



Nutrição & Saúde

Segurança Alimentar e Nutricional
Projeto Bahia Produtiva

SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL (SDR)

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO E AÇÃO REGIONAL (CAR)

PROJETO DE DESENVOLVIMENTO RURAL SUSTENTÁVEL] BAHIA PRODUTIVA

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA - Rui Costa

SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL (SDR) - Josias Gomes

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO E AÇÃO REGIONAL (CAR) - Wilson Dias

DIRETORIA GERAL (CAR) - Adroaldo Almeida

COORDENAÇÃO DO PROGRAMA BAHIA PRODUTIVA - Fernando Cabral

COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL (ATER) - Wecslei de Angeli Ferraz

COORDENAÇÃO DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO - Eglá Ray Passos Costa

COORDENAÇÃO DE CAPACITAÇÃO - Elira Amorim de Andrade

COORDENAÇÃO DE COMUNICAÇÃO - Sílvia Costa

ELABORAÇÃO - VP Centro de Nutrição Funcional

COORDENAÇÃO TÉCNICA - Valéria Paschoal e Flávio Luiz Schieck Valente

AUTORES: Valéria Paschoal / Érica Lobato /
Sônia Lúcia Lucena Sousa de Andrade

CONTEÚDO TÉCNICO - Departamento Científico
VP Centro de Nutrição Funcional

REVISÃO - Érica Lobato, Vladimir Oganauskas Filho e
Adélia Alencar Brasil

FOTOS - Douglas Umberto, Érica Lobato, Lenno Júnior,
Marcos Pizelli, Milena Souza, Neide Botrel, Nuno Madeira

PROJETO GRÁFICO - Cristina Guimarães / Supernova Design

ILUSTRAÇÕES - Caio Oishi

Salvador – BA
JANEIRO/2020

P279n Paschoal, Valéria; Valente, Flávio Luiz Schieck; Lobato, Érica; Andrade, Sônia Lúcia Lucena Sousa de.

Nutrição & Saúde: segurança alimentar e nutricional
– Projeto Bahia Produtiva / Valéria Paschoal, Flávio Luiz Schieck Valente, Érica Lobato, Sônia Lúcia Lucena Sousa de Andrade -- São Paulo: Valéria Paschoal Editora Ltda., 2020

32 p.; 21cm x 18,5cm.
ISBN 978-85-60880-38-6

1. Nutrição. 2. Segurança alimentar. 3. Alimentos.
4. Saúde. I. Paschoal, Valéria. II. Valente, Flávio Luiz Schieck. III. Lobato, Érica. IV. Andrade, Sônia Lúcia Lucena Sousa de. V. Título.

Lúcia Lucena

CDU: 613.2

SUMÁRIO

05	Apresentação
07	Micronutrientes e Fitoquímicos
08	Vitaminas
08	Vitamina A & Betacaroteno
10	Ácido Fólico
12	Vitamina C
14	Minerais
14	Cálcio
16	Magnésio
17	Ferro
18	Macronutrientes
18	Carboidratos
20	Proteínas
22	Gorduras
25	Agrotóxicos e Efeitos à Saúde
27	Aproveitamento Total dos Alimentos
28	Folhas de Batata-doce
28	Sementes de Abóbora
28	Folhas de Beterraba
29	Casca de Abacaxi
29	Folhas de cenoura
29	Casca de Tangerina



Apresentação

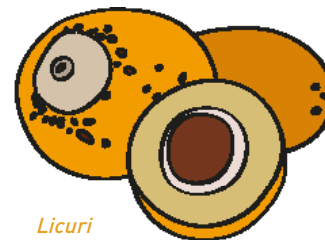
Esta publicação é resultado da parceria entre a Companhia de Desenvolvimento e Ação Regional (CAR), por meio do Projeto Bahia Produtiva, e a VP Centro de Nutrição Funcional como parte da estratégia do desenvolvimento de ações de Segurança Alimentar e Nutricional realizadas junto às famílias envolvidas.

O Projeto Bahia Produtiva é resultado do Acordo de Empréstimo nº 8415-BR, firmado entre o Governo do Estado da Bahia e o Banco Internacional de Reconstrução e Desenvolvimento (BIRD) com o objetivo de contribuir para a inclusão produtiva de agricultores e agricultoras familiares e outras populações tradicionais do campo.

A ênfase dada à produção e ao consumo direto de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e produtos da biodiversidade regional é coerente com o fortalecimento da soberania alimentar dos produtores familiares e suas famílias - permitindo a substituição integral de alimentos que, além de importados, apresentam riscos à saúde e à nutrição das famílias, como é o caso da farinha de trigo e da soja, e dos produtos ultraprocessados (ricos em açúcar e gordura). Ao mesmo tempo, o aumento da produção e do consumo desses produtos típicos da região, que são nutricionalmente ricos, pode ser uma boa fonte de renda adicional para as famílias, colaborando diretamente para a realização do Direito Humano a “Alimentação e Nutrição adequadas”, de forma coerente com os objetivos previstos na Política e no Plano Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional.

Uma alimentação saudável é essencial para nossa saúde: muitas doenças podem ser evitadas quando consumimos os alimentos de que nosso corpo precisa, nas quantidades adequadas. Entre os nutrientes essenciais para nosso corpo, temos os carboidratos (que nos dão energia), as proteínas (que ajudam a “construir” nossas células, órgãos e músculos) e as gorduras (que também podem nos dar energia e são importantes para as nossas células). Mas, para todos esses nutrientes agirem no nosso corpo, são necessários alguns “ajudantes”, como as vitaminas, minerais e fitoquímicos.

Assim, esta cartilha apresenta os nutrientes importantes para manutenção da saúde e que não podem faltar no seu dia a dia!



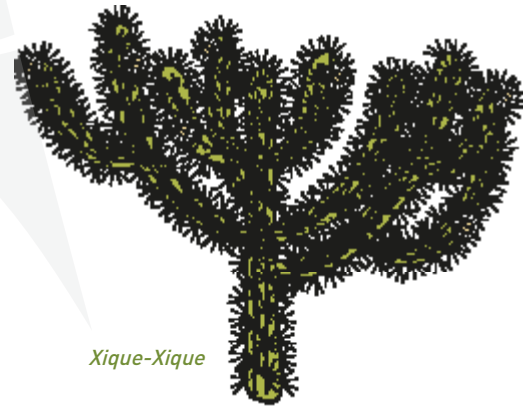
Licuri



Micronutrientes e Fitoquímicos

As vitaminas e os minerais são conhecidos como micronutrientes e, juntamente com substâncias antioxidantes chamadas fitoquímicos, são superimportantes em várias reações que acontecem no nosso organismo!

Vitaminas, minerais e fitoquímicos são importantes para melhorar a saúde e reduzir o risco de várias doenças. Sem eles, muitas funções do nosso corpo não funcionariam direito! Então, se atente aos alimentos que têm essas substâncias – procure consumi-los diariamente!



Xique-Xique

Vitaminas

Vitamina A e Betacaroteno

Assim como todas as vitaminas, a vitamina A e o betacaroteno são nutrientes essenciais para o corpo. O betacaroteno é o nutriente que ajuda na formação da vitamina A dentro do corpo. Por isso, precisamos consumir diariamente seus alimentos fonte.

No corpo humano, a vitamina A vem da ingestão de alimentos de origem animal, de frutas e legumes. Comer alimentos ricos em betacaroteno ajuda a fortalecer as defesas do nosso corpo, proteger a pele, além de contribuir com a formação dos dentes, auxiliar no crescimento e melhorar a visão.

Veja na página ao lado os alimentos que são fontes de betacaroteno:



Manga



Cenoura



Ovos

FRUTAS
Cajá
Carambola
Cupuaçu
Licuri
Manga
Maracujá-do-mato
Pitomba
Seriguela
Tangerina
Umbu
Umbu-cajá
Ingá
Mangaba
Jaca mole/Jaca dura
Abacaxi
Figo-da-Índia
Fruta do mandacaru
Buriti
Tanchagem
Fruto da pupunha
Ananás

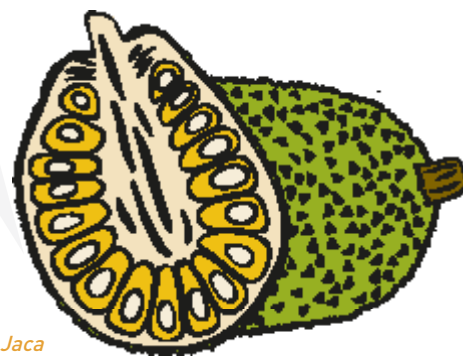
HORTALIÇAS/ FLORES/ SEMENTES/ ERVAS E ESPECIARIAS
Alface
Beldroega
Couve
Fisalis
Jerimum
Rúcula
Taioba
Vinagreira
Semente de abóbora
Salsa
Língua-de-vaca
Cravo
Pimenta-da-Jamaica

LEGUMES/ TUBÉRCULOS/ LEGUMINOSAS
Cará-moela
Cenoura
Feijão-guandu
Jerimum/abóbora-amarela
Jiló
Chuchu
Palma
Mandacaru
Quiabo

ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL
Visceras (principalmente fígado)
Gema de ovo
Leite integral e derivados (manteiga e queijo)



Cará-do-ar



Jaca

Vitaminas

Ácido Fólico

Esse composto faz parte de um grupo de vitaminas chamadas de complexo B - vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B12 - e biotina. Juntas, essas vitaminas exercem funções importantes no corpo, como, por exemplo, a produção de energia para nossas atividades diárias. Em especial, o ácido fólico é essencial para a saúde do coração, da pele e do sistema de defesa do organismo (imunidade), além de ser benéfico ao cérebro.

Onde você pode encontrar ácido fólico? Em geral, as folhas verdes escuras são boas fontes de ácido fólico. Veja na página ao lado mais alguns alimentos importantes para o seu dia a dia:



Ora-pro-nóbis



Coentro

FRUTAS	NUTRIENTES
Abacate	Ácido fólico
Caju	Ácido fólico e Vitamina C
Carambola	Ácido fólico, Betacaroteno e Vitamina C

LEGUMES/ TUBÉRCULOS/ LEGUMINOSAS	NUTRIENTES
Araruta	Ácido fólico
Inhame	Ácido fólico e Magnésio

HORTALIÇAS/ FLORES/ SEMENTES/ ERVAS E ESPECIARIAS	NUTRIENTES
Coentro	Ácido fólico e Magnésio
Ora-pro-nóbis	Ácido fólico e Magnésio

ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL	NUTRIENTES
Fígado de aves e bovinos cozidos	Ácido fólico
Ovo cozido	Ácido fólico
Carne bovina (contrafilé, coxão duro)	Ácido fólico
Carne branca (peito, sobrecoxa, coxa de frango)	Ácido fólico
Peixes (sardinha, atum, arenque)	Ácido fólico



Inhame



Abacate

Vitaminas

Vitamina C

Participa de várias funções importantes no organismo, ao proteger de gripes, resfriados, além de deixar a pele mais bonita e saudável. É um poderoso antioxidante, além de ajudar o ferro a ser melhor aproveitado pelo intestino e manter ossos e dentes fortes.

A maior parte dessa vitamina está nas frutas e vegetais, entre eles: laranja, limão, tangerina, palma, acerola, araçá, graviola, maracujá, goiaba, licuri, babaçu, caxixi, língua-de-vaca e seriguela, assim como no tomate e no espinafre.

A vitamina C pode ser perdida no preparo dos alimentos, por isso devemos preferir consumir as frutas e o tomate na forma crua. Para aproveitar seus benefícios, é fácil: basta consumir um desses alimentos fonte por dia!

Veja na página ao lado alimentos fonte de vitamina C:

As frutas PANC são excelentes fontes de vitamina C, como, por exemplo, o araçá, que contém quase o dobro de vitamina C do que a acerola, e a pitomba, que possui 3 vezes mais vitamina C que a laranja. No grupo das hortaliças, a chaya, que também é uma PANC, se destaca com quase 3 vezes mais vitamina C que o agrião. As ramas da cenoura, que muitas vezes são jogadas fora, contêm mais vitamina C que a rúcula.

Frutas e legumes como Maria-Pretinha, Mamão-de-Passarinho, Oiti, Melão-de-São-Caetano, Maxixe-fofo, Caxixi, Carnaúba, Melão-pepino e Melão-croá, encontrados ao longo do território baiano, são fontes de vários nutrientes.



Língua-de-vaca



Chaya



Babaçu

FRUTAS	QUANTIDADE DE VITAMINA C -mg/100 g ^l	FRUTAS	QUANTIDADE DE VITAMINA C -mg/100 g ^l
Araçá	2780,0	Cajá	27,0
Acerola	1677,6	Pitanga	24,9
Goiaba	228,3	Cupuaçu	23,0
Caju	219,3	Jamelão	22,95
Cajuí	219	Amora	21,0
Pitomba	200,68	Graviola	19,1
Manga	65,5	Sapucaia	17,1
Carambola	60,9	Jabuticaba	16,2
Laranja	56,9	Palma	15,0
Jatobá	51,87	Umbu	14,97
Abiu	49,0	Sapoti	14,7
Tangerina	48,8	Cacau	13,6
Rambutã	40,0	Macaúba	13,4
Limão	38,2	Jambo	12
Cajarana	36,0	Maracujá do mato	10,73
Pinha	35,9	Pinha	10,1
Laranja-da-terra	34,7	Fruta-pão	9,0
Mangaba	33,0	Murici	7,3
Umbu-cajá	33,0	Tamarindo	7,2
Biri-biri	30,0	Pitaya	3,64

HORTALIÇAS/ FLORES/ SEMENTES	Quantidade de Vitamina C (mg/100 g)
Chaya	164,72
Rama da cenoura	61,1
Capuchinha	60,9
Agrião	60,1
Rúcula	46,3
Folhas da beterraba	30,0
Jurubeba	13,80
Hortelã grosso	13,3
Maxixe	9,6
Folhas da batata-doce	7,0
Caruru/bredo	5,0
Gengibre	5,0

LEGUMES / TUBÉRCULOS / LEGUMINOSAS	Quantidade de Vitamina C (mg/100 g)
Aipim/Mandioca	11,1



Acerola

Minerais

Cálcio

Esse mineral é importante para formar nossos ossos e dentes, além de ajudar na estrutura dos nossos músculos e no equilíbrio do nosso sangue!

É importante consumir boas fontes de cálcio para manter nosso corpo forte para exercer melhor as tarefas diárias.

Os laticínios (leite e derivados) são os alimentos que apresentam maior quantidade de cálcio por porção, mas esse cálcio não é bem utilizado pelo corpo.

O cálcio melhor aproveitado pelo corpo humano vem de outros alimentos: couve, caruru/bredo, beldroega, almeirão de árvore, bortalha e taioba.

Para que o organismo se beneficie do cálcio dos alimentos, **é preciso tomar alguns cuidados**, como não consumir os alimentos fontes de cálcio junto com sementes, castanhas, cereais e feijões – alguns componentes alimentares presentes nesses alimentos atrapalham o uso do cálcio pelo nosso organismo. Por isso, é melhor comê-los antes ou após as refeições que contenham esses alimentos.

Veja os alimentos que podem lhe oferecer diariamente uma ótima ingestão de cálcio:



Moringa



Taioba

ORIGEM VEGETAL	Quantidade de cálcio (mg/100 g)
Ora-pro-nóbis	3420
Gergelim	975
Coentro seco	784
Folha da cenoura	591
Moringa	440
Chaya	199,8
Hortelã grosso	199
Folha do brócolis	153,9
Brócolis	86
Macaúba	66,5
Quiabo-de-metro	45,8
Mangaba	41
Couve	35
Maxixe	20,9

ORIGEM ANIMAL	Quantidade de cálcio (mg/100 g)
Queijo coalho	732
Queijo branco	579
Queijo de cabra	268,5
Leite de vaca	123
Leite de cabra	120



Quiabo-de-metro



Folhas de cenoura



Gergelim



Ora-pro-nóbis

As PANC são ótimas fontes de cálcio, sendo que a chaya, por exemplo, contém quase 6 vezes mais cálcio que o brócolis, e a ora-pro-nóbis possui quase 28 vezes mais cálcio que o leite.

Minerais

Magnésio

É um nutriente muito importante! Ele participa de funções que ajudam o corpo humano na geração de energia, e assim conseguimos trabalhar e realizar todas as tarefas diárias.

O magnésio também é um grande responsável pela sensação de bem-estar e na manutenção do intestino, preservando a saúde intestinal.

O magnésio está presente nos vegetais folhosos verdes como taioba, ora-pro-nóbis, bortalha, espinafre e chaya, em sementes como a de abóbora, e também no caruru/bredo e leguminosas. Pode ser encontrado, ainda em alimentos como banana, abacate, aveia, amendoim, gergelim, batata, beterraba e peixes.

Ao lado, alimentos fontes de magnésio.

Em comparação com algumas folhas convencionais, as PANC são mais ricas em magnésio, como, por exemplo, a ora-pro-nóbis, que possui 3 vezes mais magnésio que a couve; a taioba, que tem o dobro de magnésio do alface; e o caruru, que possui 11 vezes mais magnésio que o agrião. As sementes de abóbora, que muitas vezes são jogadas fora, também são ricas em magnésio, e quando comparamos com a couve, por exemplo, possuem quase 12 vezes mais magnésio.

ALIMENTOS	Quantidade de magnésio (mg/100 g)
Semente de gergelim	361
Semente de abóbora	303
Castanha de caju	237
Caruru	197
Amendoim	171
Aveia em flocos	119
Chocolate amargo	107
Ora-pro-nóbis	90
Taioba	38
Sardinha	35
Banana prata	28
Bortalha	27,1
Couve	26
Beterraba	24
Filé de pescada	18
Agrião	18
Batata inglesa	15
Abacate	15
Alface	11
Chaya	6,3
Uva rubi	7

Ferro

É um mineral essencial e fundamental para a manutenção da saúde. Uma das suas funções mais importantes é a de transportar oxigênio para os músculos quando estamos nos movimentando.

O ferro ajuda a evitar a falta de concentração e a fraqueza muscular, além de manter o coração sempre oxigenado e funcionando.

As principais fontes desse mineral tão importante são: coentro, carne vermelha, feijões, lentilha e caruru/bredo. Veja ao lado:



Caruru/bredo



Jenipapo



Limão

ORIGEM VEGETAL	Quantidade de ferro (mg/100 g)
Cana	5,4
Caruru/bredo	4,5
Jenipapo	3,6
Mangaba	2,8
Taioba	1,9
Coentro	1,8
Lentilha cozida	1,5
Feijão cozido	1,1
Jatobá	1,1
Quiabo	0,4

ORIGEM ANIMAL	Quantidade de ferro (mg/100 g)
Mariscos	15,00
Carne de carneiro cozida	2,5
Carne vermelha cozida	2,4
Carne de peixe cozida	0,56
Carne de frango cozida	0,5
Carne de porco cozida	0,4

O caruru ou bredo, é uma PANC com excelente fonte de ferro. Possui quase 2 vezes mais ferro que a carne e 4 vezes mais ferro que o feijão cozido.

Para garantir que ele seja melhor aproveitado pelo organismo, é importante combinar feijões, lentilha e caruru/bredo com alimentos fontes de vitamina C, como o limão.



Macronutrientes

Além dos micronutrientes mostrados anteriormente, nosso corpo precisa dos macronutrientes para funcionar de maneira adequada – veja abaixo nossas dicas:

Carboidratos

Os carboidratos são os nutrientes que nos fornecem energia – eles são essenciais para nosso cérebro funcionar e para nossas atividades diárias, como andar, correr, se movimentar. Dentre os alimentos fontes de bons carboidratos, podemos destacar os tubérculos e raízes (como batata, cará, inhame, mandioca), além de algumas frutas e legumes (manga, cenoura, jatobá, babaçu, cajá, goiaba, pinha e banana).

Veja na tabela aqueles alimentos com bons carboidratos que você deve priorizar e aqueles com carboidratos que podem ser prejudiciais à saúde (e devem ser evitados):



Batata-doce



Milho



Farinha de puba



Bananas

CARBOIDRATOS BONS		
TUBÉRCULOS	CEREAIS	FRUTAS/LEGUMES
Araruta	Amaranto	Abóbora
Batata-doce roxa, amarela e branca	Arroz	Banana
Cará	Farinha ou fécula de arroz	Cajá
Cará-moela	Milho	Farinha de babaçu
Farinha de araruta	Puba	Farinha de banana verde
Farinha ou fécula de arroz	Trigo sacarraceno	Farinha do caroço de abacate
Farinha de milho		Farinha de jatobá
Fécula de batata		Goiaba
Farinha de araruta		Jatobá
Amido de milho		Manga
Polvilho doce ou azedo		Pinha
Farinha de babaçu		
Farinha de feijão		
Farinha de folhas PANC		
Fubá		
Inhame		
Mandioca e farinha de mandioca		
Mangarito		
Tapioca		
Batata-do-ar		
Batata		
Batata-doce		
Inhame quiçari		
Inhame		
Inhame de taioba		
Aipim de cacau		

OUTROS
Rapadura com moderação
Mel com moderação

CARBOIDRATOS RUINS
AÇÚCARES
Açúcar refinado
Batata frita
Bolos
Tortas
Leite condensado
Pastéis
Doces
Farinha branca
Macarrão
Pão branco (pão francês, cacetinho e pão doce)
Refrigerante
Suco artificial
Suco em pó
Salgadinho de pacote



Bananeira

Macronutrientes

Proteínas

As proteínas são nutrientes essenciais para a construção do nosso corpo – elas que formam nossas células, órgãos e músculos. Ingerir alimentos ricos em proteínas é fundamental para manter nosso corpo forte e saudável.

PROTEÍNAS			
ORIGEM VEGETAL	Quantidade (g/100 g)	ORIGEM ANIMAL	Quantidade (g/100 g)
Moringa	21,1	Queijo coalho	23,3
Chaya	5,72	Queijo branco	14,7
Brócolis	3,6	Ovo	13
Couve	2,9	Queijo de cabra	6,59
Ora-pro-nóbis	2,1	Leite de cabra	3,5
Rúcula	1,8	Leite	2,35
Repolho	0,9		



Chaya



Moringa



Flor de Ora-pro-nóbis

Para garantir o consumo de proteínas, inclua diariamente castanhas, quiabo-de-metro, vegetais folhosos (como ora-pro-nóbis, chaya, almeirão-de-árvore) e diferentes tipos de feijões.

Sempre que possível, consuma mais proteínas vegetais. O consumo de proteína animal deve ser moderado. Assim, garantiremos mais saúde para nós e para nosso planeta.

Ao consumir proteínas animais, dê preferência para o consumo de carnes de animais de pequeno porte, produzidos localmente e sem a utilização de ração com milho e soja transgênicos.

Como observamos na tabela, as PANC são boas fontes de proteínas, como, por exemplo, a chaya, que contém mais proteínas que o leite (pouco mais que 2 vezes).

PROTEÍNAS	
ORIGEM VEGETAL	ORIGEM ANIMAL
Castanhas	Carne vermelha
Chaya	Carne de carneiro cozida
Leguminosas	Visceras
Feijão-de-asa	Mariscos
Feijão mangalô	Codorna
	Camarão



Feijão de asa



Feijão mangalô

Macronutrientes

Gorduras

As gorduras (também conhecidas como lipídios) são importantes para manter a saúde das nossas células, garantindo que elas recebam os nutrientes de forma adequada. Além disso, elas são essenciais para a formação dos hormônios – que são as substâncias responsáveis por regular todo o funcionamento do nosso corpo. Mas atenção: existem gorduras que são muito boas (como aquelas presentes nos alimentos vegetais) e outras nem tão boas assim (como aquelas encontradas nos alimentos de origem animal).

Prefira sempre a gordura presente nos alimentos vegetais como abacate, beldroega, semente de abóbora, castanha-do-Brasil, castanha-de-caju, azeite de oliva extra virgem, óleo de licuri, óleo de coco, azeite de dendê, óleo de babaçu, óleo de girassol.



Licuri



Abacate



Semente de abóbora

GORDURAS BOAS

Abacate
Azeite de oliva extravirgem
Azeite de dendê
Babaçu
Beldroega
Castanha de caju
Chocolate amargo
Gergelim
Licuri
Semente de abóbora
Óleo de coco
Chocolate amargo
Óleo de buriti
Óleo de pequi
Nibs de cacau

GORDURAS RUINS

Alimentos industrializados com gordura trans
Gorduras saturadas – principal fonte origem animal
Frituras
Chocolate com menos de 50% de cacau
Achocolatados em pó
Carnes gordurosas
Queijos amarelos
Bacon
Toucinho
Linguiça
Mortadela
Presunto
Sorvetes



Azeite de oliva



Coco

Agrotóxicos e Efeitos à Saúde

Os agrotóxicos são substâncias químicas destinadas a eliminar insetos, bactérias e fungos indesejados (considerados pragas) que se alimentam das plantações, ou, ainda, para eliminar “matos” que nascem no meio das plantações. Porém, os agrotóxicos são prejudiciais à nossa saúde e ao ambiente. Muitos alimentos que consumimos estão contaminados com esses agrotóxicos, que são aplicados no solo ou diretamente nas plantações.

O uso de agrotóxicos pode trazer vários prejuízos para a saúde humana. Para os trabalhadores que aplicam os agrotóxicos nas lavouras, o risco de intoxicação é muito maior, e em casos mais graves, essas intoxicações podem causar a morte.

O consumo dos alimentos contaminados aumenta o risco de doenças do cérebro, do pulmão, do intestino e do fígado.

Para o meio ambiente, os agrotóxicos têm causado a morte de milhões de abelhas e outros insetos responsáveis por polinizar as plantas, além de causar contaminação do solo e das águas de rios, nascentes, lagos, lagoas, açudes, águas subterrâneas e oceanos, prejudicando a saúde dos animais silvestres e dos seres humanos, pois o tratamento de água comum não consegue eliminar a contaminação por agrotóxicos das águas.

Os alimentos orgânicos e de base agroecológica têm a grande vantagem de serem produzidos sem agrotóxicos e, por isso, são mais resistentes ao ataque de animais indesejados (chamados de pragas); como consequência, produzem mais fitoquímicos, que são formados na defesa da planta contra agentes agressores. Alimentos orgânicos, como por exemplo, os tomates, apresentam uma maior quantidade de licopeno; as cebolas, mais quercetina; o alho, mais alicina e as uvas, mais resveratrol.

Além disso, o solo orgânico possui uma quantidade muito maior de boas bactérias, e, quando ingerimos esses alimentos, eles trazem muitos benefícios para nossa saúde intestinal.

Como as Plantas Alimentícias Não Convencionais são espontâneas e resistentes, possuem uma alta quantidade de fitoquímicos. Quanto mais fitoquímicos consumirmos, menor será o risco de termos doenças crônicas, como diabetes, obesidade, câncer, doenças do coração, osteoporose, depressão, Alzheimer, entre outras, sendo as PANC uma opção viável, de baixo custo, ao alcance de toda a comunidade.

Para que nosso organismo consiga aproveitar ao máximo os nutrientes presentes nos alimentos, precisamos consumir alimentos limpos, livres de agrotóxicos!



Aproveitamento Total dos Alimentos

Desperdício e a importância do aproveitamento integral dos alimentos

Em todo o mundo acontece um grande desperdício de alimentos, e o Brasil está entre os 10 países que mais jogam comida fora. Quase metade da comida produzida no Planeta é jogada fora, e isso é muito grave, pois esses alimentos que são jogados no lixo todos os dias poderiam alimentar muitas pessoas, inclusive aquelas que passam fome em vários países.

Além disso, a população mundial vai aumentar nos próximos anos, e, se continuarmos desperdiçando tanta comida e não mudarmos a forma de produzir alimentos e a forma de criar animais, as próximas gerações poderão passar fome e ter muitas doenças.

Então, vamos fazer nossa parte, desperdiçando menos e aproveitando mais os alimentos!

Uma forma de jogarmos menos comida no lixo é planejar melhor nossas refeições, contribuindo para o consumo consciente, a fim de diminuir a compra e preparar melhor nossa própria alimentação, pois, o

que sobra de comida pode estragar ou vencer – e aí corremos o risco do desperdício.

Existem excelentes formas de evitar o desperdício, entre elas o aproveitamento de todas as partes dos alimentos, como: talos, cascas, folhas, sementes, algumas flores e raízes. Todas essas partes podem ser acrescentadas em diversas receitas, deixando o prato mais saboroso. Além disso, essas partes dos alimentos, que normalmente são jogadas fora, são muito nutritivas, possuem proteínas, vitaminas, minerais, fitoquímicos e fibras, que deixam nossa dieta mais saudável, ajudando o corpo a funcionar melhor e a se proteger contra obesidade, diabetes, pressão alta, e doenças do coração, do cérebro, do intestino, dos rins e do fígado.

Aproveitar os alimentos de forma integral ajuda a nossa saúde e a saúde do Planeta.

Partes dos alimentos que podem ser aproveitadas

Folhas de batata-doce

Possuem, em sua composição, diversos nutrientes que são importantes para a saúde – muitas vezes em maior quantidade do que aquela encontrada na própria batata-doce (como proteínas, fibras, cálcio e vitamina C).

Dessa forma, este alimento contribui para melhorar a resistência e saúde dos olhos, da pele e dos ossos, além de melhorar o funcionamento do intestino, prevenindo diversas doenças.

Como fazer: As folhas da batata-doce devem ser cozidas ou refogadas, como já fazemos com a couve.



Sementes de abóbora

Quando consumidas, podem trazer diversos benefícios à saúde por possuírem grande quantidade de minerais e fibras alimentares.

O consumo deste alimento fortalece a imunidade, auxilia na digestão, mantém o funcionamento do intestino de maneira saudável e deixa os ossos mais fortes e resistentes. Também ajuda a reduzir a contaminação por vermes!

Como fazer: Devem ser cozidas ou assadas. Podem ser usadas em saladas ou como farinha, em preparações de pães e pastas, ou como ingredientes em outras preparações.



Folhas de beterraba

Podem ser adicionadas na alimentação e apresentam alta quantidade de nutrientes. Alguns desses nutrientes estão em maiores quantidades nas folhas do que na própria beterraba.

Entre esses nutrientes, estão: proteínas, fibras, cálcio, ferro e vitamina C. Eles melhoram a imunidade, a resistência, a saúde dos olhos, da pele e dos ossos, além de prevenir doenças.

Como fazer: Devem ser refogadas ou cozidas. Podem ser utilizadas na preparação de sucos, sopas, saladas, bolos ou utilizadas como ingredientes em outras preparações.



Folhas de cenoura

Podem ser consumidas e possuem alta concentração de fitoquímicos, fibras e minerais, com destaque para o potássio.

Esses nutrientes são importantes e trazem diversos benefícios para a saúde: fortalecem a imunidade, melhoram o funcionamento do intestino e deixam os ossos e os músculos mais fortes e resistentes, além de serem essenciais para a saúde do coração.

Como fazer: Devem ser refogadas ou cozidas. As folhas de cenoura podem ser utilizadas como tempero, substituindo salsa e cheiro verde para preparar carnes, feijões, arroz e outros grãos.



Casca de abacaxi

Pode ser consumida e adicionada na alimentação de diversas formas.

É um alimento que possui alta quantidade de minerais, como cálcio, magnésio, potássio e pode trazer benefícios importantes, melhorando a saúde dos ossos, da pele e dos músculos, o funcionamento do cérebro, fortalecendo a imunidade e prevenindo doenças do coração.

Como fazer: Pode ser utilizada crua em sucos, assada ou cozida para preparar doces, bolos, geleias e chás.



Casca de tangerina

Possui fitoquímicos em sua composição e é rica em fibras e minerais como cálcio, magnésio e potássio.

O seu consumo melhora a imunidade, traz benefícios para a saúde dos ossos, da pele e dos músculos, além de potencializar o funcionamento do cérebro, intestino, coração e prevenir outras doenças.

Como fazer: Pode ser utilizada crua em sucos, assada ou cozida para preparar doces, bolos, geleias e chás.





SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL