

MÃOS À MASSA: UM ESTUDO SOBRE CEREAIS INTEGRAIS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Carina Tasso¹, Monalise Marcante Meregalli², Cátia Marcia Golunski², Priscilla Pereira dos Santos², Valeria Borszcz³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Erechim. Erechim, RS

A busca por alimentos saudáveis e integrais cresce consideravelmente a cada ano, devido a diversos fatores relacionados à saúde e ao bem-estar físico das pessoas. Uma alternativa para alimentação saudável é o consumo de produtos elaborados com farinha integral proveniente de diversos grãos. Grãos integrais ou alimentos feitos de grãos integrais devem conter todas as partes essenciais e nutrientes de ocorrência natural do grão inteiro. A farinha, para ser totalmente integral, deve conter 100% do grão, ou seja, o farelo, gérmen e endosperma deve estar presente na farinha, e o produto pode ser obtido da moagem completa do grão ou do acréscimo de farelo a farinha branca. Uma pesquisa bibliográfica sobre grãos de aveia, milho e trigo foi realizada neste estudo, utilizando as livrarias eletrônicas científicas e sítios eletrônicos de empresas. Buscaram-se informações sobre a composição nutricional, ação terapêutica e contraindicações, presença de agentes antinutricionais e forma de obtenção da farinha, bem como algumas curiosidades e sugestões de uso. Um material em forma de livreto está sendo desenvolvido para ser disponibilizado a comunidade, contendo informações importantes sobre os cereais integrais, além de conter receitas de fácil elaboração para o público reproduzir e se inspirar. Esta atividade faz parte do Projeto de Extensão “Mãos a massa: ciência e arte na produção de alimentos” do IFRS – Campus Erechim. Após o estudo, observou-se que as farinhas integrais são abundantes fontes de fibras alimentares, proteínas, sais minerais, e vitaminas, constituintes que trazem benefícios à saúde, tais como: regularização do intestino, digestão mais lenta mantendo a saciedade por um período maior, auxílio na diminuição da gordura abdominal e do risco de doenças cardíacas. Percebendo o interesse das pessoas e a importância da inclusão de alimentos integrais na dieta humana, este trabalho tem intenção de divulgar o conhecimento sobre o que são alimentos integrais. Tendo em vista todos esses benefícios, acredita-se que a população poderá utilizar o conteúdo do livreto para produzir seus alimentos integrais, substituindo a farinha branca pela integral de forma correta, ficando menos dependente de alimentos processados para a ingestão de integrais.

Palavras-chave: Saudabilidade. Alimento. Cereais.

Trabalho executado no Edital PROEX/IFRS Nº 65/2019 – Fluxo Contínuo do IFRS.