

Consumo de alimentos: um estudo comparativo

Laura Beatriz Barbosa Maia¹,

Alessandra Filgueiras Guimarães¹, Renato Neves Martins²

¹Sesc Escola Horto– Campo Grande – MS

lauramaia@aluno.escola.sescms.com.br¹

alessandraguimaraes@escola.sescms.com.br, renatoets@gmail.com

MDIS/Economia Doméstica

Tipo de Pesquisa: (Científica)

Palavras-chave: Nutrição, Cesta básica, Matemática.

Introdução

A alimentação é um tema relevante e atual, visto que a qualidade da alimentação tem impacto direto na saúde física e mental das pessoas. Diante disso, é fundamental que os indivíduos aprendam a fazer escolhas alimentares conscientes e saudáveis, a fim de prevenir doenças e manter uma vida saudável.

No entanto, muitas pessoas têm dificuldades em compreender a importância de uma alimentação saudável e em adotar hábitos alimentares adequados. Esse problema é especialmente preocupante entre crianças e jovens, que muitas vezes não têm acesso a informações claras e adequadas sobre alimentação.

Analizando a tabela de alimentos básicos do site Dieese.org.br proposto para consumo mensal de uma família de quatro pessoas, foi aferido a quantidade de indivíduos em relação as porções de alimentos demostrados na tabela, dessa forma buscou-se verificar a relação quantidade versus qualidade, ou seja, a família que tiver acesso apenas ao quantitativo representado na tabela em questão terá suas necessidades básicas alimentares atendidas?

Os trabalhos de pesquisas alimentares têm como objetivo obter informar sobre o valor nutricional, quantidades e custos de uma alimentação adequada bem como relacionar o consumo adequado de alimentos à prevenção de doenças, ao controle do peso corporal, ao fortalecimento do sistema imunológico, ao aumento da energia e da disposição, à melhoria do humor e à promoção de um envelhecimento saudável.

Metodologia

No decorrer da disciplina de Estudos Avançados de Matemática, sob a orientação da professora da disciplina na turma do 1º ano do Ensino Médio, foi iniciado um projeto de análise de alimentos. Usando como apoio o site de pesquisa DIEESE, onde se encontra a tabela de informações sobre a previsão mínima de consumo de alimentos, de cada estado. Mato Grosso do Sul encontra-se localizado na terceira região, com seus produtos em gramas (g),

quilogramas (Kg), ou até mesmo unidades de cada alimento.

Tabela de provisões mínimas estipuladas pelo Decreto Lei nº 399

Alimentos	Região 1	Região 2	Região 3	Nacional
Carne	6,0 kg	4,5 kg	6,6 kg	6,0 kg
Leite	7,5 l	6,0 l	7,5 l	15,0 l
Feijão	4,5 kg	4,5 kg	4,5 kg	4,5 kg
Arroz	3,0 kg	3,6 kg	3,0 kg	3,0 kg
Farinha	1,5 kg	3,0 kg	1,5 kg	1,5 kg
Batata	6,0 kg	-	6,0 kg	6,0 kg
Legumes (Tomate)	9,0 kg	12,0 kg	9,0 kg	9,0 kg
Pão francês	6,0 kg	6,0 kg	6,0 kg	6,0 kg
Café em pó	600 gr	300 gr	600 gr	600 gr
Frutas (Banana)	90 unid	90 unid	90 unid	90 unid
Açúcar	3,0 kg	3,0 kg	3,0 kg	3,0 kg
Banha/Óleo	750 gr	750 gr	900 gr	1,5 kg
Manteiga	750 gr	750 gr	750 gr	900 gr

Fonte: Decreto Lei nº 399 de 1938. Quadro anexo. As quantidades diárias foram convertidas em quantidades mensais.

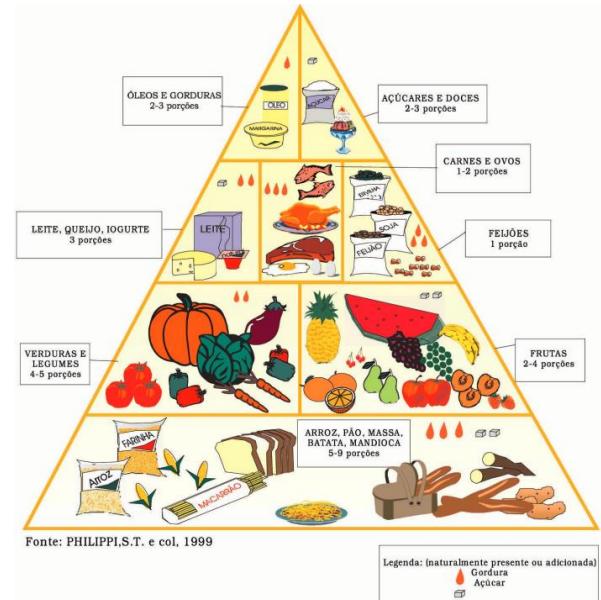
Obs.: Região 1 - Estados do Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Goiás e Distrito Federal.

Região 2 – Estados de Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte, Sergipe, Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins.

Região 3 - Estados do Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

Nacional - Cesta normal média para a massa trabalhadora em atividades diversas e para todo o território nacional.

A partir das métricas colocadas pelo Dieese sobre a cesta básica busca-se ocorrer a cerca da quantidade, qualidade e custos da alimentação por meio de pesquisa mercadológica de preços e de tabelas nutricionais analisando a pirâmide alimentar que distribui os alimentos em relação as suas características.



Ocorreu de forma geral levantamento de informações por meio de pesquisa sobre alimentação saudável, buscando informações sobre os grupos de alimentos, a importância de cada um deles na dieta e os impactos da má alimentação na saúde. Essas informações podem ser obtidas em livros, revistas, sites especializados e órgãos governamentais.

Resultados e Análise

O propósito é, abranger fontes de informação para a população, conscientizando as pessoas a ter hábitos saudáveis de alimentação, garantindo a diminuição na quantidade de doenças crônicas na comunidade em geral.

Para uma boa alimentação, manter a dieta ou o cardápio priorizando os grupos alimentares que fazem bem para a saúde do ser humano, é essencial. Constituindo em priorizar carboidratos, nutrientes e proteínas, mantendo-se assim uma boa condição física e imunológica. Já os problemas com a má alimentação são bem comuns, eles podem aparecer de imediato ou até mesmo ao longo dos anos, causando doenças crônicas como a obesidade.

A pirâmide alimentar mostra a concentração de alimentos organizados em 8 grupos. Apresenta-se na base os alimentos considerados energéticos, que devem ser consumidos em maior proporção, contendo grande fontes de carboidratos, fornecendo energia de fácil assimilação pelo organismo. Os alimentos considerados regulares são apresentados nos grupos 2 e 3, sendo constituídos por vitaminas, minerais e fibras. Os grupos 4, 5, 6 são os alimentos construtores constituídos por proteínas de origem vegetal e animal. Já os alimentos considerados energéticos extras, são apresentados nos grupos 7 e 8, tendo que ser ingerido de maneira restrita, pois apresentam grande concentração de açúcares e gordura em geral.

Considerações Finais

A alimentação é o processo que garante ao nosso organismo, receber nutrientes necessários para nossa sobrevivência. Os alimentos ingeridos são utilizados pelo nosso organismo para realizar o metabolismo, ajudando no crescimento e manutenção dos tecidos, além de ser grande fornecedor de energia. A função desempenhada pelo alimento depende dos nutrientes que ele abrange.

Então estabelecer uma comparação entre a expectativa e a realidade da proposta alimentar atual no país é esclarecedor e pertinente, trazendo luz a discussão necessária para garantir justiça social e saúde nutricional para a população.

Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. **Eu quero me exercitar. 5 fatos que você precisa saber sobre atividade física e**

saudé mental na adolescência. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/5-fatos-que-voce-precisa-saber-sobre-atividade-fisica-e-saude-mental-na-adolescencia>.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Alimentação saudável.** Metodologia da Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf.

DIEESE. Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. **Metodologia da Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos.** 2016. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/metodologia/metodologiaCestaBasica2016.pdf>