

LUIS HENRIQUE ALMEIDA CASTRO
(ORGANIZADOR)

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

3

Atena
Editora
Ano 2023

LUIS HENRIQUE ALMEIDA CASTRO
(ORGANIZADOR)

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

3

Atena
Editora
Ano 2023

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremona

Luiza Alves Batista

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2023 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2023 Os autores

Copyright da edição © 2023 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-Não-Derivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto

Prof^ª Dr^ª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
 Prof^ª Dr^ª Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes
 Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza
 Prof^ª Dr^ª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
 Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
 Prof^ª Dr^ª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
 Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
 Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
 Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
 Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^ª Dr^ª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof^ª Dr^ª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
 Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
 Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
 Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia
 Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia Prof^ª Dr^ª Lara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
 Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
 Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr
 Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
 Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Prof^ª Dr^ª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
 Prof^ª Dr^ª Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal
 Prof^ª Dr^ª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá
 Prof^ª Dr^ª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof^ª Dr^ª Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
 Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
 Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio
 Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
 Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
 Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
 Prof^ª Dr^ª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
 Prof^ª Dr^ª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
 Prof^ª Dr^ª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria
 Prof^ª Dr^ª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
 Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^ª Dr^ª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Soellen de Britto
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Luis Henrique Almeida Castro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
S456	<p>Segurança alimentar e nutricional 3 / Organizador Luis Henrique Almeida Castro. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-1042-3 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.423231502</p> <p>1. Alimentação. 2. Nutrição. I. Castro, Luis Henrique Almeida (Organizador). II. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.2</p>
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
 Ponta Grossa – Paraná – Brasil
 Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) apontou que o número de seres humanos que passam fome já havia aumentado ainda em 2018 afetando, na época, cerca de 821 milhões de pessoas no mundo. É consenso que a insegurança alimentar tende a acompanhar as tendências sociais de modo que são justamente os grupos populacionais em minorias ou marginalizados que apresentam maior tendência a serem expostos à escassez de alimentos e/ou à falta de acesso à alimentação adequada. Com isso, os conceitos de segurança e insegurança alimentar ganham destaque de urgência no debate internacional desempenhando papel de relevância para a saúde pública mundial.


Neste sentido, a Editora Atena convidou profissionais da nutrição, da engenharia de alimentos e da saúde em geral para contribuir com o debate acadêmico deste tópico. Os nove estudos selecionados estão publicados neste e-book “Segurança alimentar e nutricional 3”. A obra reflete a pluralidade dos desafios encontrados na abordagem científica da questão alimentar e foi organizada de modo a agrupar as pesquisas em recortes temáticos que vão do aproveitamento integral dos alimentos, padrões culinários culturais do Brasil, aspectos clínicos da nutrição aplicada e aborda ainda alguns pontos de interesse para futuras pesquisas no campo da engenharia alimentar tais como a criação, viabilização e fiscalização de produtos alimentícios de apelo comercial e industrial.

Boa leitura!

Luis Henrique Almeida Castro


CAPÍTULO 1 1**APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS PELO CONSUMIDOR FINAL**

Tatiana Santos Pacheco
 Solange Alves de Almeida
 Beatriz Pimenta Cayoni Leite
 Scarlet dos Santos Francisco
 Cláudia Leonor Cabral
 Cínthia Sueli Xavier de Abreu
 Priscila de Mello Gabarron
 Antonia Helena Gomes de Souza
 Vanessa Vitória Coelho Santos
 Cristina Terezinha da Silva Vergino
 Acácio Silva Barros

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315021>

CAPÍTULO 2 15**CULINÁRIA BAIANA NA PRÁTICA CLÍNICA DO NUTRICIONISTA**

Victoria da Silva Nascimento
 Márcia Cristina Almeida Magalhães Oliveira
 Lindanor Gomes Santana Neta
 Larissa Barbosa de Souza Santos
 Shirlei Andrade Silva Cavalcanti
 Rafaela Farias Rodeiro
 Janaina Mendes Lopes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315022>

CAPÍTULO 323**PROJETO DA HORTA PARA A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA NA EDUCAÇÃO BÁSICA, SALVADOR, BA**

Maria Jaqueline da Paixão Barros
 Jailda Santos Felix Saraiva
 Jean Márcia Oliveira Mascarenhas

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315023>

CAPÍTULO 432**PERFIL DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE, QUALIDADE DO SONO E CONSUMO ALIMENTAR EM ATLETAS DE KARATÊ EM PERÍODO DE TREINAMENTO E PRÉ-COMPETIÇÃO**

Thainan Foscarini Schopchaki
 Thawanna Foscarini Schochaki
 Luana Bertamoni Wachholz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315024>

CAPÍTULO 548**TDHA NA PERSPECTIVA NUTRICIONAL**

Ana Evelyn Tavares do Nascimento

Débora Patrícia López Tenório

Ricardo Alessandro Boscolo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315025>

CAPÍTULO 662

ANÁLISES FÍSICAS EM GELADOS COMESTÍVEIS SABORIZADOS COM RESÍDUOS DE FRUTAS TROPICAIS DESIDRATADOS

Viviana Pereira de Meneses


Ana Luiza Macedo de Araújo

Hermano Oliveira Rolim

João Ferreira Neto

Carlos Christiano Lima dos Santos

Poliana Sousa Epaminondas Lima

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315026>

CAPÍTULO 773

DESENVOLVIMENTO DE HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO


Ana Carolina Reis da Silva

Clara Santa Rosa Fioriti

Julia Silva da Paixão

Natiele Vieira dos Santos

William Renzo Cortez-Vega

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315027>

CAPÍTULO 887

ANÁLISES DA IMPRESSÃO DOS RÓTULOS EM CINCO MARCAS DE AZEITES EXTRA VIRGEM COMERCIALIZADAS NA CIDADE DE DOURADOS

– MS

Ana Carolina Oliveira Medeiros

Ana Carolina Reis da Silva

Natiele Vieira dos Santos


Loyz Sousa Assis

Lucas de Souza Soares

Mariana Oliveira Medeiros

Rosalinda Arévalo Pinedo

William Renzo Cortez-Vega

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315028>

CAPÍTULO 9 100


SANITIZANTES CLORADOS, ÁCIDO PERACÉTICO E SABÕES NO SETOR ALIMENTÍCIO: UMA ATUALIZAÇÃO PRÁTICA

Eder Júlio de Jesus

Edinilda de Souza Moreira

Eduardo Valério de Barros Vilas Boas

Tânia Aparecida Pinto de Castro Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4232315029>

SOBRE O ORGANIZADOR	111
ÍNDICE REMISSIVO	112

CAPÍTULO 2

CULINÁRIA BAIANA NA PRÁTICA CLÍNICA DO NUTRICIONISTA

Data de aceite: 01/02/2023

Victoria da Silva Nascimento

Universidade do Estado da Bahia,
Departamento de Ciências da Vida
Salvador – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/1264968206581187>

Márcia Cristina Almeida Magalhães Oliveira

Universidade do Estado da Bahia,
Departamento de Ciências da Vida
Salvador – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/7057484337923558>

Lindanor Gomes Santana Neta

Universidade do Estado da Bahia,
Departamento de Ciências da Vida
Salvador – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/3062278596416487>

Larissa Barbosa de Souza Santos

Hospital da Obesidade, Departamento de
Nutrição, Salvador – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/4085652618917424>

Shirlei Andrade Silva Cavalcanti

Hospital da Obesidade, Departamento de
Nutrição, Salvador – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/5748737960536123>

Rafaela Farias Rodeiro

Universidade do Estado da Bahia,
Departamento de Ciências da Vida
Salvador – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/8622797216692090>

Janaina Mendes Lopes

Universidade do Estado da Bahia,
Departamento de Ciências da Vida
Salvador – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/0684236904747482>

RESUMO: Segundo a perspectiva do corpo, do comer e da comida, que são os três pilares básicos da alimentação, a culinária baiana se destaca para além do seu papel fisiológico de apenas alimentar o corpo, mas, também, de unir povos através do ato de comer e nutrir que é a fusão dos hábitos de alimentação, tradições, preferências e a mistura de influências de um povo. A culinária baiana é muito diversa e rica, e com ela são contadas histórias da colonização do Brasil. Caracterizada por preparações a base do azeite de dendê e leite de coco, destaca-se, também, por ser possível de utilização em tratamentos dietoterápicos e, sob supervisão de nutricionistas, pode ser colocada em cardápios voltados para o tratamento da obesidade e intolerâncias alimentares. Sendo assim, é importante conhecer além da composição nutricional, a importância cultural dos alimentos típicos da gastronomia baiana para inclusão em

prescrições dietoterápicas.

PALAVRAS-CHAVE: Culinária baiana; cultura, dietoterapia, alimentação, obesidade.

ABSTRACT: From the perspective of the body, eating and food, which are the three basic pillars of food, Bahian cuisine stands out beyond its physiological role of just feeding the body, but also of uniting people through the act of eating. and nurturing, which is the fusion of eating habits, traditions, influences and the mixture of influences of a people. Bahian cuisine is very diverse and rich, and with it stories of the colonization of Brazil are told. Characterized by preparations based on palm oil and coconut milk, it also stands out for being able to be used in dietary treatments and, under the supervision of nutritionists, it can be included in menus aimed at the treatment of obesity and food intolerances. Therefore, it is important to know, in addition to the nutritional composition, the cultural importance of foods typical of Bahian cuisine for inclusion in dietary prescriptions.

INTRODUÇÃO

Indígenas, africanos e portugueses compartilharam técnicas culinárias e ingredientes que constituíram a história da cultura gastronômica baiana. Segundo a perspectiva do corpo, do comer e da comida, que são os três pilares básicos da alimentação, a culinária baiana se destaca para além do seu papel fisiológico de apenas alimentar o corpo, mas, também, de unir povos através do ato de comer e nutrir que é a fusão dos hábitos de alimentação, tradições, preferências e a mistura de influências de um povo (SANTOS, 2008).

Atrelada ao passado histórico, a culinária baiana pode ser também considerada como Comfort food, pois resgata a cultura ancestral, a valorização da alimentação mais saudável com uso de ingredientes regionais e promove gatilhos emocionais, como lembranças da infância (VIEIRA et al. , 2021).

A partir de crenças e valores baseados na experiência individual e coletiva pode ocorrer determinação de alimentos como proibidos ou permitidos que estão associados às dimensões de gênero, memória, família, identidade e também religião (CRUZ et al. , 2009). O leite de coco, aipim e azeite de dendê são exemplos de ingredientes muito utilizados na culinária baiana que, sob supervisão de nutricionistas, podem ser colocados em cardápios de dietas hipocalóricas com receitas culinárias adaptadas e voltadas para pessoas em tratamento de obesidade e/ou com restrições ao consumo de glúten ou lactose (CUNHA, 2010).

Sendo assim, é importante conhecer além da composição nutricional, a importância cultural dos alimentos típicos da gastronomia baiana para inclusão em prescrições dietoterápicas. A partir da adequação de preparações e orientação do consumo de forma individualizada é possível desenvolver cardápios que promovam saúde e prazer com custo acessível e respeito a cultura local.

METODOLOGIA

O presente trabalho é uma pesquisa narrativa, de caráter exploratório, realizada a partir de artigos científicos e livros sobre as preparações da culinária baiana e uso em preparações dietéticas.

A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas da PubMed, SciELO, Science Direct, periódicos da capes, LILACS utilizando os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e indicadores booleanos combinados da seguinte forma: história da gastronomia baiana, culinária baiana, azeite de dendê, leite de coco, dietoterapia.

Os critérios de inclusão foram os artigos originais e de revisão bibliográfica que abordaram a história da culinária baiana, dietoterapia em obesidade, informações nutricionais e cultura alimentar a partir de estudos com textos completos. Foram excluídos estudos duplicados que apresentaram temáticas diferentes da proposta desta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Alimentação e cultura baiana

A alimentação além de suprir as necessidades fisiológicas é um dos pilares para a construção da cultura local, o costume de um povo. Com a culinária se reconhece o território geográfico, as condições climáticas, a religião e costumes, pois a comida representa um dos laços mais importantes de construção de uma sociedade (ABREU et al. , 2001; CRUZ et al. , 2009).

A culinária baiana é produzida na cidade de Salvador e no Recôncavo Baiano sendo marcada pela influência africana, indígena e portuguesa. O aipim, azeite de dendê e leite de coco. São heranças ancestrais da gastronomia baiana, além de serem indispensáveis na preparação de pratos como moquecas, caruru, vatapá, abará, acarajé, caldos, ensopados, bolinhos preparados com peixe, mariscos, xinxim de galinha, efó, arroz de hauçá, bolinho de estudante e mugunzá (COSTA, 2015; FRANÇA, 2022).

Antes do processo de colonização dos portugueses, a cultura culinária indígena já se fazia presente, os índios apresentavam costumes próprios e, inicialmente, não aceitavam o que lhes era ofertado pelos portugueses no processo de colonização, pois já tinham como hábito o consumo dos alimentos provenientes da caça, pesca e colheita de vegetais nativos. Estes faziam uso de muitas raízes, sendo a principal a mandioca da qual produziam farinha e goma, tornando-se a base principal para diversas receitas como beijus, cuscuz e mingaus (CASCUDO, 1967).

Nesse processo de colonização os portugueses também contribuíram na construção da diversidade cultural característica da culinária baiana. Junto com o desejo de conquistar mais terras e explorar novos horizontes, trouxeram na bagagem o açúcar de cana, farinha de trigo, bacalhau, sal, coentro, cominho, gengibre, alho, hortelã que, gradativamente,

foram incluídos como adaptações das receitas dos indígenas e dos africanos (CASCUDO, 1967).

Quando os escravos africanos chegaram à Bahia, eles trouxeram consigo lembranças da sua vida, seu povo e costumes e para se conectarem à África, sua terra natal, empenharam-se para reproduzir a culinária e os rituais religiosos. Alguns desses pratos fazem parte desses rituais de culto aos orixás e há uma mística que ao dividir o alimento com os orixás é possível fortalecer o corpo e o espírito. Porém, com o processo de escravidão ocorreu a necessidade de adaptação de ingredientes por dificuldade de acesso aos originais da África e existência de outros insumos que já eram utilizados pelos indígenas ou foram trazidos pelos portugueses (SANTOS, 2013).

Os escravos africanos estavam encarregados da alimentação dos senhores brancos, imersos na cozinha das casas grandes para preparar as refeições onde passaram, gradativamente, a adaptar seus hábitos culturais com aquilo que era possível de ser consumido. Um exemplo foi o vatapá que passou a ser preparado com a adição do leite de coco. Desta forma, com a fusão de culturas, as preparações também se misturaram, sofrendo adaptações e hoje é a base mais fortificada da culinária baiana, pois com a incorporação do leite de coco e azeite de dendê foi possível recriar algumas preparações que hoje são patrimônio imaterial, como o acarajé e o abará.

Ressalta-se que as diversas adaptações promoveram a criação de novas receitas que, atualmente, contam a história da colonização do Brasil, tomando como exemplo o consumo do peixe, que era um produto da caça dos indígenas e comum ao consumo dos lusitanos, que na sua preparação foi adicionado o azeite de dendê e leite de coco de costume africano originando a moqueca baiana que é conhecida mundialmente (QUERINO, 1957).

O corpo, o comer e a comida: Relação da culinária baiana com a saúde

A culinária baiana pode ser considerada como a “comida de conforto” ou, como popularmente é conhecida: “*comfort food*”, pois é uma comida que se degusta normalmente de forma individual ou em grupos sociais e com ela é resgatada a cultura da apreciação e do ritual de preparo e consumo dos alimentos. Ressalta-se que com a industrialização e globalização parte desse costume foi perdido, dando mais espaço às fast-foods. Além disso, houve aumento dos tabus relacionados à gastronomia baiana e então deram espaço para essas preparações serem esquecidas ou associadas às preparações para consumo esporádico (VIEIRA et al. , 2021).

Quando estudado os ingredientes como o azeite de dendê, destaca-se esse como uma das maiores fontes naturais de precursores de vitamina A, os carotenoides, além de vitamina E (tocoferóis e tocotrienóis), esteóis, fosfolipídeos e glicolipídios (CUNHA, 2010). Este óleo possui boas características para frituras, mas não é recomendado preparações de uso contínuo, a partir do aquecimento feito repetidas vezes, porque assim há uma maior

produção de acroleína que é um composto nocivo à saúde (CURVELO, 2010; FREIRE et al. , 2013; COSTA, 2015).

O leite de coco, por sua vez, é outro ingrediente muito utilizado na culinária baiana. Além de não apresentar colesterol e lactose, é um produto oriundo do coco que possui em sua composição minerais como potássio, magnésio, ácidos graxos essenciais, além de aminoácidos como a isoleucina, leucina, lisina, metionina, cistina, fenilalanina, treonina, triptofano, tirosina e valina. Destaca-se que pode ser consumido por pessoas alérgicas à proteína do leite de vaca (APLV) e intolerantes à lactose. (CARVALHO et al. , 2009; TACO, 2011)

A mandioca também se destaca por ser uma herança deixada pelos indígenas e que está presente em grande parte das refeições baianas. Em todo território brasileiro tem diferentes nomes como aipim, macaxeira, maniva, castelinha, uaipi, maniveira, pão-de-pobre, entre outros. É um alimento que possui na sua composição manganês, sódio, potássio, zinco, piridoxina e vitamina C (TACO, 2011). A partir dessa raiz se produz goma e farinha que então é a base de algumas preparações como o beiju, mingau, cuscuz e bolinho de estudante. Além disso, há também preparações que são feitas a partir do creme de aipim, como o bobó que é acrescido temperos, azeite de dendê e camarão ou frango.

As especiarias, trazidas pelos portugueses, como o gengibre (*Zingiber officinale*) que está presente no vatapá e a canela (*Cinnamomum zeylanicum*) que dá uma característica peculiar e marcante aos mingaus e bolinho de estudante são outros exemplos da diversidade cultural que originou a gastronomia baiana. Estudos mostram que o gengibre possui benefícios, pois apresenta ações antieméticas, antioxidantes e anti-inflamatórias. O polifenol mais abundante presente é o gingerol, que existe em concentrações variadas, dependendo da forma em que é utilizado, fresco ou seco e o método de extração. Já a canela possui efeitos antifúngicos, antibacterianos e antioxidantes, podendo atuar na prevenção e manejo de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes (ZANARDO et al. , 2014; COUTINHO, 2019; ALI et al. , 2022).

A inclusão no cardápio: Utilização das preparações na sua forma tradicional e com adaptações

O consumo de fontes lipídicas é uma discussão que está presente em diversas áreas que estudam a saúde humana, pois a ingestão elevada pode resultar no aumento do risco para doenças cardiovasculares. Logo, conhecer a composição dos alimentos e das preparações permite promover a adequação e orientação do consumo de forma equilibrada em termos nutricionais e de saúde em geral (CUNHA, 2010).

Preparações típicas como bobó, moquecas, arroz de hauçá, caldos de peixes e mariscos, caruru e abará podem ser utilizados na prática clínica, porém vale ressaltar que devem ser feitas após a avaliação individualizada e conforme o estado nutricional de cada paciente.

Em dietas com restrições à lactose é possível utilizar preparações da culinária baiana à base do leite de coco. A lactase é uma enzima que realiza a hidrólise da lactose em galactose e glicose, facilitando assim, a absorção desses nutrientes. Já a alergia é uma reação imunológica às proteínas do leite, que se manifesta após a ingestão de uma porção, por menor que seja, de leite ou derivados (BRANCO et al. , 2018). Em ambas situações é permitido o consumo do leite de coco que está presente no bolinho de estudante, mugunzá e mingaus.

A doença celíaca, por sua vez, é desencadeada pela ingestão de glúten, uma proteína encontrada no trigo, aveia com contaminação cruzada, cevada, centeio e seus derivados. No cardápio dessa patologia é permitido o consumo da maioria dos pratos típicos baianos, pois não levam em suas preparações alimentos com glúten, com exceção do vatapá que na sua receita leva o pão, porém pode ser substituído pelo inhame, fruta pão ou abóbora, que confere características organolépticas semelhantes (SILVA et al. , 2010).

Essas substituições também podem ser levadas em conta no tratamento da obesidade com dietas de restrição calórica como as de baixas calorias ou muito baixas calorias, em ambiente hospitalar, concomitantemente com o controle da quantidade de azeite de dendê e leite de coco. Em uma doença crônica como a obesidade, o suporte nutricional vai além das calorias, caracterizando-se pela amplitude de cuidados que incluem o respeito à cultura, acessibilidade e criatividade no modo de preparo das refeições. Desmistificar proibições a partir da inclusão de cardápios elaborados de maneira humanizada e adaptada às doenças é um desafio necessário para o tratamento eficaz da obesidade e suas comorbidades.

O paciente com obesidade demanda de suporte nutricional com prescrição dietoterápica específica e adaptada à realidade vivida. Nesse sentido, um cardápio regional composto por ingredientes de menor custo, fácil acesso e que respeite a cultura local, favorece maior adesão ao tratamento e manutenção de peso saudável adquirido à longo prazo.

O desafio nutricional reside na necessidade de adaptar às receitas à utilização de menor quantidade do azeite de dendê que pode ser compensado com o uso do açafraão e abóbora no vatapá. Assim, reduz-se as calorias, preserva-se o sabor e se torna possível para consumo em dietas para redução de peso. Nas refeições do almoço, a tradicional comida baiana pode compor um cardápio de muito baixas calorias através de preparações como a moqueca de peixe, xinxim de frango ou mesmo abará de grão de bico, nos quais é possível reduzir o valor calórico final, a partir do ajuste de quantidade de dendê e aumento do uso de condimentos como o gengibre, páprica doce e defumada, coentro, salsa e cebolinha.

A canela ajuda no sabor de preparações como cafés, mingaus, lelê e cuscuz, comumente, utilizados em lanches e desjejuns. Nesses mesmos lanches é possível utilizar o leite de coco em substituição ao leite de vaca mantendo um sabor próprio. Nas preparações baianas adaptadas sem alimentos de origem animal como moqueca de caju

ou banana, também é possível utilizar o leite de coco e servir como opção de refeição durante o processo de emagrecimento.

CONCLUSÃO

Cada alimento carrega consigo histórias e significados que vão além da composição nutricional. Desta forma, estudar a culinária baiana é importante para que determinados alimentos e preparações regionais sejam incluídos na prática clínica do nutricionista. O comer e a comida estão interligados com a cultura, valores que vão além das calorias contidas nos alimentos, mas que escrevem a história de um povo e resgatam sentimentos importantes, principalmente quando se considera a saúde além da ausência de doenças, mas como uma busca que pode ser acrescida de memória afetiva advinda a partir de uma culinária regional.

REFERÊNCIAS

ABREU, Edeli Simioni de *et al.* Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**, [S. L.], v. 10, n. 2, p. 3-14, dez. 2001. FapUNIFESP (SciELO). [http://dx. doi. org/10. 1590/ s0104-12902001000200002](http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902001000200002).

ALI, Ammar Mohammed Ahmed *et al.* Chemical profile, anti 5-lipoxygenase and cyclooxygenase inhibitory effects of ginger (*Zingiber officinale*) rhizome, callus and callus treated with elicitors. **Ciência Rural**, [S. L.], v. 52, n. 10, p. 1-11, 2022. FapUNIFESP (SciELO). [http://dx. doi. org/10. 1590/0103- 8478cr20210372](http://dx.doi.org/10.1590/0103-8478cr20210372).

BRANCO, Maiara de Souza Castelo *et al.* Classificação da intolerância à lactose: uma visão geral sobre causas e tratamentos. **Revista de Ciências Médicas**, Campinas, v. 26, n. 3, p. 117-125, 17 jul. 2018. Cadernos de Fe e Cultura, Oculum Ensaios, Reflexao, Revista de Ciencias Medicas e Revista de Educacao da PUC-Campinas. [http://dx. doi. org/10. 24220/2318-0897v26n3a3812](http://dx.doi.org/10.24220/2318-0897v26n3a3812). Disponível em: [https://seer. sis. puc- campinas. edu. br/cienciasmedicas/article/view/3812/2630](https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/cienciasmedicas/article/view/3812/2630). Acesso em: 19 nov. 2022.

CARVALHO, Milla Rúbia Alves Custódio Guimarães Paranhos *et al.* LEITE DE COCO: APLICAÇÕES FUNCIONAIS E TECNOLÓGICAS. **Estudos**, Goiânia, v. 36, n. 5/6, p. 851-865, jun. 2009.

CASCUDO, Luis da Camara. **História da Alimentação no Brasil**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1967.

COSTA, Mariana Melo. **CARACTERIZAÇÃO FÍSICO QUÍMICA DE AZEITES DE DENDÊ BRUTO (Elaeis guineensis) SUBMETIDOS À TERMOXIDAÇÃO**. 2015. 59 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2015.

COUTINHO, Baruc de Jesus. **OTIMIZAÇÃO DO PROCESSO DE EXTRAÇÃO DE [6]- GINGEROL DOS RIZOMAS DE Zingiber officinale Roscoe**. 2019. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Farmácia, Universidade Federal de Sergipe, Lagarto, 2019. Disponível em: [https://ri. ufs. br/bitstream/ riufs/12345/2/BARUC_DE_JESUS_COUTINHO. pdf](https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/12345/2/BARUC_DE_JESUS_COUTINHO.pdf). Acesso em: 24 nov. 2022.

CRUZ, Mércia Socorro Ribeiro *et al.* **A TRANSMISSÃO DO SABER EM ELEMENTOS DA CULINÁRIA BAIANA COMO DEPOSITÁRIO DA TRADIÇÃO CULTURAL: UMA ANÁLISE À LUZ DA CONTEMPORANEIDADE.** 2009. Disponível em: <http://www.cult.ufba.br/enecult2009/19149.pdf>. Acesso em: 21 maio 2022.

CUNHA, Manuela Alves da. **COMPOSIÇÃO QUÍMICA E NUTRICIONAL DE PREPARAÇÕES DE ORIGEM AFRICANA, TÍPICAS DA CULINÁRIA BAIANA.** 2010. 78 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Farmácia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2010.

CURVELO, Fabiana Martins. **Uma imersão no tabuleiro da baiana: o estudo do óleo de palma (*Elaeis guineensis*).** 2010. 105 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2010.

FRANÇA, Érico da Silva. **A FORMAÇÃO DA “CULINÁRIA BAIANA”: SOB UMA ÓTICA “AFRICANA”.** Disponível em: http://snh2013.anpuh.org/resources/anais/35/1397424147_ARQUIVO_AFORMACAODACULINARIABAIANA.pdf. Acesso em: 30 maio 2022.

FREIRE, Poliana Cristina Mendonça *et al.* Principais alterações físico-químicas em óleos e gorduras submetidos ao processo de fritura por imersão: regulamentação e efeitos na saúde. **Revista de Nutrição**, [S. L.], v. 26, n. 3, p. 353-358, jun. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732013000300010>.

QUERINO, Manoel. **A Arte Culinária na Bahia.** Salvador: Livraria Progresso, 1957.

SANTOS, Lúcia Amparo da Silva. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador - Bahia.** Salvador: Edufba, 2008. 330 p.

SANTOS, Vagner José Rocha. **O SINCRETISMO NA CULINÁRIA AFRO-BAIANA: o acarajé das filhas de Iansã e das filhas de Jesus.** 2013. 161 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Comunicação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2013.

SILVA, Tatiana Sudbrack da Gama e *et al.* Diagnóstico de doença celíaca em adultos. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [S. L.], v. 56, n. 1, p. 122-126, 2010. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-42302010000100027>.

Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO) / NEPA – UNICAMP. - 4. ed. rev. e ampl. . -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011.

VIEIRA, Mendes Marques Casemiro. O Conceito “COMFORT FOOD” aplicado à ciência e tecnologia de alimentos. 2021.

ZANARDO, Vivian Polachini Skzypek *et al.* CANELA (*Cinnamomum sp*) E SEU EFEITO NOS COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA. **Perspectiva**, Erechim, v. 38, p. 39-48, mar. 2014.

A

- Ácido peracético 100, 101, 104, 107, 108
Agência Nacional de Vigilância Sanitária 63, 71, 97, 98
Agricultura 12, 13, 24, 25, 30, 71, 97
Agrotóxicos 23, 25, 26, 28
Alimentação escolar 23, 25, 26, 28, 29
Análise sensorial 74
Ansiedade 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 51
Aproveitamento integral dos alimentos 1, 2
Artes Marciais 33
Atividade física 34, 35, 46, 52
Azeite de oliva 89, 90, 91, 92, 94, 95, 96, 97, 98, 99

C

- Cloramina 100, 101, 107, 108, 109
Cloro 100, 101, 102, 103, 104, 108
Codex Alimentarius 90, 98
Coprodutos 63, 64, 65
Culinária baiana 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

D

- Despolpamento 65
Dietoterapia 16, 17

E

- Educação alimentar e nutricional 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 45
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária 64
Enriquecimento nutricional 64
Exercício físico 40, 42, 43

G

- Grão-de-bico 85, 86

H

- Hambúrguer 73, 74, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86
Hipoclorito 65, 101, 102, 104
Horta 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31

I

Informação nutricional 81, 90, 95, 96, 99

Insegurança alimentar 1, 2, 3, 4, 12, 13, 27

L

Legislação sanitária 90

N

Nutrição 15, 21, 22, 23, 30, 31, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 58, 59, 70, 99, 100, 103, 111

Nutrição esportiva 43, 44, 45, 46, 47, 111

O

Obesidade 15, 16, 17, 20

P

Programa Nacional da Alimentação Escolar 28

Proteína animal 74, 75

R

Resíduos tropicais 65

Rotulagem 2, 3, 11, 13, 87, 88, 89, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99

S

Sanitização 65, 101, 103

Saúde 13, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 41, 44, 45, 46, 47, 53, 55, 59, 64, 71, 88, 90, 94, 97, 98, 101, 103, 108, 111

Sono 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 43, 44, 46, 47, 51, 56

Sorvete 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

3


Ano 2023

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

3


Ano 2023