

IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DO FEIJÃO COMUM PARA O BRASILEIRO

Hugo Cezarotti Padilha¹; Bianca Correchel Salomon Cabral¹; Carlos Magri Ferreira²; Reginaldo Santana Figueiredo¹; Tamillys Cientelly de Lelis Albernaz Luz²; Raquel de Andrade Cardoso Santiago¹

¹Universidade Federal de Goiás. ²Embrapa arroz e Feijão. hugocezarotti@gmail.com

O comportamento do brasileiro quanto às práticas alimentares vem se alterando, dentre outros fatores, em virtude de mudanças nos aspectos socioeconômicos. O consumo de alimentos como o feijão tem sido questionado no atual padrão alimentar, caracterizado por produtos ultra processados, semi prontos ou de fácil preparo. Esse perfil alimentar acarreta em elevado consumo energético, além de açúcar, sódio e gorduras, sendo os efeitos negativos dessas mudanças sobre a saúde da população alvos de investigação. Em contraponto, nota-se o aumento de interessados em consumir alimentos saudáveis, como os grãos, por exemplo. De acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), leguminosas são alimentos ricos em proteínas (6% a 11% de proteínas quando cozidos), contêm carboidratos complexos (amido), são ricos em fibras alimentares, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio, e outros minerais. Embora o feijão seja considerado um alimento proteico, quando consumido como fonte única de proteína em uma refeição demonstra um baixo valor nutricional. Entretanto, se combinado ao arroz, importante cereal na alimentação brasileira, complementa as suas proteínas, atendendo à necessidade recomendada. Nesta perspectiva, uma pesquisa com consumidores de arroz e feijão, realizada na cidade de Goiânia, Goiás, em janeiro de 2017 pela Universidade Federal de Goiás e Embrapa Arroz e Feijão, entre outros resultados, identificou que a população desconhece os reais valores nutricionais e funcionais do feijão. Paralelo a isso, é exposta a uma imensa quantidade anúncios de alimentos, especialmente para crianças e adolescentes, com forte apelo comercial e pouco saudáveis. A conjunção desses e outros fatores, contribuem para gerar a sensação de que a população está preterindo o feijão nas suas refeições. Todavia, resultados obtidos em Goiânia contrapõe essa percepção estabelecendo assim um fio condutor para práticas alimentares adequadas e saudáveis sendo a educação alimentar e nutricional fundamental para elucidar a importância alimentar do arroz e feijão. Desta forma, o desenvolvimento de portfólio dos benefícios do consumo diário do feijão mostra-se uma ação altamente sustentável, capaz de favorecer o empoderamento dos indivíduos para suas decisões alimentares, com a recuperação das práticas socioculturais e habilidades culinárias, altamente recomendados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.

Palavras-chave: Feijão; Dietética; Alimentação adequada.