

# **PIRÂMIDE ALIMENTAR REGIONALIZADA COMO PROPOSTA NA EDUCAÇÃO DE ESTUDANTES DO VALE DO SÃO FRANCISCO**

Diego Felipe dos Santos Silva, Caroene de Lima Araújo, Denise Brenda da Silva Fernandes, Jaine Francielle Ribeiro de Alencar, Janaína Alves Januário Martins

## **INTRODUÇÃO**

A Pirâmide Alimentar é uma representação gráfica facilitadora para a visualização da distribuição dos alimentos e possibilita uma melhor compreensão por parte da população, pois faz uma demonstração do consumo de vários alimentos.

Realizar adaptações ao contexto regional e propor formas lúdicas para melhor conduzir o conhecimento de estudantes é um adequado modo de inserir-se no cotidiano do público alvo e incentiva a busca de informações, além de ampliar a noção sobre a temática proposta.

Neste sentido, a cultura nordestina abrange diversas formas de expressão que sofrem influência das etnias africana, europeia e indígena. Estas trouxeram uma gama de conhecimentos, cultos religiosos, artes, festejos e hábitos alimentares que tornaram a região do Nordeste única em termos de variedade de costumes e tradições. A culinária é muito diversificada e reflete as condições econômicas e produtivas da região, havendo diferenças regionais nos alimentos e nas formas de preparo.

O Vale do rio São Francisco, compreende municípios dos estados de Pernambuco, Alagoas, Sergipe e Bahia, e apresenta como atividade econômica principalmente a agricultura, com produção em grande escala de frutas, alguns cereais e outras hortaliças para consumo próprio e principalmente para exportação. E a pecuária é marcadamente caracterizada pelo alto consumo da carne de caprinos e ovinos.

Através da contextualização da educação lúdica, com o incentivo de expandir o conhecimento sobre diversos alimentos utilizados na região do São Francisco, este trabalho apresentou como objetivo propor uma pirâmide alimentar regionalizada para facilitar o conhecimento de estudantes ingressantes no curso de nutrição.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A pirâmide alimentar proposta (Figura 1) foi confeccionada com madeira envernizada, simbolizando as características rústicas da região, e um tecido

denominado de juta, material muito utilizado na produção artesanal regional, como nos famosos festejos populares. Os componentes foram produzidos a partir de alimentos não perecíveis e materiais que se assemelhassem e representassem as formas reais dos alimentos, com a utilização de poliestireno expandido, tintas, papéis de diversas texturas, materiais reciclados, cola branca e cola específica para determinados materiais.

Após a produção de todos os componentes da pirâmide, os mesmos foram dispostos nos seus respectivos níveis de acordo com a “Pirâmide dos Alimentos adaptada à população brasileira” (PHILIPPI, 2008, p.11). Ao lado de cada nível foi identificado em papel impresso o grupo aos quais os alimentos postos pertenciam e a porção sugerida para a dieta.

A sua estrutura ao invés de quatro níveis como é disposta tradicionalmente, consiste em seis, dividida da seguinte forma: em sua base estão os alimentos energéticos, que devem ser consumidos em maiores quantidades quando comparados aos demais, acima da base estão dois níveis correspondentes aos reguladores, sobre estes encontram-se dois níveis relacionados aos construtores, já no ápice da pirâmide estão os energéticos extras.



Figura 1: Pirâmide regionalizada do Vale do São Francisco (Imagem do autor)

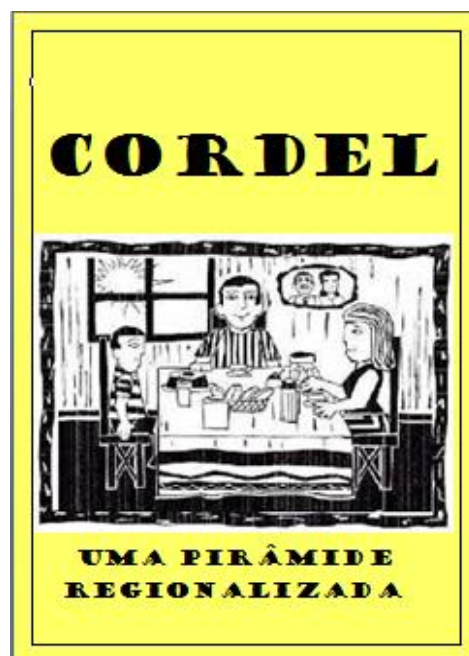


Figura 2: O cordel da pirâmide regionalizada (Imagem do autor)

A apresentação foi destinada aos alunos ingressantes no curso de nutrição na Universidade de Pernambuco *Campus* Petrolina, a qual iniciou-se com uma literatura de cordel (Figura 2) com palavras simples, vocábulo regional e conteúdo

relacionado com a cultura, espaço geográfico e diversidade de alimentos cultivados no Vale do rio São Francisco, além de sua importância e de como adaptá-los valorizando o cultivo local. Logo após, a pirâmide regionalizada foi exposta, permitindo que alguns dos alimentos mais utilizados na região fossem mostrados para uma melhor explicação das suas respectivas propriedades e funções, bem como, as suas diversas formas de utilização.

Posteriormente, iniciou-se uma discussão entre os estudantes e os proponentes do trabalho, culminando numa troca de informações e esclarecimento de inúmeras dúvidas existentes pelos alunos. Em sequência foi realizada uma avaliação proposta para identificar o grau de entendimento da temática sugerida, verificando se o objetivo foi alcançado.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O projeto foi realizado de forma simples e didática, com os quais foram construídos conhecimentos sobre alimentação e nutrição de forma dinâmica, lançando importância à conscientização para uma dieta equilibrada e acessível, através de uma proposta educacional voltada para o melhor entendimento dos estudantes sobre a pirâmide alimentar e os alimentos que são mais consumidos na região do Vale do São Francisco.

A utilização da literatura de cordel recitada inicialmente, como introdução a apresentação da pirâmide regionalizada, apresentou-se bastante atrativa perante os estudantes, o que causou bastante entusiasmo e intensificou o interesse dos alunos fixarem sua atenção ao objetivo principal de conhecer a pirâmide.

Foi possível orientar e incentivar sobre a ingestão recomendada de água, que além de ser proposta pela organização mundial da saúde, também fez-se importante incidir sua importância, devido às características climáticas vivenciadas no semiárido, além disto, durante a abordagem também foi recomendado a prática de atividades físicas, que muitas vezes são ignorados, e que se realizada regularmente promove uma melhor qualidade de vida e retardo e/ou promoção do surgimento de inúmeras patologias.

Para elaboração da pirâmide, levou-se em conta a situação econômica e social da região, como também valorizou-se a cultura de modo que os alimentos nativos continuem presentes na culinária ao longo das gerações. “Além de sinalizar o *status*, o alimento pode ser usado como um distintivo de identidade grupal quer o grupo se

baseie em critérios regionais, familiares, étnicos ou religiosos” (HELMAN, 2009, p.61).

Toda a proposta possibilitou instruir uma alimentação balanceada levando em conta as propriedades nutricionais e funcionais dos alimentos, diminuindo assim os fatores de riscos que podem levar a Doenças Crônicas Não transmissíveis (DCNT). “Nas DCNT incluem-se as doenças cardíacas e as cerebrovasculares, os cânceres, diabetes, a hipertensão, as doenças auto-imunes etc” (ROUQUAYROL, 2003, p. 295).

Obteve-se também uma maior valorização da cultura local, mantendo muitos dos seus costumes ainda em prática. Apesar dos alimentos serem da própria região, muitos ainda eram desconhecidos para algumas pessoas ou conhecidos por nomes diferentes, acarretando a troca de informações entre os participantes.

Além dessa integralização de conhecimentos, mostrou-se a variedade de alimentos funcionais, como por exemplo, a cebola, bastante utilizada na culinária local, contendo flavonoides e saponinas. “O consumo de alimentos funcionais vem crescendo gradativamente, uma vez que estes contêm em sua composição química, substâncias biologicamente ativas, que pode desencadear processos metabólicos ou fisiológicos, resultando na diminuição de enfermidades e na manutenção da saúde” (ALMEIDA et al., 2009, p.191). A apresentação destes alimentos embora já exibindo elevada repercussão no âmbito da saúde, ainda apresentou-se muito discreta na noção que os estudantes tinham, o que pode conduzir a uma busca de interesse dos mesmos em posterior a nossa indução, pesquisar sobre a composição nutricional dos alimentos e identificar quais as propriedades funcionais existentes nos mesmos.

Foi possível identificar a necessidade de haver mais pesquisas científicas, tanto voltadas aos alimentos ainda pouco explorados quanto relacionadas às suas propriedades nutricionais, o que permitiria o acesso à informação para pesquisadores na área de alimentos e também para a população como um todo.

## **CONCLUSÃO**

Foi observada a importância da pirâmide regionalizada apresentada aos alunos ingressantes no curso de nutrição, onde verificou-se que sua aplicação contribuiu consideravelmente para ampliar os conhecimentos sobre a região do Vale do São Francisco com informações úteis para o cotidiano e na vida profissional, de forma

educativa e utilizando o lúdico, possibilitou-se a expansão da informação através da vivência discutida, e expandindo a visão do contexto abordado, promovendo uma melhor qualificação quanto ao futuro cargo pretendido, ser nutricionista.

Deste modo a pirâmide regionalizada se torna uma importante estratégia para o ensino e a aprendizagem de conceitos referentes aos alimentos, pois favorece o raciocínio e a interação entre alunos e entre professores e alunos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ROUQUAYROL, M. Z.; ALMEIDA-FILHO, N. **Epidemiologia & Saúde**. 6ª ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2003.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. 1 ed. São Paulo. Manole. 2008.

NASCIMENTO, G. **Registros de cultura popular do vale do São Francisco**. Petrolina-PE: Franciscana. 2007.

HELMAN.C. G. **Cultura,saúde e doença**. 5 ed. Porto Alegre. Artmed. 2009.

ALMEIDA, A.; SUYENAGA, E. S. **Pharmacological effect off garlic (*Allium sativum* L.) and onion ( *Allium cepa* L.) on the cardiovascular system: literature review**. **Nutrire**: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, V. 34, n. 1, p. 185-197, abr. 2009.