

NUTRIÇÃO SABOROSA: A CULINÁRIA AFRO-BAIANA

RAIO X DA SEQUÊNCIA DIDÁTICA

TEMA: Nutrição e alimentação baiana de origem africana

AUTORES: Edna dos Santos Dantas da Conceição e Moselene Costa dos Reis

OBJETIVOS

Explorar o conceito de bioquímica celular, envolvendo substâncias orgânicas (proteínas, lipídeos, vitaminas e carboidratos) e inorgânicas (água e sais minerais). Apresentar uma proposta de valorização da cultura africana presente na gastronomia baiana (inhame, feijões, ingredientes do acarajé etc.).

DIREITOS DE APRENDIZAGEM

- Compreender o conceito de bioquímica celular, bem como os de substâncias orgânicas e inorgânicas;
- Valorizar a diversidade cultural a partir do tema “alimento”.

DISCIPLINAS RELACIONADAS

GEOGRAFIA

- Compreender e desenvolver atitudes de respeito e tolerância com relação à diversidade cultural.

HISTÓRIA

- Importância da cultura africana na formação da cultura brasileira.

CIÉNCIAS

- Pirâmide alimentar; diferenciação entre substâncias orgânicas e inorgânicas na nutrição celular.

TEMA TRANSVERSAL - SAÚDE

- Prevenção de doenças e cuidados com alimentação.

LÍNGUA PORTUGUESA

- Leitura e produção de textos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Livro didático de Ciências;
- Livro do estudante *Bahia, Brasil: Espaço, Ambiente e Cultura*;
- Caixas de sapatos; tesouras; cola; papel-alumínio;
- Ingredientes básicos da culinária afro-baiana (definidos na pesquisa);
- Folhas de papel A4;
- Vídeo; TV; pendrive;
- Aparelhos celulares;

- Laboratório de informática e biblioteca;
- Caderno, lápis, caneta, borracha etc.

PALAVRAS-CHAVE

Bioquímica celular - Gastronomia afro-baiana - Alimentação equilibrada.

CONTEÚDOS PROPOSTOS

FACTUAIS

- Identificação de ingredientes da culinária baiana.

CONCEITUAIS

- Conceito de bioquímica celular;
- Conceito de nutrição.

PROCEDIMENTAIS

- Pesquisa em campo dos principais pratos de origem africana consumidos nas ruas e nos lares baianos;
- Preparação da pirâmide de alimentos utilizando os principais ingredientes da culinária baiana de origem africana.

ATITUDINAIS

- Valorização da cultura africana;
- Valorização dos bons hábitos de alimentação.

TEMPO TOTAL SUGERIDO

De 5 aulas (mínimo).

1ª ETAPA ➤ EXPLORAÇÃO

- Abrir o livro do estudante *Bahia, Brasil: Espaço, Ambiente e Cultura* nas páginas 102 e 103, prancha “A África na Bahia”. Mostrar à turma e, em seguida, solicitar dos estudantes somente a análise das figuras.



- Logo depois, pedir aos estudantes que registrem, em forma de desenho, suas respostas para as seguintes perguntas:

*Em que condições os povos da África vieram para o Brasil e para a Bahia?
Quais hábitos trouxeram de lá?*

- Quando tiverem terminado, solicitar que eles compartilhem os desenhos entre si, para que possam socializar as respostas.
- Depois, peça que os alunos registrem, desta vez com palavras, seus conhecimentos prévios sobre o tema, preenchendo a segunda coluna da tabela “Matriz Cultural Africana” a seguir (instrumento avaliativo processual).

2ª ETAPA ➤ INVESTIGAÇÃO

- Propor a leitura das pranchas “A África na Bahia” e “Síntese do mundo”, nas páginas 102-103 e 104-105, respectivamente, do livro *Bahia, Brasil: Espaço, Ambiente e Cultura*, retomando os hábitos que os negros trouxeram para o Brasil (costumes, dança, culinária...). Em seguida, solicitar que os alunos retomem o registro feito na tabela, preenchendo a terceira coluna.

GABARITO

MATRIZ CULTURAL AFRICANA

	ANTES DA LEITURA	APÓS A LEITURA
SITUAÇÃO DE CHEGADA AO BRASIL	Chegaram de navio, escravizados.	Estima-se que 12 milhões de pessoas foram retiradas (a maioria à força) de suas culturas e suas famílias, de inúmeros territórios da África.
LINGUAGEM	Africana.	Pessoas de muitas etnias: angolas, minas, congoss, jejês, nagôs e muitas outras, formadas em torno de línguas assemelhadas.
MÚSICA	Alegres, batucadas.	Capoeira, samba de roda; candomblé.
CULINÁRIA	Acarajé.	Acarajé, feijoada, azeite de dendê, leite de coco.

- Neste momento, a atenção será focada, para fins do estudo, na culinária baiana influenciada pela cultura africana. Solicitar que os alunos analisem a imagem da página 104 do livro *Bahia, Brasil: Espaço, Ambiente e Cultura* e registrem no caderno os pratos do dia representados na gravura, identificando quais são de origem africana.



3ª ETAPA → SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

FASE I

- Solicitar a pesquisa da lei nº 11.645, de 10 de março de 2008 (disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11645.htm>).
- Discutir, junto com os alunos, a ideia central da lei nº 11.645, bem como sua importância, relacionando a lei à atividade proposta nesta Sequência Didática.

GABARITO

Essa lei estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da rede de ensino a obrigatoriedade da temática "História e Cultura Afro-Brasileira e Indígena".

FASE II

- Distribuir folhas A4 contendo a tabela abaixo, para os alunos levarem para casa, e solicitar que pesquisem no bairro em que residem os pratos típicos da culinária baiana mais preparados e consumidos, bem como os ingredientes principais e os componentes nutricionais de cada preparação mencionada na pesquisa.
- Ler e analisar a página 108 do livro *Terror e aventura: tráfico de africanos e cotidiano na Bahia* para facilitar o preenchimento da tabela.

GABARITO

PRATO	INGREDIENTE BÁSICO	COMPONENTES NUTRICIONAIS
Acarajé	Feijão-fradinho	Possui mais proteína que qualquer outro alimento vegetal, além de ser fonte de vitaminas do complexo B, ferro, potássio, fibras, zinco e outros minerais essenciais.
Feijoada	Feijão-preto	Fibra alimentar, proteínas, sais de fósforo, magnésio e ferro.
	Partes do porco	
Caruru	Quiabo	Fonte de vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina e niacina), minerais (especialmente ferro) e carboidratos (amido, principalmente), além de baixo teor de lipídios.
	Azeite de dendê	Fonte de vitamina A, portanto, ingrediente combatente da hipovitaminose A.
	Pimenta	Apresenta cálcio, ferro e é fonte de vitamina A.
Bobó	Inhame	Fonte das vitaminas C e B6 e potássio.
Abará	Feijão-fradinho	
Mugunzá	Milho cozido	Fonte das vitaminas A e C e proteínas.
Vatapá	Milho	Fonte das vitaminas A e C e proteínas.
	Leite de coco	Fonte de proteínas e carboidratos, além de apresentar elevado teor de lipídio.
	Azeite de dendê	

FASE III

- Propor aos alunos o seguinte questionamento:

1. Por que nos alimentamos?
2. O que os alimentos possuem?

- Registrar as respostas dos alunos no quadro.

GABARITO

1. Porque precisamos de energia e disposição para realizar as atividades diárias.
2. Nutrientes que fornecem energia para as funções vitais.

- Solicitar que os alunos façam uma pesquisa sobre a diferença entre substâncias orgânicas e substâncias inorgânicas utilizando o livro didático de Ciências.

GABARITO

	SUBSTÂNCIAS ORGÂNICAS	SUBSTÂNCIAS INORGÂNICAS	
ONDE SÃO ENCONTRADAS?	São sintetizadas pelos seres vivos.	Nos seres vivos e não vivos (água, terra).	
QUAIS SÃO?	Carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas.	Água e sais minerais.	
QUAL A IMPORTÂNCIA?	Fornecer energia para as funções vitais; Compor estruturas dos organismos vivos; Regular as atividades orgânicas.	ÁGUA 1. Reações de hidrólise; 2. Solvente de substâncias; 3. Equilíbrio térmico; 4. Transporte; 5. Composição de fluidos corporais.	SAIS 1. Formam ossos e dentes; 2. Transmitem impulsos nervosos; 3. Transporte de O ₂ ; 4. Controlam o pH celular.

- Apresentar conteúdo da bioquímica celular.
- Em seguida, utilizar o seguinte texto de suporte para a atividade:

A vitamina A é a mais estudada das vitaminas, já que sua deficiência prolongada causa uma grave doença carencial, a hipovitaminose A. Se não tratada a tempo, a hipovitaminose A acarreta uma síndrome ocular, a xeroftalmia, a qual poderá conduzir a um quadro de cegueira irreversível. Embora o termo vitamina A tenha sido utilizado para denotar compostos químicos específicos, como o retinol e seus ésteres, é mais empregado como termo genérico para referir-se a compostos que exibem as propriedades biológicas do retinol. O conteúdo de vitamina A nos vegetais varia com o grau de pigmentação.

A hipovitaminose A ainda é um grande problema de saúde pública em vários países em desenvolvimento, inclusive o Brasil. A deficiência de vitamina A (DVA) ocorre principalmente em pré-escolares, estando bastante associada à deficiência protéico calórica e podendo, nos casos mais avançados, levar à cegueira parcial ou total. É uma doença carencial que aparece principalmente entre os grupos de baixo nível socioeconômico que se alimentam mal e vivem em condições sanitárias pouco satisfatórias. A qualidade alimentar é de extrema importância para o amadurecimento das estruturas neurológicas que favorecem o processo de aprendizagem; contudo, as crianças brasileiras em geral chegam à escola com problemas de desnutrição crônica. Portanto, a escola tem um papel relevante na orientação para o aumento da ingestão de vitamina A.

Estudos realizados em vários países têm demonstrado que a hipovitaminose A ainda está associada ao desmame precoce, ao consumo inadequado de alimentos fontes de vitamina A pré-formada ou carotenóides e também à pobreza e aos tabus alimentares.

No Brasil, a magnitude do problema ainda é pouco conhecida e há pouca informação a respeito do impacto social causado pela hipovitaminose A em termos de óbitos e incapacitações.

O conjunto de dados existentes é ainda escasso para o tamanho e diversidade da população brasileira e alguns resultados, inclusive, são contraditórios. Os inquéritos dietéticos muitas vezes não estão de acordo com os indicadores bioquímicos e ambos frequentemente não coincidem com os resultados dos estudos clínicos. [...]

Fonte: Walnêa Aparecida de Souza e Olinda Maria Gomes da Costa Vilas Boas. *A deficiência de vitamina A no Brasil: um panorama*. Disponível em: <http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892002000900005>. Acesso em: 10 nov. 2015.

FASE IV

- Socializar e destacar as hipovitaminoses mais comuns a partir de pesquisa no “Guia de atualização terapêutica - Deficiências vitamínicas na infância”. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=3376>. Acesso em: 10 nov. 2015.

TABELA 1 – Vitaminas lipossolúveis, seus efeitos metabólicos, manifestações clínicas das deficiências, toxicidades e fontes

VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS			
AÇÕES	DEFICIÊNCIAS	TOXICIDADES	FONTES
Vitamina A – retinol, retinal, ácido retinoico, carotenoides Atua na visão, na síntese da rodopsina, na redução da estabilidade lisossomal; ativa o sulfato no metabolismo dos mucopolissacáideos; participa na produção de hormônios esteroides e na manutenção das membranas epiteliais.	Cegueira noturna; manchas de Bitot; xerose corneal; ceratomalácea; cegueira definitiva; retardamento de crescimento; anorexia; deficiência mental; hiperqueratose folicular; metaplasia escamosa das mucosas do aparelho respiratório digestivo; genitourinário; glândulas lacrimais, salivares e sebáceas.	Anorexia; irritabilidade; hipertensão intracraniana; descalcificação cutânea; alterações ósseas.	Fígado; cenoura; folhas verde-escuras; vegetais amarelo-alaranjados (cenoura, abóbora); frutas (manga, mamão); leite; fígado de peixes; gema de ovo; óleos vegetais (dendê, buriti); leite materno.
Vitamina D, colecalciferol, ergocalciferol, diidroxivitamina D Intervém na absorção do cálcio no intestino delgado; regula a absorção tubular e aumenta a reabsorção de cálcio, além de aumentar a excreção de potássio no rim; atua na calcificação da matriz óssea.	Raquitismo em crianças, osteomalácia em adultos, alterações ósseas (craniotabes, rosário costal, cifose lombar, escoliose, alargamento ósseo nos punhos, genuvalgo), atraso no crescimento e erupção dentária, infecções repetidas, hipotonía muscular, sudorese, irritabilidade, tetania, estridor laríngeo.	Hipercalemia, hipercalciúria, anorexia, fraqueza, letargia, náusea, vômitos, constipação intestinal, dores articulares, desorientação e irritabilidade, perda de peso.	Peixes, fígado, gema de ovo, leite humano.
Vitamina E – alfa-tocoferol, tocotrienol Antioxidante, estabiliza as membranas, protege as células de peroxidações	Anemia hemolítica, irritabilidade, alteração neurológica progressiva e depressão imunológica.	Aumento de efeito de medicação anticoagulante, desconforto geral.	Óleos de sementes (girassol, milho), margarinas, ovo, germe de trigo, brócolis e leite humano.
Vitamina K – menadiona, filoquinona, naftoquinona É necessária para síntese de protrombina e outros fatores de coagulação	Hemorragias (doença hemorrágica do RN, hemorragia digestiva e intracraniana).	Possível icterícia, interferência na medicação anticoagulante.	Vegetais verdes (brócolis, espinafre, repolho, couve e alface), fígado e gema de ovo.

Fonte: *Guia de atualização terapêutica - Deficiências vitamínicas na infância*. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=3376>.

Tabela 2 – Vitaminas hidrossolúveis, seus efeitos metabólicos, manifestações clínicas das deficiências, toxicidade e fontes

VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS		
AÇÕES	DEFICIÊNCIAS	FONTES
B1 – Tiamina Faz parte de TPP, tiamina pirofosfato, coenzima do metabolismo energético	Beribéri – edema, hipertrofia cardíaca, ritmo cardíaco anormal, fraqueza muscular, degeneração do sistema nervoso, cansaço, confusão, paralisia, irritabilidade, anorexia	Verduras, levedura de cerveja, farelo de trigo, cereais integrais e castanhas, vísceras, ovos, carne magra
B2 – Riboflavina Faz parte da FAD, flavina adenina dinucleotídeo, coenzima do metabolismo energético	Arriboflavinoze – queilose, rachaduras labiais, língua lisa e avermelhada, fotofobia, ceratite e catarata, lesões de pele	Extratos de levedura, farelo de trigo e alimentos de origem animal. São consideradas boas fontes, também, as frutas, folhas verdes e legumes
B3 – Niacina, ácido nicotínico É parte da NAD, niacina adenina dinucleotídio, coenzima do metabolismo energético	Pelagra – diarreia, dermatite, demência. Língua lisa e inflamada, irritabilidade, perda de apetite, confusão mental e até delírio	Carnes, vísceras e pescados, extratos de levedura, farelo de trigo, grãos de cereais integrais, avelã, amendoim, jabuticaba e caju
Biotina É parte da coenzima no metabolismo energético	Comportamento cardíaco anormal, perda de apetite, náuseas, depressão, dores musculares, fraqueza, fadiga, dermatite e perda de cabelos	Fígado, rins. É encontrada em boa quantidade no coração, gema, carne de frango, leite e derivados, fungos, germe de trigo, aveia e alguns vegetais
B5 – Ácido pantotênico Parte da coenzima A, do metabolismo energético	Vômito, desconforto gastrointestinal, insônia, fadiga	Distribuída nos alimentos de origem animal e vegetal, sendo as melhores fontes o ovo e a levedura
B6 – Piridoxina Parte de coenzimas do metabolismo proteico e de gorduras, participa na formação de eritrócitos	Anemia microcítica, irritabilidade, convulsões, alterações de reflexo nervoso, irritação de glândulas da sudorese, cálculos renais	Leveduras, trigo integral, fígado e carne de frango, cereais integrais, castanhas
Folato, ácido fólico, folacina, ácido pteroilglutâmico É parte de coenzimas da síntese de DNA	Anemia macrocítica, queimação gástrica, diarreia com perda nas vilosidades e parte de suas enzimas, infecções frequentes, depressão mental e confusão	Vísceras, brócolis, espinafre, couve-flor, laranjas, fungos e cervejas
B12 – Cobalamina Age na formação de células, na formação de coenzimas de folato	Anemia megaloblástica, língua lisa, fadiga, degeneração e nervos periféricos	Carnes, fígado, rim e coração, leite e derivados, peixes, ovo
Vitamina C – Ácido ascórbico Age na formação de colágeno, na cicatrização, na formação da matriz óssea. É antioxidante, aumenta a resistência a infecções, favorece a absorção de ferro	Escrabuto – anemia microcítica, aterosclerose, sangramento de mucosas, degeneração muscular e dor, fragilidade óssea, insônia, fadiga	Frutas cítricas (laranja, limão, morango, caju, acerola) e vegetais folhosos crus

Fonte: Guia de atualização terapêutica - Deficiências vitamínicas na infância. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=3376>.

- Dividir a sala em grupos e aplicar a Técnica do Painel Integrado (ou Phillips 66).

Esta técnica tem esse nome devido ao seu criador J. D. Phillips e o número 66 vem da característica de se usar o número seis para a divisão dos grupos e para a medição do tempo de discussão. Contudo esses números podem ser alterados, conforme a necessidade.

Consiste na divisão de uma plateia em seis grupos com seis pessoas cada, para que discutam durante seis minutos um tema ou problema (pré-estabelecido ou que tenha surgido no decorrer de uma reunião). Terminado o tempo, cada elemento de cada subgrupo receberá um número e agora os grupos tornam a se reunir, mas todos os "1" num grupo; todos os "2" noutros; e assim por diante. Ou seja, uma pessoa do grupo se reúne com os outros cinco representantes e volta a formar um grupo de seis, que em seis minutos mais, discutirão o mesmo assunto, até que se chegue a uma conclusão geral.

Fonte: <www.slideplayer.com.br/slide/3102477/>

- Cada grupo deve verificar quais ingredientes podem auxiliar no combate de algumas hipovitaminoses apresentadas.
- Após a discussão, organizar o quadro da importância nutricional de cada ingrediente básico da culinária baiana para o organismo humano.

GABARITO

INGREDIENTE BÁSICO	COMPONENTE NUTRICIONAL	IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL
Azeite de dendê	Vitamina A	Combatente da hipovitaminose A
Inhame	Vitamina C e Vitamina B6	Escorbuto
Feijão-fradinho	Complexo B	
Quiabo	Complexo B	

Sugestão: Depois dessa ação, o professor pode, se desejar, relatar a importância simbólica do azeite de dendê para a cultura africana e para a cultura baiana.

Referência de gabarito para a sugestão:

Outro elemento desse século que teve influência direta sobre a significação da comida baiana foi a visibilidade e o registro dos cultos organizados de sincretismo afro-religioso (VERGER, 1981). Nos interessa particularmente a descrição dos rituais religiosos do candomblé, na forma de sacrifícios e oferendas. Como nos mostra Lima, “nesse tempo, foram recriadas muitas das comidas cotidianas dos homens e dos santos – pois que os santos comem o que os homens comem – e as comidas mais elaboradas das festas, das celebrações festivas” (2006, p. 148). Vale, então, investigar de que modo o repertório criado estabeleceu definições de alimentos comestíveis e não comestíveis que se pautam na comida de oferenda às divindades, com as restrições alimentares impostas por cada santo a seus filhos – as quizilas. A definição deste cardápio de comida sagrada africana é parte importante do que ficará conhecido como comida baiana já que a comida votiva será, por vezes, considerada como parâmetro da autenticidade. Ademais, a religião descreve o processo de incorporação do qual tratamos, uma vez que cada orixá tem sua comida respectiva, que tem uma relação com as considerações sobre sua personalidade e sua atuação sobre o mundo (RÉGIS, 2010). Orixás “quentes” incluem azeite de dendê em seus pratos, ao passo que os Orixás “frios” não o permitem (LODY, 1992). Iansã ou Oyá, cuja comida votiva principal é o acarajé frito no azeite de dendê, tem profunda relação com o elemento fogo, associada à cor vermelha, identificada como mulher sensual, fogosa e ardente, segundo a cosmologia. Oxalá, por outro lado, cuja cor é o branco, é um Orixá frio, considerado o ancião e o criador de todos os outros orixás é conhecido pela justiça, nobreza e seriedade – para quem o consumo de azeite de dendê é interditado.

Fonte: Taís de Santana Machado. *De dendê e baianidade – A construção de um bem cultural denominado comida baiana*. P. 246. Disponível em: <<http://periodicos.unb.br/index.php/revistapos/article/download/10982/7853>>. Acesso em: 9 nov. 2015.

FASE V

Montagem da pirâmide com caixas de sapatos:

- Usar seis caixas de sapato;
- Forrás-las internamente com papel-alumínio;
- Organizá-las com a abertura voltada para a frente, e não para cima;
- Sobrepô-las de modo que se organize uma estrutura de pirâmide.

- Estudar a pirâmide de alimentos através do vídeo *Pirâmide alimentar - Biologia* (disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=JL7ZdKC7l4c>>).

- Utilizar as informações apresentadas no vídeo para montar, com caixas de sapatos forradas com papel-alumínio, a réplica de uma pirâmide alimentar usando os ingredientes básicos reais da culinária afro-baiana levantados na pesquisa.
- Preparar um guia de alimentação equilibrada dos pratos da culinária afro-baiana com base nas informações da pirâmide dos alimentos.

Sugestão: Fazer um folder. Colocar imagens dos pratos estudados, bem como informações sobre ingredientes básicos. Essa informação pode ser encontrada na página 108 do livro *Terror e aventura: tráfico de africanos e cotidiano na Bahia*.

- Distribuir entre os demais estudantes da escola o guia confeccionado.

4ª ETAPA ➤ AVALIAÇÃO

- Organizar e realizar um dia de merenda escolar afro-baiana, utilizando alguns pratos da gastronomia pesquisada, a partir do guia preparado.
- Filmar, com celulares ou câmeras, a reação dos alunos no dia da merenda.
- Entrevistar os demais alunos no recreio sobre a impressão deles a respeito da influência africana na gastronomia baiana.
- Socializar o vídeo em um novo momento de recreio.

OUTRAS POSSIBILIDADES DE AVALIAÇÃO

- Produzir um documentário (PROVE - Produção de Vídeos Estudantis) com toda a pesquisa realizada e enviar para o Conselho de Alimentação Escolar e para as outras escolas.
- Produzir um texto coletivo de cinco linhas sobre “Consciência negra e gastronomia baiana” para expor no mural da escola e outro texto sobre o uso do dendê como fonte de vitamina A.
- Produzir um mural expondo exclusivamente as conclusões sobre a importância do uso do dendê.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Julia Pinheiro & SENNA, Célia Maria Piva. **Bahia, Brasil: Espaço, Ambiente e Cultura: Livro do Professor**. São Paulo: Geodinâmica, 2012.

BRASIL, Anne Lise Dias & FERREIRA, Annette Bressan Rente. **Guia de atualização terapêutica - Deficiências vitamínicas na infância**.

BRASIL. **Lei nº 11.645, de 10 março de 2008**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11645.htm>. Acesso em: 9 jul. 2013.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais – Ensino Fundamental**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?Itemid=859&catid=195%3Aseb-educacao-basica&id=12657%3Aparametroscurriculares-nacionais-5o-a-8o-series&option=com_content&view=article>. Acesso em: 9 jul 2013.

CUNHA, Manuela Alves da. **Composição química e nutricional de preparações de origem africana, típicas da culinária baiana**. Tese de mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciência de Alimentos, Faculdade de Farmácia, Universidade Federal da Bahia, 2010. 78 p. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=3376>. Acesso em: 9 nov. 2015.

FURLAN, Sueli Angelo (org). **Bahia, Brasil: Espaço, Ambiente e Cultura**. São Paulo: Geodinâmica, 2012.

GUERREIRO, Goli & RODRIGUES, Elizabeth. **Terror e aventura: tráfico de africanos e cotidiano na Bahia**. Salvador: Corrupio, 2012.

KRASILCHIK, Myriam & MARANDINO, Martha. **Ensino de Ciências e Cidadania**. São Paulo: Moderna, 2007.

MACHADO, Taís de Santana. **De dendê e baianidade – a construção de um bem cultural denominado comida baiana**. Disponível em <<http://periodicos.unb.br/index.php/revistapos/article/download/10982/7853>>. Acesso em: 9 nov. 2015.

“MILHO verde é fonte de vitaminas e magnésio, diz nutricionista”. **G1**. Disponível em: <<http://g1.globo.com/minas-gerais/noticia/2013/06/milho-verde-e-fonte-de-vitaminas-e-magnesio-diz-nutricionista.html>>. Acesso em: 09 jul. 2013.

NÚCLEO de Estudos e Pesquisas em Alimentação, Universidade Estadual de Campinas. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acesso em: 9 jul. 2013.

“O NEGRO como protagonista da aventura colonial brasileira.” **Instituto de Radiodifusão Educativa da Bahia**. Disponível em: <<http://www.irdeb.ba.gov.br/evolucaohiphop/?p=6479>>. Acesso em: 26 jun. 2013.

RODRIGUES, Patrícia Helena Cravo. **A inclusão do azeite de dendê em alimentos no controle da hipovitamírose A**. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2009. 91 p. Tese (Mestrado no Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública).

SOUZA, Walnêa Aparecida de & VILAS BOAS, Olinda Maria Gomes da Costa. **A deficiência de vitamina A no Brasil: um panorama**. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v12n3/12871.pdf>>. Acesso em: 29 jun. 2013.

