

Grupos esclarecem sobre hábitos alimentares

Estudantes da Esalq apresentam dicas úteis ao dia-a-dia sobre o universo da alimentação

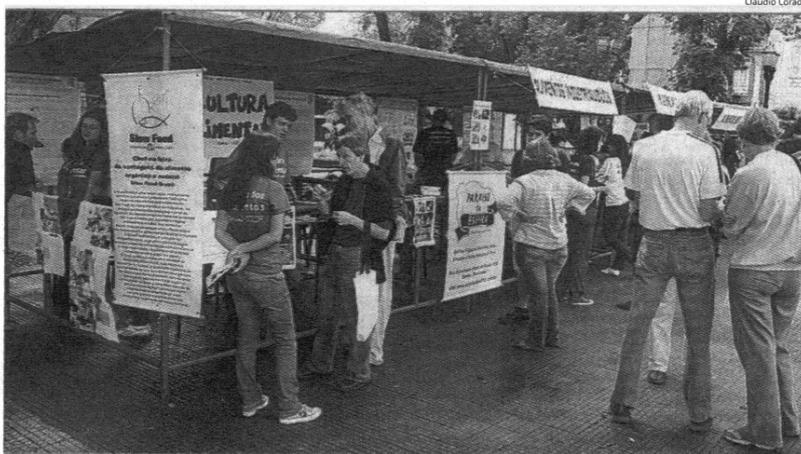
FELIPE RODRIGUES

Da Gazeta de Piracicaba

felipe.rodrigues@gazetadepiracicaba.com.br

Já é tradição. Domingo é dia de macarrão, assim como o arroz com feijão sempre será sinônimo de comida brasileira. Mas por que? Mudando de assunto, também é imprescindível saber que técnicas de conservação de alimentos fazem com seja possível mantê-los seguros para consumo por muito mais tempo. Essas e outras questões puderam ser esclarecidas pelas pessoas que compareceram à Feira de Ciência dos Alimentos de 2009. Grupos de estudantes ligados ao curso de Ciência dos Alimentos, da Esalq (Escola Superior de Agricultura 'Luiz de Queiroz'), apresentaram informações sobre eixos variados ligados ao universo da alimentação.

Cinco grupos temáticos na praça José Bonifácio puderam responder a muitas das perguntas mais latentes relacionadas a hábitos alimentares. A feira é realização da Esalq/USP, Centro Acadêmico Ciência dos Alimentos, Fealq, prefeitura de Piracicaba e Getep. Maira Oliveira Silva, coordenadora das barracas dos grupos de estudos, explica que a



Piracicabanos que passaram pela Praça José Bonifácio tiraram dúvidas sobre alimentos

feira funciona como uma espécie de prestação de serviços à população, disponibilizando conhecimento adquirido em diversos campos do saber na área da alimentação. "O evento acontece todo ano e o objetivo é passar informações para pessoas e alunos de outros cursos que auxiliem na melhoria da qualidade de vida no cotidiano", observa.

A explicação sobre o porquê do macarrão ser sinônimo de domingo foi dada pelo grupo Cultura Alimentar. Isso acontece porque a alimentação revela a estrutura da vida cotidiana das pessoas e é resultado de toda mistura de povos e credos que permeou a for-

mação da identidade do Brasil. A macarronada aos domingos nada mais é que herança dos imigrantes italianos, que sempre almoçaram na "casa da mamma" aos domingos, de preferência, após as missas.

Quem visitou o grupo de Aquisição de Alimentos conheceu dicas relacionadas à conservação dos produtos. Ovos, por exemplo, devem sempre ser guardados com a ponta mais fina para baixo e nunca devem apresentar a casca manchada ou rachada. Os pães não podem esfriar facilmente ou mesmo ter pouco miolo e muita casca. Sucos e vitaminas precisam ser pre-

parados na hora do consumo. Já produtos com embalagens necessitam ter rótulo nutricional, que funciona como a identidade do alimento.

O grupo de Alimentos Industrializados explicou questões como o uso de aditivos, substâncias que as indústrias adicionam ao produto para melhorar características sensoriais e o tempo de armazenamento. O grupo também mostrou em material aspectos da gordura trans, tipo específico de gordura produzida em processo de hidrogenação natural ou industrial. Isso faz com que este tipo de produto precise ser consumido de forma moderada.

CUIDADOS

Alimentos e saúde

Os cuidados com a higiene foram destacados pelo grupo Higiene de Alimentos. Os cuidados vão muito além de lavar as mãos e o próprio alimento com água corrente, já que a temperatura também pode afetar de forma significativa a qualidade dos alimentos. A prevenção é mais do que necessária, já que há uma série de doenças provocadas por infecção e intoxicação alimentar. Aquecimento adequado dos alimentos, utilização de água clorada para limpeza de materiais estão entre as principais formas de higienizar os alimentos.

Já o grupo Alimentos Funcionais destacou frutas cítricas, vegetais como couve-flor, brócolis, alho, aveia e soja, produtos que não se limitam à função nutritiva e reduzem o risco de surgimento de várias doenças. "O conceito pode ser definido como qualquer alimento ou parte que proporcione benefícios à saúde, incluindo a redução de doenças", explica Thiago Vilhena, integrante. Os peixes também fazem parte desta categoria de alimentos e, não por acaso, havia uma feira que destacava os Estudos e Extensão em Tecnologia do Pescado. O consumo de peixes apresenta vantagens como a ingestão de baixas calorias e alto teor protéico.