

DESPERTAR A CONSCIÊNCIA CRÍTICA SOBRE A ALIMENTAÇÃO DE DIABÉTICOS: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

Rosana Petinatti da Cruz^{1*} (PQ), Suzete M. M. J. Albieri¹ (FM), Egon C. Azevedo¹ (TM), Maria Lucia T. G. Mendonça² (FM)

rosanapetinatti@gmail.com

1-CTUR-UFRRJ Rodovia BR 465, Km 8, s/n - Ecologia, Seropédica - RJ, 23890-000

2-IFRJ – Campus Maracanã - Rua Senador Furtado 121/125-Maracanã, Rio de Janeiro - RJ.

Palavras Chave: alimentação, diabético, reativo de Benedt, conscientização

Abstract

Arouse a critical awareness about diabetics' nutrition: report of an experience. Jellies production and sugars identification analysis through interdisciplinary activities to debate on healthy eating.

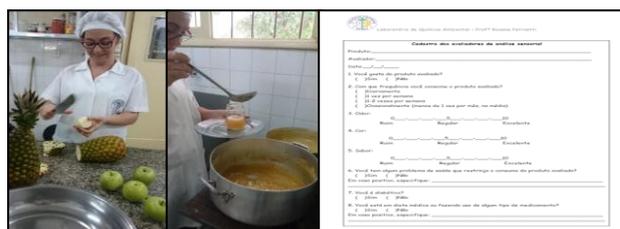
Introdução

No mercado existe uma série de produtos classificados como light, diet e sem adição de açúcar, que provoca uma confusão no consumidor. O alimento light é, geralmente, aquele que apresenta redução em determinado nutriente (carboidrato, proteína, açúcar) ou em calorias quando comparado ao produto convencional. O alimento diet significa, principalmente, sem açúcar e com adição de algum adoçante (aspartame, sacarina, ciclamato, frutose, sucralose). E o alimento nomeado sem adição de açúcar é aquele fabricado convencionalmente, mas com a única diferença, a não introdução do açúcar. Sendo de suma importância a diferenciação desses alimentos, principalmente, para o diabético¹. O objetivo deste trabalho foi despertar a consciência crítica sobre a alimentação para quem apresenta uma restrição alimentar, como o diabético, através do preparo de geleias com especificidades diferentes. Envolvendo um trabalho interdisciplinar entre a disciplina de Química Ambiental e a disciplina de Indústrias Rurais, do Colégio Técnico da Universidade Federal Rural do RJ, com alunos do 2º e 3º ano do Curso Técnico de Agroecologia e também do Curso Técnico em Meio Ambiente.

Resultados e Discussão

O trabalho foi realizado com as primeiras aulas utilizadas para o preparo de geleias de abacaxi na forma diet, sem adição de açúcar e na forma "normal" (com adição de açúcar), figura 1. Para a preparação da primeira geleia foi utilizado: abacaxi, adoçante de forno Linea e pectina cítrica. Os mesmos ingredientes foram utilizados para a preparação das demais geleias, sendo apenas o adoçante substituído pelo açúcar União e a última foi preparada sem nem a adição de açúcar e nem a de adoçante, todas as geleias foram produzidas nas aulas da disciplina de Indústrias Rurais.

Figura 1. Preparo das geleias pelos alunos e questionário para medir a qualidade das mesmas



Na aula posterior foi realizada uma análise sensorial dos produtos obtidos, sendo a avaliação da qualidade das geleias mensurada segundo um questionário elaborado pelos próprios alunos. Na disciplina de Química Ambiental os alunos realizaram as análises com o Reativo de Benedt, através da metodologia descrita por Oliveira et al (2006)² com as geleias que já tinham sido preparadas, dando positivo para as três geleias. Provocando discussão sobre esses alimentos, os alunos mostraram-se surpresos, eles esperavam que na geleia que não foi adicionado o açúcar houvesse uma reação negativa, aqui se desenvolveu a questão da frutose que é o açúcar da própria fruta e que mesmo não adicionando açúcar a determinado produto, este não pode ser ingerido indiscriminadamente por pessoas que tem necessidades nutricionais especiais, como os diabéticos.

Conclusões

Concluiu-se que o trabalho provocou várias discussões sobre as classificações dos alimentos, que induzem o consumidor ao erro e quando este consumidor apresenta necessidade de uma restrição alimentar, como o diabético, este erro pode acarretar uma série de danos a sua saúde. Esses debates levaram os alunos a terem uma consciência crítica, não só sobre a alimentação, mas também quanto ao mundo que os cercam.

¹ Silva, R. M. G. e Furtado, S. T. F. Diet ou Light: Qual a diferença?. Química Nova na Escola. 2005, nº 21, p 14.

² Oliveira R. O., Maria L. C. S., Merçon F. e Aguiar M. R. M. P. Preparo e Emprego do Reagente de Benedict na Análise de Açúcares: uma Proposta para o Ensino e Química Orgânica. Química Nova na Escola. 2006, 23, p. 41-42.