à sexta e com o trabalhador pesquisando nos fornecedores de refeições mais baratas. Na impossibilidade de gastar tanto dinheiro somente em alimentação, a maioria dos trabalhadores foge da dieta saudável, procurando outros tipos de refeições em bares e botecos do Setor Comercial Sul ou Rodoviária.

Uma porção de arroz, feijão, um tipo de carne e legume, salada, uma sobremesa e um copo de leite ou suco de frutas. Esta é a quantidade ideal de alimento, no almoço, que de acordo com a nutricionista Nair Teixeira Barroso, corresponde a 2 mil e 500 quilocalorias e contém doses balanceadas de proteínas, glicídios, lipídios, minerais e vitaminas, o bastante para a reposição da energia gasta com o trabalho.

Mas o trabalhador nem sempre consegue conciliar boa alimentação com refeição barata. Para Nair, o primeiro reflexo de economia nas refeições é a ausência de qualidade, e muitos passam a «comer maus alimentos, de propriedade duvidosa e manuseados em bares e

pequenos restaurantes sem qualquer higiene».

Para fugir desse problema, a marmita seria uma boa alternativa, desde que muito bem conservada e que acondicionasse bem os alimentos. A nutricionista lembra, no entanto, que «a marmita geralmente é feita no dia anterior e permanece sem refrigeração por muitas horas».

Isso, segundo ela, resulta na perda total ou parcial dos nutrientes dos alimentos, sem contar com a possibilidade do trabalhador consumir uma refeição estragada.

Deixar de se alimentar na hora do almoço, ou sair às ruas comendo «bobagens», de acordo com os especialistas, é outro sério perigo à saúde, talvez o maior deles. Na opinião da nutricionista, um sanduíche acompanhado de um copo de refrigerante ou salgado, por exemplo, além da falta de proteínas, apenas «enchem a barriga» e trazem problemas como úlceras e doenças de fígado, devido ao alto teor de gordura que apresentam esses alimentos. Como decorrência de uma alimentação pobre em proteínas e demais nutrientes, o trabalhador fica exposto facilmente a doenças como anemia, verminoses e a deficiência de vitaminas, que enfraquecem a vista e descalcificam os ossos e dentes. Uma pessoa mal alimentada geralmente apresenta aspecto cansado, desânimo, unhas e cabelos quebradiços.

Fotos: Ivaldo Cavalcante



Com o salário achatado, a maioria dos trabalhadores é forçada a procurar lanchonetes...