

# **AS PESSOAS NÃO CONSOMEM FRUTAS COM TEOR FÉRRICO SATISFATÓRIO PARA O ORGANISMO**

Gilmar Santana Rodrigues de Miranda

Orientação Instrutora Saúde: Cleoneide Ricardo da Costa

## **Introdução**

As pessoas desconhecem as frutas que contem teor férrico satisfatório para o organismo e a sua deficiência acarreta anemia.

## **Justificativa**

A pesquisa prioriza a análise das pessoas que consomem frutas e desconhecem a importância do ferro no organismo e vários tipos de frutas que contem teor férrico.

## **Problematização**

Apesar de existirem vários tipos de frutas as pessoas desconhecem o teor férrico nas frutas, ou seja, elas não consomem frutas com teor férrico, suficiente e necessário para organismo.

## **Objetivos**

- Avaliar as pessoas que consomem frutas que contem ferro.
- Avaliar o índice de ferro em diferentes frutas que as pessoas desconhecem seu teor férrico.

## **Referencial Teórico**

KARUSE E MAHAN (2003) embora a anemia ferro priva e a deficiência de ferro seja utilizadas muitas vezes como termos intercambiáveis, a anemia representa a mais grave forma de carência de ferro e é apenas uma das consequências adversas desta condição.

A anemia é definida quando os valores de hemoglobina e hematócrito estão abaixo de dois desvios padrão da referência padrão por idade e sexo.

As quantidades extremamente pobres em muitas dietas, a capacidade limitada do organismo em absorver o ferro dietético, a necessidade de ferro o crescimento bem como a alta incidência de parasitismo e sangramento intestinal em algumas populações.

A cada 120 dias, as hemácias são removidas da circulação pelo sistema reticuloendotelial, entretanto o ferro que permanece ligado à proteína retorna a medula óssea, sendo reutilizado para a produção de novos glóbulos vermelhos. Desta forma, grande parte de ferro é mantida através de reciclagem.

O grau de ferro absorvido pode variar consideravelmente, dependendo dos níveis de ferro nos alimentos e da combinação dos alimentos.

Helena Barreto (2001) o ferro no organismo humano encontra-se em sua maioria nos eritrócitos formados a hemoglobina. Por esse motivo seu papel é relevante no sistema respiratório.

Reader (2002) o ferro é o componente essencial da hemoglobina, o pigmento dos glóbulos vermelhos sanguíneos que transporta o oxigênio pelo corpo. Boas fontes incluem miúdos, carnes vermelhas, ameixas e damascos secos além de cereais matinais enriquecidos com ferro.

## **Metodologia**

### **a) Tipo do Estudo**

O presente estudo é do tipo descritivo e exploratório.

### **b) Descrição da Área**

Realizado em residências.

### **c) População e Amostra**

A população do estudo compreenderá de 52 pessoas sendo (26 sexo feminino e 26 sexos masculinos).

Que encontravam-se nas residências.

#### **d) Instrumentos**

Foram utilizados questionários para as entrevistas

#### **Resultados**

Foi confirmado que as pessoas não consomem frutas que contem teor férrico satisfatório para o organismo.

#### **Referenciais**

Vegetais vitais – Revista Seleções do Reader's Digest. Ed Abril, São Paulo, 2002.

GONÇALVES, Maria Helena Barreto. **Nutrição e Dietética** Ed. Senac Dn: Rio de Janeiro, 2002.

BURTON, Benjamin. T. **Nutrição e Dietética** tradutora Isabel Cordan, 2003.

Wc Graw-hill do Brasil 2002.

Site:

[www.desnutri.org.br](http://www.desnutri.org.br)

[www.kgnutri.org.br](http://www.kgnutri.org.br)

[www.vitabrasilnet.com.br](http://www.vitabrasilnet.com.br)

[www.dietnet.com.br/vtamina/ferro](http://www.dietnet.com.br/vtamina/ferro)