

## CRIAÇÃO DE SISTEMAS DE SUBSTITUIÇÃO DOS ALIMENTOS COMO FERRAMENTA ÚTIL NO PLANEJAMENTO ALIMENTAR

Janaína Cláudia Silva<sup>1</sup>, Ma. Letícia Nuzzo dos Santos<sup>2</sup> (orientadora) – Nutrição

nutri.janainasilva@gmail.com

### RESUMO

A alimentação saudável depende da escolha que se faz dos alimentos que irão compor uma refeição, tanto do ponto de vista qualitativo como quantitativo. Para planejar uma dieta são necessárias ferramentas como listas de substituições de alimentos que permitem a troca de um alimento por outro correspondente de valor nutritivo semelhante. Esta pesquisa tem o objetivo de criar um sistema de substituição dos alimentos mais consumidos no Brasil, baseando-se nas recomendações nutricionais dos macronutrientes e de energia, como ferramenta útil no planejamento alimentar. Para o desenvolvimento desse sistema de substituição os alimentos foram classificados em grupos e organizados em tabelas de acordo com o principal macronutriente fonte, por porção, a fim de favorecer a variação de alimentos nas refeições, preservando o valor nutricional. Para o levantamento do valor nutritivo utilizou-se a tabela de composição dos alimentos - TACO (2011) e a tabela da USP, disponíveis no software dietpro, versão 5, da Universidade Federal de Minas Gerais. Foram elaboradas, até o momento, as tabelas com grupos de alimentos fontes de carboidrato (cereais e teores de amido, hortaliças fontes de amido, hortaliças sem amido e com outros tipos de carboidrato e frutas); fontes de proteína e de gordura (leite e iogurtes -integral; desnatado e semi-desnatado, carnes e substitutos com baixo teor de gordura, com médio teor de gordura e com alto teor de gordura / ovos, leguminosas ricas em proteína e em carboidrato; leguminosas e sementes oleaginosas ricas em proteína e em gordura). Num segundo momento será elaborado o quadro com número de porções dia, por grupos de alimentos, de acordo com o valor energético do cardápio. Acredita-se que este sistema de substituição dos alimentos facilitará o planejamento alimentar saudável dos indivíduos, minimizando os agravos à saúde.

**DESCRITORES:** Composição de Alimentos; Consumo de Alimentos; Preferências Alimentares.

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

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Guarulhos

<sup>2</sup> Professora do Curso de Nutrição da Universidade Guarulhos