



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

FRUTAS: IMPORTÂNCIA DO SEU CONSUMO¹

Valéria Baccarin Ianiski², Denise Bocorni³, Michele Sandri⁴.

¹ Projeto de pesquisa realizado no primeiro semestre de 2012, nos meses de maio a junho, no curso de Nutrição da Unijuí

² aluna do curso de nutrição da Unijuí

³ aluna do curso de nutrição da Unijuí

⁴ aluna do curso de nutrição da Unijuí

Resumo: Devido à preocupação com a alimentação humana desenvolvemos este artigo através da revisão de artigos científicos, periódicos e publicações referentes à área de consumo alimentar. Objetivamos com o mesmo esclarecer a importância do consumo de frutas, verduras e legumes na alimentação da população, para que as mesmas atendam as recomendações segundo os guias alimentares. A oferta de frutas no mercado é vasta e teve um aumento significativo desde a inserção de frutas desidratadas ou cristalizadas, devido à praticidade e a acessibilidade de compra.

De acordo com as alterações evidenciadas nos hábitos alimentares da população mundial pode-se concluir a necessidade de discutir mais fortemente sobre o consumo de frutas, verduras e legumes, tendo em vista as ações desenvolvidas nas políticas e programas de incentivo a saúde.

Palavras-Chave: alimentação saudável, consumo alimentar, frutas, verduras e legumes, frutas desidratadas.

Introdução

O Brasil tem passado, nas últimas décadas, por uma transição nutricional. As pessoas estão cada vez mais ligadas e envolvidas em sua vida profissional e financeira e estão deixando de lado sua alimentação e o convívio social. A busca por refeições práticas e baratas tem desencadeado uma série de patologias e intercorrências na vida das pessoas.

De acordo com as evidências apresentadas pelo Relatório Mundial da Saúde de 2003, estima-se que até 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas anualmente em todo o mundo, se o consumo de hortaliças e frutas fosse adequado. A baixa ingestão de frutas, legumes e verduras (FLV) está entre os 10 principais fatores de risco que contribuem para mortalidade no mundo (GOMES, 2007).

Devido à correria diária das pessoas, o consumo de frutas tem ficado de lado e têm-se observado uma grande procura de frutas mais fragmentadas e que não ocupem espaço significativo em seus pertences. A oferta de frutas desidratadas é uma das várias opções presentes no mercado como substituição das frutas in natura (MATOS, 2007).

O trabalho propõe esclarecer a importância da inserção de frutas, verduras e legumes na alimentação da população, para que as mesmas desenvolvam um consumo adequado segundo os guias alimentares.





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como um estudo bibliográfico de caráter exploratório descritivo, o qual se deu através da revisão de artigos de científicos, periódicos da CAPES e publicações on-line referentes à área de consumo alimentar a partir dos descritores recomendações nutricionais, alimentação e frutas. Foram utilizados para a elaboração deste estudo 13 artigos científicos que compõem a referência bibliográfica. A pesquisa teve duração de dois meses (maio a junho de 2012) e buscou matérias publicadas nos últimos 10 anos.

Resultados e discussão

A alimentação saudável é uma prática estimulada desde a década de 1980 por órgãos internacionais, evocando sempre a importância da variedade de alimentos como fontes de nutrientes, o equilíbrio nas escolhas alimentares baseado nas necessidades individuais, e a moderação pelo controle do consumo de alimentos energéticos, principalmente as gorduras.

Devido à vasta extensão territorial, o Brasil apresenta uma desigual distribuição de alimentos, deixando vulnerável o consumo de frutas, verduras e legumes e abrindo oportunidade para as escolhas mais práticas como os produtos industrializados. Além da desigual distribuição dos alimentos, o fator que mais influencia na compra desses bens de consumo é o preço de venda, que é cada vez mais elevado devido à falta de chuvas e também devido ao exorbitante uso de agrotóxicos nas plantações pelo produtor.

Como resultado de vários debates sobre o baixo consumo de frutas, verduras e legumes o Ministério da Saúde juntamente com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar (CONSEA), lançou uma iniciativa de incentivo ao aumento do consumo de frutas, verduras (folhosos como alface, couve, espinafre) e legumes (tomate, abóbora) na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Esse incentivo tem como base a possibilidade dos alimentos poder substituir outros alimentos de alto valor energético e baixo valor nutritivo, como alimentos processados e açúcar refinado, básicos na preparação de alimentos industrializados e fast foods (BRASIL, 2002).

Com à correria diária das pessoas, o consumo de frutas tem ficado de lado e têm-se observado uma grande procura de frutas mais fragmentadas e que não ocupem espaço significativo em seus pertences. A oferta de frutas desidratadas é uma das várias opções presentes no mercado como substituição das frutas in natura. As frutas desidratadas são de fácil obtenção, manutenção das características naturais do produto, redução do desenvolvimento de micro-organismos e baixo custo com transporte, embalagem e necessita de menor área para armazenamento (MATOS, 2007).

A demanda por alimentos processados que mantenham suas características as mais próximas possíveis dos produtos originais tem aumentado sensivelmente nas duas últimas décadas. No que se refere ao processamento industrial, seja em grande ou pequena escala, há a necessidade de desenvolver tecnologias que contribuam para minimizar os efeitos adversos provocados nos alimentos pelo processamento, de forma a atender a crescente exigência por produtos de melhor qualidade por parte dos consumidores (DIONELLO et al., 2009). Dentre as opções de produtos industrializados a base de



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

frutas, encontramos sucos envasados concentrados, polpas congeladas, geleias com baixo nível de açúcar, iogurtes com polpa de frutas além de frutas cristalizadas e desidratadas.

Embora sejam nutritivas e práticas as frutas desidratadas devem ser consumidas com moderação, pois apresentam mais calorias. No caso do damasco, por exemplo, o valor energético de 100 gramas da fruta in natura, de 48 calorias, salta para 238 na versão seca. Por isso, apesar de saudáveis, requerem consumo moderado. (QUINTANILHA, 2007). As frutas in natura, por outro lado, devem fazer parte de pelo menos três refeições todos os dias. Segundo a nutricionista Roberta Stella (2011) a principal diferença entre os dois tipos de fruta é a quantidade de água na composição. Se considerarmos 100 gramas de alimentos, por exemplo, as frutas secas vão apresentar mais nutrientes que as frutas in natura, por serem mais concentradas. O processo de desidratação apresenta pontos positivos e negativos em relação ao aproveitamento dos nutrientes. Carboidratos, fibras, vitaminas e minerais ficam mais concentrados e, por isso, são fornecidos em abundância pelas frutas secas.

Uma das vantagens das frutas desidratadas é a praticidade, pois são excelentes escolhas para lanches feitos depois dos exercícios físicos. Como são boas fontes de carboidratos, as frutas secas evitam a hipoglicemia durante a prática de atividade física e repõem as energias depois do esforço (STELLA, 2011).

As frutas secas estão presentes nos cereais matinais, iogurtes, docinhos de festa, sorvetes (em calda ou na própria massa), tortas, saladas, carnes recheadas e até no arroz, sem falar no panetone que já é um clássico.

Hoje, diversas frutas podem ser consumidas na versão seca, tais como abacaxi, ameixa, banana, damasco, laranja, limão, maçã, mamão, manga, pera, uva. Além de durar mais cerca de um mês em casa, elas apresentam diferentes texturas e sabores, mantêm grande parte dos nutrientes, estimulam o funcionamento do intestino (pelo alto teor de fibras), são mais fáceis de transportar (por serem menos volumosas) e nos ajudam a exercitar a mastigação (QUINTANILHA, 2007).

Conclusão

Comer diversas qualidades de frutas, verduras e legumes garante a saúde humana uma biodisponibilidade de micronutrientes excelente e nos deixa longe do consumo de produtos industrializados que na sua grande maioria são ricos em gorduras, açúcares e sal.

O consumo de FVL (frutas, verduras e legumes) deve ser incentivado desde a infância, pois é nesta fase da vida que as crianças desenvolvem seu paladar e aprendem a ter preferências por certos alimentos, por isso, são necessárias novas técnicas de educação alimentar com os familiares e em âmbito escolar para que os mesmos envolvam-se nesta busca pelo desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis.

As frutas desidratadas são uma ótima opção para incrementar nosso consumo de frutas, além de não apresentarem risco a nossa saúde. A oferta desses alimentos no mercado deu-se a passos lentos e vem conquistando vários consumidores, no entanto, o custo das mesmas é mais elevado, mas contamos com a praticidade de armazenamento e transporte desses alimentos.

REFERÊNCIAS





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Representações sobre o consumo de frutas, verduras e legumes entre fruticultores de zona rural. *Revista de Nutrição*. v.21, n.6, p.705-715, Campinas, 2008.

BORGES, S. V. et al. Secagem de bananas prata e d'água por convecção forçada. *Revista de Ciências e Tecnologia Alimentos*. v.30, n.3, Campinas, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação geral da política de alimentação e nutrição. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição: conquistas e avanços*, 2002. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/alimentacao/documentos/transicao_09.pdf>.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília; 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

CAMPOS, V. C. et al. Fatores associados ao consumo adequado de frutas, legumes e verduras em adultos de Florianópolis. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. v.13, n.2, p.352-62, 2010.

DIONELLO, R. G. et al. Secagem de fatias de abacaxi in natura e pré-desidratadas por imersão-impregnação: cinética e avaliação de modelos. *Ciênc. Tecnol. Aliment.* v.29, n.1, Campinas, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612009000100036&lng=en&nrm=iso

ELL, E.; SILVA, D. O.; NAZARENO, E. R.; BRANDENBURG, A. Concepções de agricultores ecológicos do Paraná sobre alimentação saudável. *Revista de Saúde Pública*. v.46, n.2, p.218-25, 2012.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5ª edição. São Paulo: Atlas, 2010. p. 27 e 29.

GOMES, F. da S. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais. *Revista de Nutrição*. v.20, n.6, p.669-680, Campinas, 2007.

MATOS, E. H da S. F. *Processamento de frutas desidratadas*. Centro de Apoio ao Desenvolvimento Tecnológico da Universidade de Brasília – CDT/UnB. Fevereiro, 2007.

OLIVEIRA, A. C. A. et al. Consumo de frutas e hortaliças por estudantes do curso de Farmácia da Universidade Federal de Juiz de Fora. *HU Revista*. v.37, n.3, p. 377-385, Juiz de Fora, 2012.

QUINTANILHA, Leandro. *Frutas*. Disponível em: < <http://www.todafruta.com.br/portal/icNoticiaAberta.asp?idNoticia=16475>>. Data Edição: 30/11/2007. Acesso em 30 de maio de 2012.

STELA, Roberta. *Toda fruta: Frutas desidratadas*. Disponível em: <<http://www.todafruta.com.br/portal/icNoticiaAberta.asp?idNoticia=25453>>. Data Edição: 22/12/2011. Acesso em 30 de maio de 2012.