

## “Por que deve” e “como pode” o servidor do Estado alimentar-se racionalmente?

RUBENS DE SIQUEIRA  
Técnico de Administração

### VII

RAÇÃO ALIMENTAR — SUA ORGANIZAÇÃO — RELAÇÕES COM O TIPO DE TRABALHO DO SERVIDOR, COM O HORÁRIO E COM OS VENCIMENTOS DO MESMO — O PROBLEMA ECONÔMICO DA ALIMENTAÇÃO.

SOMOS obrigados, na organização de uma ração, a obedecer a vários fatores, entre os quais se destacam, pela sua importância:

- a) valor calórico;
- b) alimentos protetores;
- c) alimentos equivalentes e substitutivos;
- d) preparo dos alimentos.

*Valor calórico* — O número de calorias deverá corresponder principalmente ao tipo de trabalho do indivíduo. Para agrupamento de indivíduos, o valor calórico necessariamente será aumentado, pela impossibilidade de determinação exata do trabalho de coletividade constituída por indivíduos de atividades diversas.

Aumentando-se o valor calórico da ração, estabelece-se, conforme acentua Moscoso, um equilíbrio compensador, conforme o trabalho moderado, forte ou muito forte e, assim, o menor consumo de uns contrabalançará a exigência maior de outros.

*Alimentos protetores* — Toda ração bem equilibrada deverá fornecer alimentos protetores isto é, alimentos que, em face de sua riqueza em proteínas de alto valor biológico, vitaminas e sais

minerais, fornecem ao organismo os elementos indispensáveis a uma nutrição isenta de vícios, deficiências ou carências. Como exemplos típicos, temos: a) o leite e derivados; b) as frutas, os legumes e vegetais folhudos; c) as carnes — branca (aves, peixes, rã), vermelha (vaca, carneiro) e preta (de caça) — e as vísceras.

O leite obrigatoriamente, salvo casos excepcionais de má tolerância individual ou contra-indicação médica, fará parte da ração. Visamos, com isso, dupla finalidade: incluir um alimento grandemente protetor na dieta e educar as massas, inculcando os bons hábitos de mesa.

Raro é o indivíduo que, nos Estados Unidos, em seu “breakfast”, “lunch” ou “dinner”, deixa de tomar leite, puro ou misturado com outra substância qualquer.

Nós, brasileiros, que gostamos tanto de copiar “figurinos” estrangeiros, nem sempre adaptáveis ao modelo nacional, por que não adotamos esse bom hábito?

*Alimentos equivalentes e substitutivos* — Toda ração bem elaborada deve exigir uma tabela de alimentos substitutivos e equivalentes, visando combater a monotonia alimentar.

Alimentos substitutivos são os que teem, pelo menos, uma das principais substâncias nutritivas, em quantidade aproximada. Como exemplo, temos o peixe e a galinha, em que um pode substituir o outro sem prejuízo.

Alimentos equivalentes são os que suprem outros em cifras capazes de garantir uma determinada quantidade de um elemento nutritivo

(Moscoso). Exemplificando, podemos dizer que cem gramas de carne de vaca equivalem a cento e vinte gramas de peixe fresco, no que concerne à quantidade de proteínas.

Destarte, uma ração alimentar poderá ser facilmente variada, bastando existir tabelas de substitutivos e equivalentes, os quais, além do combate à monotonia, teem por objetivo:

- a) atender aos hábitos regionais alimentares;
- b) facilitar a aquisição dos produtos predominantes nas diversas épocas do ano;
- c) favorecer a economia, porque permitem sejam deixados de lado os gêneros muito caros.

*Preparo dos alimentos* — Assinala Escudero, e com muita razão, que “os mais caros e melhores alimentos crús podem ser piorados e mesmo destruídos por uma preparação defeituosa; que a aparência e o sabor da comida devem ser obtidos pela arte culinária e não pela própria natureza dos alimentos”.

Sem uma preparação culinária à altura, isto é, sem arte culinária, desaba todo o edifício da ciência da nutrologia.

Focalizando o caso especial do servidor do Estado, isto é, funcionários e extranumerários, não podemos deixar de acentuar as relações que, obrigatoriamente, existem entre ração alimentar e tipo de trabalho, horário e remuneração do indivíduo. Vejamo-las, pois, ainda que superficialmente.

*Ração e trabalho do servidor* — Já vimos, em o número anterior, uma divisão de trabalho em 4 grupos: leve, moderado, forte e muito forte, que, na prática, poderá ser adotada, para fins alimentares.

No que concerne ao servidor, tendo em vista os exemplos de tipo de dieta padrão, citados por nós em o número passado, a única dificuldade a ser vencida será classificar o funcionário ou extra-

numerário dentro de um dos grupos mencionados. Haverá, por exemplo, quem tenha dúvida a respeito? Não saberá um oficial administrativo ou um técnico de administração diferenciar, sob o ponto de vista alimentar, o seu trabalho, suas atividades em suma, das de um outro grupo?

*Ração e horário de trabalho* — Outro problema importante, merecedor dos maiores estudos, pois, infelizmente, o servidor do Estado não o leva na devida consideração.

Quem desconhece o fato de muitos servidores, de categoria inferior na mór parte das vezes, saírem de casa com simples café da manhã e trabalhem todo o dia com o auxílio suplementar de uma “média” apenas?

A nossa clássica divisão em café da manhã (ou desjejum, segundo Dante Costa), almoço e jantar, não é racional, pois a 1.<sup>a</sup> refeição, básica para as energias que o indivíduo irá despende nas primeiras horas do dia é simplesmente absurda, principalmente para diversas atividades de certos grupos de servidores, como, por exemplo, os dos professores primários e secundários, que trabalham várias horas pela manhã, mal alimentados e mal nutridos. O tipo ideal de refeições para essa e outras classes de indivíduos seria a clássica divisão anglo-saxônica do *breakfast, luncheon e dinner*.

*Ração e remuneração* — Sem um mínimo de remuneração, não poderá o servidor do Estado ou outro qualquer trabalhador seguir, por falta de pecúnia, os conselhos dos técnicos.

Dada a grande importância do assunto, dedicaremos o próximo artigo a tipos de cardápios segundo os diversos grupos econômicos de servidores. Para isso, já estudamos, cuidadosamente, a distribuição, pelo salário e pelos vencimentos dos servidores da União.

As questões econômicas ligadas à alimentação teem preocupado seriamente os governos de todas as nações cultas havendo mesmo a Liga das Nações iniciado um inquérito mundial a respeito.

Alimentação sadia e racional e, ao mesmo tempo, barata — eis o que preocupa aos sociólogos, economistas e dietólogos modernos.

Na Argentina, Pedro Escudero estudou demoradamente o assunto e apresentou ao governo de seu país soluções interessantíssimas, que muito teem melhorado as condições dietéticas do país irmão.

Nem da Argentina, outros países sul-americanos teem tentado resolver o complexo problema da alimentação popular, tendo em vista a carestia da vida, reinante soberanamente na época atual.

Referindo-se aos Refeitórios Públicos do Instituto de Alimentação do Povo, superintendido pelo Ministério do Trabalho do Uruguai, o ilustre presidente Gabriel Terra assim se expressou: “Os refeitórios, que servirão este ano (1937) um milhão e meio de refeições a dez centésimos (aproximadamente 800 réis naquela época) para o público, pagando o Estado o excedente do custo, como o principal interessado no bem estar e fortaleza da raça, e os 110 postos municipais em que se vende a carne em pacote a 8 centésimos o quilo e o leite a 7 centésimos o litro, são as provas de maior eloquência que oferece o governo que presidido do seu culto à solidariedade social”.

Alem disso, a alimentação das grandes coletividades de servidores do Estado é, no Uruguai,

organizada racionalmente, correspondendo rigorosamente à fórmula da nutrição nacional, bem como aos cânones econômicos concernentes ao assunto, i. e., custo prefixado, sem prejuizo, porem, das condições higiênicas que devem presidir à organização das rações.

Deve ser assinalado aquí que, mesmo quando uma ração é considerada relativamente cara, os benefícios a serem auferidos dentro de determinado tempo compensarão os gastos, pois os indivíduos bem nutridos darão a seu Estado um rendimento bem acima do que davam anteriormente em condições inferiores.

Pensamos que o pouco que dissemos é mais que suficiente para mostrar que as nações modernas envidam esforços no sentido de evitar, pela resolução do problema alimentar, a inferiorização quer social quer econômica dos seus filhos. (1)

Não decidisse a mesa os destinos dos povos...

---

(1) — Procuramos, nos nossos exemplos, não sair desta parte do continente sul-americano. Deixamos de citar o Brasil, em virtude de dedicarmos o último artigo desta série às medidas que o nosso Governo tem tomado, está tomando e terá que tomar no que diz respeito a uma política alimentar.