

CENTRO UNIVERSITÁRIO FACULDADE ASSIS GURGACZ

LUANA P. B. DE JESUS

ISABELLA VICTOR

IMPLANTAÇÃO DE SUCOS NO LANCHE DE IDOSOS DE UM CENTRO DE
CONVIVÊNCIA DO OESTE DO PARANÁ

CASCABEL

2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO FACULDADE ASSIS GURGACZ

LUANA P. B. DE JESUS

ISABELLA VICTOR

IMPLANTAÇÃO DE SUCOS NO LANCHE DE IDOSOS DE UM CENTRO DE
CONVIVÊNCIA DO OESTE DO PARANÁ

Trabalho apresentado como requisito para
obtenção de nota parcial em matéria de
estágio ASA.

Professora: Adriana Hernandes Martins

CASCADEL

2018

1. INTRODUÇÃO

O conhecimento sobre a efetividade das intervenções para prevenção de doenças crônicas no Brasil é muito pequeno. Grande parte das ações preventivas no Brasil está voltado para as doenças infecciosas e das doenças carênciais, que necessita de prevenção mais específica. Em relação às doenças crônicas é muito diferente, grande parte dessas doenças, como infarto do miocárdio, diabetes, cânceres, hipertensão apresentam-se intimamente relacionadas, há uma verdadeira rede de relações das doenças entre si, bem como os fatores de risco. Sendo assim a hipertensão associa-se ao diabetes, que se associa a redução do HDL e o aumento de triglicerídeos. O tratamento clínico não pode ignorar estas associações, este deve ocorrer associado aos programas de prevenção. Assim, uma alimentação saudável, para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, há de propor dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças. Aumentar o consumo de frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos (SICHIERI *et al*, 2000).

O consumo de frutas, verduras e legumes diariamente é de grande importância para nossa saúde e para o correto funcionamento do nosso organismo. Pois nestes alimentos contem grande variedade e quantidade de vitaminas e minerais, além de conter muitas fibras, elementos que são essências para diversas funções do nosso organismo, como imunidade, prevenção de doenças e funcionamento do intestino. A recomendação de consumo de frutas, verduras e legumes é de 4 a 6 porções diariamente, estes podem ser consumidos in natural, após processo de cocção ou aplicado em algumas receitas. Uma forma pratica e fácil de consumir estes alimentos é na forma de sucos, onde se pode variar bastante as combinações dos ingredientes e são ótimas opções para se consumir no lanche da manha ou da tarde (WYNN *et al*, 2010).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050, isso representará um quinto da população mundial. Segundo dados do Ministério da Saúde, o Brasil, em 2016, tinha a quinta maior população idosa do mundo, e, em 2030, o número de idosos ultrapassará o total de crianças entre zero e 14 anos.

Para manter uma alimentação saudável e uma qualidade vida adequada, é importante que se inclua diariamente verduras, legumes, frutas, cereais, carnes, para que se receba todos os tipos de nutrientes na alimentação. Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e devem estar presentes diariamente em todas as refeições e lanches, pois evitam a prisão de ventre, contribuem para proteger a saúde e diminuir o risco de várias doenças (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009).

Para que possamos ter uma vida saudável na terceira idade ou em qualquer outra, é importante termos uma dieta alimentar equilibrada. Para uma alimentação saudável devemos ingerir uma variedade de alimentos a fim que estes proporcionem os nutrientes necessários para o corpo humano. Ao alcançarmos a idade de 60 a 65 anos não quer dizer que se deva fazer uma dieta especial, o idoso precisa de certos nutrientes que podem ser tão variados quanto aquelas mostradas em um indivíduo mais jovem. As vitaminas não fornecem energia e são encontradas em uma imensa variedade de alimentos, tanto animal como vegetal. São essenciais para algumas funções do corpo humano, tais como, a estrutura dos ossos e do sangue, da pele, dos olhos. A água é essencial para manter a vida.

Ela auxilia a dissolver e a digerir alimentos e a expelir substâncias tóxicas. É recomendado a ingerir de 6 a 8 copos de água por dia, podendo ser, sucos, chás, leites ou até mesmo sob a forma de água pura (KACHAR *et al*, 2001).

Deste modo, este trabalho justifica-se que a inclusão de sucos variados na alimentação do idoso, proporciona tanto a ingestão de líquido, quanto de vitaminas e minerais que as frutas contêm, prevenindo assim a melhora do quadro nutricional, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foram coletados os dados da análise sensorial, no mês de novembro de 2018, em um Centro de Convivência do Oeste do Paraná. Os participantes da pesquisa foram idosos que frequentam o centro de convivência.

Os sucos foram preparados no centro de convivência pelas estagiárias de nutrição, sendo eles, melancia, suco verde e melão com kiwi, após foi entregue aos participantes a ficha de avaliação e o suco, onde puderam fazer a análise sensorial.

Tabela 1. Ficha de análise sensorial

Você está recebendo amostras de SUCOS NATURAIS. Por favor, prove as amostras e avalie. Idade: _____

	AMOSTRA 1	AMOSTRA 2	AMOSTRA 3
GOSTEI MUITÍSSIMO			
GOSTEI MODERADAMENTE			
NÃO GOSTEI NEM DESGOSTEI			
DESGOSTEI MODERADAMENTE			
DESGOSTEI MUITÍSSIMO			

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com o resultado dos 32 participantes do centro de convivência do Oeste do Paraná, observou-se que 23 são do gênero feminino e 9 do gênero masculino, com idade acima de 60 anos.

Através da pesquisa pode ser notado uma boa aceitação entre ambos os sucos. As frutas tem grande importância na dieta, pois possuem um alto valor nutritivo, sendo seu consumo diário indicado por serem fontes de vitaminas, minerais e carboidratos. As

mesmas podem ser consumidas ao natural ou utilizadas em várias preparações, processadas para a produção de suco, natural ou industrializado, que buscam obter o mínimo de perdas relacionadas às suas propriedades nutricionais. Os sucos de frutas são consumidos e apreciados em todo mundo, não só pelo seu sabor, mas também por serem fontes naturais de nutrientes. São fontes de carboidratos, carotenóides, vitaminas, minerais e outros componentes importantes. Os sucos de frutas são ricos, principalmente, em ácido ascórbico (AA). Essa vitamina hidrossolúvel participa da síntese de colágeno, atua como antioxidante, facilita a absorção de ferro no trato intestinal e promove a prevenção e cura de resfriados. Porém, o teor vitamínico contido no suco é diferente para cada variedade de fruta (CAMARGO *et al*, 2007).

Os sucos apresentam-se como uma alternativa em dietas adequadas para todos os segmentos da população, além dos nutrientes naturais das frutas eles podem ser enriquecidos com vitaminas e minerais. Os sucos de frutas destacam-se pelo seu sabor e valor nutritivo (CASTRO *et al*, 2007).

Os antioxidantes são compostos presentes nas frutas que são capazes de retardar ou inibir a oxidação de lipídios, ácidos nucléicos ou outras moléculas, através de sua atividade inibitória na iniciação ou propagação de reações de oxidação interligadas. Fontes boas de antioxidantes são as frutas, detentoras de enorme quantidade de fitonutrientes, tais fitonutrientes responsáveis por ação antioxidantes são atribuídos a compostos como antocianinas, fenóis e outros compostos flavonóides. Todos esses compostos podem agir independentemente ou em combinação em forma de anticancerígeno ou agentes cardioprotetores por uma grande gama de mecanismos. As ações antioxidantes de compostos fenólicos são garantidas pelo alto potencial redutor de radicais livres (ZHENG & WANG, 2001).

4. CONCLUSÃO

Verificou-se com a análise que a implantação do suco apresentou um percentual de aceitação igual a 100%, tal resultado ressalta a preferência dos idosos em líquidos, podendo ocorrer devido as papilas gustativas sentirem maior sabor, facilitar a deglutição das demais preparações consumidas juntas, tais como bolos, tortas, pães e alimentos secos. Além dos fatores sensoriais a serem considerados, vale ressaltar sobre os benefícios que os sucos de frutas apresentam, podendo ser utilizados de forma integral, assim, potencializando o consumo de nutrientes e variedades dos mesmos.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável, 2009.

CASTRO, M.V. et al. Análise Química, Físico-Química e Microbiológica de Sucos de Frutas Industrializados. *Diál. Ciênc.* Ano V, n. 12, dez. 2007.

CAMARGO G, A; L, CONSOLI; I, C, S, LELLIS, J MIELI & E, K, SASSAKI. Bebidas naturais de frutas: perspectivas de mercado, componentes funcionais e nutricionais. *BioEng*, Campinas, 1(2); 179-2-5, mai./ago., 2007).

SICHERI R; COITINHO C, D; MONTEIRO B, J; COUTINHO F, W. Recomendação de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq Bras Endocrinol Metab** vol 44 n 3, junho 2000.

KACHAR, Vitória (Org), CUNHA, Antônia de Almeida, NETTO, Antônio Jordão, COSTA, Geni de Araújo, FAZENDA, Ivani, VALENTE, José Armando, LIMA, Mariúza Pelloso, ABRAMOWICZ, Mere, STANO, Rita de Cássia M., MEHOUDAR, Rosie, SANTO, Ruy Cezar do Espírito Santo. Longevidade: um novo desafio para a educação. 1.ed. São Paulo: Cortez, 2001.

WYNN E; KRIEG M, A; LANHAM-NEW S, A; BURCKHARDT P. Postgraduate Symposium Positive influence of nutritional alkalinity on bone health. *Proc Nutr Soc.* 2010; 69 (1): 166-73.