



## **Impactos do Consumo da Farinha de Mandioca do Grupo d'água na alimentação de Famílias da Comunidade Cristo Rei na Baixada Maranhense<sup>1</sup>**

Magnolia DE JESUS<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, MA

### **RESUMO**

A farinha de mandioca do grupo d'água tem destaque na alimentação do maranhense, é basicamente composta por carboidratos, o que faz desse alimento uma potência energética, principalmente entre as populações mais carentes e com menor poder aquisitivo, além disso a mandioca dependendo do tipo cultivado na região é uma excelente fonte de betacaroteno, precursor da vitamina A.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação; Nutrição; *Manihot esculenta* Crantz;

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde das populações, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. (PNAN, 2012). A mandioca (*Manihot esculenta* Crantz) é o alimento mais popular na alimentação brasileira desde da colonização. A farinha, seu principal produto, é usada por todas as camadas da população brasileira. Presente tanto nas preparações mais simples quanto em outras mais elaboradas, ocupa lugar de destaque no sistema culinário nacional e regional, desempenhando em algumas regiões do país, relevante papel na construção de identidades culturais. (CASCUDO, 1988).

De acordo com o Fundo das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentos, o consumo da mandioca é a terceira mais importante fonte de calorias para alimentação em regiões tropicais, depois do arroz e do milho, existem milhões de pessoas que dependem dessa raiz tuberosa amilácea na África. Ásia e América Latina. (FAO, 2008).

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado à Disciplina de Produção e Inovação Científica realizada no 07/03/2022 na Unidade Laboro no Maranhão

<sup>2</sup> Magnolia Batista Cardoso de Jesus. Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica. e-mail: [magnolia.batista@hotmail.com](mailto:magnolia.batista@hotmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

O consumo médio da farinha de mandioca é de 3,7 Kg/ pessoa por ano no Brasil (FAO, 2008). A população maranhense consome 18% da produção nacional de farinha de mandioca e ocupa o 5º lugar na produção desse vegetal, apesar de aparecer no último lugar no ranking nacional de produtividade, com apenas oito toneladas por hectare, quando a média nacional é de 14 toneladas por hectare (SEBRAE,2006), mesmo assim, no Maranhão, ainda existem muitas comunidades que dependem muito da mandioca para produção da farinha d'água para a sobrevivência e subsistência, ela figura como alimento essencial para grande parte da população, é a mais popular fonte de carboidrato de populações mais pobres e de menor poder aquisitivo, dada a facilidade de produção e ao baixo custo em relação aos outros alimentos (SEBRAE, 2007). Na região da Baixada maranhense concentra participação na economia do Estado, a produção de farinha D'água comumente chamada de "Biriba" nesta microrregião, gera renda para seus produtores e garante o consumo para as famílias desses municípios que a compõem, destacando assim a importância desse alimento para as comunidades mais carentes (MARANHÃO, 1991).

O valor calórico da farinha de mandioca do grupo d'água apresentou valor de 366,3kcal/100g, segundo análise em laboratório de Química e Bromatologia da Universidade Federal do Maranhão, no período de 20 a 24 de maio de 2013, aproximando-se ao resultado encontrado na Tabela de Composição de Alimentos (PHILIPPI, 2012) que ao determinar o valor calórico da farinha de mandioca torrada apresentou como resultado 354,00 kcal/100g, caracterizando assim a farinha de mandioca do grupo d'água como alimento maranhense de alto valor energético.

Portanto, a farinha de mandioca do grupo d'água, consolida-se como alimento de grande importância na prevenção e manutenção da saúde de indivíduos, pois é, basicamente composta por carboidratos, o que faz desse alimento uma potência energética, ademais, dependendo do tipo cultivado na região, a mandioca pode ser excelente fonte de betacaroteno, precursor da vitamina A, contribuindo de forma positiva na alimentação das populações em risco nutricional e de menor poder aquisitivo.

## **REFERÊNCIAS**



CASCUDO, L. C. Dicionário do Folclore Brasileiro. Rio de Janeiro: EDUSP, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** (PNAN/2012), disponível em: <<http://www.ministeriodasaude.br>>. Acesso em: 08 fev. 2021.

SEBRAE. Manual de Referência Para casas de Farinha. Relatório Técnico de Referência para Casas de Farinha, 2006.

SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e pequenas Empresas, ESTUDO DE MERCADO SOBRE A MANDIOCA (FARINHA E FÉCULA). 2007

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). **Agricultural Department. A review of cassava in Latin América and the Caribbean with countries:** case studies on Brazil and Colombia, 2008. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/007>>. Acesso em: 15 fev. 2021

MARANHÃO. Secretaria de Estado do Meio-Ambiente e Turismo (SEMATUR). **Diagnóstico dos principais problemas ambientais do Estado do Maranhão.** São Luís, 2001.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. **Tabela de Composição de Alimentos:** suporte para decisão nutricional. Barueri: Manole, 2012.