



# CONEPE 2017

## IV CONGRESSO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO



Conhecimento, escolhas  
e transformação

INSTITUTO  
FEDERAL  
Fluminense  
Campus  
Campos Guarus

ISSN 2525-975X

### O uso da farinha de batata-doce como sugestão na reeducação alimentar

**WILLIAM RECOLIANO MAZZA, MARCELA MARQUES AARÃO, JULIANA VENTURINI  
MARCHIORI, VANESSA LÚCIA MARCHIORI e NATALIA RIBEIRO BERNARDES**

O excesso de peso pode ser considerado um importante problema de saúde pública, é visível a crescente preocupação com o controle e a perda de peso, principalmente entre a população adulta. A obesidade associa-se a problemas de saúde e fatores de risco para outras doenças (GAINO e SILVA, 2011). Os carboidratos podem ser classificados em simples e complexos. Os carboidratos complexos possuem estrutura química maior, como o amido e a celulose, e por isso são digeridos e absorvidos lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia e evitando que o excesso seja armazenado como gordura pelo organismo (MARQUES, 2005). A batata-doce surge como uma ótima alternativa, devido ao seu grande potencial energético, e por possuir o amido como seu principal carboidrato, além de ser uma importante fonte de proteína, minerais e vitaminas (LEONEL et. al., 1998). Pode ser consumida in natura ou usada como matéria-prima para obtenção de outros produtos, como a farinha (CARVALHO et.al., 2005). O objetivo deste trabalho é enfatizar a importância do carboidrato complexo na alimentação, apresentando formas diferentes de ingestão da batata-doce como precursor de uma alimentação mais saudável e equilibrada. A metodologia utilizada consiste em uma revisão bibliográfica qualitativa de dados referentes ao tema do trabalho. Hortaliza típica das regiões tropicais e subtropicais, a batata-doce é um cultivar muito resistente a longos períodos de estiagem (BORBA, 2005). É amplamente adaptada ao solo e clima brasileiro, sendo cultivada em todos os estados (MELO et al., 2010). Para a produção da farinha é utilizada a legislação de fabricação de alimentos estabelecida pela ANVISA. O processo é semelhante ao da farinha de mandioca (SILVA, 2010). Na fabricação da farinha experimental deste trabalho, foram realizados diversos procedimentos em laboratório. O produto pode facilmente ser adaptado à dieta, como, apenas diluído no leite, ou como ingrediente na preparação de bolos, biscoitos, etc. Dietas ricas em carboidratos complexos são consideradas úteis na prevenção da obesidade e de vários tipos de câncer e no controle da hiperlipidemia e do diabetes (MONTEIRO et al., 2000). Concluímos então, que a busca por uma vida mais saudável inicia-se principalmente por uma nutrição de qualidade e o uso da farinha da batata-doce proporciona muitos benefícios, como o controle do peso e prevenção de algumas doenças, como a obesidade, e pode ser usada em diversas preparações.

Palavras-chave: farinha. batata-doce. reeducação alimentar.