

Educação alimentar e nutricional em uma feira livre em Petrolina - Pernambuco

Andressa Rodrigues Ramos Reis¹
Marianne Louise Marinho Mendes²
Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias³

¹ Discente do curso de Nutrição da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina – PE, Brasil. E-mail: dessar3@hotmail.com.

² Doutora em Ciências e Tecnologia de Alimentos. Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina – PE, Brasil. E-mail: marianne.marinho@gmail.com.

³ Doutora em Ciências; Docente do curso de graduação em nutrição da Universidade de Pernambuco (UPE), Petrolina – PE, Brasil. E-mail: crisbomena@hotmail.com.

RESUMO

A manutenção da saúde depende da ingestão de alimentos quantitativa e qualitativamente adequados. Neste âmbito, a educação nutricional é um desafio e deve abordar desde a escolha do alimento, passando pelo tratamento após aquisição e forma de preparo. Objetivou-se promover a educação alimentar e nutricional informando a população sobre os alimentos comercializados em uma feira livre em Petrolina–PE. Foram identificados os alimentos comercializados na feira e as dúvidas sobre a utilização dos mesmos. Posteriormente materiais educativos foram elaborados para esclarecimento das dúvidas, sendo utilizados nas atividades de educação nutricional. Foi observado o desconhecimento de alguns benefícios dos alimentos e relatadas dúvidas sobre as formas de uso. A relevância do projeto foi verificada pela avaliação positiva realizada pelos entrevistados. Conclui-se que a educação nutricional é uma necessidade pungente, objetivando-se o desenvolvimento de uma população crítica e que utilize na sua rotina instruções básicas que beneficiem sua vida.

Palavras-chaves: Alimentos; Educação Alimentar e Nutricional; Nutrientes.

Food and nutrition education in a street market in Petrolina - Pernambuco

ABSTRACT

The health maintenance depends on the daily adequate intake food. Nutritional education is a challenge and should focus on the choice of food, the treatment of these after purchase, the way to prepare them to enjoy their nutritional potential. The objective was to promote food and nutrition education to inform the public about the food sold in a street market. It began with the identification of the food sold and subsequent detection of questions about these foods. Educational materials were designed to clarify the doubts and then were delivered in nutrition education activities. It was observed that many people are unaware of the benefits of some foods and reported questions about the way to prepare them. It is concluded that nutrition education is a poignant necessity, aiming to develop a critical population who are able to use basic instructions that benefit their quality of life.

Key words: Food; Food and Nutrition Education; Nutrients.

INTRODUÇÃO

A manutenção da integridade e saúde do homem depende da ingestão diária de alimentos que sejam quantitativa e qualitativamente adequados, saudáveis, e que não coloquem em risco a saúde do consumidor (APLEVICZ; SANTOS; BORTOLOZO, 2008). O hábito alimentar vem sofrendo alterações ao longo dos tempos, em virtude da diminuição do tempo destinado para preparação adequada e ingestão de alimentos, o que proporciona o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) (JAIME et al., 2007; SCHMITZ et al., 2008).

As DCNTs variam quanto à gravidade: algumas são debilitantes, outras incapacitantes e algumas letais afetando muitos sistemas do corpo humano incluindo desde cárie dentária, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, acidentes cerebrovasculares, osteoporose, câncer de muitos órgãos e doenças coronarianas (BRASIL, 2008). Deste modo, recuperar hábitos mais saudáveis é um desafio que a sociedade deve enfrentar com urgência e, para isso, pode contar com o apoio de profissionais aptos para fornecer uma educação alimentar e nutricional adequada (SANTOS, 2005).

A educação alimentar e nutricional (EAN) é considerada uma medida de alcance coletivo com a finalidade de proporcionar os conhecimentos necessários e a motivação coletiva para formar atitudes e hábitos de uma alimentação sadia, completa, adequada e variada (BOOG, 1999). As escolhas alimentares, a quantidade dos alimentos, o tempo e o intervalo para comer, enfim, as regras e normas da alimentação são estabelecidas por grupos sociais, que fazem com que o alimento represente uma linguagem (RAMALHO; SAUNDERS, 2000; JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008).

EAN pode ocorrer em diversos setores e deverá observar os princípios organizativos e doutrinários do campo no qual está inserida, por exemplo, na esfera da segurança alimentar e nutricional, deverá observar os princípios do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN); na saúde, do Sistema Único de Saúde (SUS); na educação, do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE); na rede sociassistencial, do Sistema Único de Assistência Social (SUAS) e assim sucessivamente (BRASIL, 2012).

Sendo assim, o desafio é aproximar os múltiplos componentes integrantes da alimentação com a finalidade de promover a saúde e a qualidade de vida por intermédio da compreensão da alimentação. Levando a população a refletir sobre o seu comportamento alimentar a partir da conscientização sobre a importância da alimentação para a saúde, permitindo a transformação e o resgate dos hábitos alimentares tradicionais (RODRIGUES; RONCADA, 2008).

Para ajudar, no processo de educação alimentar e nutricional da sociedade, temos o Guia Alimentar para a População Brasileira que recomenda a restrição do consumo de alimentos densamente energéticos, o resgate e a valorização da alimentação brasileira tradicional, baseada em preparações combinadas de cereais e leguminosas (arroz e feijões), frutas, legumes e verduras. Além de incentivar o consumo de uma alimentação variada, com base principalmente em alimentos de origem vegetal e *in natura* (BRASIL, 2008).

De acordo com CAISAN (2011) observa-se uma tendência na alimentação no domicílio da redução do consumo de alimentos comumente consumidos pela população brasileira como: arroz, feijão e tubérculos, com significativo aumento no consumo de alimentos processados, como biscoitos, refrigerantes e refeições prontas; o aumento do consumo de carnes, em especial carne bovina, frango e embutidos; o baixíssimo consumo de peixes; um discreto aumento no consumo de frutas, enquanto o consumo de verduras e legumes manteve-se estável.

Segundo Relatório Mundial da Saúde, a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras está entre os 10 principais fatores de risco que contribuem para mortalidade mundial. Estima-se que até 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas anualmente em todo o mundo, se o consumo destas fosse adequado (GOMES, 2007). No momento da escolha do alimento deve-se levar em consideração a contribuição nutricional desse alimento para o organismo e a qualidade higiênico-sanitária que pode defini-lo como um alimento seguro sem nenhum risco biológico, físico e/ou químico.

O cuidado alimentar deve começar com a manipulação dos mesmos desde o local das compras, pois pode haver contaminação por distintas formas. Na maioria das feiras livres, as condições higiênicas de comercialização dos produtos alimentícios são insatisfatórias, constituindo-se um importante vetor no processo de contaminação e proliferação de doenças de origem alimentar (CONCEIÇÃO et al., 2009). Fatores que explicam a má condição de higiene destas instalações são os limitados hábitos de higiene da maioria dos vendedores, a ausência de água potável e de refrigeração dos alimentos, a falta de áreas adequadas para descarte do lixo e de sanitários públicos nos locais de venda (BALBANI; BUTUGAN, 2001).

Desta forma, após se adquirir um alimento deve-se realizar a higienização correta do mesmo de modo a se eliminar a carga microbiana obtida nas etapas anteriores à obtenção do produto, para posterior armazenamento de maneira adequada, evitando-se o aparecimento de novos microorganismos e perdas de nutrientes. A abordagem da escolha inteligente do alimento implica seleção mais adequada, conhecimento sobre o valor nutritivo, reconhecimento da diversidade do alimento regional, resgate das preparações culinárias, com escolha da melhor forma de preparo e preservação do valor nutritivo (PHILIPPI, 2008).

Neste sentido, escolheu-se abordar este assunto com a população em um local que atendesse a um público abrangente e de diferentes classes sociais. Iniciando as orientações desde a compra de seus alimentos até as formas de higienização e utilização com o objetivo de aproveitar e/ou melhorar o consumo dos nutrientes presentes nos mesmos, além de orientar maneiras de se prevenir surtos e as doenças transmitidas por alimentos (DTAs). Doença transmitida por alimento é um termo genérico, aplicado a uma síndrome geralmente constituída de anorexia, náuseas, vômitos e/ou diarreia, acompanhada ou não de febre, atribuída à ingestão de alimentos ou água contaminados (BRASIL, 2010).

Com base nos relatos acima, o presente trabalho teve como objetivo promover a educação alimentar e nutricional informando a população sobre os alimentos comercializados na feira livre do bairro Areia Branca, Petrolina-PE, abordando as formas de uso, preservação dos nutrientes e higienização correta.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado na Feira Livre do Bairro Areia Branca, localizada na cidade de Petrolina – PE, um importante polo agrícola, envolvendo a população de distintas classes sociais que se destinam para a Feira Livre deste bairro com o objetivo de adquirir itens para alimentação. Nos dias de realização da feira, a população (n = 240) foi abordada de acordo com a aceitabilidade em participar da atividade, se explicou os objetivos da pesquisa e se obteve o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) dos participantes. O critério de inclusão foi a aceitação em participar e assinar o TCLE e o critério de exclusão foi a recusa em assinar o TCLE. O projeto foi submetido à avaliação do Comitê de ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Pernambuco (UPE) e aprovado, processo n.º. 139.875/2012.

A execução do estudo foi dividida em duas etapas: na primeira ocorreu um diagnóstico da situação com relação às dúvidas referente ao valor nutricional e cuidados higiênico-sanitários de frutas; legumes e verduras; carnes, ovos e derivados; leguminosas e grãos. E com base nos dados obtidos anteriormente, na segunda etapa, foram realizadas orientações e esclarecimentos sobre as principais dúvidas relatadas na primeira etapa.

Com a autorização concedida através do TCLE, os entrevistados responderam o questionário de coleta de dados, que foi dividido em cinco grupos: A - Frutas; B - Legumes e Verduras; C - Carnes, ovos e derivados; D - Leguminosas; E - Grãos. No questionário utilizado para a coleta dos dados constavam as seguintes perguntas referentes a alimentos pertencentes aos grupos acima citados: Para que serve?; Como é realizada a higienização?; Como é conservado?; Quais as formas de uso?; Em quais preparações?; Outros?; e Quanto come e a frequência?. O objetivo do questionário foi coletar as dúvidas existentes nas etapas de higienização e procedimentos utilizados na preparação dos alimentos, sobre o valor nutricional dos alimentos e outras dúvidas que pudessem existir.

A partir das dúvidas mais frequentemente relatadas pelos consumidores ocorreu o planejamento das ações educativas a serem realizadas com o intuito de cumprir com os objetivos estabelecidos no estudo. Na abordagem, para a realização das ações educativas, o público-alvo foram os frequentadores da feira livre dentre estes constavam os participantes da primeira etapa e novos consumidores que demonstraram interesse em obter informações sobre os alimentos abordados no estudo.

Foram elaborados materiais educativos que esclareceram as dúvidas mais frequentes relatadas pelos consumidores, além de apresentar algumas características funcionais sobre os alimentos comercializados na feira. Os panfletos informavam, de forma ilustrativa, sobre as melhores formas de higienização, uso e preservação de nutrientes de acordo com a literatura existente, algumas informações estão dispostas na Tabela 1.

Tabela 1. Algumas informações presentes nos panfletos utilizados, apresentadas por grupo de alimentos.

Grupo de alimentos	Forma de higienização	Uso e preservação de nutrientes	Referência Bibliográfica
Frutos	Lavar as frutas com detergente neutro. Colocar de molho em solução de 200-250 ppm, por 15 a 30 min. Enxaguar em água corrente as frutas uma a uma.	Corte as frutas próximo ao uso, evitando a perda de nutrientes.	SANTOS JUNIOR, 2008; RODRIGUES et al., 2011; KOBLITZ, 2011.
Verduras e legumes	Lavar as verduras e os legumes com detergente neutro. Colocar de molho em solução de 200-250 ppm, por 15 a 30 min. Enxaguar em água corrente as verduras e os legumes um a um.	Evite cortar os vegetais folhosos com facas. Corte as verduras próximo ao uso para que elas não percam seus nutrientes.	SANTOS JUNIOR, 2008; RODRIGUES et al., 2011; KOBLITZ, 2011.
Carnes, ovos e derivados	Escolha ovos com casca intacta e limpa e coloque-os em um recipiente fechado no interior da geladeira. Antes do uso, lave-os com detergente neutro e deixe-os de molho de 10 a 15 minutos em água clorada 100 a 250 ppm.	Guarde as carnes em pequenas porções para evitar que se estraguem. Retire todas as gorduras visíveis das carnes e a pele das aves. Evite frituras.	SANTOS JUNIOR, 2008; RODRIGUES et al., 2011.
Leguminosas		Para evitar o desconforto intestinal causado pelos oligossacarídeos dos feijões, deve-se colocá-los de molho por 8 a 12h sob refrigeração. A vitamina C aumenta a biodisponibilidade do ferro do feijão.	KOBLITZ, 2011.

Grãos		<p>Prefira cereais integrais. Associação de feijão com arroz fornece os aminoácidos essenciais.</p> <p>O milho é boa fonte de carotenoides, vitaminas do complexo B, fósforo, zinco e fibras.</p>	KOBLITZ, 2011.
-------	--	---	----------------

Confeccionou-se um questionário para avaliação da atividade sendo aplicado logo após a atividade de educação alimentar e nutricional.

No questionário de avaliação investigou-se sobre o real impacto da atividade educativa realizada e sobre o grau de importância da nutrição e alimentação na rotina dos entrevistados, com perguntas como: Você achou a abordagem válida?, Você acha que a alimentação interfere na sua qualidade de vida?, Você já sabia dos benefícios de uma alimentação saudável?, Você já consumia frutas e verduras regularmente?, Como você avalia a relevância do assunto para sua realidade?, Como você avalia a qualidade do assunto passado e do material didático utilizado?, Você pretende mudar os hábitos inadequados?, e Você acha que a qualidade das suas refeições vai mudar depois das instruções?. Os dados coletados foram tabulados e analisados utilizando estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O interesse dos consumidores em conhecer sobre os efeitos dos alimentos para a saúde foi verificado. Além disso, notou-se frequência no consumo de frutas, legumes e verduras (grupos A e B), fato este que acompanha a característica comercial da região. O consumo de carnes e ovos (grupo C) é muito frequente, sendo os peixes menos consumidos. O consumo de pescado ainda é baixo na região apesar da mesma ser banhada pelo Rio São Francisco.

Em relação às leguminosas e grãos, notou-se um maior relato da ingestão de feijão, arroz comum e farelo de milho (grupos D e E), sendo as percentagens de consumo diário de 81,25%, 75,00% para o feijão e arroz comum, respectivamente, e de 60,42% para o consumo de farelo de milho. Esses dados confirmam a manutenção do consumo diário de feijão e milho, alimentos básicos do povo brasileiro e integrante dos hábitos de consumo de grande parcela da população (JUNIOR; LEMOS; SILVA, 2005), reforçando as pesquisas de avaliação de consumo, que afirmam ser a região Nordeste a maior consumidora, principalmente na área rural (PAES, 2006). O consumo associado de feijão com arroz é uma proposta para uma alimentação saudável que é fundamental

para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, juntos eles fornecem aminoácidos que se complementam, além de serem fonte de fibras (SICHERI et al., 2000).

Percebeu-se que a população ainda desconhece a função ou atribui, às frutas, legumes e verduras, funções que não desempenham no organismo. Este fato pode ser verificado em 82,14% das frutas (manga, banana, uva, acelora, pinha, melão, abacaxi, abacate, coco, maçã, umbu, melancia, pepino doce, pequi, carambola, goiaba, romã, limão, tangerina, jaca, macaúba, morango, kiwi, pêra, maçã verde e tamarindo) e 96,15% das verduras e legumes (vagem, batata, batata-doce, alface, pimentão, repolho, maxixe, quiabo, inhame, macaxeira, berinjela, cebola, chuchu, tomate, coentro, beterraba, cenoura, cebolinha, abóbora, milho-verde, rúcula, espinafre, couve, rabanete, pepino e manjeriço) pesquisados.

Sabe-se que uma dieta rica em frutas frescas e vegetais, tem sido associada com a baixa incidência de doenças cardiovasculares e câncer, principalmente devido à elevada proporção de compostos bioativos como vitaminas, flavonoides e polifenóis (MORAES; COLLA, 2006).

Existiu a preocupação com alguns dos alimentos desses grupos ao que se refere à sua correta higienização, principalmente no que diz respeito à remoção dos resíduos dos agrotóxicos. Foi verificada a descrição da forma de higienização e conservação com alguns erros nos procedimentos citados em 27,08% dos entrevistados apesar dos mesmos não relatarem ter dúvidas. Podendo observar as distintas concepções sobre limpo e sujo que, em geral, estão cercadas de símbolos que refletem saberes de uma cultura própria de quem vive (MINNAERT; FREITA, 2010). Além de perceber o desconhecimento sobre a eficácia dos processos que levam a desinfecção dos alimentos e, conseqüentemente, a garantia de se ingerir alimentos seguros.

No que se refere ao grupo C (carnes, ovos e derivados), observa-se que a carne de qualquer espécie animal fornece proteínas de alto teor biológico (alta qualidade), uma vez que proporcionam todos os aminoácidos essenciais ao organismo, além de ser fonte de vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio e ferro (KOBELITZ, 2011). Notou-se que os entrevistados associam ao consumo de carnes vermelhas apenas efeitos maléficos à saúde sem relatarem suas funções em 100,00% dos casos, assim como apresentam questionamentos da melhor forma de armazená-las para evitar contaminações. A carne é um alimento exposto a contaminações em todas as fases do seu processamento tecnológico principalmente nas operações em que é mais manipulada e sempre que não são tomados cuidados especiais com o condicionamento da atmosfera em volta dela (GOMES et al., 2012).

Os peixes foram considerados bons alimentos, embora apresentando o menor relato de consumo, tendo maior expressividade o consumo de 1 a 3 vezes por semana (43,75%), e são focos de preocupação quanto à sua conservação, preferindo-se utilizá-los frescos. Devem-se observar as características dos peixes durante sua compra, pois o peixe é muito suscetível à deterioração microbiana, que pode causar DTAs no homem, devido a fatores intrínsecos, como atividade de água elevada (BARRETO et al., 2012; SILVA; MATTE; MATTE, 2008).

Quanto aos ovos, pode-se perceber que os consumidores se preocupavam com o teor de colesterol (20,83%) e frequência de consumo recomendadas. Alguns entrevistados ainda relataram se preocupar com a contaminação de *Salmonella*, interessando-se pela melhor forma de evitá-la (10,42%).

A contaminação dos ovos por *salmonella* se dá, inicialmente e na maioria das vezes, através da casca, sendo o tempo e a temperatura de armazenagem, fatores fundamentais para que haja contaminação no interior dos ovos. Por isso, a desinfecção e o resfriamento do ovo são procedimentos adotados como medidas para reduzir a contaminação e a multiplicação bacteriana (OLIVEIRA; SILVA, 2000). Além disso, sabe-se que soluções com 100 ppm de cloro livre resultaram na eliminação de microrganismos em ovos, sem danos à cutícula (ARAGON-ALEGRO et al., 2005).

A partir desse levantamento, percebeu-se a importância de intervenções educativas para esclarecer dúvidas e indicar a melhor forma de consumo e conservação desses alimentos. Com o retorno à feira livre para realização da educação alimentar e nutricional notou-se o interesse dos entrevistados em participar da atividade e a satisfação em conhecer mais a fundo o universo do que consomem, ao passo que se observou a preocupação com a qualidade da alimentação e sua relação com a saúde.

A relevância do projeto foi verificada pela avaliação positiva realizada pelos entrevistados ao término da intervenção. Todos os participantes abordados relataram achar a intervenção válida e a atividade importante. Ao serem questionados se haveria relação entre a alimentação e a qualidade de vida, pode-se perceber que 96% dos entrevistados relataram acreditar que sim, embora alguns não soubessem explicar a relação. Os 4% restantes afirmaram não ter relação, passando a compreender a ligação entre a saúde e a alimentação após explanação do tema.

Entrevistados que relataram conhecer os benefícios de uma alimentação saudável afirmaram que não conheciam muito e teriam adquirido o conhecimento através dos meios de comunicação, como revistas leigas, sites de buscas e programas televisivos. Ainda assim demonstraram interesse em conhecer mais sobre os benefícios dos alimentos. A parcela de entrevistados que relatou não conhecer os benefícios dos alimentos (27,00%) se mostrou satisfeita após receber as informações sobre alguns dos alimentos mais consumidos na região.

A maior parte dos entrevistados considerou as explicações e o material educativo excelentes. Observou-se que 97% dos entrevistados pretendem mudar seus hábitos alimentares, sendo interessante ressaltar que a pequena parcela que afirmou não pretender mudar seus hábitos relatou que não o faria por não gostar do sabor das frutas e verduras, embora estivesse ciente da importância de ingerir tais alimentos.

As informações anteriormente descritas reforçam a importância de constantes estratégias educacionais voltadas à nutrição, para que o conhecimento adquirido possa ser incorporado, favorecendo então a obtenção de hábitos saudáveis, manutenção do peso corporal ideal e prevenção e/ou tratamento de doenças crônico-degenerativas associadas (DATTILO et al., 2009). Com as ações de educação nutricionais realizadas, disseminaram-se informações sobre os alimentos e se instigou uma reflexão crítica nos

entrevistados, de modo que estes possam ser disseminadores, ao menos em suas famílias, de mudanças benéficas na alimentação.

CONCLUSÃO

Diante da relação visível entre os fatores que interferem na alimentação e na saúde, observa-se a importância do desenvolvimento de ações que propiciem mudanças nos hábitos alimentares da população. Este trabalho requer ações que envolvam desde a base da alimentação como a escolha dos alimentos, sua higienização, conservação e modo de preparo. Tendo como resultado alimentos quantitativa e qualitativamente adequados, saudáveis e que garantam a integridade e saúde do consumidor. Hábitos corretos podem ser inseridos na rotina dos indivíduos sendo uma prática frequente de atividades que envolvam a educação alimentar e nutricional.

REFERÊNCIAS

APLEVICZ, K. S.; SANTOS, L. E. S.; BORTOLOZO, E. A. F. Q. Boas práticas de fabricação em serviços de alimentação situados no estado do Paraná. **Rev. Brasil. de Tecn. Agroind.**, v. 04, n. 2, p. 122-131, 2008.

ARAGON-ALEGRO, L. C.; SOUZA, K. L. O.; COSTA SOBRINHO, P. S.; LANDGRAF, M.; DESTRO, M. T. Avaliação da qualidade microbiológica de ovo integral pasteurizado produzido com e sem a etapa de lavagem no processamento. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, v. 25, n. 3, p. 618-622, 2005.

BALBANI, A. P. S.; BUTUGAN, O. Contaminação biológica de alimentos. **Pediatrics**, v. 23, n. 4, p. 320-328, 2001.

BARRETO, N. S. E.; MOURA, F. C. M.; TEIXEIRA, J. A.; ASSIM, D. A.; MIRANDA, P. C. Avaliação das condições higiênico-sanitárias do pescado comercializado no município de Cruz das Almas, Bahia. **Revista Caatinga**, v. 25, n. 3, p. 86-95, 2012.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cad. Saúde Pública**, v. 15, supl. 2, p. S139-S147, 1999.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

_____. Ministério da Saúde. **Manual integrado de vigilância, prevenção e controle de doenças transmitidas por alimentos**. Brasília, 2010. 158p.

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano nacional de segurança alimentar e nutricional: 2012/2015**. Brasília, DF: CAISAN, 2011. 132 p.

CONCEIÇÃO, I. S. S.; BEZERRA, I. A. R.; SANTOS, S. M. M.; MERCURY, J. M. R. Avaliação das boas práticas de higiene, manipulação e conservação dos alimentos comercializados nas feiras da região metropolitana de São Luis. In: **IV Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte e Nordeste de Educação Tecnológico**. Belém, PA, 2009.

DATTILO, M.; FURLANETTO, P.; KURODA, A. P.; NICASTRO, H.; COIMBRA, P. C. F. C.; SIMONY, R. F. Conhecimento nutricional e sua associação com o índice de massa corporal. **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**, v. 34, n. 1, p. 75-84, 2009.

GOMES, F. S. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais. **Rev. Nutr.**, v. 20, n. 6, p. 669-680, 2007.

GOMES, P. M. A.; BARBOSA, J. G.; COSTA, E. R.; JUNIOR, I. G. S. Avaliações das condições higiênicas sanitárias das carnes comercializadas na feira livre do município de Catolé do Rocha-PB. **Revista Verde**, v. 7, n. 1, p. 225 – 232, 2012.

JAIME, P. C.; MACHADO, F. M. S.; WESTPHAL, M. F.; MONTEIRO, C. A. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Rev. Saúde Pública**, v. 41, n. 1, p.154-157, 2007.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. **Rev. Nutr.**, v. 21, n. 1, p. 63-73, 2008.

JUNIOR, E. U. R.; LEMOS, L. B.; SILVA, T. R. B. Componentes da produção, produtividade de grãos e características tecnológicas de cultivares de feijão. **Bragantia**, v. 64, n. 1, p. 75-82, 2005.

KOBLITZ, M. G. B. **Matérias-primas alimentícias: composição e controle de qualidade**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MINNAERT, A. C. S. T.; FREITA, M. C. S. Práticas de higiene em uma feira livre da cidade de Salvador (BA). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, supl. 1, p. 1607-1614, 2010.

MORAES, F. P.; COLLA, L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 3, n. 2, p. 109-122, 2006.

OLIVEIRA, D. D.; SILVA, E. N. Salmonela em ovos comerciais: ocorrência, condições de armazenamento e desinfecção da casca. **Arq. Bras. Med. Vet. Zootec.**, v. 52, n. 6, p. 655-661, 2000.

PAES, M. C. D. Aspectos físicos, químicos e tecnológicos do grão de milho. **Circular**

técnica, 75. EMBRAPA – Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento Sete Lagoas, MG. Dezembro, 2006.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. Barueri-SP: Manole; 2008.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. **Rev. Nutr.**, v. 13, n. 1, p. 11-16, 2000.

RODRIGUES, D. G.; SILVA, N. B. M.; REZENDE, C.; JACOBUCCI, H. B.; FONTANA, E. A. Avaliação de dois métodos de higienização alimentar. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 3, p. 341-350, 2011.

RODRIGUES, L. P. F.; RONCADA, M. J. Educação nutricional: proposta metodológica. **Com. Ciências Saúde**, v. 19, n. 4, p. 215-224, 2008.

SANTOS JUNIOR, C. J. **Manual de segurança alimentar**. Rio de Janeiro: Rubio; 2008.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.**, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SCHMITZ, B. A. S.; RECINE, E.; CARDOSO, G. T.; SILVA, J. R. M.; AMORIM, N. F. A.; BERNARDON, R.; RODRIGUES, M. L. C. F. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde Pública**, v. 24, supl. 2, p. S312-S322, 2008.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

SILVA, M. L.; MATTE, G. R.; MATTE, M. H. Aspectos sanitários da comercialização de pescado em feiras livres da cidade de São Paulo, SP/Brasil. **Rev. Inst. Adolfo Lutz**, v. 67, n. 3, p. 208-214, 2008.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

REIS, Andressa Rodrigues Ramos; MENDES, Marianne Louise Marinho; MESSIAS, Cristhiane Maria Bazílio de Omena. Educação alimentar e nutricional em uma feira livre em Petrolina – Pernambuco. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 2, n. 1, p. 70-80, jan./jun. 2014. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 9 mar. 2014.

Aceito em: 23 jun. 2014.