

ALIMENTOS ALTERNATIVOS E VARIAÇÃO NO CARDÁPIO DO CENTRO DE AMPARO À VELHICE JESUS MARIA JOSÉ

Heloiza Carneiro Barreto
Maria de Fátima Soares Coelho
Lane Maria de Oliveira Gadelha Souza
Miguel Wanderley de Andrade
Francisca Robenia Silva Florencio

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo, incluir alimentos alternativos no cardápio dos idosos do Centro de Amparo à Velhice Jesus, Maria, Jose como forma de agregar valor nutricional a alimentação servida a este público. Os alimentos foram selecionados de acordo com o cardápio disponibilizado pelo setor de nutrição do Centro. Posteriormente, foram elaborados e ofertados uma vez por semana nas refeições do almoço e/ou jantar. Como instrumento de avaliação e coleta de dados, foi utilizados questionamentos orais aos idosos, durante e ao final do desenvolvimento do projeto. Observou-se que o tipo de alimentação que foge aos padrões convencionais, teve uma boa aceitabilidade por parte dos idosos e não causou nenhum problema gastrointestinal, mesmo muitas vezes os idosos repetindo a refeição demonstrando com isso, que é uma alimentação condizente com as fases da vida humana inclusive a terceira idade.

Palavras chave: Alimentação. Idosos. Cardápio alternativo.

1 INTRODUÇÃO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE), obtidos através do censo demográfico de 2010, 12% da população brasileira é idosa, o que faz um total de 18 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade e estima-se que haverá cerca de 34 milhões de idosos em 2025, fazendo que o Brasil, possua a sexta maior população idosa do mundo (IBGE, 2010).

Os problemas de saúde da população idosa inclusive nos asilos, suas características determinam a necessidade de buscar compreender os fatores que causam essa predisposição que torna o referido grupo vulnerável do ponto de vista nutricional. O tema nutrição e a

questão da alimentação na terceira idade ainda são poucos investigados não tendo recebido a atenção que lhes são devidos.

Independente de qualquer idade o homem necessita de uma alimentação:

[...] rica em nutrientes, isto pode ser alcançado com partes de alimentos que normalmente são desprezadas. Sendo assim, é importante a utilização de cascas, talos e folhas, pois o aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício de alimentos e torna possível a criação de novas receitas, como, por exemplo, sucos, doces, geléias e farinhas (GONDIM, 2005, p. 825).

Essas preparações bem elaboradas podem ser adaptadas e incluídas na alimentação do idoso aproveitando dessa forma os alimentos na sua totalidade. O aproveitamento integral dos alimentos no dia a dia da população reduz o custo das preparações, possibilitando maior frequência nas refeições e redução de carências nutricionais, obesidade ou doenças decorrentes da ingestão insuficiente desses alimentos (MONTEIRO, 2009).

Nos últimos anos, vários pesquisadores brasileiros vêm estudando o aproveitamento de resíduos, como as cascas de frutas, gerados pelas agroindústrias para a produção de alimentos ou ingredientes. Estas podem ser incluídas na dieta humana, como são os casos das cascas de maracujá, de laranja, de limão, de maçã e de outras frutas (OLIVEIRA et al., 2002).

Com o avanço da idade a ocorrência de alterações metabólicas e fisiológicas ocasionam mudanças nas suas necessidades alimentares, portanto, a sua alimentação precisa ter atenção especial, podendo ser equilibrada e rica em nutrientes. Face ao exposto, o presente trabalho teve como objetivo, Incluir alimentos alternativos no cardápio dos idosos do Centro de Amparo à Velhice Jesus, Maria e Jose localizado em Sousa-PB, como forma de agregar valor nutricional as preparações. O projeto foi executado por professores e estudantes do Curso Técnico em Agroindústria, na modalidade PROEJA que tem como objetivo capacitar alunos na área de alimentos associado à tecnologia diversificando assim, a alimentação e melhorando os hábitos alimentares da população.

O centro de Amparo à velhice é localizado no Bairro Angelim na cidade Sousa-PB e abriga 18 idosos, sendo 8 homens e 10 mulheres na faixa etária de 56 a 104 anos. São oriundos da cidade de Sousa e região. É uma instituição filantrópica e tem o apoio da igreja católica do Santuário Eucarístico Bom Jesus Aparecido de Sousa.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O alimento produz substância necessária ao organismo humano “A alimentação e nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania” (BRASIL, 2013, p. 3).

Os resíduos de frutas e hortaliças são, geralmente, desprezados pela indústria e poderiam ser utilizados como fontes alternativas de nutrientes, com o objetivo de aumentar o valor nutritivo da dieta de populações carentes, bem como solucionar deficiências dietéticas do excesso alimentar. Além dessa contribuição, sabe-se que várias folhas, geralmente não incluídas na dieta habitual são consideradas excelentes fontes de fibras dietéticas utilizadas na prevenção de doenças cardiovasculares e gastrointestinais (ESPÍNDOLA, 1987).

Pesquisas mostram que são desperdiçados 30% dos alimentos comprados (cascas, talos, folhas e sementes de verduras, legumes e frutas) por falta de informação sobre o valor nutricional e a forma correta de preparo (DAVID, 2007). Para resolver este problema, é preciso aproveitar os alimentos da melhor forma, em receitas criativas, planejar as compras de acordo com o consumo da família, fazer um armazenamento adequado dos alimentos para evitar que eles se estraguem, reduzindo assim o lixo (COZINHA..., 2004).

O aproveitamento de partes que normalmente são desprezadas, além de tornar a preparação de baixo custo, ser de fácil acesso e melhorar o valor nutricional, proporciona o aumento do rendimento da refeição (GAVA, 1984). Assim

a utilização econômica de resíduos de frutas oriundos do mercado *in natura* ou das agroindústrias, aliada ao desenvolvimento de tecnologias para minimizar as perdas nos processos produtivos, podem contribuir de forma significativa para a economia do país e a diminuição dos impactos ambientais (DAMIANI, et al., 2008).

Apesar de ainda existir uma certa resistência à alimentação alternativa, estima-se que uma parcela significativa da população brasileira, principalmente as classes populares, estejam promovendo ou utilizando este tipo de alimentação em sua dieta cotidiana (SANTOS, 2001).

3 METODOLOGIA

Inicialmente o trabalho foi apresentado aos idosos e aos dirigentes da Instituição asilar em forma de palestra, sobre a importância da inclusão de alimentos alternativos na sua alimentação.

Os alimentos foram selecionados de acordo com o cardápio elaborado pelo setor de nutrição do abrigo. Posteriormente foram inseridos no cardápio, elaborados e ofertados aos idosos uma vez por semana nas refeições do almoço, jantar e/ou lanches. Como instrumento de avaliação e coleta de dados foi realizado questionamentos verbais aos idosos durante a oferta dos cardápios.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A oferta do cardápio foi iniciada no dia 25 de maio e nesta data foi ofertado o almoço: Strogonoff de soja e arroz verdinho. Apenas 2 idosos (11, 76%) deixaram restos no prato. Alguns idosos tendem a rejeitar o consumo de certos alimentos, muitas vezes por não aceitarem alguns tipos de alimentos servidos.

No dia 03/06 foi servido um lanche: Suco de maracujá com folhas de couve e bolo de casca de banana. Observou - se que todos aprovaram o lanche. Alguns repetiram o bolo, significando assim, uma boa aceitabilidade do mesmo. Nunes e Botelho (2009, p. 47) desenvolveram um estudo com o objetivo de avaliar a aceitabilidade das preparações padrões e modificadas de alimentos foi constatado que “o grau de aceitabilidade do bolo de banana foi de 94% e o do bolo de casca de banana foi de 98,8%”.

Foi servido no dia 10/06 um almoço com o seguinte cardápio: Bife de soja, arroz enriquecido, ensopado de abóbora e feijão enriquecido com talos e folhas. O cardápio foi bem aceito pelos idosos. Um dos idosos repetiu o almoço dizendo que estava bom. A rejeição foi pequena (10%). O arroz e o feijão por serem preparado com talos e cascas de vegetais oferece uma boa quantidade de fibras. Pesquisas mostram que os efeitos da fibra no trato gastrointestinal têm importantes consequências metabólicas que podem resultar em redução do risco de doenças cardiovasculares, de certos tipos de câncer e de diabetes mellitus, doenças mais comuns em idosos (CUPPARI, 2002).

A refeição oferecida no dia 17/06 foi: sopa de proteína de soja com talos de rúcula, coentro e couve-folha. Os idosos degustaram bem. Houve uma redução de número de pratos servidos porque alguns idosos não consomem sopa, diferentemente do trabalho desenvolvido por Carvalho et al (2003) sobre avaliação da qualidade nutricional das refeições servidas aos idosos em instituição asilar, onde as sopas sempre foram bem aceitas pelos idosos de varias instituições.

Devido aos festejos juninos, optou-se por alimentos que caracterizasse o período, sendo assim foi servido no lanche: Bolo de bagaço de milho verde e suco de laranja com cenoura. Houve uma ótima aceitabilidade, levando todos à repetirem o lanche. Os resíduos do milho, além de possuir boas quantidades de fibras, o seu aproveitamento contribui com a redução do lixo, evitando a poluição do meio ambiente.

No dia 05/07 foi oferecido o Cardápio: Carne ensopada com entrecasca de melancia; arroz primavera; feijão enriquecido com talos de vegetais e macarrão à talamara. Os abrigados demonstraram uma boa aceitabilidade do cardápio. A grande maioria repetiu o prato. Segundo Monteiro (2009),

as partes não convencionais dos vegetais apresentam teores de ferro, vitamina C, cálcio e potássio próximos ou superiores às suas partes convencionais; essas partes podem ser consideradas como fontes alternativas de nutrientes, ora auxiliando no alcance das necessidades nutricionais, assim como suas partes convencionais, ora colaborando para a diminuição do desperdício alimentar, contribuindo com a melhora do estado de saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

Para o dia 20/07 foi servido o cardápio no almoço: carne moída com soja ao creme, arroz verdinho, e feijão refogado com talos e folhas. O cardápio teve uma ótima aceitabilidade pelos idosos. Houve repetição do almoço por parte de dois idosos. No lanche da tarde do dia 29/07 o cardápio foi: Bolo de laranja com cascas e suco de maracujá com capim cidreira. Houve a aprovação de 100% do lanche oferecido (suco e bolo). A maioria - 10 pessoas - repetiu o lanche (58,82%). A preferência maior na repetição, foi pelo bolo. Na semana seguinte dia 03/08 foi oferecido: Macarrão com miúdos de frango. Optamos oferecer este cardápio, por os idosos aceitarem bem o alimento como o macarrão e ainda estimularem a consumir miúdos de frangos por seu bom valor nutritivo. Devido no abrigo ter uma idosa com colesterol mais elevado, os miúdos foram substituídos por peito de frango.

Foi ofertado no dia 10/08 o lanche da tarde: pão de ervas com creme de ricota e suco da horta (maracujá com folhas de couve). Houve uma ótima aceitabilidade do lanche servido. Alguns idosos (66,66%), repetiram o lanche. Ao serem questionados sobre a aceitabilidade do lanche oferecido, 88,88% responderam que estava muito bom. Arroz vegetariano, frango enriquecido e feijão foi o cardápio do dia 17/08, todos os idosos aceitaram bem a refeição servida. Há sempre a repetição por parte de dois idosos. A mesma refeição foi triturada no liquidificador para ser servida a um idoso de 104 anos, por o mesmo só aceitar alimentos pastosos.

No dia 26/08 o lanche da tarde ofertado foi: Bolo de cascas de abacaxi e suco de abacaxi com folhas de capim santo. Apenas uma idosa não fez a refeição por não gostar da fruta utilizada no preparo, já outra idosa não comeu o bolo por não gostar de nenhum tipo de bolo. Porém, todos que receberam o lanche, gostaram tanto do suco, como do bolo. A maioria repetiu o lanche completo (75%). Para Martin et al. (2012, p. 281), “o bolo elaborado se constituiu em um produto barato, de fácil preparação e de boa aceitabilidade, com teores de fibra maiores que o bolo convencional sem acréscimo de qualquer fonte de fibra”.

Cardápio do dia 02/09 - lanche da tarde: Bolo de batata doce e Fanta natural (suco de cenoura, laranja e limão). O preparo do bolo foi realizado no período da manhã. A tarde foi feito o suco e servido o lanche. Houve uma aceitabilidade muito boa do lanche em sua totalidade (bolo e suco): 100% com exceção de uma idosa que não gosta de bolo e optou apenas pelo suco. Segundo Souza et al (2007) um alimento com mais de 70% de aprovação indica boa aceitação e, em assim sendo, o bolo com acréscimo de fibra apresentou boa aceitabilidade para os idosos. O Cardápio oferecido no dia 09/09 foi um almoço: Almôndegas ao molho de mamão, arroz rosado, farofa de talos, folhas e legumes. O cardápio teve uma boa aceitabilidade (98,1%). Somente um dos idosos apresentou-se com problemas intestinais sendo retirado o molho do mamão das almôndegas. Houve repetição do prato servido.

Em 16/09 foi oferecido no lanche da tarde: Pão de trigo com requeijão e talos de couve e Suco de abóbora com cascas e com maracujá. O lanche foi muito bem aceito pelos idosos. A maioria dos idosos do sexo masculino repetiu (75%). Os idosos responderam que gostaram muito, tanto do suco como do pão. Esses alimentos têm em sua composição nutrientes essenciais para manutenção da saúde. No dia 21/09 o cardápio oferecido no almoço foi: Croquete de carne com talos; arroz enriquecido; ensopado de abóbora e feijão.

A aceitabilidade do prato principal, foi muito boa, acredita-se ser devido a maciez da carne facilitando o processo de mastigação. A rejeição (restos nos pratos) foi muito pequena, o que aponta uma boa aceitabilidade do cardápio. Geralmente a repetição do prato se dá por parte do idoso do sexo masculino. Para Sousa et al (2007), os talos e as cascas podem ser considerados boas fontes de nutrientes, principalmente de minerais e fibras, sendo mais ricos do que a parte convencionalmente consumida. Portanto, esses tipos de alimentos podem ser acrescentado na dieta dos idosos, contribuindo para o enriquecimento nutricional do cardápio.

Em 05/10 foi oferecido: Omelete assada de arroz e carne de verão. A aceitabilidade do cardápio foi muito boa. Apenas uma idosa, preferiu comer apenas o arroz por não gostar de consumir carne. Uma idosa repetiu o almoço, hábito não comum por parte dela e ainda opinou estar muito boa a refeição. No que se refere aos idosos masculinos, também houve uma boa aceitabilidade e com repetições do prato.

No lanche da tarde do dia 14/10 foi servido: bolo de abóbora com coco e suco de cascas de abacaxi com folhas de couve. Todos os idosos aceitaram bem o lanche. 90% repetiram o bolo. Foi questionado para alguns dos idosos o que acharam do lanche servido, e responderam que estava bom. Gondim et al (2005) em um estudo sobre Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas verificaram que as cascas analisadas apresentaram quantidades de nutrientes maiores que as suas respectivas partes comestíveis. Neste sentido, o aproveitamento integral dos alimentos pode ajudar na qualidade nutricional dos idosos.

Dia 21/10 foi oferecido no almoço: Arroz verdinho, bolinho de frango com espinafre e creme de cenoura. Houve boa aceitabilidade especialmente pelo bolinho e pelo creme de cenoura. Um idoso repetiu o prato argumentando que "estava muito boa a comida". Ao serem questionados sobre o almoço servidos, responderam que gostaram. (90%). Uma idosa pediu para repetir o creme de cenoura, por achar que na sua opinião estava delicioso. No dia 25/10 foi servido no lanche da tarde: Pão de mandioca e suco de maracujá com cenoura. O lanche servido, teve uma ótima aceitabilidade e 90% dos idosos repetiram. A preferência maior foi pelos pãezinhos, pois ao serem questionados, alguns responderam que o pão estava muito bom, com um gostinho acentuado da mandioca, um tipo de hortaliça muito apreciada por idosos.

Em relação à composição do cardápio, é essencial a presença diária de frutas e verduras, pois são alimentos fonte de vitaminas, minerais e fibras, e quando consumidos diariamente podem contribuir para diminuir o risco de doenças (BRASIL,2005).

5 CONCLUSÃO

Observou-se que o tipo de alimentação que foge aos padrões convencionais, teve uma boa aceitabilidade por parte dos idosos e não causou nenhum problema gastrointestinal mesmo muitas vezes os idosos repetindo a refeição, demonstrando com isso, que é uma alimentação condizente com as fases da vida humana inclusive a terceira idade.

Os idosos mostravam-se satisfeitos com a presença dos participantes, certamente por sanar o problema de solidão, falta de atenção até mesmo pela ausência dos familiares e ainda por entender que eles que receberiam um alimento diferenciado do dia a dia.

ALTERNATIVE FOODS AND VARIATION IN THE CARD OF THE AMPARO CENTER TO VELHICE JESUS, MARIA, JOSÉ.

ABSTRACT

The objective of this study was to include alternative foods in the menu of the elderly of the Center for Support of Old Age Jesus, Maria, Jose as a way of adding nutritional value to the food served to this public. The foods were selected according to the menu provided by the Center's nutrition sector. Subsequently, they were prepared and offered once a week for lunch and / or dinner. As an instrument for evaluation and data collection, oral questioning was used for the elderly, during and at the end of project development. It was observed that the type of food that escapes conventional standards had good acceptability by the elderly and did not cause any gastrointestinal problem, even often the elderly repeating the meal demonstrating that it is a diet consistent with the phases of the Human life including the elderly.

Keywords: Feeding. Elderly. Alternative menu

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. 84 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, DF 2005. 236p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

CARVALHO, E. N.; et al. avaliação da qualidade nutricional das refeições servidas aos idosos em instituição asilar. **Estud. interdiscip. envelhec.**, Porto Alegre, RS, v. 5, p. 119-136, 2003. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/4732/2656>>. Acesso em: 16 fev. 2017.

COZINHA Brasil, **Alimente-se bem com R\$ 1,00**. São Paulo: Serviço Social da Indústria (SESI), 2004.

CUPARRI, Lilian. Guias de medicina ambulatorial e hospitalar. In: **NUTRIÇÃO: nutrição clínica no adulto**. São Paulo: Manole, 2002.

DAMIANI, Clarissa et al. Análise física, sensorial e microbiológica de geléias de manga formuladas com diferentes níveis de cascas em substituição à polpa. **Ciência. Rural** [online], v.38, n.5, p.1418-1423, 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br/scielo.php?script=> >. Acesso em: 10 fev. 2017.

DAVID, D.C.Z.P. **Comparação da qualidade bioquímica de vegetais, cultivados de modo convencional e não convencional**. 2007. 62p. Tese (Doutorado em Ciências Biológicas, Fisiologia Vegetal) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2007.

ESPÍNDOLA, F. S. **Fracionamento dos vegetais verdes e obtenção de concentrados proteicos de folhas (CPF) para suplementação de alimentos e ração animal, com aproveitamento dos subprodutos**. 1987. 140 f. TCC (Graduação em Agronomia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia.

GAVA, A. J. **Princípio de Tecnologia de Alimentos**. São Paulo. Nobel, 1984.

GONDIM, J.A.M. et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, [online], v.25, n.4, p. 825-827, out./dez., 2005. Disponível em: < www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101 >. Acesso em: 11 fev. 2015.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Sinopse do censo demográfico 2010**. Disponível em: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/resultados_do_censo2010.php>. Acesso em: 22 fev. 2016.

MARTIN, J. V. P. et al. Avaliação sensorial de bolo com resíduo de casca de abacaxi para suplementação do teor de fibras. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, Campina Grande, PB, v.14, n.3, p.281-287, 2012.

MONTEIRO, B. de A. **Valor nutricional de partes convencionais de frutas e hortaliças**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências Agrônômicas, Botucatu, 2009.

NUNES, J. T.; BOTELHO, R. B. A. **Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações**. 64f. TCC (Especialização em Qualidade em Alimentos) – Curso de Pós-graduação em Turismo, Universidade de Brasília, DF. 2009.

OLIVEIRA, A.S.D. **Reciclando ideias: pra não dizer que não falei de lixo**. Rio Grande: Fundação Universidade do Rio Grande, 1993. P

SANTOS, L.A.S. Uso e percepções da alimentação alternativa no estado da Bahia: um estudo preliminar. **Revista Nutrição**, Campinas, SP, v.14, p.35-40, 2001.

SOUZA, P.D.J.; et al. Análise sensorial e nutricional de torta salgada elaborada através do aproveitamento alternativo de talos e cascas de hortaliças. **Alimento e Nutrição**, Araraquara, v.18, n.1, p.55-60, 2007.