



Ana Giulia da Silveira

Helen Cristina Ragassi do Prado

Jessica Aparecida Pereira

Taynara Faconi Loiola

Preciso comer não tenho tempo

Comidas congeladas, batata congelada para fritar, nuggets,
lasanha, hambúrguer e pão de queijo.

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

Preciso comer não tenho tempo

Tema de pesquisa

Comidas congeladas, batata congelada para fritar, nuggets, lasanha,
hambúrguer e pão de queijo

Tema de pesquisa do grupo

	NOME	RA	MÓDULO
1	Ana Giulia da Silveira	21000207	2
2	Helen Cristina Ragassi do Prado	20000249	4
3	Jessica Aparecida Pereira	20000235	4
4	Taynara Faconi Loiola	21000103	2

INTRODUÇÃO

Desde as revoluções Industriais, ocorridas nos séculos XVI e XVII, a sociedade humana vem sofrendo com a mudança no cotidiano. Decorrente da industrialização dos meios de produção, e da alta demanda de produtos e serviços, o dia a dia das pessoas passou a ficar cada vez mais corrido. Conforme explanado pelos graduandos em psicologia, pela UFRJ, em artigo sobre saúde no cotidiano do século XXI, a vida corrida causa complicações à saúde humana, seja emocional ou física. LEVIGARD, 2010.

No que tange às complicações que envolvem a nutrição, a correria do dia a dia faz com que as pessoas optem por refeições mais curtas, com o intuito de sanar o apetite. Com isso, os alimentos escolhidos são aqueles que de modo de preparo mais rápido, que “mata a fome”, mas não possuem uma carga nutricional saudável ao corpo humano. Em referência a isso, a nutricionista Gabriela M Tonetti (CRN3: 23829), em artigo ao Programa de Bem Estar e Saúde do trabalhador, estima que cerca de 90% da população mundial adota hábitos alimentares prejudiciais à saúde, por conta do cotidiano. TONETTI, 2008.

Existe um crescimento de mercado no setor de alimentos congelados, refeições prontas e semiprontas, alimentos de simples preparo, embalagens de fácil abertura, fechamento e descarte e que também permanecem frescos por mais tempo. Este grupo representa consumidores que possuem uma vida corrida e tempo reduzido para cuidar da alimentação. Os alimentos industrializados, principalmente os semi-prontos e congelados estão presentes na vida destes consumidores, pois oferecem maior praticidade no preparo das refeições. Todavia, praticidade e conveniência não são fatores suficientes para influenciar o consumidor na escolha deste tipo de alimento. No site de notícias Hfbrasil, o consumidor tem buscado alimentos de qualidade, que beneficiam sua saúde e bem-estar e uma pesquisa da revelou que 28% dos consumidores optaram por marcas que forneçam informações sobre nutrição. De acordo com o estudo Brasil Food Trends 2020, motivos como o envelhecimento das populações, descobertas de como a alimentação influencia no surgimento de determinadas doenças fizeram com que as tendências de “saudabilidade e

bem-estar” iniciassem, colaborando assim para a busca de um estilo de vida mais saudável. Sendo assim é possível avaliar que a saudabilidade está associada com conveniência e praticidade, pois quando os fatores mais relevantes são observados na compra de alimentos industrializados, mostra que a segurança e conhecimento nas marcas detêm 59% dos motivos levantados pelos consumidores, e este fato leva a maior parte dos compradores a considerar que alimentos com marcas conhecidas oferecem garantia de qualidade. Outros fatores considerados importantes dizem respeito ao sabor dos produtos (47%) e ao fato de serem nutritivos. Segundo dados de uma pesquisa realizada pela Abia – Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação indica que o segmento de pratos prontos e semiprontos, supergelados batatas pré-fritas congeladas, milho, ervilha, vegetais congelados e produtos desidratados, teve um crescimento de 121% entre 2008 e 2013 e passou de R\$5,1 bilhões para R\$ 11,3 bilhões de faturamento. Novos dados indicam também que este setor faturou R\$14,5 bilhões, em 2016, mostrando que ocorreu uma alta de R\$1,3 bilhão em relação a 2014. A Abia também destaca, dentre os principais fatores que têm contribuído para a expansão do consumo de pratos prontos e semiprontos congelados. Dentre esses fatores encontram-se a evolução da participação feminina no mercado de trabalho. Em 2014, de acordo com o IBGE, as mulheres representaram 44% da população economicamente ativa e o crescimento do número de pessoas morando sozinhas. De acordo com o Jornal Folha de Londrina, um estudo realizado pela revista setorial Supermercado Moderno com fundamentos em informações das indústrias, mostrou a participação de vendas de cada grupo de produtos congelados. As pizzas assumem 10% das vendas, os alimentos prontos 15%, os hambúrgueres 20%, os empanados 25% e os demais grupos representam 30% das vendas. Este mesmo estudo indicou que 25% dos consumidores compram congelados de quatro a cinco vezes por mês e 40% consomem uma vez por mês. (DE SOUZA, 2019).

Outrossim, este artigo tem como objetivo discutir e avaliar as implicações que uma alimentação não saudável causa ao corpo humano. Assim, prezando a troca de receitas tradicionais por outras mais saudáveis,

gerando um novo hábito para a população que conseqüentemente no futuro será mais consciente em relação aos alimentos consumidos.

OBJETIVO

O objetivo deste projeto é construir um instrumento imagético dos alimentos selecionados, para mostrar com clareza os benefícios e malefícios e trazer informações sobre sua composição nutricional.

JUSTIFICATIVA

A construção desse instrumento imagético que aborda temas alimentares para a promoção de práticas alimentares saudáveis, composição nutricional, identificar componentes nutricionais nos alimentos identificados, que possam ser destacados no instrumento imagético como benéficos ou maléficos. As imagens, as orientações alimentares passadas podem facilitar a compreensão e a memorização das informações e, dessa forma, favorecer escolhas alimentares saudáveis.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tivemos como base os alimentos congelados, sendo eles, batata congelada para fritar, nuggets, lasanha, hambúrguer e pão de queijo.

Materiais

Para as receitas utilizamos os seguintes materiais: fogão, prato, forma, balança, colher de silicone, caneca, forno, bacia, copo de medidas, panela, xícara, airfryer, talheres e processador, frigideira, pincel culinário, espátula, forma, refratário.

Ingredientes: Os ingredientes que usamos foi: polvilho doce, leite, água, óleo, sal, ovos, queijo mozzarella, queijo parmesão, cream cheese, colorau, azeite, batata palito-congelada, batata doce, frango, cenoura, pimenta, aveia e farinha de pão, berinjela, queijo cottage, carne de soja, presunto, molho de tomate.

Itens utilizados para amostra de gorduras: Para fazermos a comparação da quantidade de gordura em cada prato utilizamos ômega 3 e bolinhas gel.

Métodos

Foram preparados pratos com suas opções não saudáveis e saudáveis.

Receita não saudável - Batata palito congelada e frita: Após colocar o óleo na panela, deixe aquecer por alguns minutos, depois adicione a batata congelada, após perceber que a batata já fritou uniformemente, basta escorrer o óleo e colocar em um prato e adicionar sal a gosto.

Receita saudável - batata doce: Cortar a batata doce em rodela e temperar com sal e o colorau, coloque dentro da Air Fryer e adicione um fio de azeite, deixe por volta de 10 minutos ou até dourar.

Receita não saudável - Pão de queijo tradicional: Leve ao fogo o leite, a água, o óleo e o sal. Após ferver, pegue esta mistura e escale o polvilho, ou seja, coloque o polvilho dentro da bacia e dê uma mexida. Quando esfriar,

coloque os ovos e por último o queijo. Amasse as bolinhas e leve ao forno para assar, retire quando começar a dourar.

Receita saudável - Pão de queijo light: Misture bem os ingredientes, polvilho, cream cheese, gema, parmesão e o sal até ficar uma massa homogênea (no começo, parece dura, mas, com o calor das mãos, vai amolecendo e dando o ponto). Modele bolinhas, disponha em assadeira untada com azeite e leve ao forno médio preaquecido (180°C) por cerca de 20 minutos ou até dourar levemente.

Receita não saudável - Nuggets: Esquentar uma panela com óleo e adicionar os nuggets congelados, após atingirem o ponto correto retirar e servir.

Receita saudável - Nuggets Saudável de frango com cenoura e aveia: Adicione todos os ingredientes no processador, sendo eles, o frango, temperos, a farinha de aveia e a cenoura ralada. Processe tudo até virar uma massa homogênea, após esse processo modele como preferir e empane na farinha de pão, leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos. Após dourarem de um lado vire-os e deixe dourar o outro lado.

Receita não saudável- Lasanha tradicional: Em uma panela cozinhe a carne moída, depois de cozida coloque molho de tomate, sal e temperos a gosto. Comece montando com uma camada de molho, a massa da lasanha, o presunto e o queijo. Faça esse processo até tudo terminar. Aqueça o forno a 180° C durante 5 minutos. Coloque a lasanha no forno de 20 a 30 minutos.

Receita saudável- Lasanha de berinjela: Espalhe as fatias de berinjela em uma fôrma, polvilhe com sal e deixe descansar por 30 minutos. Passe por água corrente e seque com papel-toalha. Em uma frigideira, em fogo médio, doure as berinjelas. Reserve. Tempere com sal, pimenta e manjericão. Em um refratário médio, intercale camadas de berinjela, de carne de soja com molho, mussarela, terminando em berinjela e molho. Leve ao forno médio,

preaquecido, por cerca de 30 minutos. Depois de assado deixe descansar por 10 minutos e sirva.

RESULTADOS

Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico)

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Batata palito	100g	½ xícara	543	Tabela TACO
Pão de queijo (cru)	50g	1 unidade	118	Rótulo
Nuggets congelado de frango com queijo	130g	6 unidades	242	Rótulo
Hambúrguer bovino cru	100g	1 unidade	113	Rótulo
Lasanha massa fresca (crua)	50g	¼ unidade	145	Rótulo

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Manganês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mg)	Referência
Batata palito	25	0,23	96	0,7	607	1014	0,12	0,6	12	Tr	Tabela TACO
Pão de queijo cru	7	Tr	79	0,3	405	58	Tr	0,4	88	nd	Tabela TACO
Nuggets congelado de frango c/ queijo	nd	nd	nd	nd	400	nd	nd	nd	nd	nd	Tabela Sonia Philippi
Hambúrguer bovino cru	24	0,36	141	1,9	869	383	0,16	1,7	34	nd	Tabela TACO
Lasanha massa fresca crua	13	0,34	82	1,9	667	137	0,10	0,8	17	nd	Tabela TACO

Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	U mi da de	Valor Energético		Pro teín as	Car boi drat os	Fi br as	C i n z a s	Gorduras			Referê ncias
		kcal	KJ					To tai s	Sat ura das	Tr a ns	
Batata palito	2,7	543	2271	5,6	51,2	2,5	3,9	5	1,6	0	TACO e rótulo
Pão de queijo cru	41,8	295	1232	3,6	38,5	1,0	2,0	8,9	3,2	0	TACO e rótulo
Nuggets de frango c/ queijo	nd	213,85	1016	13,08	17,69	1,31	nd	10	4,1	0	Sonia Philippi e rótulo
Hambúrg uer bovino cru	63,6	215	899	13,2	70	-	2,9	8	1,9	0	TACO e rótulo
Lasanha massa fresca crua	45,0	220	922	7,0	45,1	1,6	1,6	1	0	0,38	TACO e rótulo

ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS

Comparações entre pão de queijo tradicional e o pão de queijo light:

Na imagem a seguir temos a comparação da quantidade de gordura entre as receitas, por exemplo, em 100 grs do pão de queijo tradicional houve um quantitativo de 10 grs de gorduras e na mesma quantidade do pão de queijo light esse quantitativo diminuiu para 4 grs apenas.

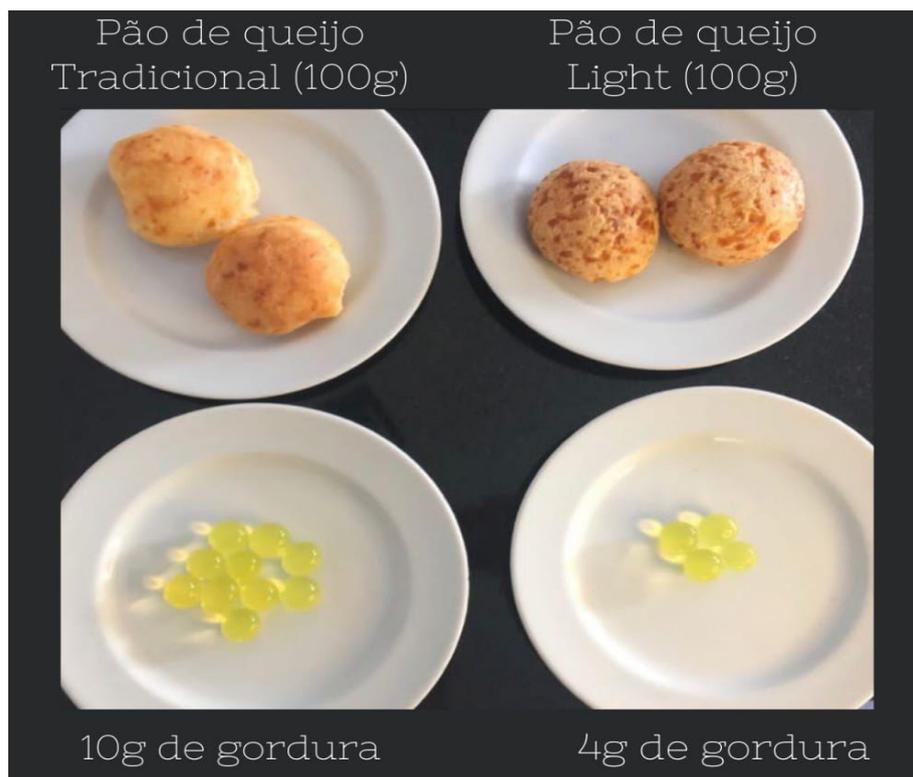


Imagem 1. Comparação da quantidade de gorduras no pão de queijo tradicional e light

ALIMENTO SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL				
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Pão de queijo tradicional	100 grs	2 unidades	10 grs	tabela TACO
Pão de queijo light	100 grs	2 unidades	4 grs	https://anamariabraga.globo.com/receita/pao-de-queijo-light/

Comparações entre a batata frita e a batata doce na air fryer:

Na imagem a seguir temos a comparação da quantidade de gordura entre as receitas, por exemplo, em 100 grs de batata frita houve um quantitativo de 15 grs de gorduras e na mesma quantidade de batata doce esse quantitativo diminuiu para 1 gr apenas.



Imagem 2. Comparação da quantidade de gorduras na batata frita e na batata doce.

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Batata palito congelada (frita)	100 grs	1 xícara	15 grs	Rótulo e tabela TACO
Batata doce(na airfryer)	100 grs	1 xícara	1 g	https://www.tabelanutricional.com.br/batata-doce-cozida

Comparações entre o nuggets industrializado e o nuggets saudável:

Na imagem a seguir temos a comparação da quantidade de gordura entre as receitas, por exemplo, em 100 grs do nuggets industrializado houve um quantitativo de 20 grs de gorduras e na mesma quantidade do nuggets saudável esse quantitativo diminuiu para 3 grs apenas.



Imagem 3. Comparação: quantidade de gorduras no nuggets industrializado e no saudável.

Alimento	Quantidade e (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Nuggets congelado	100 gr	5 unidades	20 gr	Rótulo
Nuggets saudável	100 gr	7 unidades	3 gr	https://www.uol.com.br/nossa/cozinha/receitas/2013/07/26/nugget-de-frango-com-cenoura-e-aveia.htm

Comparações entre a lasanha tradicional e a lasanha de berinjela:

Na imagem a seguir temos a comparação da quantidade de gordura entre as receitas, por exemplo, em 100 grs da lasanha tradicional houve um quantitativo de 16 grs de gorduras e na mesma quantidade da lasanha de berinjela esse quantitativo diminuiu para 7 grs apenas.



Imagem 4. Comparação: quantidade de gorduras na lasanha congelada e na lasanha de berinjela.

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Gordura (g)	Referência
Lasanha congelada	100 grs	1 Fatia	16 grs	Rótulo
Lasanha de berinjela	100 grs	1 Fatia	7 grs	https://www.bonde.com.br/gastronomia/receitas/lasanha-fit-de-berinjela-com-poucos-ingredientes--518417.html

DISCUSSÃO

De acordo com as informações apresentadas sobre as composições dos alimentos, tivemos a percepção de que nenhum deles apresenta uma composição nutricional saudável, portanto, esses alimentos devem ser evitados ou trocados por uma versão saudável.

Os Nuggets industrializados, feitos frito ou até mesmo sendo feitos ao forno, fazem mal à saúde. Como ingredientes utilizam as sobras de frango, farinha branca, muito sódio e muitos elementos químicos, aromatizantes para ressaltar o sabor, pigmentos para dar cor, além de conservantes e outras substâncias nocivas à saúde, em 100 gramas de nuggets vamos ter cerca de 20 gramas de gorduras. Podemos trocar por uma versão saudável, criando um nuggets caseiro adequado, além de levar apenas o frango e temperos naturais, é fácil de fazer, rápido e com direito a casquinha crocante, o nuggets saudável é assado. Os nuggets caseiro têm mais proteínas e menos sódio, não vai conservante e nem outras substâncias nocivas à saúde quando comparados aos processados, 100 gramas de nuggets caseiro vamos ter cerca 3 gramas de gorduras.

A batata congelada para fritar, feita, frita ou feita na air fryer, tanto as batatas pré-fritas congeladas quanto as tipo chips são ricas em gordura saturada em quantidade excessiva, esse ingrediente pode levar ao aumento de pressão arterial, aumentando o risco de infarto, AVC (acidente vascular cerebral), insuficiência renal e cardíaca, doenças neurológicas, aneurisma, problemas respiratórios e retenção de líquidos. Em 100 gramas de batata vamos ter certa de 15 gramas de gordura. Podemos optar por uma versão mais saudável, como a batata doce assada e chips de batata doce na air fryer. A batata doce é um tubérculo, ou raiz, que tem ótima quantidade de energia, pois tem alto teor de carboidratos e ainda é rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina A, vitamina C e minerais, como o potássio e o magnésio, que ajudam na prevenção de algumas doenças, como diabetes, câncer e infarto. São uma

ótima escolha para quem pretende ganhar massa muscular. Com 100 gramas de batata doce vamos ter cerca de 1 grama de gordura.

O pão de queijo tradicional é feito escaldando o polvilho com leite e óleo ferventes. Podemos optar por uma versão mais saudável, pão de queijo light. O pão de queijo light tem apenas 4 gramas de gordura em apenas 100 gramas de pão de queijo light , enquanto o tradicional tem cerca de 10 gramas de gordura em apenas 100 de pão de queijo tradicional.

A lasanha tradicional vamos ter cerca de 16 gramas de gordura em 100 gramas de lasanha, a lasanha tradicional é realmente muito deliciosa, mas vamos ter muitas calorias nela, por isso, o ideal é optar por uma versão mais saudável, por exemplo a lasanha de berinjela, vamos ter cerca de 7 gramas de gordura em 100 gramas de lasanha de berinjela. É claro que a lasanha feita em casa é mais saudável, já que é você quem controla os ingredientes presentes nela.

CONCLUSÃO

A preferência por alimentos industrializados, congelados e fast foods acarretou numa má nutrição na população, mas que por sua praticidade tem ganhado lugar na mesa de muitos, porém, pudemos comparar alguns alimentos na sua versão saudável e na sua versão não saudável e a diferença da quantidade de gordura entre eles é muito significativa e a sociedade pode não ter esse conhecimento, o instrumento imagético serve para que leigos no assunto possam ter uma visão melhor sobre os pratos e talvez assim, mudar sua alimentação para melhor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DE SOUZA, Y. R.; Percepção dos consumidores em relação a alimentos in natura, industrializados e congelados. **Lavras, MG**, 2019. Disponível em: <http://177.105.2.222/bitstream/1/38568/1/201520511_YARA.pdf>. Acesso em 04 Novembro 2021.

LEVIGARD, Y. E.; BARBOSA, R. M.; Incertezas e cotidiano: uma breve reflexão. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 62, n. 1, p. 84-89, abr. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-5267201000100009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 28 Outubro 2021.

TONETTI, G. M.; Vida Corrida X Estresse X Alimentação. **Guanabara Koogan**, 2008. Disponível em: <<https://www.secmesp.org.br/sms/vida-corrída-estresse-alimentacao-saudavel.html>>