

VERIFICAÇÃO DE CUSTOS E VALOR NUTRICIONAL DO ARROZ E FEIJÃO E ALGUNS DE SEUS PRINCIPAIS SUBSTITUTOS

Michele Mendes¹, Gilberto Amato², Mario Sergio Azeredo³, Victor Hugo Kayser⁴

Palavras chave: Custos, valor nutricional, índice glicêmico.

INTRODUÇÃO

Dados do Ministério da Saúde-Brasil informam que a população adulta vem apresentando prevalência de excesso de peso. As causas do aumento da obesidade no mundo ainda não estão suficientemente esclarecidas. Sumariamente, há duas vertentes teóricas: uma que responsabiliza a composição da dieta com alta concentração de gorduras e carboidratos simples como fator determinante da obesidade; outra, que afirma ser o consumo total de calorias o principal determinante (PINHEIRO, 2004).

Dados nacionais que permitem estimar o consumo alimentar domiciliar, revelam uma tendência de queda no consumo de arroz e feijões em prol de alimentos industrializados e menos saudáveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005). Os principais alimentos que substituem o arroz são macarrão, lanches e batata (BARATA, 2005).

Segundo BARBOSA, o jantar é a refeição mais facilmente substituída por lanche, em sua pesquisa 82% das pessoas declararam que um lanche pode substituir o jantar, contra 4% disseram o mesmo em relação ao almoço.

Este trabalho teve por objetivo realizar um estudo comparativo dos preços, valores energéticos e índice glicêmico do arroz e feijão e alguns de seus principais substitutos o macarrão, sanduíche e pizza.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo se constituiu de levantamento e análise de dados referentes a preços, valor nutricional e índice glicêmico de arroz, feijão e carne denominado arroz e feijão, pão, queijo, presunto e café com leite denominado sanduíche, macarrão, molho e carne denominado macarrão, pizza e refrigerante denominado pizza.

A fonte dos dados utilizada para coleta dos preços foi o Hipermercado Pão de Açúcar, coletados no dia 21/05/2009, para o cálculo de medidas caseiras e valor nutricional foi utilizada a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras (PINHEIRO, 2000) e para o índice glicêmico foi utilizada a tabela da Sociedade Brasileira de Diabetes. Os dados foram analisados com utilização da planilha Excel.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar a Figura 1 pode-se perceber que o prato de arroz e feijão é a preparação com custo mais baixo R\$0,98 seguida pelo macarrão R\$ 1,24 e sanduíche R\$ 1,87 e o mais caro a pizza R\$4,45. O desenvolvimento agrícola nas últimas décadas levou ao aumento da disponibilidade de alimentos e ao incremento da produção de alimentos industrializados. Por outro lado, a crescente urbanização da população e o acesso a produtos processados acarretaram modificações na alimentação de grande parcela da população. No Brasil, a disponibilidade de alimentos cresce associada a mudanças na composição da dieta, principalmente no aumento da disponibilidade de produtos como carnes, leites e derivados, óleos e gorduras vegetais, biscoitos e refrigerantes e redução de cereais e leguminosas (YOKOO, 2008).

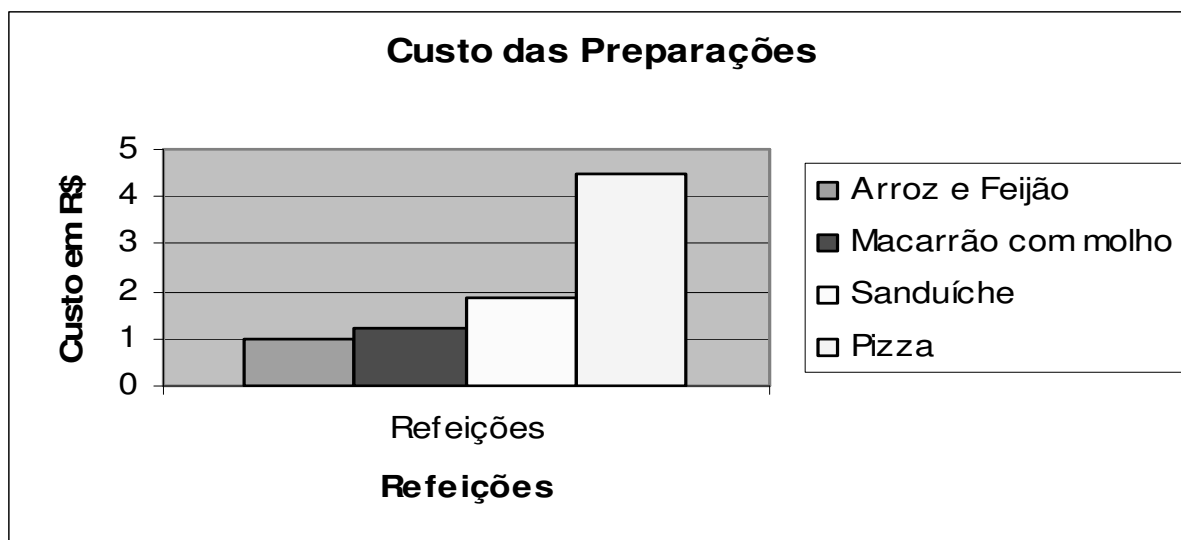


Figura 1. Custo das refeições

Na Figura 2 com relação às calorias, vê-se que o sanduíche é o que apresenta o mais baixo valor calórico 252,3kcal, seguida do arroz e feijão com 320,45kcal e macarrão 359,3kcal e a pizza com 540,4kcal.

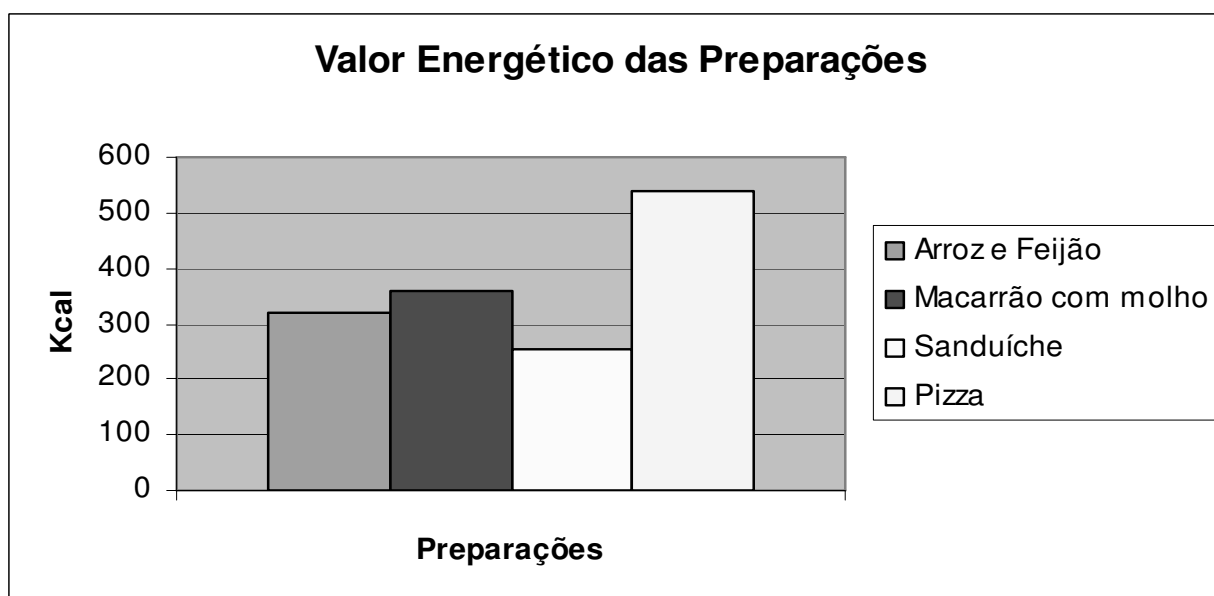


Figura 2. Valor energético das refeições

A dieta pobre em carboidratos complexos e rica em açúcares simples e gorduras está associada à obesidade e a outras doenças crônicas como diabetes melitus tipo 2 e hipertensão arterial, levando à perda da qualidade de vida e, conseqüentemente, a um maior risco de morbimortalidade, principalmente por doenças cardiovasculares(PNIGASSI, 2008).

O conceito do índice glicêmico (IG) foi proposto por JENKINS, com o intuito de caracterizar o perfil de absorção dos carboidratos e sua reposta metabólica após as refeições. É definido como a área formada abaixo da curva de resposta glicêmica, comparando-se a resposta obtida após o consumo de uma porção do alimento teste contendo 25 g (ou 50 g) de carboidrato disponível, em relação a esta reposta após o consumo de uma porção do alimento de referência (glicose ou pão branco), contendo o mesmo teor de carboidrato disponível (FABRINI, 2008).

Tabela 1. Classificação do Índice Glicêmico

Alimentos de alto índice glicêmico	Maior que 85
Alimentos de moderado índice glicêmico	De 60 a 85
Alimentos de baixo índice glicêmico	Menor que 60

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes

Alimentos que apresentam menor índice glicêmico, favorecem a resposta metabólica por liberarem a glicose lentamente, dessa forma a saciedade perdura por mais tempo, já os alimentos que têm alto índice glicêmico, elevam a glicemia rapidamente e fazem com que o indivíduo sinta fome em poucas horas.

Realizou-se também um comparativo do índice glicêmico dos alimentos ricos em amido das preparações contidas neste trabalho, (Figura 3) onde se vê que o macarrão é o que tem menor índice glicêmico 64, seguido do arroz parboilizado 68, arroz branco 81, pizza 86 e pão 99.

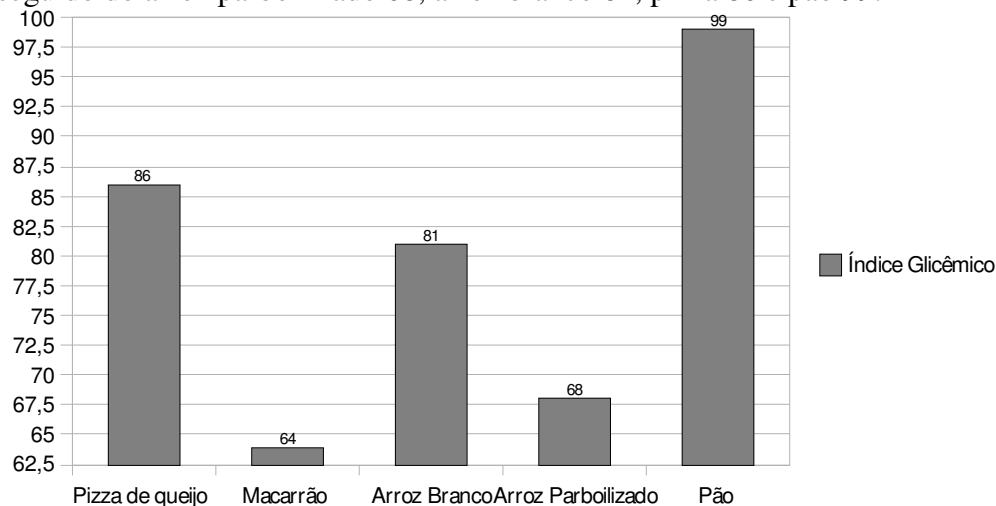


Figura 3. Índice glicêmico dos alimentos ricos em amido.

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes

Nas décadas de 1980 e 1990, inúmeros ensaios foram realizados para avaliar a resposta glicêmica produzida pelas diferentes fontes de carboidrato, principalmente, pelo amido, em diversos países. Assim, mais recentemente, o alvo tem sido o papel do chamado índice glicêmico dos alimentos sobre a obesidade e as doenças a ela relacionadas (SAMPAIO, 2007).

CONCLUSÃO

No quesito custo, o arroz e feijão são os que apresentam menor custo seguido do macarrão, sanduíche e pizza. Com relação ao valor calórico o sanduíche é o que apresentou menor valor calórico, seguido do arroz e feijão, macarrão e pizza. Quanto ao índice glicêmico, o macarrão é o que tem menor índice glicêmico, seguido do arroz parboilizado, arroz branco, pizza e pão.

O pão que compõe o sanduíche apesar de ter o menor valor calórico é o que apresenta o maior índice glicêmico, portanto ao se fazer uma relação de custo/benefício, o arroz e feijão são os que apresentam maiores benefícios, principalmente se o arroz for parboilizado, pois este apresenta menor índice glicêmico que o branco polido. Portanto para se perder peso e economizar o arroz e feijão é o prato certo.

REFERÊNCIAS

BARATA, TS. **Caracterização do consumo de arroz no Brasil: Um estudo na região metropolitana de Porto Alegre.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ECONOMIA E SOCIOLOGIA RURAL, XLIII, Ribeirão Preto, 2005.

BARBOSA, L. **Feijão com arroz e arroz com feijão: O Brasil no prato dos brasileiros.** Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, ano 13, n. 28, p. 87-116, jul./dez. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: www.saude.gov.br/nutricao

FABRINI, SP; ALFENAS, SCG. **Impacto do índice glicêmico no controle glicêmico do diabetes mellitus.** Revista Brasileira de Nutrição Clínica. Vol. 23 Nº 2, 2008.

HIPERMERCADO PÃO DE AÇÚCAR. Disponível em www.paodeacucar.com.br acesso em 21/05/09.

JENKINS, DJ; et al. **Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange.** American Journal Clinical Nutrition. Vol. 34, Nº 3, 1981.

PINHEIRO, ABV.; et al. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras.** Atheneu. 2000.

PINHEIRO, ARO.; et. al. **Uma abordagem epidemiológica da obesidade.** Revista de Nutrição. Vol. 17, Nº4, Campinas, Out. / Dez. 2004.

PNIGASSI, G.; et. al. **Insegurança alimentar intrafamiliar e perfil de consumo de alimentos.** Revista de Nutrição. Vol. 21, Suppl. 0, Campinas, Jul./Ago. 2008.

SAMPAIO, HAC; SILVA, BYC; SABRY, MOD; ALMEIDA, PC. **Índice glicêmico e carga glicêmica de dietas consumidas por indivíduos obesos.** Revista de Nutrição. Vol.20, Nº 6, Campinas, Nov. / Dez. 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Disponível em: www.diabetes.org.br acesso em 03/06/09.

YOKOO, EM; et. al. **Proposta metodológica para o módulo de consumo alimentar pessoal na pesquisa brasileira de orçamentos familiares.** Revista de Nutrição. Vol. 21, Nº 6, Campinas, Nov./Dez.2008.