



FACULDADE DA REGIÃO SISALEIRA
BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

ANA FLÁVIA DE SOUZA LIMA

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS REGIONAIS ENTRE
ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO EM CONCEIÇÃO DO COITÉ

Conceição do Coité – BA
2021

ANA FLÁVIA DE SOUZA LIMA

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS REGIONAIS ENTRE
ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO EM CONCEIÇÃO DO COITÉ**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade da Região Sisaleira de Conceição do Coité, como requisito para avaliação da disciplina de TCC II, sob coordenação do professor Rafael Reis Bacelar Antón.

Orientador – Eival Amorim Gomes Junior

**Conceição do Coité – BA
2021**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837

L732a Lima, Ana Flávia de Souza
Avaliação do consumo de alimentos regionais entre adolescentes
do ensino médio em conceição do coité./Ana Flávia de Souza Lima.-
Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2021.

23 p.: il. color.
Referências : p. 20-21

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade da
Região Sisaleira de Conceição do Coité, como requisito para
avaliação da disciplina de TCC II, sob coordenação do professor
Rafael Reis Bacelar Antón.

Orientador – Erival Amorim Gomes Junior

1. Adolescentes. 2. regionalidade. 3. cultura alimentar - Brasil.

I. Título.

CDD : 612.30981

AValiação DO CONSUMO DE ALIMENTOS REGIONAIS ENTRE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO EM CONCEIÇÃO DO COITÉ

Ana Flávia de Souza Lima¹, Erival Amorim Gomes Junior²,

RESUMO: A adolescência é um período de amadurecimento fisiológico e emocional, onde nota-se a consolidação de hábitos construídos ao longo da infância e a cultura alimentar é um aspecto muito visível na rotina e reflexivo na saúde do adolescente. Diante de um mundo tecnológico e globalizado onde alimentos culturais são ressignificados ou substituídos por lanches e alimentos processados, o presente estudo tem a finalidade de analisar qualitativamente a frequência de consumo dos alimentos caracterizados como regionais nas literaturas. Foi concluído que os adolescentes coiteenses consomem frequentemente alimentos como arroz e feijão ao longo da semana além de outros alimentos regionais citados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes , regionalidade, cultura alimentar, Brasil

ABSTRACT: Adolescence is a period of physiological and emotional maturation, where the consolidation of habits built throughout childhood is noted, and food culture is a very visible aspect in the routine and reflective of adolescent health. Before a technological and globalized world where cultural foods are reinterpreted or replaced by snacks and processed foods, this study aims to qualitatively analyze the frequency of consumption of foods characterized as regional in the literature. It was concluded that adolescents from Coité frequently consume foods such as rice and beans throughout the week, in addition to other regional foods mentioned by the Food Guide for the Brazilian Population

KEY WORDS: Adolescents, regionality, food culture, Brazil

¹Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI

Endereço para correspondência: Rua Nossa Sr^a. Santana – Jaqueira, Conceição do Coité, Bahia. CEP:48730-000. **Endereço eletrônico:** *email@faresi.edu.br*

²Orientador. Docente do curso de Nutrição da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI

1. INTRODUÇÃO

É perceptível as diferenças culturais no Brasil, de paladar a sotaque e clima. Mesmo dentro de regiões semelhantes é possível perceber ramificação de costumes sendo que a alimentação é um dos aspectos mais estimados por convergir com prazer, saúde, festividades e comemorações sociais. A cidade de Conceição do Coité absorve várias culturas como a portuguesa e africana, é possível caracterizar-se uma forte influência cristã nas festividades da cidade como “Festa da Padroeira”, festividades de São João e outros santos que são populares na cidade além de outras participações como lavraturas de cartas de alforrias transcritas no século XIX, pelo escrivão Raimundo Nonato do Couto. A cidade tem influência de várias raízes culturais que compõe o Brasil culturalmente e afeta diretamente o comércio local e paladar, visto que não só compras do dia a dia mas também preparações comercializadas em feiras dependem do gosto popular para boa comercialização entretanto assim como o restante do país, a modernidade proporcionou a inserção de novos hábitos e alimentos no dia a dia coiteense que modificam o histórico alimentar da população.

Se tratando da população nacional, na Pesquisa de orçamento familiar entre os anos 2008 e 2009 já se apontavam que 69,9% dos gastos com alimentação ainda eram para consumo dentro de casa porém o restante do dinheiro destinado à comida era gasto em restaurantes e lanchonetes com alimentos como salgados, doces, pizzas, sorvetes, enquanto as frutarias ficam com índices mais baixos. Os alimentos regionais tem a vantagem de serem de valor nutricional e sazonalidade interessante para comércio próprio, visto que já é de conhecimento da população ao menos os alimentos mais frequentes e propícios para serem encontrados em feiras e hortifrúteis, a população adolescente moderna tem direta participação nestes novos índices de consumo, principalmente por conta da globalização que provocou a curiosidade de experimentar alimentos e preparações de outras países na geração mais nova.

O desenvolvimento do corpo e apetite na adolescência

A adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde, é uma etapa evolutiva do ser humano que engloba mudanças somáticas, psicológicas e sociais e se inicia aos 10 anos e vai até os 19 anos. É comum se fazer referência aos pelos, aumento de seios, menstruação, atitudes mais rebeldes e outros sinais para se referir aos adolescentes, pois este é um período de constante mudança anatômica e sentimental. Juntamente às ações hormonais do eixo hipotálamo-hipófise-gônadas existem também o contexto familiar, a descoberta da própria personalidade e o anseio por descobrir seu lugar no mundo adulto.

Já que esta etapa é vista como o período de transição entre a infância e a fase adulta, seus principais marcos fisiológicos são: desenvolvimento de certas partes do corpo, por maturação sexual, como é o caso da menstruação; aumento de seios; presença de barba e pelos pubianos. A menstruação é o marco de adolescentes que tem úteros e ovários, mais chamativo, porém vai muito além do sangramento interno, uma vez que, para que a

menstruação ocorra, precisa-se da ação de dois principais hormônios: estrógeno e progesterona. Estes hormônios, secretados pelo ovário em resposta aos hormônios sexuais, são responsáveis por desenvolvimento das mamas, contrações uterinas, crescimento de lábios vaginais e pelos pubianos, depósito de gorduras nas coxas e conseqüentemente da menstruação, pois sua secreção surge em resposta aos hormônios sexuais: FSH (Folículo Estimulante) e LH (Hormônio Luteinizante). Vale ressaltar que a menstruação não indica o início da puberdade, este processo começa antes do sangramento, nos chamados estágios de maturação sexual. A popularização de alimentos ultra-apressados tornou muito mais fácil *comer sem sujar louças*, gastar tanta energia elétrica ou gás de cozinha, pois são alimentos que passam por algum processo industrial e adição de açúcares ou conservantes com a finalidade de conservar ou realçar sabor (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), tendo uma ótima validade e sabor prazeroso e valores acessíveis, é comum vê-los na mesa, lancheiras e mochilas.

Os alimentos que passam por mais alterações, contém mais calorias e sabor mais acentuado, a cadeia de produção industrial pode alterar os nutrientes da matéria-prima por conta de cocção, exposição a luz e até excesso de manipulação, se tornando um alimento que sacia e até exagera nas calorias mas prejudicado em termos de nutrientes como cálcio, ferro, fibras alimentares e vitaminas (BULL, 1988) mas por conta do seu valor e sabor, muitas pessoas (inclusive adolescentes, que não tem a renda fixa que adultos costumam ter) consomem diariamente, saciando o apetite mas não nutrindo o organismo da maneira que deveria ocorrer.

O apetite alterna durante o processo de puberdade, aumentando a necessidade calórica, é necessário se alimentar em maior quantidade, e a problemática moderna se trata da necessidade calórica sendo atingida por meio de muitos alimentos ultra-apressados ou até minimamente processados logo se torna um hábito alimentar que segue mesmo após o apetite ter se regulado naturalmente após o fim da maturação, portanto, o resgate da alimentação regional traria uma cultura alimentar que utiliza matérias-primas próprias da região, memórias afetivas e a diminuição do uso de ultra-apressados.

Alimentação regional: Comida passada de pai para filho

Cada região do Brasil tem uma variedade de vegetação e conseqüentemente variados frutos e alimentos providos da terra diferenciados de acordo com o tipo de solo, frequência de chuva, temperatura ambiente e outros fatores meteorológicos. Em termo de alimentação, os alimentos regionais são os mais frequentes culturalmente por facilidade de demanda na região e sua importância se dá pela construção de um patrimônio culinário expresso nos pratos, nas receitas tradicionais, faz parte da memória afetiva, do registro, da transmissão oral de nossa herança cultural que convive com a modernidade (BELUZZO, 2005).

A alimentação popular brasileira é ramificada por regiões, mas tem em comum muitos elementos como feijão, arroz, alguma carne e a presença de legumes preparados de acordo com a região. Considerando que cultura se encaixa no conceito de “manifesta por meio de diversos sistemas”) – como o sistema de valores, o de normas, o de ideologias, o de comportamentos, entre outros – dentro de um território específico, em determinada comunidade cultural, e influencia os indivíduos na concretização das suas ações sociais (DIAS, 2010, p. 67), os pratos típicos brasileiros são uma fusão de elementos da cultura europeia, indígena e africana.

A matriz indígena começa com o elemento da mandioca (farinhas, beijús, pirões e outros derivados da mandioca), a catalogação de frutos naturais das florestas brasileiras como o guaraná e nomeação de alimentos e regiões de acordo com os vocabulários nativos, não apenas nomeando mas também repassando aos imigrantes europeus, técnicas de plantio e expansão agrícola.

Os povos europeus, em específico o português, influenciaram a cultura nordestina diretamente, com a extensão da cultura cristã para o Brasil, principalmente o São João, que é uma festa típica, na qual muitos pratos festivos são preparados com base nos alimentos regionais. Em termo de alimentos, alguns pratos culturais brasileiros são adaptações de receitas portuguesas, como feijoada, quindim, caldo verde (que é bem consumido no nordeste, durante noites frias), algumas fontes vegetais como coco, manga, cebola e couve foram trazidas de Portugal e se adaptaram bem ao clima brasileiro, se tornando comum entre a população.

A população africana traz consigo o legado maldoso de ser parte do desenvolvimento econômico brasileiro por via do tráfico de escravos, mas em termos de cultura alimentar, o povo africano implementou uma mistura afro-brasileira, estendendo os costumes africanos de temperos, caça e códigos comportamentais para o povo indígena e europeu.

Como resultado da miscigenação, na região nordeste, se destacam alguns alimentos como derivados de mandioca, milho e amendoim como: Cuscuz; pamonha; paçoca; munguzá; beijú, além dos próprios que servem de matéria-prima que também tem tubérculos e raízes, sucos e doces feitos de frutas da época sazonal que se conecta com festas culturais, tendo um ciclo de alimentos que são consumidos em determinados momentos do ano, se tornando tradição desde a fase infantil.

Um experimento realizado por Harry Harlow com pequenos macacos comprovou que a alimentar não é o único meio de estabelecer contato amoroso com uma criança, pois os pequenos macaquinhos eram amamentados por estruturas semelhantes a macacas de tecido e estruturas de arame simples, sendo que as mães de tecido (que eram mais aconchegantes) acabavam se tornando as preferidas, mesmo quando as mamadeiras eram colocadas em figuras maternas feitas de arame mas ao final, nenhum dos macacos conseguiram criar prole

no futuro(SUOMI,1972) .O papel materno é estendido na cultura brasileira, de forma que várias pessoas podem ser cuidadoras e amamentar o bebê, este elemento é herança da cultura africana, construindo portanto um ambiente em que as crianças geralmente são influenciadas por todos os cuidadores e não apenas pela mãe biológica, envolvendo também pais solo e casais homossexuais. O envolvimento da criança com a família ocorre desde o pós-nascimento, começando por respostas aos estímulos, como exemplo: Aos dois meses o sorriso é uma resposta para demonstrar o reconhecimento de um cuidador ou objeto que já foi visto anteriormente.

Com o crescimento da criança, ocorre a identificação dos hábitos e antes dos 3 anos, ela já sabe que ocorrem punições e existem regras para se seguir(LEWIS, 1997),estas restrições são também a base cultural, pois é assim que surge o conceito de certo e errado, logicamente, colocando-se certos comportamentos, hábitos e linguajar como prioridade, com receio de infligir as regras já aprendidas até de forma inconsciente.

Portanto, desde os 36 meses de vida já existem padrões que são repetidos e com a alimentação também se aplica neste contexto, a alimentação em família compartilhada na presença da criança é uma memória que será repetida ao longo da vida da criança ao menos que ocorra punições e cause confusão nos conceitos de “certo” ou “errado”.Considerando a estrutura familiar variada no Brasil, cada familiar terá uma particularidade, porém a criança adotará os hábitos em comum com maioria ou do cuidador que foi desenvolvido mais apego(considerando que o apego é uma relação psicossocial do bebê com um certo cuidador que lhe cause segurança, a pessoa que se torna um modelo e se o cuidador em questão cuidador não reagir da forma esperada ou costumeira, o bebê poderá rever seus conceitos e deixar de vê-lo como modelo)

A alimentação regional e a o manejo da nutrição com baixo orçamento

Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos estão as transformações oriundas da urbanização, da industrialização, do desenvolvimento de tecnologias, da expansão da indústria de alimentos, da difusão da mídia e do discurso científico, que afetam de forma diferenciada os grupos sociais de acordo com sua história e aprendizagem (ROTENBERG, 2012).

No mundo atual, a popularização de alimentos diferenciados para outros países se tornou comum pois a população sente curiosidade de experimentar novos gostos, além da confecção de novos alimentos que tem ingredientes e preparos que chamem atenção do público, pois diante de tantos comércios surge a necessidade de se destacar no mercado. Porém diante da crise econômica que se iniciou com a pandemia do Covid-19 a inflação tem subido o preço dos alimentos básicos, sendo registrada em 0,96% no mês de julho de 2021(IBGE, acesso em 25/08/21) e tornando alimentos em restaurantes e *deliverys* mais caros do que

costumavam ser, portanto a alimentação feita em casa e comprada para ser preparada em casa pode distribuir estes gastos de entrega e insumos do comércio em outros gastos como luz e água, tendo algumas vantagens como: Podendo ser mais nutritivo visto que a cultura alimentar caseira no Brasil inclui vários alimentos saudáveis e funcionais; Trazendo ao consumidor da refeição a procedência da preparação do alimento por ter sido preparado em sua própria cozinha ; Possibilitar uma alimentação mais individualizada visto que os temperos e elementos preparados são comprados de acordo com o gosto pessoal dos moradores do ambiente e esta última razão também justificativa uma necessidade de propagar informações nutricionais de qualidade para o público.

Como foi mencionado o desenvolvimento durante a adolescência exige uma mudança fisiológica e energia, é uma fase que define muitas rotas para o futuro da pessoa em questão portanto os alimentos que possuem mais nutrientes são recomendados para o desenvolvimento saudável. Os nutrientes principais são :Carboidratos(Nutriente fonte de energia e fibras alimentares);Proteínas(Nutrientes que constituem a fibra muscular e possibilitam entrada e saída de nutrientes das células) e lipídeos(Nutriente que também tem função energética mas entre outras como formação de hormônios, proteção térmica) além existem outros micronutrientes essenciais para uma boa saúde e presença de água na composição do alimento como pode ser visto na tabela abaixo:

Alimento(100g)	Propriedades e nutrientes
Acerola in natura (Malpighia glabra L.)	90,5% de umidade ;8g de carboidratos ;Sem quantidade considerável de colesterol ; 941,4mg de vitamina C
Maracujá in natura (Passiflora edulis f. flavicarpa)	82,9% de umidade; 68kcal ; 2g de proteínas ; 338mg de potássio ; Também possui capacidade calmante através de seus princípios ativos
Umbu in natura (Spondias tuberosa Arruda ex Koster)	89,6% de umidade; 2g de fibras ; O suco preparado com sua raiz é capaz de produzir uma bebida fonte de sais minerais
Aipim/Mandioca cozida (Manihot esculenta Crantz)	125kcal ; 36,2g de carboidrato ;1,6g de fibra alimentar
Aipim/Mandioca crua (Manihot esculenta Crantz)	30,1g de carboidrato;1,9g de fibra alimentar,208mg de potássio
Quiabo (Hibiscus esculentus L.)	90,6% de umidade ; 1,9g de proteínas ; 4,6g de fibra alimentar; 112mg de cálcio

Amendoim torrado salgado (Arachis hypogaea L.)	606kcal ; 22,5g de proteínas ; 54g de lipídeos ; 7,8g de fibras alimentares ; 376mg de sódio; 7,47mg de niacina
Azeite de dendê	884kcal; 40,1g de ácidos graxos monoinsaturados ; 16,6g de ácidos graxos poli-insaturados
Arroz cozido (Oryza sativa L)	Varia de acordo com a composição mas é notável entre o tipo 1,2 e integral que contém um entre 68% e 70% de umidade; Valor proteico entre 2,5g e 2,6g; Fibras alimentares entre 1,6g e 2,7g
Feijão carioca (Phaseolus vulgaris L.)	76kcal ; 4,8g de proteínas ; 8,5g de fibras ; 1,3mg de ferro
Feijão de corda ou fradinho (Vigna unguiculata (L.) Walp.)	Composição bem semelhante ao feijão carioca, porém com menor percentual de fibras(7,6g) porém maior percentual de zinco (1,1mg)
Inhame crua (Colocasia esculenta)	100kcal(1kcal por grama); 1,71g de proteínas.012g de lipídios;23,4g de carboidratos;1,6g de fibras alimentares
Inhame cozido (Colocasia esculenta)	Mesma composição do inhame cru
Farinha de milho amarela	7,2g de proteínas;1,5g de lipídeos ; sem traços de colesterol consideráveis ; 79,1g de carboidratos; 5,5g de fibra alimentar

Analisando a composição básica dos alimentos é possível fazer combinações com outros alimentos que não são regionais e manter uma alimentação estruturada, além de alternar nos modos de preparações de complementos de acordo com a sazonalidade de frutas.

A experiência de vida da autora em não ter tido uma boa alimentação durante o período de adolescência e notoriedade de mudanças corpo e saúde ao final da adolescência quando ocorreu uma melhora na alimentação foi um fator que influenciou na escolha principal do tema. Considerando que a principal mudança pessoal se caracterizou pela introdução de alimentos básicos da população brasileira e alimentos regionais específicos nordestinos, portanto popularizar estudos sobre a alimentação nordestina e usar os resultados como forma de reflexão acerca dos benefícios é repassar e dar continuidade à cultura regional, tendo em vista o desafio da falta de material base ou voltado ao público adolescente no interior nordestino, também nota-se necessidade de pesquisas explorando o potencial da região sisaleira

O objetivo deste trabalho é analisar o consumo de alimentos populares no município de Conceição de Coité entre adolescentes de escolas diferentes em fase de ensino médio para também concluir como as influências da modernidade e classe social na alimentação agem na construção de hábitos; Questionar a razão desses alimentos serem mais propensos de se produzir na região mas serem menos consumidos; Analisar a permanência da cultura alimentar entre as novas gerações

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para obtenção dos dados da pesquisa, foi aplicado um questionário semiestruturado para a coleta de informações sociodemográficas e informações relacionadas a frequência de consumo de 17 alimentos amplamente consumidos na região Sisaleira (Anexo 1). O questionário foi aplicado entre os meses de Setembro e Outubro do ano de 2021 via Google Formulário para alunos do ensino médio de duas escolas, na qual uma era de ensino privado e outra de ensino público Para fins de comparação com a frequência de consumo da população brasileira foi levado em consideração os resultados da pesquisa de orçamento familiar proposta pelo instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE) Para análise dos dados obtidos nos questionários foi utilizado o software Excel

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

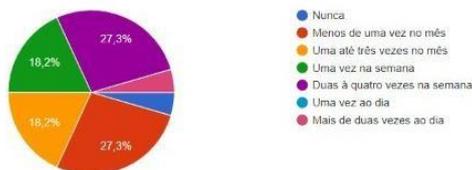
A pesquisa foi realizada com 22 estudantes do ensino médio do município de Conceição do Coité, Bahia. Dos participantes, 59,1% (n=13) eram estudantes da rede privada de ensino e 40,9% (n=9) eram estudantes da rede pública de ensino. Com relação a faixa etária da população de estudo, cerca de 77,2% (n=17) tinha 16 anos, 22,8% (n=5) tinha 17 anos. Com relação ao gênero, 61,9% (n=13) das participantes eram do sexo feminino e 38,1% (n=8) do sexo masculino. Não foi encontrado participantes que se declararam intersexuais ou não binaridade entre os participantes do estudo.

Além de buscar avaliar o consumo de alimentos, o presente estudo buscou identificar quais alimentos remetem a cultura local (Nordestina). Cerca de 72% (n=15) dos participantes

mencionaram o cuscuz, e 4,5% (n=1) responderam baião de dois, vatapá, aipim feijoada e milho. Além de remeter ao paladar, o custo-benefício do floco de milho é acessível para a população, visto que em uma pesquisa realizada pela autora em 3 estabelecimentos comerciais populares situados no centro de conceição do Coité foi possível se fazer um comparativo de preço do floco de milho para preparo de cuscuz de 500g. No estabelecimento 1 os preços ficaram entre 1,79\$ e 2,28\$; No estabelecimento 2 o preço foi de 2,12\$; No estabelecimento 3 o preço foi entre 1,98\$ e 2,29\$ (Média 2,1\$ calculada dividindo a diferença entre os valores por dois e acrescentando ao valor mais baixo). Portanto a média do preço do floco de milho seria 2,07\$ em 500 gramas de floco que rendem 50 colheres de sopa segundo a Tabela de Per capita Fator de Correção e Rendimento (NUNES, n/d). 100% conheciam as frutas Acerola, Maracujá e Umu. Foi observado também que 59,1% (n=13) da amostra relataram consumo de frutas através de sucos e 36,4% in natura (apenas 4,5% afirmou consumo através de doces, geleias e geladinhos). Segundo a Pesquisa de Orçamento Familiar de 2017-2018, o consumo de frutas na região nordeste é de 40%. Quanto ao consumo da acerola, a população de estudo tem uma frequência de ingestão diária de 19,5%.

Acerola (quando está em época sazonal em que a fruta é encontrada facilmente)

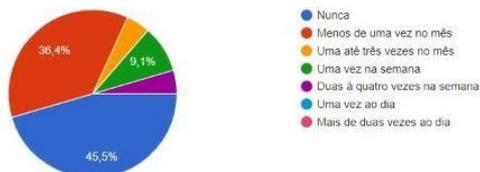
22 respostas



O Tamarindo teve os resultados de 4,8% de frequência de consumo diário.

Tamarindo (quando está em época sazonal em que a fruta é encontrada facilmente)

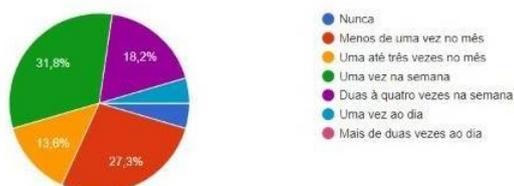
22 respostas



O Umbú teve os resultados de 14,3% de frequência de consumo diário.

Umbú(quando está em época sazonal em que a fruta é encontrada facilmente)

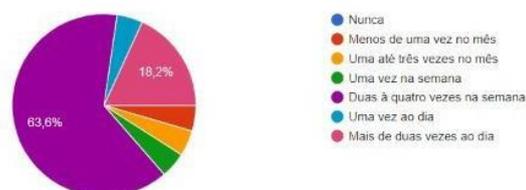
22 respostas



A fruta Maracujá obteve 54,7% de frequência diária.

Maracujá

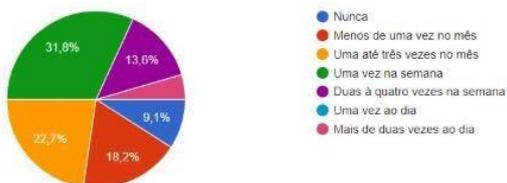
22 respostas



O aipim obteve 54,7% de frequência diária. Quando comparada à Prevalência de consumo alimentar por regiões realizada pela POF(Pesquisa de orçamento da família) referente à 2008/2009 que trouxe o valor de 3,4% referente ao consumo de aipim no nordeste, a amostra obteve uma diferença de 51,3% acima da frequência da região

Aipim

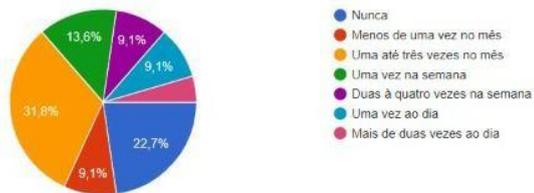
22 respostas



O quiabo obteve 24,1% de frequência diária.

Quiabo

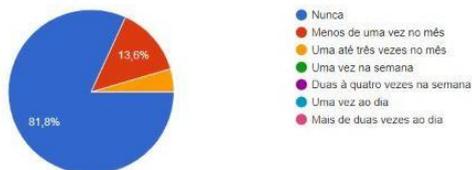
22 respostas



O inhame obteve 0,15% de frequência diária.

Inhame

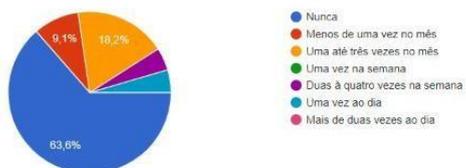
22 respostas



O maxixe obteve 1,5% de frequência diária.

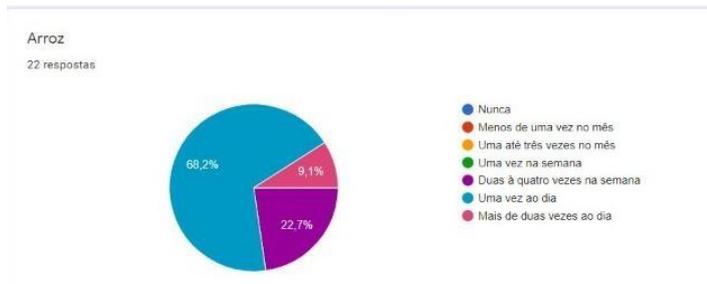
Maxixe

22 respostas

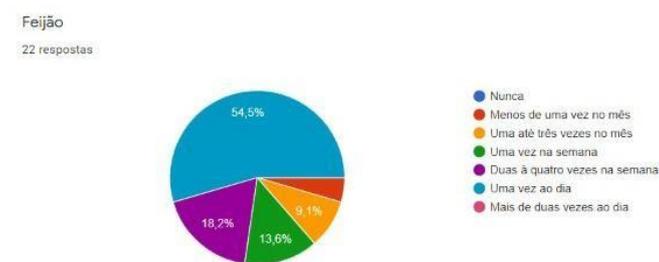


Quando comparada à Prevalência de consumo alimentar por regiões realizada pela POF (Pesquisa de orçamento da família) referente à 2008/2009, consumo de outros tubérculos que não sejam Aipim, Batata-doce e Batata inglesa é de apenas 2,5% no nordeste, o que se aproxima dos percentuais obtidos no questionário. Se tratando do grupo grãos, o arroz obteve 90,9% de frequência diária. Quando comparada à frequência de consumo alimentar por regiões realizada pela POF (Pesquisa de orçamento

da família) referente à 2008/2009 que trouxe o valor de 80,3% referente ao consumo de arroz(sem ser do tipo integral)no nordeste.

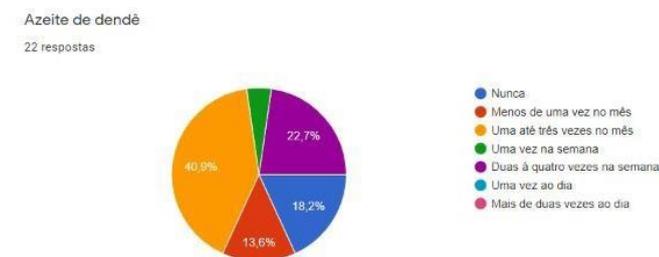


O feijão obteve 60,8% de frequência diária.



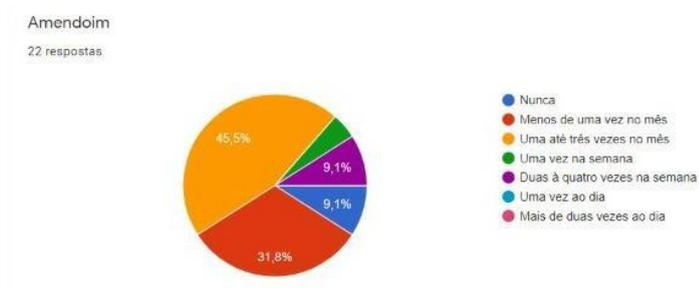
Também foi obtida a resposta de que o feijão cariquinho é o mais consumido dentre à amostra(72,7%),seguido do feijão tropeiro(18,2%) e feijão preto(9,1%).

O grupo alimentar de oleaginosas obteve resultados mistos tomando como referência a prevalência de 1% na alimentação da região Nordeste, o azeite de dendê obteve 8% de frequência diária.

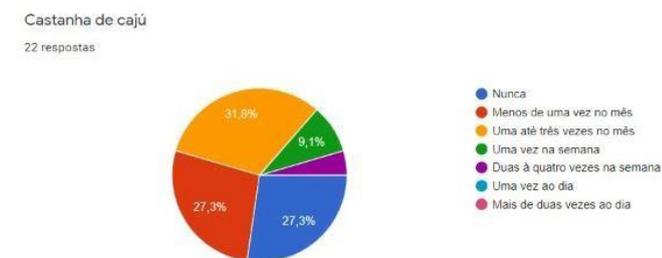


Quando comparada à Prevalência de consumo alimentar por regiões realizada pela POF(Pesquisa de orçamento da família) referente à 2008/2009 que trouxe o valor de 31,9% referente ao consumo de óleos e gorduras no nordeste, a amostra obteve uma diferença de 23,9% abaixo da prevalência da região.

O amendoim obteve 6% de frequência diária.



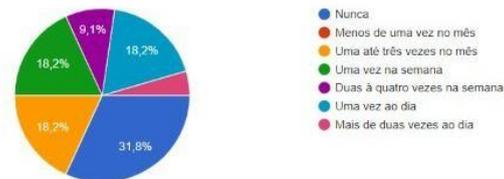
A última fonte de gorduras explorada foi a castanha de caju:8,8% de média de consumo diário



A farinha de mandioca obteve 32,7% de frequência diária. Quando comparada à Prevalência de consumo alimentar por regiões realizada pela POF(Pesquisa de orçamento da família) referente à 2008/2009 que trouxe o valor de 18,2% referente ao consumo de aipim no nordeste, a amostra obteve uma diferença de 14,5% acima da prevalência da região .

Farinha de mandioca

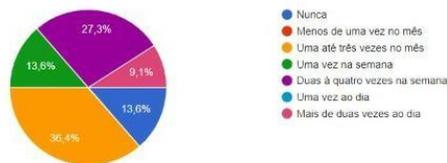
22 respostas



A farinha de tapioca obteve 27,5% de frequência diária.

Farinha de tapioca

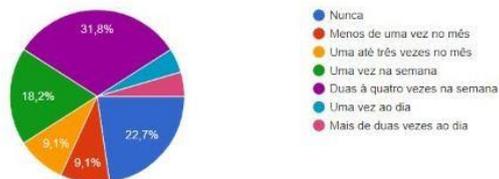
22 respostas



O fubá de milho obteve 23,4% de frequência diária.

Fubá de milho

22 respostas



O arroz e feijão típico brasileiro

O arroz, feijão, proteína e salada juntamente à um copo de suco é um almoço frequente em todo o Brasil mesmo diante de particularidades culturais, o que traz benefícios não só na satisfação ao comer, mas nutricionalmente pois envolve vários nutrientes. Em qualquer fase da vida o feijão e arroz é uma combinação que é vantajosa, visto que ambos são fontes de aminoácidos essenciais incompletos mas juntos em um prato contém todos os aminoácidos essenciais e é possível observar que o arroz é consumido diariamente pela maioria da amostra assim como o feijão, portanto a combinação está presente na semana dos adolescentes entrevistados.

As plantas conseguem se tornar fontes de aminoácidos através do nitrogênio contido no solo, os animais se tornam fontes de aminoácidos consumindo plantas e bioacumulando os nutrientes das plantas nos organismos, entretanto não há diferença na qualidade das proteínas vegetais e animais, a diferença é questão de biodisponibilidade nas fontes devido à quantidade (MCARDLE, 2011). Portanto, a combinação de arroz e feijão com algum tipo de proteína animal traz uma combinação de aminoácidos em uma refeição além de um hábito culturalmente brasileiro que demonstrou frequência na amostra entrevistada.

A salada acompanha um prato tipicamente brasileiro, tanto saladas cruas como cozidas compõe os cardápios de maneira que os nutrientes variam de acordo com a combinação, entretanto traz uma questão de saúde pública sobre a educação e acesso à água e higiene básica para a limpeza de hortícolas para saladas e sucos, pois saladas podem ser frequentemente contaminadas por microrganismos patógenos, em especial *Salmonella enterica*, *Escherichia coli*, e *Listeria monocytogenes* (KOUKKIDIS, 2016). Além da limpeza externa, é necessário uma boa qualidade na colheita e agronegócio sustentável, pois em pesquisas experimentais foi notado que haviam traços de migração de *Salmonella* dentro sementes de um tomateiro contaminado. Além de que o contato com umidade, contato com ar livre e superfícies que não foram higienizadas ou refrigeradas promove maior possibilidade de proliferação de outros organismos que podem ser patógenos além de contaminantes físicos como terra, poeira e insetos provenientes da colheita.

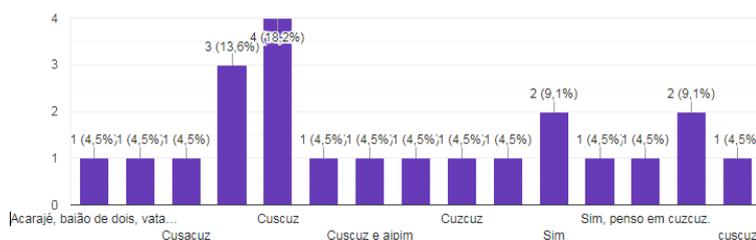
Segundo o IBGE por meio da Pesquisa de Consumo familiar, é possível quantificar em média a ingestão de determinados alimentos na população brasileira maior de 10 anos de idade, e em um recordatório de 24 horas feito obtiveram os resultados de frequência café 78,1% de consumo recente, arroz com 76,1% de frequência, feijão com 60,0%, sendo portanto os três principais consumidos na alimentação brasileira, o que justifica a presença marcante dos mesmos na amostra de adolescentes. Outra comparação perceptível é que o nordeste obteve 80% de consumo frequente de arroz e os resultados das respostas mostram que 77% dos entrevistados consome arroz todos os dias (ocorrendo subdivisão entre as amostras que consomem mais de uma vez ao dia e as que consomem apenas uma vez). Já o feijão apresentou 57,3% de frequência alimentar no nordeste e em comparação às amostras, 54,5% consome diariamente o feijão.

No questionário ocorreram outros tipos de resposta além da diária e por isto foi feito um cálculo médio de consumo em média diário dos alimentos entre as 22 respostas individualmente, nas quais os valores de média foram somados ao final obtendo os resultados de: Arroz com 20 no resultado das somas das médias individuais de cada entrevistado e sendo o alimento com maior presença alimentar diária; O feijão sendo o segundo alimento com maior

soma de médias obteve 13,37; O maracujá obteve 12,03 sendo a fruta com maior número consumo diário nas somas de média; A farinha de mandioca obteve 7,02; A farinha de tapioca obteve 6,04; O quiabo obteve 5,3; O fubá obteve 5,14; A acerola obteve 4,29; O aipim obteve 3,97; o Umbú obteve 3,14; A castanha de cajú obteve 1,94 sendo o maior número de frequência entre as oleaginosas ; O azeite de oliva obteve 1,77; O maxixe obteve 1,5; O amendoim obteve 1,32; O tamarindo obteve 1,05 e foi a fruta com menor número; E o inhame obteve 0,15 como soma das frequências diárias sendo o alimento com menor frequência diária.

O cuscuz como símbolo nordestino

O cuscuz foi mencionado com o alimento mais remetente à cultura nordestina com 72% de porcentagem entre a população entrevistada.



Além de remeter ao paladar, o custo benefício do floco de milho é acessível para a população, em uma pesquisa feita em 3 estabelecimentos comerciais populares situados no centro de conceição do Coité foi possível se fazer um comparativo de preço do floco de milho para preparo de cuscuz de 500g.No estabelecimento 1 os preços ficaram entre 1,79\$ e 2,28\$(Média de 2\$ calculada dividindo a diferença entre os valores por dois e acrescentando ao valor mais baixo);No estabelecimento 2 o preço foi de RS2,12 ;No estabelecimento 3 o preço foi entre RS1,98 e RS2,29(Média RS2,1 calculada dividindo a diferença entre os valores por dois e acrescentando ao valor mais baixo).Portanto a média do preço do floco de milho seria RS2,07 em 500 gramas de floco que rendem 50 colheres de sopa segundo a Tabela de Per capita Fator de Correção e Rendimento(NUNES, n/d)

Milho e preparações derivadas de milho tem 25,8% de consumo frequente e contínuo no nordeste segundo o IBGE(2020),e apenas 22,7% da amostra demonstrou nunca consumir fubá de milho, ocorrendo portanto uma diferença de 51,5% acima da porcentagem regional de consumo de um derivado de milho, visto que o fubá de milho pode ser usado no preparo do cuscuz, bolo de milho e mingau de milho que são três preparações típicas da região.

Portanto, preparações à base de milho possibilitam um leque de receitas regionais e por um baixo custo e por isso tendo favoritismo da população.

4. CONCLUSÃO

Foi possível se concluir que as frutas regionais não tem a demasiada frequência na rotina alimentar dos adolescentes entrevistados, porém alimentos como arroz e feijão que são culturalmente brasileiros são frequentemente consumidos pelos estudantes de Conceição de Coité. Outros destaques foram a memória cultural e consumo dos derivados de milho, já que foi se possível observar que o cuscuz foi considerado pela amostra o símbolo alimentar da região nordeste além de conter um custo-benefício para a população.

Ao final da produção desta pesquisa de frequência alimentar é possível se concluir que ainda existe presença de cultura alimentar no dia a dia das pessoas residentes de conceição de Coité mesmo com o fator da sazonalidade e globalização.

5. REFERÊNCIAS

Barroso, Priscila Farfan. Estudos culturais e antropológicos [recurso eletrônico] / Priscila Farfan Barroso, Wilian Junior Bonete ; [revisão técnica: Wilian Junior Bonete, Guilherme Marin]. – Porto Alegre: SAGAH, 2018

GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrolí; FRANCH, Claudia. Prática alimentares de adolescentes. Rev. Nutr. Campinas, p. 56- 60. Ano 2015. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a05.pdf>> Acesso em 03 de nov. de 2021.

L.Kathleen Mahan.Krause Alimentos,nutrição e dietoterapia.14ªEdição.Ed Elsevier. Rio de Janeiro.2018

MINISTÉRIO DA SAÚDE.Alimentos Regionais Brasileiros.2º Edição.Brasília-Distrito Federal.2014

MINISTÉRIO DA SAÚDE.Guia Alimentar para a População Brasileira.2º edição.Brasília-Distrito Federal.2014

PAPALIA,E. Desenvolvimento humano. 12. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : AMGH, 2013

SARTORI.Amanda Caroline. Cuidado integral a saúde da mulher. Ed.SAGAH. Edição online -Porto alegre,RS.2019

VITULO.Márcia R.Nutrição da gestação ao envelhecimento.6° Edição. Ed Rubio-Rio de janeiro,RJ.2013)

Wardlaw, Gordon M. Nutrição contemporânea [recurso eletrônico] / Gordon M. Wardlaw, Anne M. Smith ; 8. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : AMGH, 2013

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO,2011)

BEZZERA.N.I; MOREIRA.V.M.T; CAVALCANTE.B.J; SOUZA.M.A; SICHIERI.R. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. Revista Saúde Pública ,2017;51:15

KOUKKIDIS.G; HAIGH.R; ALLCOCK.N; JORDAN.S ; FREESTONEA.P. Salad Leaf Juices Enhance Salmonella Growth, Colonization of Fresh Produce, and Virulence. American Society Microbiology, vol 83 .2016

MCARDLE.W.,KATCH.F,KATCH,V. Fisiologia do exercício.7° edição. Ed Guanabara Koogan-Rio de janeiro,RJ.2011

Tabela de Per capita Fator de Correção e Rendimento(Renato Moreira Nunes)

Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 - 2018 .IBGE,2020

<https://conceicaoodocoite.ba.gov.br>

6. APÊNDICE**Comentado [1]:** Aqui vc vai anexar o seu questionário

- 1) Data em que o questionário foi respondido:
- 2) Qual a sua idade:
- 3) Você estuda em escola de ensino: () Público () Privado
- 4) Qual sua turma de colégio: () 8º ano do fundamental II () 1º ano do ensino médio () 2º ano do ensino médio () 3º ano do ensino médio
- 5) Qual o gênero que você se identifica: () Feminino () Masculino () Não tenho gênero
- 6) Alimentos regionais são aqueles mais frequentes no consumo alimentar de uma população de determinada região, você pensa em algum alimento quando se fala da região nordeste?
- 7) Você conhece alguma dessas frutas?: () Acerola () Maracujá () Umu () Manga () Tamarindo
- 8) Acerola: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 9) Tamarindo: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 10) Umbú: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 11) Maracujá: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 12) Qual a forma mais frequente que você consome frutas: () Sucos () In natura () Geleias, doces, geladinhos
- 13) Aipim: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 14) Quiabo: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 15) Inhame: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 16) Maxixe: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 17) Arroz: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 18) Tipo de arroz: () Branco comum () Integral () Parbolizado
- 19) Feijão: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia
- 20) Tipo de feijão: () Tropeiro () Preto () Carioquinha
- 21) Azeite de dendê: () Nunca () Menos de uma vez no mês () 1-3 vezes no mês () Uma vez na semana () 2-4 vezes na semana () Uma vez ao dia () Mais de duas vezes ao dia

22) Amendoim: ()Nunca ()Menos de uma vez no mês ()1-3 vezes no mês ()Uma vez na semana ()2-4 vezes na semana ()Uma vez ao dia ()Mais de duas vezes ao dia

23)Castanha de cajú: ()Nunca ()Menos de uma vez no mês ()1-3 vezes no mês ()Uma vez na semana ()2-4 vezes na semana ()Uma vez ao dia ()Mais de duas vezes ao dia

24)Farinha de mandioca: ()Nunca ()Menos de uma vez no mês ()1-3 vezes no mês ()Uma vez na semana ()2-4 vezes na semana ()Uma vez ao dia ()Mais de duas vezes ao dia

25)Farinha de tapioca:()Nunca ()Menos de uma vez no mês ()1-3 vezes no mês ()Uma vez na semana ()2-4 vezes na semana ()Uma vez ao dia ()Mais de duas vezes ao dia

26)Fubá de milho: ()Nunca ()Menos de uma vez no mês ()1-3 vezes no mês ()Uma vez na semana ()2-4 vezes na semana ()Uma vez ao dia ()Mais de duas vezes ao dia

Foram colhidos os dados no período entre 27 de setembro de 2021 e 17 de outubro de 2021,sem divulgação dos nomes dos entrevistados.