

# Nota Técnica

**ALIMENTOS DA SAFRA COMO PILAR PARA A GARANTIA  
DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

**Execução do Serviço de ATER, referente ao Contrato 027/2017  
MOC / CAR / SDR / Bahia Produtiva.**



## **REALIZAÇÃO:**

**PROJETO BAHIA PRODUTIVA- CAR/SDR  
MOVIMENTO DE ORGANIZAÇÃO COMUNITÁRIA – MOC**

## **EQUIPE TÉCNICA:**

Maria Vandalva Lima de Oliveira – Coordenadora Pedagógica  
Reinilda Santos da Silva – Especialista em acesso a mercado  
José Ivamberg Ferreira Silva – Técnico em Agropecuária  
José Renilton Carneiro de A. Abreu – Técnico em Agropecuária

**Produção Textual:** Sara Geisa de Jesus Almeida e Reinilda da Silva

**Revisão:** Alexandre Nepumoceno

**Diagramação:** Kívia Maria da Silva Carneiro

## **Nota Técnica 03**

Diante do estado de calamidade pública, Decreto Legislativo nº 6, de 20 de março de 2020, e do Plano Emergencial de Manutenção do Serviço de Assistência Técnica e Extensão Rural (ATER), esta Nota Técnica tem como finalidade cumprir com a Produção Técnico-pedagógica na forma de Produção de material didático com temas diversos seguidos de orientações para cadeias produtivas relacionadas aos empreendimentos apoiados, ofertadas na modalidade a distância.

Produto 2.0 – Supervisão e Formação de ACRs e ACAs, subproduto 2.3 - Produção Técnico Pedagógico.

### **Listagem de Informativos:**

**Informativo 01**- Introdução: Abordagem sobre os hábitos alimentares;

**Informativo 02** - Pesquisa Vigitel 2019 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças por Inquérito Telefônico);

**Informativo 03**- Período de SAFRA de alguns alimentos típicos, na região nordeste nos meses junho/julho;

**Informativo 04** - Alimentos e seus Benefícios Nutricionais: Cadeia produtiva do milho;

**Informativo 05**- Alimentos e seus Benefícios Nutricionais: Cadeia produtiva da mandiocultura;

**Informativo 06** – Alimentos e seus Benefícios Nutricionais: Cadeia produtiva das oleaginosas.

Execução do Serviço de ATER, referente ao Contrato 027/2017 – MOC / CAR / SDR / Bahia Produtiva.

## Informativo 01/2020

**ALIMENTOS DA SAFRA COMO PILAR PARA A GARANTIA DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

O ato de alimentar-se é inato a qualquer ser humano, através da alimentação os indivíduos além de saciar a fome, precisa manter a nutrição do organismo para assim obter saúde, evitando o adoecimento.



Fonte: RAWPIXEL VIA GETTY IMAGES

Porém, ao longo dos séculos o homem evoluiu, seus hábitos alimentares mudaram muito e foram aprimorados.

A história da alimentação do homem e sua história sociopolítica estão em transformações constantes. Algumas práticas facilitaram o consumo dos alimentos como: o uso do fogo para cocção, e assim o consumo de alimentos assados e cozidos.

Após a Revolução industrial e o aparecimento do açúcar e de condimentos, os alimentos in natura foram sofrendo processamento, tornando-se produtos alimentícios bastantes consumidos até hoje. Em seguida, surgiram os alimentos prontos como os fast foods que avança para as regiões mais pacatas.

Com isso muitas pessoas em busca de mais praticidade passaram a consumir esses alimentos diariamente o que muda drasticamente os hábitos alimentares da sociedade, que tenta justificar esse consumo por vezes elevado.



Autor: Bluringmedia

## Informativo 02/2020

**Pesquisa Vigitel 2019 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças por Inquérito Telefônico)**

O Ministério da Saúde traçou o perfil do brasileiro em relação as doenças crônicas mais incidentes no país: no período entre 2006 e 2019, a prevalência de diabetes passou de 5,5% para 7,4% e a hipertensão arterial subiu de 22,6% para 24,5%. Em relação à diabetes, o perfil de maior prevalência está entre mulheres e pessoas adultas com 65 anos ou mais. O mesmo perfil se aplica a hipertensão arterial, chegando a acometer 59,3% dos adultos com 65 anos ou mais, sendo 55,5% dos homens e 61,6% das mulheres. A pesquisa apontou que o excesso de peso tende a aumentar com a idade: para os jovens de 18 a 24 anos, a prevalência foi de 30,1% e entre os adultos com 65 anos e mais de 59,8%.



A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é essencial para permanência do bem-estar físico, psicossocial de qualquer ser humano. É dever do Estado assegurar a SAN através de políticas públicas que garantam o acesso ao alimento de maneira segura, saudável e sustentável.

O Ministério da Saúde disponibiliza um Guia alimentar adequado a cultura alimentar brasileira. Esse material orienta quais alimentos e preparações são mais saudáveis para o perfil alimentar do brasileiro, considerando as diferentes regiões e cultura do nosso País.

## Informativo 03/2020

**Período de SAFRA de alguns alimentos típicos, na região nordeste nos meses junho/julho**

É comum apreciarmos várias preparações regionais, nos meses de junho e julho que são períodos dos festejos juninos, principalmente na região Nordeste do Brasil. O que muitas pessoas talvez não saibam é da riqueza nutricional dos alimentos desta safra, como mostra a imagem

## 1. Tabela de safra Julho.



É muito importante consumir os alimentos na safra, pois além de estar mais acessível para compra, o preço cai, e a qualidade nutricional é melhor, devido serem colhidos no período adequado.

É extensa a lista de alimentos da safra de junho e julho, selecionamos o milho, aipim e amendoim para abordar alguns de seus benefícios à saúde.

## Informativo 04/2020

### Alimentos e seus Benefícios Nutricionais: Cadeia produtiva do milho

#### Milho

O milho é um cereal que possui alto valor nutricional, rico em fibras alimentares que previnem a constipação intestinal, possui vitamina E, que é antioxidante e combate os radicais livres que atacam as células provocando doenças como câncer. Além disso, também tem um mineral muito importante no processo de aprendizagem, o Fósforo.

É um vegetal bem versátil, podendo ser consumido cozido, assado, ou em diversas preparações como bolo, canjica, mugunzá, pipoca, pamonha, etc.

#### Receita de Canjica

Ingredientes:

- 5 espigas de milho bem amarelinho
- 1 litro de leite de coco
- 1 colher de sopa de manteiga
- 5 xícaras de açúcar, 1 pitada de sal e canela em pó.



Foto: Meire Lima

## Modo de preparo:

Pegue as espigas de milho, retire todos os grãos com uma faca, não a encoste ao sabugo ao retirar os grãos, pois pode dar um sabor diferente. Após cortar todas as espigas, coloque os grãos no liquidificador e bata com a água. Em uma panela peneire, depois jogue fora o bagaço, pois não servirá mais. Coloque junto a margarina, o açúcar e a pitada de sal, prove para verificar se está adocicado. Adicione o leite de coco. Leve ao fogo brando, mexendo sem parar, até engrossar. Após engrossar continue mexendo aproximadamente por 20 minutos em fogo bem baixo. Depois despeje em um refratário grande, polvilhe com a canela e sirva quente ou frio.

## Informativo 05/2020

# Alimentos e seus Benefícios Nutricionais: Cadeia produtiva da mandiocultura

## Aipim

Do grupo das raízes e tubérculos o aipim é fonte de carboidratos que tem a função principal de fornecer energia ao organismo, também possui minerais como cálcio e fósforo, além de ser antioxidante devido ao Reverastrol que atua protegendo a pele e combatendo os radicais livres que são toxinas que atacam as células provocando doenças. Possui ácido fólico necessário para formação do tubo neural do feto na gestação e atua no sistema sanguíneo evitando alguns tipos de anemias.

Com o aipim podem ser feitas diversas preparações como bolo, escondidinho de aipim, sobremesas, caldos e consumido cozido ou assado.

## Receita de bolo de aipim

### Ingredientes:

500g mandioca (macaxeira) ralada, crua  
200ml de leite de coco (1 garrafinha)  
270g de açúcar (1 e 1/2 xícaras)  
2 ovos  
2 colheres (sopa) manteiga (40g)

## Modo de preparo:

Numa tigela grande, junte o açúcar, os ovos e a manteiga, misture tudo muito bem com a ajuda de um batedor de arame (fouet), em seguida, junte o leite de coco e a mandioca ralada, misture tudo muito bem, batendo com o batedor de arame até que a mistura fique bem homogênea, despeje numa forma untada com manteiga. Leve para assar em forno preaquecido, 180°C, por cerca de 40 a 50 minutos.



Foto: Mdemulher

## Informativo 06/2020

**Alimentos e seus Benefícios Nutricionais:  
Cadeia produtiva das oleaginosas****Amendoim**

É uma oleaginosa com propriedades funcionais, deve ser consumido em quantidades adequadas. Contém propriedades que atuam na prevenção de doenças cardiovasculares, como alimento funcional, ajuda a controlar as taxas de colesterol e de triglicérides. Além disso, ajuda a equilibrar o metabolismo dos nutrientes.

Normalmente, o amendoim é consumido cozido, torrado e faz parte de doces e sobremesas.

**Receita caseira de pasta/creme de amendoim**

500 ml de amendoim sem casca e pele, torrado ou in natura

**Modo de preparo:**

Triture em processador ou liquidificador até ganhar uma consistência pastosa.

Essa forma de se fazer a pasta é possível obter um ótimo aproveitamento do alimento, e facilidade na forma do preparo.



Foto: Gojak/Getty Images

## REFERÊNCIAS:

MENDONÇA, Rejane Teixeira; FIGUEIREDO, Roberto Martins. Nutrição – Um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas e gestão. 1ª edição. São Paulo. Rideel, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diabetes, hipertensão e obesidade avançam entre os brasileiros. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46792-diabetes-hipertensao-e-obesidade-avancam-entre-os-brasileiros-> Acessado em: 24 ago. 2020.

PINTEREST. Tabela de Safra de Julho. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/841117667883338241/> Acessado em: 21 ago. 2020

INFO ESCOLA. Milho. Disponível em: <https://www.infoescola.com/plantas/milho/> Acessado em: 21 ago. 2020

TUDO GOSTOSO. Canjica de milho verde. Disponível em <https://www.tudogostoso.com.br/receita/69486-canjica-de-milho-verde.html/> Acesso em: 21 de ago.2020

COMIDINHAS DO CHEFE. Bolo de Aipim Simples. Disponível em: <https://comidinhasdochef.com/bolo-de-aipim-simples/> Acessado em: 21 ago. 2020

VEJA SAÚDE. Pasta de amendoim: Dos Benefícios ao modo de Preparo. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/alimentacao/quais-sao-os-beneficios-como-fazer-e-o-que-comer-com-pasta-de-amendoim/> Acessado em 21 ago.2020

