

Conhecendo alimentos ricos em amido para prevenção da obesidade.

Autor: MANUELA RANYELLE LOURINHO DA LUZ

INTRODUÇÃO

O amido é a principal fonte de armazenamento de energia nas plantas e, por isso, está presente em raízes, frutos, tubérculos e sementes. Entre as principais fontes de amido na alimentação estão batatas, ervilhas, feijões, arroz, milho e farinha. O amido sofre hidrólise na saliva e no estômago através de uma enzima denominada amilase. A hidrólise do amido na presença de ácido origina a glicose:

O amido é uma substância de reserva (o equivalente à gordura nos animais), peculiar aos vegetais: cereais (arroz, milho, trigo, cevada, etc) e tubérculos (batata ou mandioca). O amido representa 50-70% do cereal. Nos alimentos secos industrializados, o amido ajuda a obter a estrutura típica dos croquetes (expansão). Sem o amido não ocorreria o processo de extrusão do alimento. Cerca de mil produtos acabados são originados da industrialização de amidos, destinados a diversas utilizações industriais nas áreas agroalimentar, papelaria, química, de medicamentos, têxtil, metalúrgica, petrolífera, de construção civil, entre outras.

A indústria de alimentos utiliza os amidos como ingredientes básicos dos produtos ou aditivos para melhorar a fabricação, a apresentação e a conservação dos produtos (DENARDIN, 2008, JÚNIOR, 2008). Os alimentos ricos em amido são considerados os mais associados a obesidade. A obesidade e o excesso de peso são o quinto principal fator de risco de mortalidade a nível mundial, tendo sido designado pela OMS como a “epidemia do século XXI”.

OBJETIVOS

Geral

Auxiliar na identificação de alimentos ricos em amido e promover uma reeducação alimentar nas pessoas por meio de orientação.

Específicos

- Identificar alimentos ricos em amido;
- Verificar o teor de amido nos alimentos mais consumidos diariamente.
- Orientar as pessoas em uma reeducação alimentar

METODOLOGIA

1º ETAPA: Nessa etapa foi realizada leitura de artigos e textos que abordam obesidade e trabalhos que falam sobre a avaliação de forma simples do amido nos alimentos. Foram traçadas as metas a partir desse estudo e as próximas etapas foram elaboradas.

2º ETAPA: Foi realizada uma pesquisa na Escola Raimundo Emiliano Pantoja com alunos de diferentes séries para avaliar o nível de conhecimento relacionado aos alimentos que são consumidos e que causam aumento do peso.

3º ETAPA: Com base nos alimentos mais consumidos diariamente pelos entrevistados, foram construídas tabelas e gráficos com essas respostas. A partir dos resultados obtidos foram então selecionados alimentos para elaboração da última etapa que foi a análise da presença de carboidratos nesses alimentos.

4º ETAPA: A utilização do lugol neste caso foi utilizada porque é o solvente indicado para testar a presença de amido em alimentos.

5ª ETAPA: serão realizadas rodas de conversa com os estudantes das turmas do 6º e 7º anos do ensino fundamental da escola, incluindo estudantes que não participaram da primeira etapa da pesquisa com intuito de alcançar um público maior.

RESULTADOS



Resultado do questionário

Alimentos	Pessoas que consomem	Quantas vezes consome por dia	Motivo do consumo
Biscoitos e bolachas	15	3X	Saboroso e prático
Pães	16	3X	Saboroso
Salgados como coxinhas	10	2X	Saboroso
Verduras e frutas	4	1X	Saudável
Não sabem ao certo	5	-	-
TOTAL DE ENTREVISTADOS		50	