

## RESUMO EXPANDIDO - NUTRIÇÃO

### **COMPARAÇÃO DAS MEDIDAS CASEIRAS DOS ALIMENTOS DOS GRUPOS DAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DOCES E AÇÚCARES E CASTANHAS E NOZES COM A TABELA DE PINHEIRO ET AL. (2008)**

*Ângela Ribeiro Do Prado Mamedes Silva (ribeiroangela2503@gmail.com)*

*Andreia De Oliveira Massulo (andreia.massulo@unigran.br)*

*Patricia Cintra (patricia.cintra@unigran.br)*

Introdução: Este estudo fez a comparação das medidas caseiras dos alimentos dos grupos das “preparações culinárias doces e açúcares” e “castanhas e nozes” com a tabela de Pinheiro et al. (2008). Os grupos foram escolhidos pelos seguintes motivos: a) as preparações culinárias doces e açúcares compuseram o rol dos grupos alimentares, não pelo incentivo ao consumo, mas sim pela história da alimentação no Brasil e da confeitoraria. A cana de açúcar já era utilizada pelos nativos no Brasil desde o descobrimento, atualmente o açúcar é o principal ingrediente da confeitoraria; b) castanhas e nozes possuem lipídeos que desempenham função no metabolismo humano, além de estabilização e emulsificações importantes na culinária. As medidas caseiras são utensílios utilizados para medir as quantidades dos alimentos (VARGAS, 2007). Philippi (2006) complementa que a forma mais simples para a medição de ingredientes é a utilização de xícaras, colheres, copos e pires. A RDC nº359 de 2003 entende como medida caseira, a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos, por exemplo: fatias, unidades, potes, xícaras, copos e colheres (BRASIL, 2003). Entretanto, tanto o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008) como Philippi (2008)

adotam a terminologia “medida usual de consumo” em complementação ou substituição ao termo “medida caseira”, definindo-a como a quantidade de alimento expressa em medida caseira, unidade ou forma de consumo. Este estudo é uma continuidade de um projeto de extensão, realizado e aprovado pelo Centro Universitário da Grande Dourados no período de 2016 a 2018. Objetivos: Revisar e atualizar os cálculos das medidas caseiras das porções alimentares (pequena, média e grande) dos alimentos dos grupos das “preparações culinárias doces e açúcares” e “castanhas e nozes” com a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras (Pinheiro et al., 2008). Metodologia: Trata-se de uma pesquisa descritiva que analisou as medidas caseiras dos alimentos dos grupos das “preparações culinárias doces e açúcares” e “castanhas e nozes” em comparação com a tabela de Pinheiro et al. (2008). A verificação dos pesos e das medidas caseiras dos alimentos, foi realizada utilizando a balança da cozinha experimental do Centro Universitário Unigran Capital e a tabela de medidas caseiras. Para a determinação das medidas caseiras foram utilizados ainda os utensílios de uso comum em ambiente doméstico, como pratos, copos, xícaras e colheres da cozinha experimental do Centro Universitário Unigran Capital. Também foi realizada a identificação individual de cada foto da ficha personalizada. O projeto de pesquisa foi iniciado com uma base de dados de 943 porções previamente, estudados e, para este resumo, a abordagem focou nos dois grupos citados previamente. Resultados e discussões: Foram avaliados 20 alimentos dos grupos de ‘preparações doces culinárias e açúcares’, 7 tipos de “castanhas e nozes”, totalizando 27 alimentos. Verificou-se que algumas das porções alimentares calculadas não estão de acordo com a literatura de Pinheiro et al. (2008). Também foi verificado que para algumas preparações não há especificação da marca do produto, nem a variedade de medições que pode ser utilizada. No grupo das castanhas e nozes, observou-se a falta de algumas informações como, por exemplo das nozes, macadame, pinhão. A qualidade das imagens foi considerada satisfatória para oitenta por cento do total de 1.077 fotografias disponíveis. Segundo Leão, Neves e Rodrigues (2017), o registro fotográfico de porções alimentares é uma ferramenta que pode ser utilizada no cotidiano do atendimento nutricional de modo a facilitar a avaliação e quantificação do consumo alimentar e, assim, aumentar a adesão do paciente à conduta dietoterápica proposta, ilustrando o tamanho de cada porção alimentar que poderá ser consumida em cada refeição, além de ser de fácil aplicabilidade e prover dados de forma clara e objetiva. Avaliar o consumo alimentar de uma população é uma das maiores dificuldades da terapêutica

nutricional. O presente estudo traz informações mais detalhadas da quantidade de porções que usualmente se faz no dia a dia em uma UAN ou mesmo em cozinhas residenciais. É de relevante importância detalhar as porções pequena, média e grande em um preparado, pois assim evita desperdícios e, segundo Teixeira et al. (2007), a avaliação diária das sobras é uma medida que pode ser utilizada no controle operacional do estabelecimento. O excesso de sobras pode denotar falhas no porcionamento ou no planejamento das refeições, isto claramente envolve as medidas caseiras. Medidas caseiras são instrumentos destinados a medir as quantidades de alimentos que serão utilizadas para preparar e servir refeições. Diante das tabelas para alimentação existentes, se faz necessário à informação mais detalhada do produto especificando a origem se é orgânico, ou inorgânico. Trazendo para o estudo realizado por Pinheiro et al. (2008) não foi mencionado nenhum açúcar orgânico, um produto que está em alta nas cozinhas fitness e bastante procurado por aquelas pessoas que buscam mudança em seu hábito alimentar. Segundo Faria (2006) o açúcar orgânico tem se mostrado bastante promissor. Sua produção é feita de maneira sustentável e em equilíbrio com o meio ambiente. Essa mudança na produção agrega valor ao produto açúcar. Permite que consumidores possam ter suas necessidades melhor atendidas. Com relação ao doce beijinho, não consta na medida caseira de Pinheiro et al. (2008), no entanto, consta o brigadeiro que subentende-se ser feito de chocolate, e, para se realizar o calculo de uma porção, se faz necessário a informação detalhada dos ingredientes de cada um. Em se tratando da cocada, Pinheiro et al. (2008) menciona o nome do produto e cita apenas a medida média, porém uma cocada pode conter outros ingredientes, como maracujá, abacaxi, nozes, etc. Citamos no trabalho a cocada branca e foram mencionadas as medidas caseiras pequena, média e grande, referindo-se a unidades. Pinheiro et al. (2008) cita bananada e se refere as medidas: unidade pequena, média e grande e, para o doce de banana em calda, medidas: colher de sopa cheia, colher de sopa rasa e copo pequeno cheio. Complementando a tabela de alimentos, foi acrescentada na revisão a banana cremosa em medidas caseira, com unidades pequena, média e grande. Para o doce de leite, este produto pode ser apresentado em barra ou cremoso, assim como expressa a referência de Pinheiro et al. (2008). Para a geleia de morango, a medida caseira utilizada foi colher de sobremesa e para goiabada, a medida caseira foi a fatia. Estes conferem as informações descritas na referência, entretanto a marmelada não consta, assim, o produto foi incluído, com a medida caseira fatia pequena, média e grande. Referindo-se ao mel, é

importante conhecer a origem (abelhas produtoras, região e florada), uma vez que a composição nutricional poderá ser diferente entre os vários tipos de produto. Pinheiro et al. (2008) traz a informação mel de abelha e refere-se a medidas caseiras colheres, mantidas neste trabalho. A mousse de chocolate e de maracujá conferem com a tabela de alimentos da Pinheiro et al. (2008). A paçoca tradicional é a de amendoim, porém existem variedades, por exemplo, a paçoca de pinhão, a paçoca salgada, feita de carne seca, sendo necessário especificar qual o tipo na tabela nutricional. A Pinheiro et al. (2008), cita paçoca e faz referência a unidade, no projeto foi realizado o detalhamento da informação, descrevendo paçoca de amendoim, com as medidas caseiras de unidades pequena, média e grande. Em se tratando do pêssego em calda, as informações foram distintas da referência, que traz a informação de  $\frac{1}{2}$  unidade média pesando 30g. Ao ser realizada a pesagem em laboratório,  $\frac{1}{2}$  unidade pequena (uma metade) pesa 75g, este dado mostra a importância da pesagem do produto para certificar do real peso. Com relação a pipoca doce foi usada a medida caseira prato de sobremesa raso para porção pequena e prato de sobremesa cheio para a porção média (estas informações não constam na tabela de referência. A rapadura consta na tabela de alimentos de Pinheiro et al. (2008) como medida caseira pedaço, as informações conferem com as do projeto. Para as frutas cristalizadas em cubos, utilizou-se a colher de sopa como medida caseira, porém este produto não consta na tabela de alimentos de Pinheiro et al. (2008). Ao se referir as sementes e castanhas, é preciso verificar se o produto está in natura ou torrado, pois existe diferença de peso e quantidade energética desse produto. Na tabela de Pinheiro et al. (2008) não está especificado se a amêndoa está crua ou torrada e a medida caseira está em unidade. Já a informação trazida neste estudo mostra que a amêndoa torrada com sal faz referência de medida caseira de unidade. Sobre a avelã, na tabela de Pinheiro et al. (2008), a medida caseira está referenciada em punhado e unidades não especificando se está torrada ou não. No presente estudo, a informação trazida para a avelã é crua e sem sal e a medida caseira é especificada em unidade. Sobre a castanha de caju, sabe-se que é muito utilizada na culinária vegetariana e vegana, para substituir o leite e o creme de leite, ela pode ser utilizada crua ou torrada. Pinheiro et al. (2008), traz a informação na tabela de alimentos como castanha de caju torrada e a medida caseira é especificada em punhado e unidade média. Neste estudo, a informação da medida caseira da castanha de caju crua sem sal é em unidade. A medida caseira da castanha do Pará confere com a tabela de alimentos Pinheiro et al. (2008). A castanha macadâmia crua sem sal não consta na

tabela de referência, assim como nozes maripozã e Pinhão cozido sem sal. Diante do exposto, observa-se a necessidade de constante revisão dos grupos alimentares ofertados à população, dada a variedade de matérias-primas, ingredientes e preparações, desenvolvidas ao longo do tempo. Além disso, a necessidade da descrição do nome detalhado do produto, peso, quantidade de unidades, medida caseira, ingredientes e marca do alimento nas tabelas que reúnem informações desta ordem. Tudo isso contribuindo para uma melhor compreensão sobre as fontes alimentares, promovendo escolhas mais saudáveis e controlando o desperdício na previsão de compras.

**Conclusões:** As informações contidas nas tabelas de composição de alimentos são inúmeras. Neste estudo foi averiguado que muitos produtos não constam nas tabelas e aqueles que constam não possuem uma descrição detalhada da medida caseira. Esse é um campo muito amplo para estudo, dada a análise comparativa de apenas dois grupos, diante do universo de grupos alimentares possíveis.

#### Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC Nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 26. dez. 2003.

FARIA, B. R. P. C. e MARTINELLI, D. P. Área temática: abordagem sistêmica no agronegócio. Açúcar e inovação: o caso do açúcar orgânico. – 2º congresso brasileiro de sistemas Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo, 2006.

LEÃO, J. M.; NEVES, C. V. B.; RODRIGUES, F. A. Elaboração de registro fotográfico como ferramenta de educação nutricional para pacientes com doença renal crônica. III Congresso Nacional de Alimentos e Nutrição | VI Congresso Nacional de Alimentação e Nutrição. Ouro Preto, 2017.

PINHEIRO, A. B.V, et al. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. Editora: Atheneu. 4ed. São Paulo, 2008

PHILIPPI, S. T. Nutrição e Técnica Dietética. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2006. 402p.

PHILIPPI, S. T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. 2. Ed. São Paulo: Editora Manole, 2008.

TEIXEIRA, S. et al. Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição. São Paulo: Atheneu, 2007.

VARGAS, V. de S. Padronização de medidas caseiras como ferramenta à Dietoterapia. Vittalle. Rio Grande, RS, v. 19, n. 1 p. 29-34, 2007.