

## PRATO TRADICIONAL BRASILEIRO: ARROZ E FEIJÃO

Camili Arantes RODRIGUES\*  
Gabrieli Molina Cabral MOVIO\*\*  
Rodrigo Garcia VIEIRA\*\*\*  
Thaís Aurelio de JESUS\*\*\*\*  
Letícia Bertoldi SANCHES\*\*\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Influenciada pela disponibilidade e diversidade, as escolhas alimentares tendem a ser feitas com base em condições financeiras, clima, costumes e a rotina do dia a dia. O que pode acabar impactando a qualidade da dieta, sabor e o momento de realizar as refeições. Pelo fato de ser um prato consumido diariamente nas principais refeições pela população brasileira e vem sendo excluído cada vez mais da dieta habitual, principalmente pela classe trabalhadora. Prato com ligações históricas e valor nutricional no qual se encontra variações de preparo em cada região, mas não deixa de estar presente na mesa brasileira. **Objetivo:** Verificar e descrever como o arroz e o feijão quando consumidos juntos, têm papel complementar para a oferta de aminoácidos essenciais, representando um substituto nutricional equilibrado para as proteínas “completas” encontradas, por exemplo, nos alimentos de origem animal como ovos e laticínios, e identificar porque as pessoas estão excluindo o arroz e o feijão de suas dietas. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de Revisão Integrativa, sendo realizada por meio de Revisão Bibliográfica, com abordagem qualitativa, os quais se encontram disponíveis em banco de dados eletrônicos. **Resultados:** Pesquisas realizadas entre os anos de 2018 até 2021 mostraram que o consumo de arroz e feijão diminuiu comparado aos últimos anos, mesmo que, cerca de 85% dos entrevistados acreditam que, além de ser uma ótima combinação, ser tradição, acessível financeiramente, seu consumo frequente traz benefícios importantes e nutrientes ao organismo. **Conclusão:** Manter o arroz e feijão na dieta é essencial para a saúde, pois fornece nutrientes importantes. A exclusão desses alimentos pode impactar negativamente a saúde, e por isso é fundamental incentivar seu consumo diário, ressaltando seus benefícios nutricionais.

**Palavras-chaves:** arroz; feijão; consumido; nutricional.

---

\*Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec arantescamili@gmail.com

\*\*Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, gabrielemolina07@gmail.co

\*\*\*Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, rodrigovieira0704@gmail.com

\*\*\*\*Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, thaisaurelio22@gmail.com

\*\*\*\*\*Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec, lbsanches@funecsantafe.edu.br