



Eloi Ferrari de Carvalho
Guilherme Patrick de Lima Ronqui
João Pedro Decanini
Patrícia L. S. Perry da Câmara

A importância das frutas para nossa saúde

UNIFEOB

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP, 2021

Projeto Integrado

Curso de Nutrição Módulo 2 e 4

Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”

Unidade de estudo	Professor responsável
Microbiologia e Imunologia	Eliana Pereira Chagas
Técnica dietética	Fernanda M. Vital Oliveira
Farmacologia	Gustavo Elias Isaac
Técnica dietética	Ana Lígia Nassar Milan Debora Nones
Projeto Integrado	Glaucia M. Navarro Abreu Ruga

Cuido de mim com comida saudável
Tema de pesquisa

Frutas
Tema de pesquisa do grupo

	NOME	RA	MÓDULO
1	Eloi Ferrari de Carvalho	2000052 7	4
2	Guilherme Patrick de Lima Ronqui	21001473	2
3	João Pedro Decanini	20000155	4
4	Patrícia L. S. Perry da Câmara	21000537	2

A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS PARA NOSSA SAÚDE

INTRODUÇÃO

O consumo de frutas é essencial para o nosso organismo, incluindo vários benefícios, pois o consumo de frutas, alimentos de origem vegetal, contribui para o desenvolvimento, manutenção e preservação do nosso organismo.

O ato de se alimentar está diretamente ligado a relações pessoais, sociais e culturais, ou seja, vai além de apenas ingerir o alimento. Esses influenciadores, com a evolução da própria espécie humana, mudaram totalmente a forma com que o ser humano se alimenta, partindo de uma alimentação in natura (hortaliças, raízes, frutos e pesca) para uma alimentação que hoje é predominantemente industrializada. (Lidório, 2009)

Corroborando com tais mudanças, o consumo de frutas pela população brasileira tem a média de 18,2% segundo a Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA) de 5 a 7 porções (ou 400g) o que seria recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Divergindo com as informações anteriores, o Brasil tem grande produção de frutas que em 2009 ocupava 3º posição no ranking mundial na produção desse alimento (IBGE 2009), possibilitando o questionamento de como está a distribuição, preço, renda e a qualidade nutricional da população.

O alimento orgânico, no caso as frutas, que é o objeto de estudo, são definidos como aqueles alimentos in natura ou processados que são oriundos de um sistema orgânico de produção agropecuária e industrial. (Souza, 2012. *et al*) Estudos têm sugerido uma a importância do consumo de frutas na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade. (Costa, 2012, *et al*)

Em estudo de Eikenberry e Smith (2004), observou-se que a maioria das pessoas reconhece a necessidade do consumo de frutas em sua dieta diária, mas não estão consumindo as quantidades adequadas deste alimento.

Comentado [1]:

Comentado [2]:

A ingestão de frutas tem sido positivamente relacionada a prática de atividade física, pois praticantes de esportes tem uma preocupação direta ligada a alimentação saudável, fazendo assim o consumo de forma regular, trazendo benefícios devido às suas propriedades nutricionais. (Furlan e Rodrigues, 2016)

Segundo Krebs – Smith et. al. (1995e), os fatores mais importantes que determinam essa ingestão dizem respeito ao número de porções que os indivíduos consideram necessárias para o consumo.

As frutas fazem parte do grupo de alimentos mais importantes no controle de peso e prevenção de doenças e o consumo adequado tem sido associado com risco diminuído de doenças crônicas. (Castanho, 2012, *et al*)

A Organização das Nações Unidas sobre Alimentos e agricultura (Food and Agriculture Organization of the United Nation – FAO) e a OMS recomendam um consumo mínimo de FVL de 400g/dia ou equivalente a cinco porções desses alimentos, já o Ministério do Brasil recomenda o consumo diário mínimo de três porções de frutas em seu guia alimentar, como já citado acima.

As frutas são alimentos importantes, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais. Sendo assim, são alimentos de baixa densidade energética, isto é, com poucas calorias em relação ao volume da alimentação consumida, o que favorece a manutenção do peso corporal saudável. (Jaime, 2006. *et al*)

De acordo com as evidências apresentadas pelo relatório Mundial da Saúde 2003, a baixa ingestão de frutas, legumes e vegetais, no caso o estudo é sobre as frutas, está entre os 10 principais fatores de risco que contribuem para a mortalidade no mundo. (Gomes, 2007)

OBJETIVO

Este projeto tem como objetivo a construção de um instrumento imagético que tem como base informações sobre vários grupos de alimentos e receitas, a fim de possibilitar e instruir pessoa a fazerem melhores escolhas nutricionais.

JUSTIFICATIVA

A realização deste trabalho se dá por uma melhora na qualidade alimentar da população aumentando as opções de escolha na hora de se alimentar, possibilitando escolhas mais saudáveis, sendo assim prevenindo as doenças crônicas não transmissíveis como obesidade e doenças cardiovasculares.

MATERIAIS E MÉTODOS

- **Materiais**

Xícara, Panela, Faca, Fogão, Forno, Colher, Prato.

- **Métodos**

Este instrumento imagético consistiu em pegarmos alguns grupos de alimentos que poderiam ser saudáveis e não saudáveis para realizarmos receitas. O nosso grupo foi sorteado com “frutas”, as quais possuíam banana, maçã, morango, mamão e laranja. Logo, escolheu-se fazer 2 receitas com as frutas que as tornariam “alimentos não saudáveis”, e com elas utilizou-se o morango e a maçã. Na receita do morango fizemos uma geleia, onde foi adicionado 1 xícara cheia de açúcar e meio limão. Também foi realizado um bolo de maçã fit, sem a presença de açúcares e farinha branca, que foi substituído por farelo de aveia. Após a realização das receitas, obtivemos as grandes comparações dos alimentos in natura e das receitas realizadas, com esses resultados conseguiu-se organizar as tabelas de comparação e diferenciar as quantidades de calorias, macro e micronutrientes, com o auxílio das tabelas TACO E TBCA.

Geleia de morango

Ingredientes:

- 2 Caixas de morango (aprox. 500g);
- 1 Xícara de chá de açúcar;
- ½ Limão (suco).

Modo de Preparo:

Lavar e picar todos os morangos em pedaços médios, retirando os cabinhos, colocar em uma panela junto com o açúcar e o suco de limão (para deixar o sabor equilibrado) e levar ao fogo baixo. Em seguida, mexa bem até ferver e deixe cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos (mexendo aos poucos) até chegar ao ponto de geleia. Terminado, colocar em um recipiente limpo e deixar esfriar, em seguida levar à geladeira por 2 horas e estará pronto a geleia.

Bolo de maçã

Ingredientes:

- 3 maçãs;
- 3 ovos;
- 2 e meia xícara (chá) de aveia em flocos;
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 pitada de canela em pó para polvilhar.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador os ovos, o óleo de coco até a mistura ficar homogênea, em um refratário acrescentar a essa mistura o restante dos ingredientes, deixando por último o fermento em pó. Misturar bem e em uma forma untada levar ao

formo pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos. Depois de pronto, polvilhar com canela.

RESULTADOS

Após realizar as receitas dos alimentos saudáveis e não saudáveis, observou-se que na geleia de morango, o morango sozinho e sem nenhum adicional possuía 30 kcal, 0,9g de proteína, 0,3g de lipídeos, 6,8g de carboidratos e 1,7g de fibras. Após a realização da receita, os nutrientes aumentaram para 365kcal, 2,47g de proteína, 0,75g de lipídeos, 91,7 de carboidratos e 4,25 de fibras.

No bolo de maçã, antes do preparo, a maçã sem nenhum adicional possuía 63kcal, 0,2g de proteína, 0,2g de lipídeo, 16,6g de carboidratos e 2g de fibras. Após a realização da receita, os nutrientes aumentaram para 281,25kcal, 8,44g de proteína, 16,1g de lipídeos, 27,17g de carboidratos e 3,24g de fibras.

Alimento	Quantidade (g ou ml)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Banana nanica	100g	1 pedaço/unidade /fatia	91g	TBCA
Maçã argentina	100g	1 pedaço/unidade fatia	65g	TBCA
Mamão papaia	100g	Pedaço, unidade, fatia	40g	TBCA
Laranja lima	100g	Pedaço, unidade, fatia	46g	TACO
Morango	100g	Pedaço, unidade, fatia	30g	TACO

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Mag nési o (mg)	Man ganê s (mg)	Fó sfo ro (m g)	Fer ro (m g)	Só dio (m g)	Pot áss io (m g)	Co bre (m g)	Zin co (m g)	Cál cio (m g)	Vita min as (mg)	Referência
Banana nanica	25,6	0,14	24,6	0,32	Tr	346	0,09	0,16	3,15	13,7	TBCA
Maçã argentina	4,86	0,01	11,4	0,05	1,32	117	0,03	Tr	3,39	7,0	TBCA
Mamão papaia	22	0,01	11	0,2	2	126	0,02	0,1	22	82,2	TBCA
Laranja lima	10	0,05	15	0,1	1,0	130	0,03	0,1	31	43,5	TACO
Morango	10	0,33	22	0,3	Tr	184	0,06	0,2	11	63,6	TACO

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umi dad e	Valor Energético		Prot eína s	Carboi dratos	Fib ras	Ci nz as	Gorduras			Refe rênci as
		kca l	KJ					To tai s	Satur adas	Tran s	
Banana nanica	75,9	91	386	1,32	21,8	1,7	0,77	0,0	0,0	0,0	TBC A
Maçã argentina	82,6	65	272	0,22	16,6	2,03	0,29	0,0	0,0	0,0	TBC A
Mamão papaia	88,6	40	168	0,5	10,4	1,0	0,4	0,1	0,0	0,0	TBC A
Laranja lima	87	46	191	1,1	11,5	1,8	0,4	0,1	0,0	0,0	TAC O
Morango	91,5	30	126	0,9	6,8	1,7	0,5	0,0	0,0	0,0	TAC O

Geleia de Morango



Fonte: Receita caseira de geleia de morango.

ALIMENTO SAUDÁVEL						
100g	Kcal	KJ	Proteína	Lipídeo	Carboidrato	Fibra
Morango	30	126	0,9g	0,3g	6,8g	1,7g

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL						
100g	Kcal	KJ	Proteína	Lipídeo	Carboidrato	Fibra
Geleia de morango	365	1530	2,47g	0,75g	91,7g	4,25g

Bolo de Maçã

ALIMENTO SAUDÁVEL						
100g	Kcal	KJ	Proteína	Lipídeo	Carboidrato	Fibra

Maçã	63	262	0,2g	0,2g	16,6g	2,0g
-------------	----	-----	------	------	-------	------

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL						
100g	Kcal	KJ	Proteína	Lipídeo	Carboidrato	Fibra
Bolo de maçã	281,25	1175,7	8,44g	16,1g	27,17g	3,24g



Fonte: Receita caseira de bolo de maçã.

DISCUSSÃO

O instrumento imagético tem a mesma função de um Guia alimentar, onde além das imagens, tem tabela nutricional do alimento e uma sugestão alternativa de alimentação mais saudável (quando for o caso). É um método de orientação alimentar que orienta sobre o conteúdo energético e nutricional dos alimentos de modo a dar recursos para o paciente fazer melhores escolhas.

Para este instrumento imagético, foram preenchidas tabelas, com os valores nutricionais das seguintes frutas: Laranja, Banana, Morango, Mamão e

Maçã. Ao finalizar essas tabelas foram realizadas duas receitas, uma saudável (bolo de maçã) e outra não saudável (geleia de morango).

No bolo de maçã por exemplo, ela tem como benefícios, o controle e redução dos níveis de colesterol no sangue e na proteção das células contra a ação dos radicais livres. Já a aveia, além de ser rica em fibras, também possui uma grande variedade de macro e micronutrientes importantes para o nosso organismo.

O morango utilizado na geleia também possui muitos benefícios, com sabor levemente ácido e adocicado, a geleia de morango possui poucas calorias, sendo ideal para quem mantém uma alimentação equilibrada. É rica em vitamina C, por isso ajuda a manter o nosso sistema imunológico em dia e saudável, além da presença dos agentes antioxidantes que previnem as doenças cardiovasculares, combatem o envelhecimento precoce das células e atua beneficiando as nossas atividades cerebrais. Na receita que fizemos foi adicionado uma quantia considerada de açúcar, fazendo assim com que a receita deixe de ser recomendada para um viés mais saudável.

CONCLUSÃO

Com as alterações realizadas, podemos concluir que se teve um aumento dos nutrientes nas duas receitas, o diferencial, é que na receita da geleia de morango, as calorias tiveram um aumento de aproximadamente 10 vezes enquanto o bolo teve um aumento de aproximadamente 4 vezes, enquanto a geleia tem o seu aumento de calorias praticamente vindo do açúcar adicionado, o bolo tem seu aumento gradativo de todos os nutrientes.

Através deste trabalho esperamos que a população em geral possa ver que realizar uma dieta não é simplesmente deixar de comer algo gostoso ou passar por altas restrições calóricas, mas sim saber fazer substituições nos alimentos para se adequar na dieta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ronaldo A. Lidório, Conceituando a Antropologia, Revista Antropos – Volume 3, Ano 2, Dez de 2009. ISSN 1982-1050 SOUZA, Anete A. *et al.* Alimentos orgânicos e saúde humana: estudos sobre as controvérsias. Scielo Saúde Pública, 03 Abr 2012. Disponível em: www.scielo.org/article/rpsp/2012.v31n6/513-517/

COSTA, Larissa C.F. *et al* Fatores Assossiadados ao consumo adequado de frutas e hortaliças em escolas de Santa Catarina, Brasil. Scielo Saúde Pública, 02 Mar 2012. Disponível em: www.scielo.org/article/csp/2012.V28n6/1133-1142/

FURLAN, Aline S. RODRIGUES, Iovaine. Consumo de polifenóis e sua associação com conhecimento nutricional e atividade física, Rev Bras Med Esporte – vol. 22, n06, 2016. Disponível em: www.scielo.br

CASTANHO, Gabriela K.F, Consumo de frutas, verduras e legumes associados à síndrome metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta, 31 Jan 2012. Disponível em: www.scielo.br/J/csc/a/YGJV7mv9wwySHVGnW7bVjHh/?format=pdf

JAIME, Patricia C. Fatores Associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006 Scielo Saúde Pública, 25 Jul 2009. Disponível em: www.scielobrazil.com/jrsp/a/nSLrmKkbjXMF4XbhgGcgcx/

GOMES, Fábio S. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais, Ensaio Revista Nutrição 20 (6) Dez 2007. Disponível em: www.scielobrazil.com/jrn/a/mrrFQCxwgBVzmWwWbjtDXDt/