

Festa Junina e Nutrição: Tradição, Sabores e Saúde

A **Escola de Saúde Pública**, em parceria com a **Especialização em Nutrição em Saúde Cardiovascular do Instituto Dante Pazzanese** — que compõe a estrutura do Programa de Especialização com Bolsa da própria Escola — inicia uma série de publicações com informações relevantes para a promoção da saúde da população, com foco especial na saúde cardiovascular.

Neste mês de junho, o destaque vai para um tema que une cultura popular, memória afetiva e alimentação: a Festa Junina. Espalhadas por todo o país, essas celebrações encantam pelas bandeirinhas coloridas, fogueiras acesas, trajes típicos e, principalmente, pelas comidas tradicionais. Em cidades como Caruaru (PE) e Campina Grande (PB), as festas ganham grandes proporções, mas a essência junina está presente em cada canto do Brasil.

Mais do que uma data festiva, a Festa Junina resgata tradições, promove encontros e desperta afetos. Famílias e amigos se reúnem ao som de músicas, danças e brincadeiras, criando memórias que atravessam gerações. Dois alimentos ganham protagonismo nas receitas juninas: o milho e o amendoim.

O milho, alimento originário das Américas e base da alimentação indígena, é tradicionalmente plantado em março, na semana de São José, e colhido em junho, coincidindo com as festividades de São João. Esse alinhamento entre o ciclo agrícola e o calendário religioso reforça seu papel como "rei do Arraiá". Receitas como pamonha, curau, canjica, milho cozido, pipoca e bolo de fubá carregam consigo o sabor da cultura, da resistência e da história.

Do ponto de vista nutricional, o milho é rico em amido, fibras e vitaminas do complexo B, que são essenciais para o metabolismo e o bom funcionamento do sistema nervoso. Já o amendoim, ingrediente presente em delícias como paçoca e pé de moleque, fornece proteínas, gorduras insaturadas (benéficas para o coração) e minerais como o magnésio.

Contudo, é preciso atenção: muitas receitas incluem grandes quantidades de açúcar, leite condensado e manteiga, o que pode levar ao consumo excessivo de calorias e prejudicar a saúde cardiovascular.

Para aproveitar as festas de forma equilibrada, é possível adaptar as receitas tradicionais, reduzindo o açúcar, optando por versões assadas em vez de fritas e utilizando ingredientes naturais. Assim, pratos como canjica e pamonha podem continuar fazendo parte do cardápio junino, com mais saúde e menos excessos.

Controlar as porções e incentivar o comer consciente são atitudes fundamentais para manter a saúde em dia, mesmo em meio a tantas tentações típicas. Com pequenas mudanças e escolhas conscientes, a Festa Junina pode ser um momento de celebração cultural e também de cuidado com o corpo e com o coração.

Autoras:

Aparecida G. R. Biassi – CRN3 82961

Isabela C. Pimentel Mota – CRN3 8617

Nutricionistas do Programa de Especialização em Saúde Cardiovascular – IDPC

Referências:

- CARVALHO, Elen. Milho, o rei das festas juninas. *Brasil de Fato*, 01 jul. 2016. Disponível em: [Brasil de Fato](#). Acesso em: 08 jun. 2025.
- CHIANCA, Luciana. Devoção e diversão: expressões contemporâneas de festas e santos católicos. Disponível em: [Revista Antropológicas](#). Acesso em: 08 jun. 2025.
- REDAÇÃO. Qual a origem das festas juninas no Brasil? *National Geographic Brasil*, 2023. Disponível em: [National Geographic](#). Acesso em: 08 jun. 2025.