

**CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
MIRELY SCHARLAU**

**APLICAÇÃO DE RECEITAS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS PARA UM GRUPO DE
EMAGRECIMENTO**

**CASCABEL
2019**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
MIRELY SCHARLAU**

**APLICAÇÃO DE RECEITAS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS PARA UM GRUPO DE
EMAGRECIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para obtenção
do título em Bacharel em Nutrição.

Professora orientadora: Thais Mariotto
Cezar

**CASCADEL
2019**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ
MIRELY SCHARLAU

APLICAÇÃO DE RECEITAS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS PARA UM GRUPO DE
EMAGRECIMENTO

Trabalho apresentado no Curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, como
requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, sob a orientação da
Professora Thais Mariotto Cezar

BANCA EXAMINADORA



Professora Orientadora

Thais Mariotto Cezar

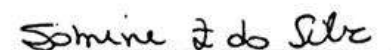
Mestre em Sistemas Agroindustriais – UNIOESTE



Banca Examinadora

Débora Regina Hendges Poletto Pappen

Mestre em Engenharia de Alimentos – URI



Banca Examinadora

Sabrine Zambiasi da Silva

Mestre em Engenharia Agrícola – UNIOESTE

Cascavel, Junho de 2019

APLICAÇÃO DE RECEITAS SAUDÁVEIS E ACESSÍVEIS PARA UM GRUPO DE EMAGRECIMENTO

¹ SCHARLAU, Mirely

² MARIOTTO, Thais Cesar

RESUMO

Alimentação saudável, nada mais é do que uma dieta equilibrada, balanceada, podendo ser resumida em três princípios: variedade, moderação e equilíbrio. O objetivo deste trabalho foi orientar na mudança de hábitos comportamental e alimentar através da elaboração de receitas, para mostrar que uma alimentação saudável não precisa ter um custo elevado e nem demandar de muito tempo em prol da educação nutricional através de um grupo de emagrecimento para mulheres em uma clínica de nutrição de um centro universitário da região oeste do Paraná. O estudo foi realizado com mulheres de 18 a 60 anos, com encontros semanais por um período de 10 semanas. Neste período foram tratados vários assuntos sobre hábitos alimentares com avaliação antropométrica, entrega de dietas, orientações alimentares, palestras inerentes a hábitos alimentares saudáveis e importância da nutrição para a saúde da população. Também foi realizada uma aula prática, onde foram elaboradas receitas fáceis e saudáveis no laboratório de nutrição da instituição. As receitas foram escolhidas devido aos seus ingredientes funcionais, como a semente de chia e a aveia, outras foram escolhidas pela praticidade, pois as desculpas dadas pelas participantes para a não adoção de hábitos saudáveis eram em relação a dificuldade em preparar receitas culinárias, falta de tempo, dificuldade financeira e dificuldade em fazer escolhas alimentares saudáveis. Pondera-se que a interação entre as pessoas facilitou o aprendizado. Orientar por meio de oficinas culinárias é uma forma de interagir com os anseios das pessoas e oferecer atenção, e não somente a informação. A prática permitiu que as pessoas conversassem entre si e com as pesquisadoras, tornando a informação personalizada, o que provavelmente possibilitou a aplicação do conteúdo no cotidiano.

Palavras chave: saúde, nutrição, bem-estar.

1. INTRODUÇÃO

As preocupações do homem em relação ao seu corpo é um fenômeno tendencioso que já ocorre desde a antiguidade, entretanto a realidade atual está composta por meio do processo de transição alimentar e uma série de fatores que extrapolam esta tendência com resultados preocupantes em relação aos hábitos alimentares e cuidados com a saúde. Santos (2008), descreve que a busca da saúde perfeita e a apologia ao bem-estar nos remetem a refletir sobre dois fenômenos, o autocuidado e/ou o culto ao corpo, que cada vez mais se confundem com a convergências dos discursos da saúde. Não há dúvidas de que a nutrição possui uma relação

¹Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz mirelyscharlau98@gmail.com

²Nutricionista. Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz. Mestre em Sistemas Agroindustriais – UNIOESTE

muito importante com a saúde e o bem estar dos indivíduos, comprovando que uma alimentação de qualidade é fundamental para o tratamento e prevenção de doenças (SANTOS, PORTELA & VIEIRA, 2008).

Neste contexto o papel do nutricionista de ajudar as pessoas a modificar seus hábitos alimentares, através da assistência nutricional a indivíduos e grupos populacionais é essencial na modificação do comportamento alimentar e no desenvolvimento pessoal de auto eficácia, autocontrole e auto avaliação, bem como na intervenção e introdução de práticas de saúde baseadas em modelos e estratégias eficazes (FRANÇA, BARBOSA, MUDESTO & ALVES, 2012).

Nosso organismo é ativado todos os dias por fatores diretos e indiretos. Compreendendo a forma mais direta, através da alimentação, que pode ser a heroína ou grande vilã na história da nossa saúde. Uma alimentação saudável deve ser baseada em bons hábitos alimentares, aliados à vida cotidiana social, cultural e econômica. Assim, cada indivíduo alimenta-se para satisfazer duas necessidades básicas: a obtenção de substâncias essencial e adquirir energia para a conservação e manutenção metabólica (AVESANI, 2012).

“A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico [...] atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

Pedro Escudeiro (1937), já trazia as principais leis da alimentação saudável; quantidade, qualidade, harmonia e adequação, que nos norteia até os dias atuais e afirma que para a excelência da alimentação saudável deve se manter uma dieta equilibrada e variada que atenda não somente às necessidades de cada indivíduo quanto a macro, micronutrientes vitaminas e sais minerais, mas também respeite e acompanhe seu contexto individual aliado a outras atividades que agregue mais valor a qualidade global de vida e enfatize a promoção de saúde (MANUAIS DA NUTRIÇÃO, FUDAMENTOS DA NUTRIÇÃO, 2015).

Com o desenvolvimento da sociedade, a luta para coordenar as refeições e manter uma alimentação saudável está cada dia mais difícil, devido ao horário de trabalho. A completa ausência de planejamento, quando se trata do respeito à vida, é percebida na não aplicação de princípios básicos indispensáveis para a saúde e o bem-estar. É imprescindível uma mudança radical no estilo de vida que está levando a sua perda para que haja o retorno à boa qualidade (CLARK, 1998).

Diante do exposto, o objetivo do trabalho foi intervir na mudança de hábitos comportamental e alimentar através da elaboração de receitas, para mostrar que uma

alimentação saudável não precisa ter um custo elevado e nem demandar muito tempo em prol da educação nutricional através de um grupo de emagrecimento.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, onde considera que há uma relação dinâmica favorável entre o mundo real e o sujeito, não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas, o ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados e o processo da pesquisa e os seus resultados são os focos principais de abordagem (GIL, 1996).

Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa pelo parecer nº 3.079.664. O estudo foi realizado com mulheres de 18 a 60 anos, com encontros semanais as quintas-feiras, com duração de 1 hora e 30 minutos por um período de 10 semanas. Neste período foram tratados vários assuntos sobre hábitos alimentares com avaliação antropométrica, entrega dos planos alimentares, orientações alimentares, palestras inerentes a hábitos alimentares saudáveis e a importância da nutrição para a saúde da população.

No primeiro encontro foi realizada uma palestra motivacional com apresentação dos acadêmicos de nutrição, avaliação antropométrica e anamnese nutricional em todos os participantes. Nos demais encontros foram realizadas a entrega do plano alimentar, dinâmicas e outras palestras referentes a diferentes assuntos como a microbiota intestinal, rotulagem, fome, saciedade, vontade de comer, ansiedade, insônia e felicidade, comemorações/alimentação social, entre outros. No oitavo encontro foi realizada uma aula prática, aonde foram realizadas receitas fáceis e saudáveis no laboratório de nutrição.

A atividade prática visava aproximar o público de uma dieta simples e saudável, mostrando, além da facilidade, o baixo custo para a sua manutenção. Para este encontro foram escolhidas cinco receitas, compostas por duas preparações salgadas e três preparações doces, sendo elas: muffin de brócolis, pão de queijo com chia, bolo de banana com linhaça, cookie de banana com aveia e gelatina de chia, devido aos seus ingredientes funcionais. A preparação foi em duplas, as quais foram realizadas no laboratório de nutrição da instituição, de modo que, consistia em preparar receitas, de uma forma que na sua execução, se mostrassem as facilidades para com o preparo.

Ao final das preparações, as experiências foram compartilhadas, onde cada uma contou como foi feita a preparação, apontando suas dificuldades ou praticidade. E após isso, todas as receitas foram provadas e avaliadas oralmente pelas participantes.

Os custos das preparações foram realizados por meio do cálculo matemático regra de três, e o custo de cada produto foi analisado em três locais diferentes e realizado a média.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo foi realizado com dois grupos de mulheres, com idades entre 18 a 60 anos, o primeiro grupo contendo duas participantes e o segundo contendo sete, totalizando nove mulheres. Os grupos foram divididos desta maneira devido aos horários que as participantes poderiam comparecer, para que nenhuma delas fosse prejudicada.

Cada grupo teve a duração de 1 hora e trinta minutos. Primeiramente foram explicadas as participantes como iria ocorrer a prática, e em seguida cada uma escolheu a receita a qual iria preparar. Ao final, cada participante comentou sobre a preparação que elaborou, explicando aos participantes suas experiências e o que achou a respeito das preparações, todas as participantes relataram que gostaram das receitas e perceberam que para ter uma alimentação saudável não significa ter um custo elevado.

As receitas foram escolhidas devido aos seus ingredientes funcionais, pelo seu modo de preparo e facilidade, pois as dificuldades encontradas pelas participantes para a não adoção de hábitos saudáveis eram em relação a falta de tempo, custos elevados e desconhecimento de determinados alimentos, bem como, seu preparo. Assim, pondera-se que a interação entre as pessoas facilitou o aprendizado.

Uma das receitas elaboradas foi o bolo de banana com aveia, seu preparo contém banana, ovos, aveia em flocos, açúcar demerara, fermento em pó e óleo, todos os ingredientes foram batidos no liquidificador. A figura 1 mostra o fluxograma de produção do bolo de banana com aveia.

A aveia é um cereal rico em substâncias nutritivas, importante fonte energética que se destaca por ser um alimento funcional e fonte de fibras, denominado como fibra por ser composta de partes não digeríveis do alimento vegetal, a qual tem a função no intestino de digestão e absorção de vitaminas (MELLO, V.D. & LAAKSONEN, D.E, 2009).

Segundo Mello e Laaksonen (2009), estudos epidemiológicos realizados a partir de cereais e produtos a base grãos integrais mostram que as fibras são capazes de prevenir a obesidade e o ganho de peso.

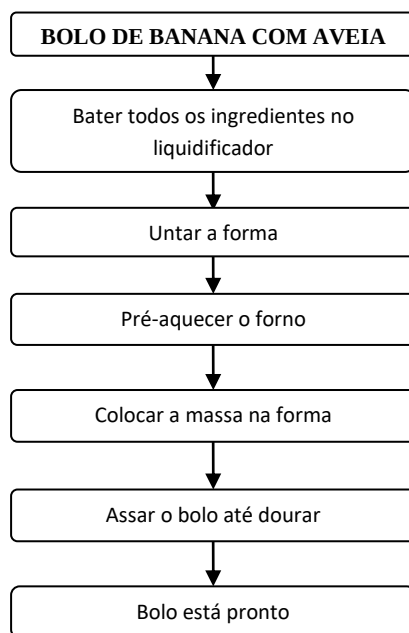


Figura 1: Fluxograma de produção do bolo de banana com aveia

O custo da receita do bolo de banana ficou no valor de R\$ 3,71 (três reais e setenta e um centavos), sendo este, o valor total do preparo, oferecendo 20 porções, o que se mostra um grande rendimento, haja visto que após o preparo da referida receita há a possibilidade em se fazer o congelamento destas porções, assim, amenizando o desperdício e postergando a validade, tornando-se prático o consumo diário.

Ademais, outra receita a base de aveia, foi o cookie de banana com aveia, onde a preparação é muito simples, necessitando-se apenas em amassar as bananas e acrescentar a aveia em flocos, tendo um custo de aproximadamente R\$ 2,32 (dois reais e trinta e dois centavos) com rendimento de 10 porções. Tal receita é indicada para um lanche rápido ao decorrer do dia, ante a sua fácil elaboração, bem como, grande eficácia no uso de seus ingredientes.

A figura 2 mostra o fluxograma de produção do pão de queijo fit. Esta receita contém adição de chia, uma semente que possui alto valor nutritivo e teor de ácidos graxos poli-insaturados, além de ser uma fonte rica em ômega 3 e 6 (PEREIRA *et al*, 2013).

Segundo Mesquita *et al*, (2011), os ômega 3 e 6 tem um papel muito importante o nosso organismo, onde os efeitos benéficos vão desde a redução nos níveis plasmáticos dos triglicerídeos, colesterol total e LDL, até atividade anti-inflamatória.

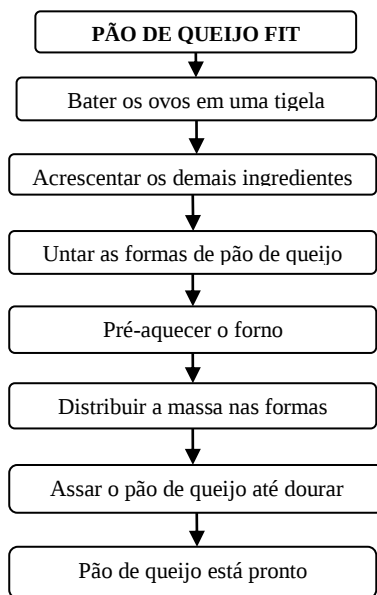


Figura 2: Fluxograma de produção do pão de queijo fit

O pão de queijo fit teve um custo de R\$3,40 (três reais e quarenta centavos), também com um rendimento de 10 porções. Esta receita, igualmente as outras possui um modo de preparo simplificado, entretanto, a referida mostra um diferencial, tal qual se tornando uma opção salgada a ser consumida pelas participantes.

A chia também é muito conhecida por sua formação de gel, devido a alta capacidade de retenção de água. Baseado nisso, fora elaborada a receita de gelatina de chia, em que se acrescenta suco de uva á semente da chia, deixando-a descansar até que o gel se forme.

Segundo Giehla *et al*, (2007), o suco de uva, e os produtos derivados desta contêm grande quantidade de componentes fenólicos que agem como antioxidantes. Os flavonóides presentes no suco de uva, como a catequina, epicatequina, quercetina e antocianinas, são fontes ricas de antioxidantes, e estudos *in vitro* mostraram atividade eficaz na inibição do colesterol LDL.

Os flavonóides englobam uma classe importante de pigmentos naturais encontrados com frequência na natureza, sendo unicamente em vegetais. As substâncias fenólicas se caracterizam por possuir um grupo funcional oxidrílico (OH) ligado a um anel benzênico. Tais compostos fenólicos são inumeráveis e a partir da molécula simples de fenol podem se derivar substâncias com diferentes níveis de complexidade (RIBEIRO & SERAVALLI, 2004).

A preparação da gelatina de chia foi composta por cinco colheres de sopa de suco de uva e duas colheres de sopa de chia, deixando-a na geladeira até formar um gel, ficando pronta para o consumo após uma hora do preparo. Este é um preparo rápido, com apenas dois ingredientes, sendo esses de alta concentração de antioxidantes.

O custo da gelatina de chia foi de R\$ 3,23 (três reais e vinte e três centavos), rendendo 5 porções, podendo ser utilizadas como lanches rápidos e altamente nutritivos, durante todo o dia ou sobremesa das principais refeições. O diferencial ocorre pela versatilidade, podendo-se acrescentar outros tipos de sucos ou ainda outros ingredientes, como o iogurte natural por exemplo.

Houve também a elaboração do muffin de brócolis, acrescentando-se ovos, brócolis, creme de ricota e fermento em pó, todos batidos na batedeira, como mostra a figura 3.

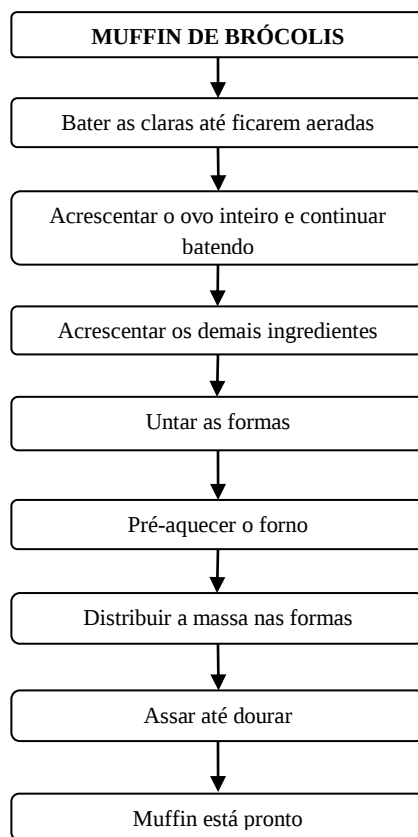


Figura 3: fluxograma de produção do muffin de brócolis

Os brócolis, também chamado de vegetal crucífero, é um dos mais consumidos no mundo. Possui uma ótima fonte de compostos fitoquímicos potencialmente protetores, incluindo compostos fenólicos, carotenoides, selênio e vitaminas. Estudos mostram que estão

sendo atribuídos em seus potenciais benéficos, anticarcinogênicos e antioxidante, devido ao seu alto teor de glicosinolatos (CONZATTI, 2013).

Os glicosinolatos são compostos metabólicos ricos em enxofre, esses alimentos possuem ação direta ou indireta como antioxidantes, controle da apoptose e ciclo celular (MORENO et al., 2006).

Outros estudos mostram que a infecção por *Helicobacter pylori*, bactéria responsável pela gastrite, também pode ser eliminada pelo consumo constante de brócolis, principalmente de floretes novos e tenros. O consumo de grandes quantidades de frutas e hortaliças está relacionado à redução do risco do desenvolvimento de grandes números de doenças. Atualmente, os vegetais verdes ganharam ainda mais importância como alimentos básicos e necessários à saúde humana (CONZATTI, 2013).

O custo da preparação do muffin de brócolis ficou no importe de R\$ 5,09 (cinco reais e nove centavos), contando igualmente com rápido preparo, fazendo render 10 porções. Contudo, tal receita pode ser utilizada tanto para lanches, quanto para a guarnição das refeições principais, mostrando-se um substitutivo para as proteínas, ou seja, um alimento com alto custo benefício visto a utilização em mais de uma finalidade, porém com igual rentabilidade e eficácia.

Todas as receitas foram realizadas corretamente pelas participantes e ao final das preparações, as experiências foram compartilhadas, onde cada uma contou como foi feita a preparação, apontando suas dificuldades ou praticidade. E após isso, todas as receitas foram provadas e avaliadas oralmente, sendo todas aprovadas pelas participantes.

4. CONSIDERAÇÃO FINAL

A orientação nutricional é de extrema importância para a implantação de uma alimentação saudável, a interação entre as pessoas facilitou o aprendizado. A orientação de oficinas culinárias foi uma forma de interagir com os anseios das pessoas e oferecer atenção, e não somente a informação. A prática permitiu que as pessoas conversassem entre si e com as pesquisadoras, tornando a informação personalizada, o que provavelmente possibilitou a aplicação do conteúdo no cotidiano e a desmistificação de que uma alimentação saudável é difícil.

Outro ponto que podemos mostrar foi que a alimentação saudável não é sinônima de custo elevado, os preços das preparações foram relativamente baixos, podendo ser acessíveis á todas as participantes.

A educação alimentar realizada em grupos é considerado uma estratégia eficaz na promoção da saúde, pois se sabe que o aumento dos conhecimentos e a discussão em grupo sobre situações do cotidiano alimentar e hábitos de vida saudáveis auxiliam em melhores escolhas, que podem resultar em mudanças duradouras no comportamento alimentar, com intuito de prevenção de doenças e promoção da saúde.

5. REFERÊNCIAS

CLARK, N. **Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa**. Trad. Álvaro Reischak de Oliveira. – 2.ed. – Porto Alegre: Artmed 1998.

CONZATTI, A. **Evidências Clínicas e Moleculares do Consumo de Brócolis, Glicorafanina e Sulforafano em Humanos**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

CUPPARI, L., AVESANI, C. M., KAMIMURA, A. M. **Nutrição na doença renal crônica**. Editora Manole; Edição: 1ª, 2012.

FERREIRA, C. D., GOMES, K., NISHIMURA, L., NETA, E. A. S., SPÍNDOLA, L., FEITOSA, M. **Coleção Manuais da Nutrição, Fundamentos da Nutrição**. Editora Sanar, 2015.

FRANÇA C. L. P; BARBOSA M. B. D; MUDESTO A. P. L.; ALVES E. D. **Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar**. Estudos de Psicologia, 17(2), maio-agosto/2012, 337-345.

GIEHLA, M.R., BOSCO, S.M.D., LAFLOR, C.M., WEBER, B. **Eficácia dos flavonóides da uva, vinho tinto e suco de uva tinto na prevenção e no tratamento secundário da aterosclerose**. Scientia Medica, Porto Alegre, v. 17, n. 3, p. 145-155, jul./set. 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 1996.

MELLO, V.D. & LAAKSONEN, D.E.. **Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2**. Arq Bras Endocrinol Metab

[online]. 2009, vol.53, n.5, pp.509-518. ISSN 1677-9487. <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302009000500004>.

MESQUITA¹, T.R., SOUZA, A.A., CONSTANTINO, E., PELÓGIA, N.C.C., POSSO, I.P., PIRES, O.C. **Anti-inflammatory effect of dietary supplementation with omega-3 fatty acids in rats**. Rev Dor. São Paulo, 2011 out-dez;12(4):337-41.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília, 2014. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

MORENO, D.A.; CARVAJAL, M.; LÓPEZ-BERENGUER, C.; GARCÍA-VIGUERA, C. Chemical and biological characterization of nutraceutical compounds of broccoli. **Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis**, London, v. 41, p.1508-1522, 2006.

PEREIRA, B.S., CARDOSO, E.S., MENDONÇA, J.O. B., SOUZA, L. B., SANTOS, M.P., ZAGO, L. **Physical, chemical and sensory analysis of gluten-free potato bread enriched with chia flour**. Demetra: alimentação, nutrição & saúde, 2013.

RIBEIRO, E.P.; SERAVALLI, E.A.G. **Química de alimentos**. São Paulo: Editora Edgard Blucher: Instituto Mauá de Tecnologia, 2004. ISBN: 85-212-0326-8.

SANTOS, D., CARVALHO, R.A., KLOSINESKI, K.B., KOVELIS, D. **Prescrição de exercício na dislipidemia** – Vitrine Prod. Acad., Curitiba, v.4, n.1, p.300-458, jan/jun. 2016.

SANTOS, E.L.O., ALCAMIN, E.L., JOVILIANO, R.D. **A atividade física e seus benefícios no processo de emagrecimento**. Revista Fafibe On-Line, Bebedouro SP, 8 (1): 463-472, 2015.

SANTOS, J. G. **História da Avaliação: do exame a avaliação diagnóstica**. Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, 2008.

ANEXOS

Cascavel, 05 / 07 / 2019

Acadêmico (a): <u>Miruly Jcharlau</u>	RA: <u>201611114</u>
E-mail: <u>mirulyjcharlau98@gmail.com</u>	Turma:
Telefone: <u>(45) 3242-6257</u> celular: <u>(45) 998001391</u>	Período: <u>7º</u>
Linha de Pesquisa: <u>Nutrição</u>	
Orientador (a): <u>Thais Mariotto Cezar</u>	
E-mail do professor: <u>thamariotto@hotmail.com</u>	

Encaminho a coordenação de TCC do curso de Nutrição, **1 cópia** da versão final, na forma de artigo científico, 1 cópia da folha de aprovação, devidamente assinada pelos componentes da banca avaliadora, encadernada no artigo e a cópia do artigo em pen drive no formato word e PDF devidamente identificado e a declaração de revisão ortográfica e gramatical.

Orientador (a)

Miruly Jcharlau
Acadêmico (a)

ATENÇÃO!	
O PROTOCOLO SOMENTE RECEBERÁ A DOCUMENTAÇÃO COMPLETA	VERIFICAÇÃO
1. ANEXAR: 1 CÓPIA DO ARTIGO ENCADERNADO (ESPIRAL)	()
2. ANEXAR: 1 CÓPIA DA FOLHA DA BANCA EXAMINADORA ASSINADA PELA BANCA (ENCADERNADA DENTRO DO ARTIGO)	()
3. CÓPIA DO ARTIGO EM CD DEVIDAMENTE IDENTIFICADO	()
4. DECLARAÇÃO DE REVISÃO ORTOGRÁFICA E GRAMATICAL	()