



**CONSTRUÇÃO DE INSTRUMENTO IMAGÉTICO  
TROCANDO O FAST-FOOD POR ALIMENTOS MAIS NUTRITIVOS**

**UNIFEOB**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS**

**SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP, 2021**

## Projeto Integrado

### Curso de Nutrição Módulo 4

#### Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”

Unidade de estudo	Professor responsável
Microbiologia e Imunologia	Eliana Pereira Chagas
Técnica dietética	Fernanda M. Vital Oliveira
Farmacologia	Gustavo Elias Isaac
Técnica dietética	Ana Lígia Nassar Milan Debora Nones
Projeto Integrado	Glauca M. Navarro Abreu Ruga

Instrumento Imagético  
Preciso Comer, Não Tenho Tempo

#### Tema de pesquisa

Fast-food

#### Tema de pesquisa do grupo

	NOME	RA	MÓDULO
1	Giovanna Lourenço Ricci	20000248	4º
2	Nathalia Fenolio Beli	20000386	4º
3	Pablo Conceição da Silva	21001054	2º
4	Pedro Augusto Bergamo Salsani	21001200	2º

## Introdução

O padrão de consumo alimentar da população de diversos países vem sofrendo importantes mudanças ao longo dos anos. No Brasil, embora a realização de refeições dentro de casa ainda corresponda pela maior parcela da alimentação (68,9% dos gastos com alimentação em 2008-2009), o consumo de alimentos fora do lar tem aumentado conforme é observado pelo crescimento do percentual de gastos com alimentação fora do domicílio. Essa demanda por refeições prontas para o consumo favoreceu o aumento do número de estabelecimentos do setor de alimentação fora do lar e diversificou seus serviços, com destaque para o crescimento no número de restaurantes, lojas de conveniência, redes de fast food, padarias, entre outros.(BEZERRA, 2017).

Os hábitos do brasileiro têm sido redefinidos a partir do surgimento da indústria alimentícia e marcados pelo consumo excessivo de produtos processados, em detrimento de produtos regionais com tradição cultural, principalmente nos grandes centros urbanos, onde o fast food predomina. Além disso, a publicidade e a ideologia consumistas ganham importância, favorecendo a formação de novos hábitos alimentares e influenciando as escolhas dos consumidores. A transição nutricional pela qual a sociedade tem passado é caracterizada por uma dieta extremamente calórica, rica em açúcares e gorduras, e insatisfatória quanto ao aporte nutricional. O surgimento e/ou agravamento de patologias como desnutrição, dislipidemias, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis estão intimamente ligadas a tais mudanças na alimentação do indivíduo. Tais mudanças afetam a qualidade dos alimentos produzidos e industrializados. Na tentativa de adequar a alimentação ao ritmo acelerado do dia-a-dia, as escolhas e os hábitos de consumo passaram a apontar para alimentos mais condizentes com o novo estilo de vida, fazendo com que fossem incorporados hábitos rápidos e práticos.(FRANÇA, 2018).

Dentre os locais de aquisição de alimentos, destacam-se as redes de fast food, que cresceram e incrementaram seu cardápio. Geralmente, essas redes oferecem alimentação de baixa qualidade nutricional, o que contribui para o desenvolvimento da obesidade. Além das modernas redes de fast food, o segmento de comida de rua constitui parcela importante no ramo da alimentação fora do lar, observando-se associação positiva entre indivíduos que consomem comida na rua e maiores taxas de prevalência de obesidade e de hipertensão.(BEZERRA, 2017).

Foi mais comumente encontrada a noção de fast-food como comida; um tipo ou a referência de preparo rápido ou pronta para servir nos estabelecimentos comerciais. Em segundo plano, o fast-food aparece como o lugar de produção e venda de comida com as características já citadas. A alimentação fast-food é considerada uma dieta de risco para a saúde ou no mínimo como hábito alimentar inadequado. Diante do aumento da prevalência de altas taxas de colesterol e triglicérides e da relevância epidemiológica dos problemas de sobrepeso, obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus. A desaprovação do consumo frequente da comida fast-food pelo profissional

nutricionista é lugar comum na literatura. Chega a ser manifestada como uma repreensão: “Deixe de ser um fast-food ambulante, troque o bombom que você carrega na bolsa por uma maçã” (SILVA, 1999, p. 2). “Carência de nutrientes provocada por “alimentação rápida” pode desencadear inúmeras doenças” (GIÁCOMO, 2004, p. 12). No campo da nutrição a síndrome da fome oculta é atribuída a uma alimentação rica em gordura saturada, açúcares e pobre em micronutrientes e fibras, discorrendo sobre seu método de emagrecimento refere-se à existência de um modelo alimentar americano, cuja essência é a fast-food, salientando que esta alimentação é caracterizada pelo consumo de alimentos constituídos de carboidratos com índice glicêmico elevado, associada às gorduras. (OLIVEIRA, 2018)

No Brasil, restaurantes por peso dispõem tanto de opções saudáveis como de diversos alimentos de baixa qualidade nutricional e que podem colaborar para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade. Em contraponto aos locais que favorecem o ganho de peso, a literatura relaciona os supermercados a menores níveis de obesidade, possivelmente devido à maior oferta de alimentos saudáveis. Os gastos com alimentação fora do lar e do número de estabelecimentos que oferecem refeições prontas para consumo, bem como a prevalência de excesso de peso, têm aumentado no País.(BEZERRA, 2017).

Vários fatores são concorrentes na adoção de novos hábitos alimentares: a transformação da família, o trabalho da mulher fora de casa, maior autonomia e liberdade das crianças e dos jovens, inclusive para escolher sua alimentação. Destaca-se o crescimento das cidades e as grandes distâncias que separam o lugar da moradia do lugar do trabalho, problema agravado em muitas cidades brasileiras por um transporte coletivo deficiente. Os valores da modernidade tais como pressa, comodidade, praticidade contribuem para configurar o entorno dos novos comportamentos alimentares, sobretudo no meio urbano cosmopolita, onde os estabelecimentos de comercialização de comida tipo fast food mais se expandem. A tecnologia disponibiliza modernos utensílios domésticos para o máximo aproveitamento do tempo e a comodidade, facilitando o consumo de comida industrial, semi-pronta, pré-pronta e alimentos pré cozidos, pré-lavados, para rápida finalização em casa.(OLIVEIRA, 2018).

## **Objetivo**

Construir um instrumento imagético (álbum de fotos) para orientação alimentar.

## **Justificativa**

Esse material tem como intuito orientar as pessoas sobre o consumo de processados e ultraprocessados presentes nos fast food e seus malefícios à saúde. Esses alimentos possuem alta densidade energética, sódio, gorduras e açúcares, promovendo inúmeros riscos à saúde, como, por exemplo, hipertensão e obesidade.

Visamos conscientizar a população sobre a importância de uma alimentação mais saudável e a inclusão de uma nova rotina alimentar.

## **Materiais e Métodos**

Realizou-se pesquisas sobre a composição nutricional dos fast-food mais consumidos mundialmente: lanche (tradicional), pizza, McDonald 's, Burger King e Subway. Utilizou-se os rótulos desses alimentos, tabela de composição nutricional (TACO) e FatSecret Brasil para que fosse obtido e comparado a quantidade aproximada do consumo de energia, vitaminas, minerais, carboidratos, gordura total, gorduras saturadas, fibras e sódio entre esses alimentos.

Após os dados coletados, preparou-se uma versão saudável da pizza e do lanche e mostrou-se um significativo declínio na quantidade de sódio, calorias, gorduras saturadas e totais. Para a preparação das versões saudáveis foram realizadas as seguintes receitas:

### **LANCHE CASEIRO:**

#### **INGREDIENTES**

- Pão de hambúrguer integral;
- 120g de hambúrguer acém moído;
- 2 folhas de alface;
- 2 rodela de tomate;
- Ricota;
- Rúcula;
- Cebola;
- Alho;
- Sal;
- Pimenta do reino;

- Azeite.

### **MODO DE PREPARO:**

1. Em uma tigela misture bem a carne moída, cebola, alho, sal e pimenta-do-reino;
2. Modele os hambúrgueres e coloque na frigideira untada com azeite em fogo médio (de preferência opte por grill elétrica se tiver, pois, dispensa uso de óleo ou qualquer outra gordura);
3. Pegue os pães, passe ricota, coloque o hambúrguer e adicione as folhas de alface, rúcula, cebola e as rodela de tomate.

### **PIZZA DE FRANGO E CATUPIRY:**

#### **INGREDIENTES**

##### **MASSA:**

- 500 g de farinha de trigo integral;
- 5 g de sal (1 colher de chá);
- 5g de fermento seco ou 25g de fermento fresco;
- 250ml de água morna (+/- 1 xícara);
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 2 colheres de sopa de azeite ou que quer que usem.

##### **RECHEIO:**

- 400g de frango;
- 200g de catupiry light;
- 5 tomates cereja;
- 200g de queijo muçarela light.

### **MODO DE PREPARO:**

1. Coloque o fermento, o açúcar e a água morna em um copo e espere 10 minutos até que se forme uma espuma.
2. Coloque a farinha dentro de um recipiente grande, abra um buraco no meio e acrescente uma pitada de sal sobre a farinha. Depois no meio despeje o óleo e a espuma
3. Comece a unir pelo centro e acrescente água até obter uma massa homogênea
4. Separe em dois pãezinhos e deixe descansar em local aquecido até dobrar de volume.
5. Estique a massa com o rolo e coloque dentro de uma forma untada, ou antiaderente. Leve para assar em forno preaquecido a 15 minutos, retire do forno, adicione o recheio e volte ao forno até dourar.

## Resultados

### Tabelas de Composição Nutricional dos industrializados X caseiros

#### BURGER KING- WHOPPER FURIOSO- COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100G DE PARTE COMESTÍVEL: CENTESIMAL.

ALIMENTOS	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA	CARB.	PROT.	*GT	*GS	FIBRAS	SÓDIO	ZINCO	VITAMINA C	REF.
<b>PÃO</b>	1 uni	311kcal	71,5	8,4g	2,8g	0,8g	2,4g	431mg	1,6mg	0mg	TACO
<b>Hambúrguer</b>	1 uni	258	6,3	20g	17g	5,9g	0	1252mg	3,2mg	0mg	TACO
<b>Queijo mussarela</b>	1 fatia	330kcal	3,0g	22,6g	11,4g	7,2g	0	581	2mg	0mg	TACO
<b>Bacon</b>	3 fatias	697	0	27,3	64,3	20	0	125		0mg	TACO
<b>Alface</b>	2 folhas	9	1,7	0,6g	0	0	1	7mg	0,2mg	11,0 mg	TACO
<b>Tomate</b>	3 rodela	15kcal	3,1g	1,1g	0,2g	0	1,2	1mg	0,1 mg	21,2 mg	TACO
<b>Maionese</b>	1 colher chá	302	7,9	0,6	30,5	0,4	0	787mg	*	0mg	TACO
<b>Pimenta jalapeno</b>	1/2 unidade	4	0,21	0	0,02	0,002	0,1	0	*	5,2mg	FAT
<b>Molho furioso</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Cebola</b>	1 uni	11,7 kcal	2,67g	0,51g	0	0	0,66g	0.3mg	0,2 mg	4,7 mg	TACO

\*NÃO ENCONTRADO; \*GT= GORDURA TOTAL; \*GS= GORDURAS SATURADAS



WHOPPER FURIOSO

O Whopper Furioso possui 840kcal, 39g de proteína, 59g de carboidrato, 42g de gordura, 18g de gordura saturada e 2180mg de sódio. Ou seja, um whopper tem 9% a mais da quantidade de sódio recomendado no consumo/dia.



**PIZZA DE FRANGO COM CATUPIRY - COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS  
POR 100G DE PARTE COMESTÍVEL: CENTESIMAL.**

ALIMENTOS	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA	CARB.	PROT.	*GT	*GS	FIBRAS	SÓDIO	ZINCO	VITAMINA C	REF.
<b>FARINHA DE TRIGO</b>	4 xícaras	360	38g	9,8g	0,7g	0,3	2,3	1mg	1,1mg	0mg	TACO
<b>SAL</b>	1/2 xícara	0	0	0	0	0	0	23432 mg	*	*	TACO
<b>AÇÚCAR</b>	1/2 xícara	387kcal	25g	99,5g	0,3g	tr	0	12mg	*	*	TACO
<b>AZEITE</b>	1 colher de sopa	884kcal	0	0	100g	14,9g	0	0	0mg	0mg	TACO
<b>ÁGUA</b>	1/2 xícara	0	0	0	0	0	0	5mg	*	*	FAT
<b>FERMENTO</b>	1/2 xícara	90kcal	7,7g	17g	1,5g	0	4,2G	40mg	*	0mg	TACO
<b>FRANGO</b>	1 xícara	163kcal	0	31,5g	3,2g	0	0	36mg	2mg	0mg	TACO
<b>CATUPIRY</b>	3 colheres de sopa	370kcal	0	11g	31g	20g	0	615mg	*	*	FAT
<b>TOMATE</b>	3 unidades	15kcal	3,1g	1,1g	0,2g	0	1,2	1mg	0,1 mg	21,2 mg	TACO

\*NÃO ENCONTRADO; \*GT= GORDURA TOTAL; \*GS= GORDURAS SATURADAS



Uma pizza inteira de frango com catupiry tem cerca de 1056kcal, 120g de carboidrato; 60g de proteínas; 37,2g de gorduras totais; 15,6g de gordura saturada; 7,8g de fibras e 2310mg de sódio.

**LANCHE CASEIRO COM HAMBÚRGUER ARTESANAL- COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100G DE PARTE COMESTÍVEL: CENTESIMAL**

ALIMENTOS	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA	CARB.	PROT.	*GT	*GS	FIBRAS	SÓDIO	ZINCO	VITAMINA C	REF.
<b>Pão hambúrguer integral</b>	1 unidade	292kcal	49,9g	9,4g	3,7g		6,9g	507mg	1,6g	0mg	FAT
<b>Acém moído</b>	120g	212kcal	0	26,7	10,9g	0	0	52mg	8,1mg	1,76 mg	TACO
<b>Alface americana</b>	2 folhas	9kcal	1,7g	0,6g	0,1g	0	1g	7mg	0,2 mg	11,0 mg	TACO
<b>Tomate</b>	2 rodela	15kcal	3,1g	1,1g	0,2g	0	1,2g	1mg	0,2 mg	4,7 mg	TACO
<b>Rúcula</b>	1 folha	13kcal	2,2g	1,8g	0,1g	0	1,7g	9mg	0,4mg	15mg	TACO
<b>Cebola</b>	2 rodela	39kcal	8,9g	1,7g	0,1g	0	2,2g	1mg	0,2 mg	4,7 mg	TACO
<b>Alho</b>	1 unidade	113kcal	23,9g	7g	0,2g	0	4,3g	5mg	*	4,2mg	TACO
<b>Sal</b>	¼ colher de sopa	0	0	0	0	0	0	2325 mg	*	*	TACO
<b>Pimenta do reino</b>	à gosto	260kcal	64g	0	0	0	0	0	0,1mg	*	FAT
<b>Azeite</b>	1 colher de sopa	884kcal	0	0	100g	14,9g	0	0	0mg	0mg	TACO
<b>Ricota</b>	1 colher de sopa	140kcal	3,8g	12,6g	8,1g	4,5G	0	283mg	0,5mg	0mg	TACO

\*NÃO ENCONTRADO; \*GT= GORDURA TOTAL; \*GS= GORDURAS SATURADAS



LANCHE CASEIRO

**PIZZA DE FRANGO E CATUPIRY CASEIRO- COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS POR 100G DE PARTE COMESTÍVEL: CENTESIMAL.**

ALIMENTOS	MEDIDA CASEIRA	ENERGIA	CARB.	PROT.	*GT	*GS	FIBRAS	SÓDIO	ZINCO	VITAMINA C	REF.
<b>Farinha de trigo integral</b>	500g	170kcal	73,3g	12,5g	1,8g	0	15,5g	41mg	1,6mg	0mg	TACO
<b>Sal</b>	1 col.de chá	0	0	0	0	0	0	2325 mg	*	*	TACO
<b>Fermento</b>	25g	90kcal	7,7g	17g	1,5g	0	4,2g	40mg	*	0mg	TACO
<b>Açúcar</b>	1 col.de sopa	387kcal	25g	99,5g	0,3g	tr	0	12mg	*	*	TACO
<b>Azeite</b>	2 col.de sopa	239kcal	0g	0	27g	3,7g	0	0	0mg	0mg	TACO
<b>Frango</b>	400g	163kcal	0g	31,5g	3,2g	0	0	36mg	2mg	0mg	TACO
<b>Catupiry Light</b>	1 unidade	50kcal	0g	2,8mg	8,1mg	4,8mg	0mg	147mg	*	*	RÓT.
<b>Tomate cereja</b>	5 unidades	15kcal	3,35g	0,75g	0,15g	0,4	1g	5mg	0,2 mg	4,7 mg	FAT

\*NÃO ENCONTRADO; \*GT= GORDURA TOTAL; \*GS= GORDURAS SATURADAS;



PIZZA CASEIRA

## COMPARAÇÃO NUTRICIONAL LANCHE CASEIRO x INDUSTRIAL



*LANCHE CASEIRO*



*WHOPPER FURIOSO- BK*

**X**

	<b>CASEIRO</b>	<b>INDUSTRIAL</b>
<b>CALORIAS</b>	<b>486kcal</b>	<b>840kcal</b>
<b>CARBOIDRATOS</b>	<b>39g</b>	<b>59g</b>
<b>PROTEÍNAS</b>	<b>60,9g</b>	<b>39g</b>
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	*	<b>42g</b>
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	*	<b>18g</b>
<b>FIBRAS</b>	<b>17,3g</b>	*
<b>SÓDIO</b>	*	<b>2180mg</b>
<b>ZINCO</b>	<b>11,3g</b>	*
<b>VITAMINA C</b>	<b>41,46g</b>	*

**\*VALOR NÃO INFORMADO**

## COMPARAÇÃO NUTRICIONAL PIZZA CASEIRA x INDUSTRIAL



PIZZA CASEIRA



PIZZA INDUSTRIAL

**X**

	<b>CASEIRO</b>	<b>INDUSTRIAL</b>
<b>CALORIAS</b>	<b>1070 Kcal</b>	<b>1056 Kcal</b>
<b>CARBOIDRATOS</b>	<b>109,35g</b>	<b>120g</b>
<b>PROTEÍNAS</b>	<b>161,25</b>	<b>60g</b>
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	<b>33,95g</b>	<b>37,2g</b>
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	<b>4,1g</b>	<b>15,6g</b>
<b>FIBRAS</b>	<b>20,7g</b>	<b>7,8g</b>
<b>SÓDIO</b>	<b>2325 mg</b>	<b>2310 mg</b>
<b>ZINCO</b>	<b>3,8mg</b>	<b>*</b>
<b>VITAMINA C</b>	<b>4,7mg</b>	<b>*</b>

**\*VALOR NÃO INFORMADO**

## **Discussão**

O objetivo deste estudo foi conscientizar a população dos malefícios causados pelo consumo dos fast-foods e mostrar o nível exacerbado de sódio, gorduras, açúcares e densidade energética presentes em uma porção desses alimentos.

No lanche foi substituído a carne industrializada por carne natural (acém moído) e o queijo mussarela por ricota. Além disso, foi adicionado alimentos mais saudáveis como: rúcula, alface, tomate, cebola e temperos caseiros. Já na pizza foram substituídos o queijo e o catupiry tradicional por ingredientes lights, pois os mesmos apresentam redução de gorduras; também foi substituída a farinha branca pela farinha integral por ser um alimento mais nutritivo, gerando assim, mais satisfação a quem consome.

Salientou-se também a substituição desses fast-foods por uma versão mais saudável, que não requer grandes esforços na preparação. De acordo com as pesquisas realizadas, obtivemos uma redução de gorduras totais e saturadas, além de um aumento de fibras e presença de vitamina C e Zinco nas preparações caseiras.

Além de uma relação próxima com os alimentos, preparar a própria comida e ter familiaridade com os instrumentos de culinária são hábitos que geram os mais diversos aprendizados, desde conhecimento sobre nutrição infantil, até coordenação motora e responsabilidade com a própria segurança. Fora tudo isso, momentos em família na cozinha podem ser muito divertidos e aproximar gerações.

## **Conclusão**

Portanto, os objetivos impostos foram executados de forma efetiva, construindo assim, um instrumento imagético, a fim de conscientizar os leitores e consumidores sobre substituições mais saudáveis e nutritivas.

## Referências bibliográficas

BEZERRA, N. I; MOREIRA, V. M. T; CAVALCANTE, B. J; SOUZA, M. A; SICHIERI, R. **Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição**, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/4TB7KZ5ShHHSnz9Qhzc5TFb/?lang=pt> Acesso em 13 de Setembro de 2021

FRANÇA, F.C.O.; MENDES, A.C.R.; ANDRADE, I.S.; RIBEIRO, G.S.; PINHEIRO, I.B. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**, 2018. Disponível em: [http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA\\_Fabiana.pdf](http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf) Acesso em 14 de Setembro de 2021.

OLIVEIRA, N.; FREITAS, S. C. M. **Fast-food um aspecto da modernidade alimentar**, 2008. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-14.pdf> Acesso em 14 de Setembro de 2021.