

**PACTO NACIONAL PELO FORTALECIMENTO DO ENSINO MÉDIO**

**E.E.E.F.M. MACHADO DE ASSIS**

**ENSINO MÉDIO - EJA**

ALICE CRISPIM DA SILVA

SINÉZIO BISPO SANTOS

PAULO ALVES FREITAS

GILSON ORTIZ

GILBERTO CORREA FLORENCIO

TAÍS REGINA DUARTE LOPES

ADONIAS DOS SANTOS REIS

MARILUCY ALVES DA SILVA

HENRIQUE FERNANDO ALMEIDA

**HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO E A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS NO  
ESTADO DE RONDÔNIA**

JUNHO/2012  
VILHENA - RO

# HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO E A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS NO ESTADO DE RONDÔNIA

## RESUMO

No final do ano letivo de 2014, os alunos do 3º ano A e B da Educação de Jovens e Adultos (EJA) da Escola Estadual Machado de Assis, decidiram fazer um coquetel para festejarem mais uma vitória em suas vidas, concluir o ensino médio. Elegem uma equipe que fica responsável pela organização do referido evento, em comum acordo decidem que irão contratar uma empresa especializada na organização deste tipo de evento. Contratada, a empresa apresenta o cardápio, a organização do espaço, as músicas que serão executadas durante o evento e o que mais foi necessário para realização do evento. A Comissão responsável apresenta a proposta aos formandos e todos os presentes estão de acordo, possibilitando assim a contratação da referida empresa para realização do coquetel.

Palavras chaves: Origem da Agricultura; Alimentação; Teores Calóricos; Vitaminas; Distúrbio Alimentar; Causas.

## INTRODUÇÃO

Este artigo procura caracterizar e apontar as razões e as consequências do distúrbio alimentar sofrido pelos formandos do terceiro ano da Educação de Jovens e Adultos, no encerramento do ano letivo de 2014, da Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio “Machado de Assis”, localizada na cidade de Vilhena - RO.

Localização - O Estado de Rondônia está localizado na região Norte e tem como limites os estados do Mato Grosso a leste, Amazonas ao norte, Acre a oeste e a República da Bolívia a oeste e sul. O estado possui 52 municípios e ocupa uma área de 237 590,547 km<sup>2</sup>.

Sua capital é Porto Velho, sendo o município mais populoso. Além desta, há outras cidades importantes como Ji-Paraná, Ariquemes, Cacoal, Guajará-Mirim, Jaru, Rolim de Moura e Vilhena.

É o terceiro estado mais populoso da Região Norte, com seus 1 748 531 habitantes (IBGE, 2014). No entanto, apenas três de seus municípios possuem população acima de 100 mil habitantes: Porto Velho, a capital e sua maior cidade com 494 mil habitantes em 2013, Ji-Paraná, com quase 130 mil habitantes e Ariquemes, com 102 mil.

A população rondoniense é uma das mais diversificadas do Brasil, composta de migrantes oriundos de todas as regiões do país, destacando-se os goianos, paranaenses, paulistas, mineiros, gaúchos, capixabas, baianos, mato grossenses e sergipanos, tais presença é marcante, principalmente nas cidades do interior do estado, além de cearenses, maranhenses, amazonenses e acreanos, que se fixaram na capital.

Até a década de 1960, a economia do Estado se resumia à extração de borracha e de castanha-do-pará. O crescimento acelerado só começou a ocorrer, de fato, a partir dos anos 1960 e 1970, com os incentivos fiscais aos empreendimentos privados e os investimentos do governo federal, bem como os projetos de construção de rodovias e de implantação de núcleos de colonização, o que estimulam a migração, em grande parte originária do Centro-Sul do país. Além disso, o acesso fácil à terra boa e barata atraiu empresários interessados em investir na agropecuária e na indústria madeireira. Nessa época, a descoberta de ouro e cassiterita também contribuiu para o aumento populacional.

Em 1960 inicia-se processo de colonização espontânea na região quando o Governo Federal considerou o Centro-Oeste e Norte do País como área prioritária para o desenvolvimento nacional. Nessa época a interferência oficial no processo de ocupação regional com a criação e implantação do Programa de Integração Nacional (PIN) pelo Decreto-Lei de nº. 1164 de abril de 1971. As terras de Rondônia passaram quase todas à jurisdição da União, que poderia distribuí-las indiscriminadamente no programa de colonização. O INCRA começa então a disciplinar o assentamento desordenado dos colonos que procuravam Rondônia para se fixar através de dois projetos, o Projeto Integrado de Colonização (PIC) e o Projeto de Assentamento Dirigido (PAD).

Com a implantação parcial dos projetos, chegavam em Rondônia mais de três mil famílias por ano, vindos principalmente do Sul do País, estavam prontos para

trabalhar nos primeiros projetos de colonização do INCRA. Os projetos eram o de Ouro Preto, Ji-Paraná, Paulo de Assis Ribeiro, Sidney Girão e Burareiro. Entretanto o INCRA não conseguiu efetuar o assentamento nem de um terço desses migrantes. Diretores do instituto alegavam que parte das verbas dos projetos foram transferidas para a área da Transamazônica, onde o fluxo migratório era bem maior. Foi o início dos problemas agrários na região, numa luta que levaria novamente a intervenção governamental na região, mesmo assim não se consegue controlar os problemas gerados pelas invasões.

Esses projetos visavam o assentamento das famílias migrantes, porém não ocorre a regularização fundiária. Cabe ressaltar que as atividades econômicas desenvolvidas nos PICs estavam baseadas na pecuária e na agricultura, especialmente as atividades ligada a agricultura familiar, que foi a base do que foi cultivados nos PICs. destacam-se entre os principais cultivos de arroz, feijão, milho, cacau, café, cacau e mandioca, além do extrativismo da madeira.

Cacaieiro em nossa região foram os colonizadores que conquistaram suas terras carregando nas suas costas pesadas "cacao espécie de mochila feita com calças e amarradas com cordas" daí o nome cacaieiro.

Entre as décadas de 1960 e 1980, o número de habitantes cresceu mais de sete vezes, passando de 70 mil para 500 mil. Rondônia foi elevada à condição de Estado em 1981, mas a redução de investimentos, o esgotamento prematuro das melhores terras para a agropecuária e a devastação florestal dificultam seu desenvolvimento econômico e causam sérios problemas sociais e ambientais.

## **BREVE DOCUMENTÁRIO SOBRE A HISTÓRIA DE VILHENA**

O Município de Vilhena foi criado com o Decreto Lei Federal N.º 448, de 11 de outubro de 1977. Segundo Viveiros apud Menezes (1993, p.10), Rondon chegou à região da atual cidade de Vilhena, por volta de 1910, instalando a primeira estação de telégrafo, cujo primeiro chefe dos Serviços Telegráficos de Fios Aéreos, foi o Engenheiro Patrício Álvaro de Melo Coutinho Vilhena (1856/1904) que empresta o seu nome ao município.

Está situado a aproximadamente 690 km, da capital do Estado, Porto Velho, e a 727 km de Cuiabá, capital do Mato Grosso, na Mesorregião do Leste Rondoniense, na microrregião que leva o seu nome. A cidade faz limites ao Norte e a Leste com o Estado do Mato Grosso, ao Sul com o Município de Colorado do Oeste, e a Oeste com os

municípios de Pimenta Bueno, Espigão D'Oeste, Chupinguaia e Corumbiara. (IBGE, 2000).

O Município de Vilhena possui área de 11.519 Km<sup>2</sup>, localizados entre as latitudes de 10°59'10" e 13°13'43" S e longitude de 59°47'35" e 60°48'30" W. Segundo estimativa do IBGE para 2009 possui população de 69.866 habitantes, equivalendo a uma densidade demográfica de 5,5 hab./Km<sup>2</sup>. (IBGE, 2008).

### **História e Origem dos Alimentos**

A agricultura surgiu no período Neolítico mais ou menos 10000 a.c. nessa época a ampliação da produção agrícola a criação de animais, modificou a vida nas comunidades pré-históricas, apesar da caça e da coleta serem ainda praticadas, porém sem a necessidade de sobrevivência. Os povos da antiguidade, produziam seus alimentos a partir da observação da natureza e do respeito a ela.

A batata é um tubérculo pertencente à família das Solanaceae. Surgiu nos Andes e nas Ilhas Chilenas, foi levada para a Europa no século XVI e tornou-se a base da alimentação, além de ser um dos vegetais mais utilizados nas Américas do Norte e na América do Sul, principalmente por grandes redes de fast food. É rica em carboidratos, sais minerais, vitamina C e pequenas quantidades de vitaminas do complexo B.

Esse prato tão popular tem sua origem na China, mas foi o viajante marco Polo quem trouxe essa receita para Europa. E foram os italianos responsáveis pela popularização do macarrão, chegando a atribuir para eles “os italianos” os responsáveis pela criação desta massa tão agraciada por diversas parte do mundo. O macarrão é uma massa de fácil preparo e de diferentes formas de degusta-la, por uma infinidade de receitas, cada cultura, cada região tem sua forma particular de preparar o prato.

Tudo começou na China, nos férteis vales dos rios Huang Ho e Yang-Tse Kiang, antes do século XV a.C. Sabe-se agora que o arroz foi cultivado em Hunan a partir dos anos 8200-7800 a.C., graças ao resultado das análises com Carbono 14 realizadas a grãos de arroz em tigelas descobertas em escavações situadas em Pengtou Xiang. Já antes se tinham encontrado provas da cultura do arroz anteriores a 6000 a.c. na província de Zhejiang, próximo de Hangzhou.

O desenvolvimento das diversas rotas comerciais partindo da Ásia para outras partes do mundo propiciou a expansão da cultura, dado que o próprio grão foi utilizado como moeda de troca. O arroz chegou aos países mediterrânicos 350 anos antes do

nascimento de Jesus Cristo. Já no século IV a.C. a sua cultura estava muito difundida na Mesopotâmia, graças aos intercâmbios comerciais que o rei persa Dario estabelecera com a China e a Índia, mais tarde já no século VIII da nossa era, os árabes trouxeram os grãos para o oriente médio através do comércio com as Índias e a China, através da rota da Seda

Atividades econômicas - Destaca-se entre as atividades econômicas desenvolvidas em Vilhena no período de 1975 a 1985, a agricultura e a pecuária que tiveram grande importância para a economia da região. Mas o município teve como atividade principal a extração e o comércio da madeira que era muito abundante na região de Vilhena. Na atualidade inclui-se entre as principais atividades econômicas do município o comércio e a prestação de serviços. Porém cabe-se destacar como principais produtos agrícolas a mandioca e o arroz, conforme a Tabela 1:

Tabela 1- Principais produtos agrícolas no Estado de Rondônia e na cidade de Vilhena, em 2013;

PRODUTOS AGROPECUARIOS	TONELADA/ CACHOS		ÁREA PRODUZIDA	
	RO	VILHENA	RO	VILHENA
MANDIOCA	446.724	5.076	28.288	282
BANANA	70.625	233	8.277	25
ARROZ	125.441	1155	45.616	350
FEIJÃO	27.993	675	33.475	450
CAFÉ	70.517	8	90864	15
BATATA INGLESA	0	0	0	0
TOMATE	4.442	160	234	8
CEBOLA	0	0	0	0
TRIGO	0	0	0	0
OVOS	12.746	4.976	MIL DÚZIAS	MIL DÚZIAS
BOVINO	12.329.971	105.138	CABEÇAS	(CABEÇAS)
SUÍNO	188.291	2.927	CABEÇAS	(CABEÇAS)
FRANGO	1.480.589	170.000	CABEÇAS	(CABEÇAS)

Fonte: IBGE, Produção Agrícola Municipal 2013. Rio de Janeiro: IBGE, 2014. (1/06/2015)

Fonte: Produção da Pecuária Municipal – 2013

## BREVE HISTÓRICO DA ESCOLA ESTADUAL MACHADO DE ASSIS

A Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio “Machado de Assis” foi fundada em 1980, recebendo este nome em homenagem a Joaquim Maria Machado de Assis, (21 de junho de 1839 — 29 de setembro de 1908) um escritor brasileiro, amplamente considerado como o maior nome da literatura nacional. Está localizada na área urbana de Vilhena no bairro Setor Industrial, com o objetivo de atender os filhos

dos trabalhadores da região. Foi instituída através do Decreto de Criação: Nº 1253 de 08/09/81 - Decreto de Denominação: Nº 9004 de 23/02/00. E Ato de Autorização: Portaria Nº 1292/08 – GAB/SEDUC de 17 de Dezembro de 2008.

No ano de 1980 foi criada como Escola Municipal funcionando em duas salas de aula. No ano de 1981, passou a ser estadual e inicialmente atendia a pré-escola e alunos do ensino fundamental, antigo 1º Grau; com o passar do tempo e o crescimento da cidade a necessidade de atender a demanda escolar, com a ajuda da comunidade foram construídas mais salas de aula e em 1986 a escola ganhou novas instalações totalizando 10 salas de aula. Atualmente a Escola atende alunos do 1º ao 9º ano do Ensino Fundamental, além de alunos das modalidades EJA – Ensino Médio e das Extensões do Ensino Médio no Campo nos Distritos de Perobal e São Lourenço.

Atualmente a escola atende aproximadamente 916 alunos distribuídos nos três períodos, matriculados e frequentando a escola e os distritos rurais como salas anexas. Perfazendo um total de 16 Salas de Aula, sendo destas 7 turmas, com um total de 283 alunos no período noturno, na modalidade de Ensino Médio Seriado Semestral: EJA – Educação de Jovens e Adultos. Destes 60 frequentaram o terceiro ano, sendo, portanto considerados formandos que reuniram em uma celebração da conclusão desta etapa de sua vida, através da colação de grau e um coquetel preparado e servido na própria escola em um ambiente improvisado.

## **A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA**

Alimentos e vida saudável - A principal recomendação dada por especialistas para uma alimentação saudável é a moderação. No entanto, devem-se preferir alimentos naturais em detrimento dos industrializados e ter uma dieta balanceada.

O consumo exagerado pode fazer até com que um alimento saudável se torne prejudicial. Esse é o caso do azeite. Rico em gorduras boas pode reduzir a quantidade do mau colesterol do organismo e a formação de placas nas paredes dos vasos sanguíneos. No entanto, deve-se evitar colocar em todos os pratos, pois ele é altamente calórico.

As saladas elaboradas também merecem atenção especial, pois muitas são incrementadas com ingredientes hipercalóricos como: tomate seco, queijo brie, croutons, molho blue cheese, entre outros.

A gelatina é considerada uma opção saudável de sobremesa devido ao seu baixo valor calórico. Mas nem por isso ela é inocente: muitas gelatinas são fontes de conservantes, corantes e de açúcares, não fazendo desses produtos saudáveis.

Para quem não resiste a um chocolate e opta pela versão diet por acreditar que ela é mais saudável, é importante notar que ele tem o valor calórico semelhante ao da versão normal. Isso porque esses chocolates tem os açúcares reduzidos, porém são ricos em gordura.

Já as bebidas esportivas foram desenvolvidas para repor líquidos e sais minerais perdidos com a transpiração durante atividades físicas intensas. Assim, eles previnem a desidratação e melhoraram o desempenho esportivo. Quem não pratica atividade física deve evitar consumir essas bebidas. Portanto, não devem ser consumidas sem critério, pois são ricas em sais minerais. Assim pessoas que apresentam hipertensão ou problemas renais devem consultar um nutricionista antes de seu consumo.

As bebidas recomendadas para um coquetel vão desde aquelas com teor alcoólico, os refrigerantes, sucos e água em geral, visto que deve-se considerar a heterogeneidade dos participantes e não se esquecer da disponibilidade dos recursos financeiros.

Tabela 2. Bebidas que podem ser servidas em um coquetel

Bebidas	Tipos	Quantidade
Alcoólicas	Cerveja	2 garrafas por pessoa (que bebe), quando não tiver outra bebida.
	Vinho	1 garrafa para cada 2 pessoas (que bebem).
	Uísque	1 garrafa para cada 5 pessoas (que bebem).
	Champanhe	1 garrafa para cada 8 pessoas para o brinde o seu 1 garrafa para cada 3 pessoas quando for servido durante todo o coquetel.
Refrigerantes E soda	Sabores variados	600 ml por adulto, porém se for servir também suco reduza para 350 ml de refrigerante por pessoa.
Sucos naturais	Sabores da região	600 ml por adulto.
Água	Água mineral; água tônica	400 ml por pessoa.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é “o completo bem-estar e pleno desenvolvimento das potencialidades físicas, psicoemocionais e sociais e não a mera ausência de doenças ou enfermidade.” Dessa forma, o ser humano está



saudável quando apresenta uma relação produtiva e harmônica com o seu meio ambiente, na sua cultura e na época vigente.

O conhecimento da relação direta da alimentação com o bem-estar físico e o pleno desenvolvimento mental e emocional já existia desde o tempo antigo. Infelizmente, foram episódios de doenças e epidemias que revelaram a importância de uma dieta completa, diversificada e harmônica.

Atualmente as doenças representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo inteiro, principalmente doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer gradativamente, o problema afeta as populações dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Isso é reflexo das grandes mudanças que vêm ocorrendo no mundo, sobretudo nos níveis de atividade física. A nova rotina adotada pelas pessoas é fruto dos processos de industrialização, urbanização, desenvolvimento econômico e crescente globalização do mercado de alimentos.

É cientificamente comprovado que a mudança nos hábitos alimentares e nos padrões dos níveis de atividade física pode influenciar fortemente vários fatores de risco na população, como obesidade, hipertensão arterial, hipercolesterol, alteração nos níveis de glicose sanguínea, entre outros.

O que se percebe é que a dieta consumida está produzindo uma série de desequilíbrios nutricionais: consumo excessivo de gorduras saturadas e trans, alta ingestão de sódio e baixo consumo de potássio, consumo excessivo de calorias, diminuição da ingestão de alimentos ricos em carboidratos complexos e em fibras, elevando consumo de açúcares refinados e deficiência seletiva de algumas vitaminas e minerais, conjuntamente com o excesso de consumo de bebidas, principalmente as alcoólicas.

A alimentação rica em frutas e verduras é essencial, assim como a prática de atividades físicas diárias são fundamentais para a saúde, pois ambos os fatores podem controlar e reduzir a pressão arterial, diminuir o percentual de gordura e melhorar o metabolismo da glicose, entre muitos outros benefícios. As frutas e as verduras são essenciais para uma alimentação saudável. Estudos afirmam que estes alimentos podem ajudar a prevenir patologias importantes, como as doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer, principalmente do trato digestivo. A baixa ingestão de frutas e verduras causa 19% do câncer gastrointestinal, 31% das cardiopatias isquêmicas e 11% dos acidentes vasculares e cerebrais. Cerca de 2,7 milhões de óbitos podem ser atribuídos à baixa ingestão desses alimentos.

Diversos mecanismos podem mediar esses efeitos protetores, envolvendo antioxidantes e micronutrientes, como os carotenoides, vitamina C, ácido fólico, fibras e substâncias fotoquímicas, presentes nos alimentos funcionais. Os principais componentes desses alimentos que contribuem prevenção das doenças cardiovasculares são as isoflavonas (soja), as lignanas e o ômega-3 (contidos nas sementes de linhaça), as beta-glucanas (aveia), a gordura monoinsaturada e os agentes fenólicos (do azeite de oliva) e o resveratol (oleaginosa uva e vinho tinto). Estas e outras substâncias bloqueiam ou suprimem a ação dos agentes cancerígenos, e como antioxidantes, evitam danos causados pela oxidação do DNA.

Na Tabela abaixo, estão descritos alguns exemplos de compostos presentes nos alimentos funcionais e seus respectivos benefícios à saúde.

Tabela 3. Compostos químicos presentes nos alimentos

Compostos	Fontes alimentares	Ações no organismo
Licopeno	Tomate; goiaba, pimentão vermelho,	Antioxidante relacionado a diminuição do risco de câncer de próstata.
Betacaroteno	Cenoura, abóbora, espinafre, couve, manga, mamão.	Antioxidante que diminui o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.
Flavonóides	Vinho tinto, suco natural de uva	Antioxidante que diminui o risco de câncer e de doenças cardiovasculares.
Isoflavonas	Soja	Redução dos níveis de colesterol sanguíneo e do risco de doenças cardiovasculares.
Fibras	Frutas, legumes, verduras e cereais integrais.	Redução do risco ao câncer de intestino e dos níveis de colesterol sanguíneo.
Ácido graxo ômega-3	Peixes, óleos de peixes	Redução dos níveis de colesterol e do risco de doenças cardiovasculares.
Pró-bióticos	Iogurtes, leite fermentado	Ajudam no equilíbrio da flora intestinal e inibem o crescimento de microorganismos patogênicos.

Precisamos ter em mente que a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina, e possa obter saúde e consequentemente qualidade de vida.

## VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

Arroz Branco – é um dos alimentos mais consumidos no mundo. Acredita-se que metade da população consuma arroz diariamente. Possui vitaminas do complexo B e concentrado de vitaminas A, D, E, e outros nutrientes como carboidratos. No Brasil no seu preparo é temperado com sal, alho e cebola ou outros tipos de condimentos, sendo o

seu consumo acompanhado principalmente de feijão sendo muito usado em sopas, bolos e até doces.

Classificação científica

Reino: Plantas – Divisão Magnoliophita

Ordem: Liliopsida – Poales;

Família: Poaceae – Gênero: Oriza;

Tabela 4. Maionese (Tradicional ou industrializada) – Valor nutricional

Valor Nutricional	100g	Porção	1 colher de sopa (25g)
Calorias	400,0 Kcal	100,0 Kcal	1 colher
Proteínas	0 g	0 g	1 colher
Carboidratos	6,67 g	1,67 g	1 colher
Gorduras	40,0g	10,0 g	1 colher

Tabela 5. Valor nutricional da Maionese (caseira)

Valor Nutricional	100g	porção	1 colher de sopa (25g)
Calorias	686,6 Kcal	171,5 Kcal	1 colher
Proteínas	4,38 g	1,1 g	1 colher
Carboidratos	1,68 g	0,42 g	1 colher
Gorduras	74,7g	18,68 g	1 colher

**Salada Verde** – o consumo deste prato pode ser rico em vitaminas A, Bb, C, K, e cheio de minerais como ferro, cálcio, enquanto que as folhas verdes escuras são ricas em vitaminas, ácido fólico, ajudando assim ao combate de várias doenças. A batata é considerada uma fonte de energia por conter elevado teor de proteínas, além de vitamina C; proteínas, amido, e carboidratos.

Componentes minerais presentes:

- a) Tomate – potássio, sódio, fósforo, cálcio, e ferro;
- b) Repolho - potássio, cálcio, e ferro;
- c) Alface - fósforo, cálcio, e ferro;
- d) Espinafre - iodo, enxofre, fósforo e ferro;
- e) Cenoura - potássio, sódio, fósforo e cálcio;
- f) Chicória - fósforo, cálcio, e ferro;
- g) Batata – fósforo e potássio;

Tabela 6. Valor Nutricional - Salada de Macarrão (Tradicional)

Componentes	Porção	1 colher
Calorias	235 Kcal	1 colher

Gorduras total	3g	1 colher
Colesterol	0 mg	1 colher
Sódio	54 mg	1 colher
Carboidratos	43 g	1 colher
Fibras	8 g	1 colher
Proteínas	9 g	1 colher

Tabela7. Valor nutricional da Carne Bovina Assada - Ao molho madeira

Valor Nutricional	Valor porção - 100 g	% VD
Valor energético	330,1 Kcal = 1386 kj	17%
Gordura saturada	5,5 g	25%
Proteínas	28,6 g	38%
Gordura monoinsaturada	5,4 g	0
Gordura polinsaturada	0,2 g	0
Fibras solúveis	0,1 g	0
Cálcio	7,6	1%
Piridoxina B6	0,1 g	8%
Magnésio	18,2 mg	7%
Colesterol	90,8 mg	0
Lipídios	23,0	0
Fósforo	212,3 mg	30 %
Ferro	2,7 mg	19%
Potássio	321,1 mg	0
Cobre	0,1 ug	0
Zinco	5,3 mg	76%
Niacina	2,2 mg	12%
Riboflavina – B2	0,1 mg	8%
Sódio	71,6 mg	3%

Tabela 8. Valor Nutricional do Frango Assado

Componentes	Porção 100g
Água	58,5 %
Calorias	221 kcal
Proteínas	33,4 g
Carboidratos	0,0 g
Fibra Alimentar	N/ A g
Colesterol	109 g
Lipídios	7,6 g
Ácido Graxo saturado	2,2 g
Ácido Graxo mono insaturado	2,7 g
Ácido Graxo Poli insaturado	1,8 g
Cálcio	8 mg
Fósforo	297 mg
Ferro	0,5 g
Potássio	380 mg
Sódio	56 mg
Vitamina B1	0,12 mg
Vitamina B2	Traços mg (apenas)
Vitamina B3	15,80 mg
Vitamina B6	Traços mg (apenas)

Carne de porco a pururuca – a carne suína é rica em ácido aminoácidos essenciais, contém umidade, gorduras, vitaminas, sais minerais e elementos nutritivos complementares, porém a composição é dependente da idade, sexo e raça do animal.

Tabela 9. Valor Nutricional da Carne de porco a pururuca

Componentes	porção de 100 g
Calorias	280 kcal
Proteínas	28,9 g
Colesterol	82 mg

Obs.: possui os mesmos nutrientes que a carne bovina e de frango.

**Vinagrete** - Um dos componentes que se destaca é o ácido acético também chamado de ácido carboxílico monocarboxílico saturado conhecido como vinagre, um produto industrial que dá gosto e sabor ao prato.

Tabela 10. Valor Nutricional – porção de 100 g do Vinagrete

Vitaminas			Minerais		
Valor Nutricional	Valor porção	% VD	Valor Nutricional	Valor porção	% VD
Retinol	0	0	Cálcio	23 mg	2,3 %
Vitamina A	0,1 mg	0,0	Magnésio	10 mg	3,8%
Vitamina D	Não possui	0,0	Manganês	0,1 mg	5,7%
Vitamina E	0 mg	0,2 %	Fósforo	29 mg	4,1%
Vitamina C	7,4 mg	16,4%	Ferro	0,2 mg	1,5%
Tiamina	0,1 mg	4,2 %	Sódio	4 mg	0,2%
Riboflavina	0,1 mg	2,3%	Sódio de adição	0,0 mg	0,0
Niacina	0,1 mg	0,8%	Potássio	146 mg	0,0
Piridoxina	0,1 mg	xx	Cobre	0 mg	4,4%
Niacina (NE)	0,4 mg	xx	Zinco	0,2 mg	2,4%
Cobalamina	Não possui	0,0	Selênio	0,5 mg	1,5%
Colesterol	0,0	0,0	-----	-----	-----
Ácido Graxo saturado	0,0 g	0,2g	-----	-----	-----
Ácido Graxo mono insaturado	0,0g	0,0	Energia	40 kcal = 167 k	2%
Ácido Graxo Poli insaturado	0,0g	0.0	Proteína	1,1g	1,5%
Ácido Graxo Linoléico	0,0g	0,0	Lipídios Totais	0,1 g	0,0
Ácido Graxo Linolênico	0,0 g	0,0	Carboidrato	9,3 g	3,1%
Ácido Graxo Trans total	0,0 g	0,0	Fibra alimentar total	1,9 g	7,7%
Açúcar Total	4,3 g	0,0	-----	-----	-----

## CONCLUSÃO

Conclui-se neste trabalho que o ser humano ao longo de toda sua evolução desprende parte de seu tempo em busca de alimentos para perpetuar sua espécie na cadeia alimentar. Com as intempéries do tempo o homem sempre procurou inovar suas técnicas de sobrevivência, em um mundo inóspito onde a lei do mais forte é a que ditava

as e garantia a sobrevivência da espécie. A partir da observação e das necessidades o homem adaptou-se as mudanças climáticas que o colocou em situação de destaque em relação aos demais integrantes deste imenso ecossistema.

Após tornar-se sedentário, o ser humano concentrou ainda mais o controle do meio que o cerca, domesticando animais, cultivando alimento, construindo vilarejos que se tornaram grandes impérios e passaram a dominar muitos de seus semelhantes.

Observamos ainda por meio deste trabalho, que os alimentos podem ser maléficos para o ser humano, a partir do momento que é manipulado de maneira inadequada, tornando possível a proliferação de bactérias nocivas ao organismo humano. Portanto para aproveitar todos os benefícios disponibilizados nos alimentos devemos manuseá-los e consumi-los de forma correta, priorizando o potencial que cada um traz em suas estruturas moleculares.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, IBGE. Censo Demográfico 2000.

\_\_\_\_\_. IBGE. 2011. Censo Demográfico 2010. (Disponível em [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)) Acesso em junho 2015

Guerra, A.J.T.; Marçal, M.S. 2006. *Geomorfologia Ambiental*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil. 192p.

Jornal Revista Cidade “O Futuro está aqui”. Vilhena, n. 24 ano II.1ª quinzena nov./99

Menezes, C. “Vilhena: tempo de progresso”. *Rondonia em Revista*. n. 1. ano.1 p. 10-11.set, out e nov. 1993.

Oliveira, O. A. 2005. *Geografia de Rondônia: Espaço & Produção*. 3ª ed. Porto Velho: Dinâmica Editora e Distribuidora Ltda,. 203 p.

Oliveira, D. de.”Vilhena Ontem, Hoje e Amanhã”. *Revista Vilhena Ontem, Hoje e Amanhã*. Vilhena, n.2 p. 6-7, abril de 2002.

[www.simabesp.org.br/site/historia\\_macarrao.asp](http://www.simabesp.org.br/site/historia_macarrao.asp)

[www.brasile scola.com](http://www.brasile scola.com) › ... › *Importância dos Alimentos na Saúde*

[www.i-legumes.com/beneficios-saude/batata\\_historia/](http://www.i-legumes.com/beneficios-saude/batata_historia/)

[www.musculacaototal.com.br/labs/tabela-nutricional/](http://www.musculacaototal.com.br/labs/tabela-nutricional/)

[www.emedix.com.br/dia/ali008\\_1f\\_frutas.php](http://www.emedix.com.br/dia/ali008_1f_frutas.php)

[www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco\\_versao2.pdf](http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_versao2.pdf)