

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS: DESMEMBRAMENTO DOS INGREDIENTES EM GRUPOS ALIMENTARES

Camila Herculano da Silva¹, Mariangela de Araujo² (orientador) – Curso de Nutrição
silva.camila.herculano@gmail.com

RESUMO

Dentre os desafios que enfrentamos no Atendimento Nutricional, salientamos as dificuldades durante a análise de informações dos inquéritos alimentares, para estimar com veracidade e confiança informações do consumo alimentar e suas respectivas porções, sobretudo no entendimento quanto a composição de preparações consumidas e suas respectivas distribuições nos grupos alimentares. O Guia Alimentar da População Brasileira (2008) descreve as da distribuição quando a preparação culinária consumida é uma composição de vários alimentos com diferentes proporções em sua composição, como por exemplo, o consumo de uma lasanha que é composta pela massa (grupo de cereais), muçarela (grupo de leite), presunto (grupo de carnes) e o molho de tomate (grupo de hortaliças). Padronizar a distribuição destes ingredientes em preparações culinárias contribui para melhor avaliação de consumo assim como na elaboração de planos alimentares. Este projeto objetiva desmembrar os ingredientes das preparações culinárias elaboradas com mais de um grupo alimentar e classifica-los nos seus respectivos grupos. Foram pesquisadas as preparações culinárias e os produtos industrializados de maior consumo nas publicações sobre o consumo alimentar da população brasileira, como mousse de maracujá, pudim de leite condensado, arroz doce, bolo de cenoura, salsicha *hot dog*, *nuggets* de frango, bem como preparações relatadas pelos estagiários de uma Clínica escola de Nutrição como as de maior dificuldade no desmembramento de seus respectivos grupos alimentares e suas receitas pesquisadas em livros e sites de gastronomia e alimentação sobre a proporção de ingredientes que a compõe. As preparações tiveram suas receitas pesquisadas em sites culinários e o critério de seleção da preparação baseou-se no número de votos atribuídos a preparação pelos usuários que já haviam desenvolvido a receita. Realizou-se cálculo nutricional mediante os dados da Tabela Taco – 4ª edição ou IBGE (2011) e calculado a proporção de cada ingrediente. As porções foram calculadas dividindo-se as calorias provenientes de um dado grupo do Guia Alimentar. Após a distribuição por grupo alimentar, foi elaborado manual que visa padronizar a análise quanti qualitativa de alimentos. Conclui-se que a padronização dos alimentos e grupos alimentares contribui para facilitar a avaliação de consumo bem como a elaboração dos planos alimentares.

DESCRITORES: Alimentos; Valor de Referência para Porções; Consumo Alimentar.

Projeto elaborado com o apoio do Programa Institucional de Iniciação Científica da Universidade Guarulhos – PIBIC-UnG (Rodada II - 2014).

¹ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Guarulhos

² Professora do Curso de Nutrição da Universidade Guarulhos