

# 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	-	-
<b>TOTAL DE ENTREVISTADOS</b>		<b>50</b>	