



Julia de Almeida Combe RA:21000257
Daniel Augusto Feltran RA:21000432
Vivian Soares Fontes RA:20001423
Jean Carlos Damalio Macedo RA:20000015

Por uma vida doce e saudável

UNIFEOB

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP, 2021

Projeto Integrado

Curso de Nutrição Módulo 2 e 4

Eixo Temático: “Alimentos e suas composições”

Unidade de estudo	Professor responsável
Fisiologia	Cintia de Lima Rossi
Bromatologia e Tecnologia de alimentos	Marco AntonioRoqueto
Fisiologia	Amilton Cesar dos Santos
Bioquímica e Metabolismo	Odair José dos Santos
Projeto Integrado	Marco AntonioRoqueto

Vida Doce, cuidando do açúcar.

Tema de pesquisa

Doces e Sobremesas Caseiros.

	NOME	RA	MÓDULO
1	Julia de Almeida Combe	21000257	2
2	Daniel Augusto Feltran	21000432	2
3	Vivian Soares Fontes	20001423	4
4	Jean Carlos Macedo	20000015	4

Tema

Vida Doce, cuidando do açúcar
DOCES E SOBREMESAS CASEIROS

Título

Por uma vida doce e saudável

INTRODUÇÃO

Atualmente, com o avanço do conhecimento da população em relação aos alimentos saudáveis, observou-se que o açúcar é considerado um grande inimigo para a saúde. Esse pode gerar doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, entre outros. Portanto, as substituições dos alimentos são muito importantes desde criança, para se tornar um hábito. Assim, gerando uma sociedade mais saudável futuramente, com consciência alimentar. (Vidal,2012).

As doenças cardiovasculares são, atualmente, as causas mais comuns de morbimortalidade no mundo. Na perspectiva da prevenção de doenças e agravos, tornam-se fundamentais ações que criem ambientes favoráveis à saúde e favoreçam escolhas saudáveis. Nesse contexto, programas de intervenção de base comunitária têm sido introduzidos em diferentes países, desde o início da década de 70, com o objetivo de modificar fatores de risco cardiovascular e diminuir a morbidade e a mortalidade por doenças cardiovasculares. Destaca-se nessas experiências a importância das políticas públicas e dos sistemas de vigilância dos fatores de risco cardiovascular, para conhecer a magnitude do problema e desenvolver ações mais custo-efetivas. Este estudo bibliográfico tem duplo objetivo: descrever experiências de diferentes países no combate às doenças cardiovasculares voltadas à comunidade através da promoção da saúde e da prevenção primária dos fatores de risco; e identificar no Brasil as ações de vigilância dos fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis, ressaltando-se os desafios estratégicos impostos ao Programa de Saúde da Família no enfrentamento das doenças cardiovasculares. (MINISTÉRIO DA SAÚDE,2011).

Os principais fatores ambientais modificáveis das DCV são os hábitos alimentares inadequados, o sedentarismo e a obesidade, associados às mudanças no estilo de vida como a cessação do tabagismo e o controle do estresse. (PIMENTEL,2007).

Necessita de cuidados quanto a sua alimentação desde o começo da vida, pois neste momento ele está se desenvolvendo e crescendo e começa a descobrir novos hábitos alimentares, que podem ser influenciados tanto pelos pais, pela mídia como pelo convívio com outras crianças e adultos. Hoje em dia a maioria dos escolares se alimenta de forma errada, preferindo alimentos industrializados, sendo ricos em gorduras, açúcar, corante, que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o seu desenvolvimento. O objetivo principal desta pesquisa é elucidar a grande importância que a alimentação tem durante o período em que o escolar permanece na escola principalmente na Educação Infantil garantindo-lhe bem-estar, ânimo, atenção e facilidade para aprender, além de contribuir para a manutenção de sua saúde e nutrição. Será evidenciado ainda o papel do Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE, bem como sua eficiência no emprego da alimentação saudável e adequada a todas as crianças da rede pública. A metodologia aplicada foi com base em bibliografia, pesquisa e pesquisa de campo com utilização de questionário e observação. Os resultados foram satisfatórios ao perceber que as crianças do CEMEI analisadas recebem uma alimentação saudável. (NEUMANN,2000).

Isso aponta a grande necessidade de ações para o combate a essas doenças na população brasileira, sobretudo, em sua parte mais carente. O presente trabalho tem como objetivo discorrer sobre o aumento dos riscos relacionados à obesidade e às doenças cardiovasculares, bem como a análise de possíveis medidas de prevenção contra as mesmas no âmbito brasileiro. O presente trabalho é caracterizado como revisão bibliográfica de artigos publicados em revistas e sites oficiais, como Google Scholar, Scielo e evidências do Ministério da Saúde, embasados no tema do estudo. Segundo pesquisa de 2018, do Ministério da Saúde, a prevalência da obesidade após três anos de taxas estáveis da doença, volta a crescer no Brasil (PENIDO, 2019), além de também ser apontado, entre adultos de 25 a 34 anos e de 35 a 44 anos, um maior crescimento nas taxas. "Nós temos um aumento maior da obesidade em decorrência do consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, de alto teor de gordura e açúcar [...]" afirmou o secretário de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, Wanderson Oliveira.

OBJETIVO

Construir instrumento imagético pelo qual apresenta doces e sobremesas de uma forma mais saudável, trazendo ingredientes mais puro. Como por exemplo o chocolate 100% cacau, e alimentos com menor índice de açúcar. Estimulando o desenvolvimento de novos hábitos, contribuindo numa alimentação mais saudável.

OBJETIVO ESPECIFICO

- Avaliar os alimentos de uma receita normal e fazer alterações para ingredientes saudáveis.
- Apontar as diferenças dessas receitas
- Orientar o público a se conscientizar e procurar receitas melhores nutricionalmente.

JUSTIFICATIVA

Com as altas taxas de obesidade e doenças cardiovasculares da população, deve-se procurar novos hábitos para uma alimentação mais saudável, combatendo os números e aumentando a qualidade de vida da população. Logo, receitas saudáveis devem ser compartilhadas cada vez mais na internet para ajudar a população nas substituições de ingredientes e alimentos, mantendo uma vida mais saudável. (NUNES,1998).

No projeto apresentado, apontamos boas substituições para receitas doces, apresentando as diferenças de nutrientes, gorduras e também o modo de preparo. Assim, valorizando as comidas caseiras, as quais acompanhamos a cada momento do preparo, não possuindo conservantes e reduzindo diretamente o consumo do açúcar.

Esses hábitos saudáveis devem ser introduzidos desde o começo da vida, para tornar algo natural no futuro da criança e formar uma população mais consciente.

MATERIAIS E MÉTODOS

Materiais

Os materiais usados na preparação do instrumento imagético foram: Pratos, colheres, escumadeira, geladeira, micro-ondas, assadeira, fogão, batedeira, panelas, peneira, xícaras e tesoura.

Método

- **Brigadeiro Fit**

Ingredientes:

- 2 Bananas
- 3 Colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 Scoop de Whey sabor baunilha
- ¼ de Xícara de leite desnatado

Modo de preparo:

- Coloque as bananas no prato e leve ao micro-ondas por 30 segundos ou até atingir a consistência mole.

- Adicione o Scoop de whey e o Cacau em pó e misture tudo até pegar ponto, se preciso, utilize leite desnatado em pequena quantidade para ajudar no processo.

- Enrole os brigadeiros e adicione whey sobre eles. E sirva.

- **Brownie Saudável**

Ingredientes:

- 4 Ovos
- 160g de açúcar de coco
- 380g de chocolate meio amargo em pedaços

- 160ml de Óleo de coco
- 70g de farinha de amêndoas
- 30g de cacau alcalino
- 1g de bicabornato de sódio

Modo de preparo:

- Bata os ovos e o açúcar na batedeira até dar o ponto de “fita” (mistura levemente firme).

- Enquanto isso, derreta o chocolate junto com o óleo de coco em banho-maria.

- Após o derretimento, adicione o chocolate á mistura na batedeira, que deve estar em velocidade baixa.

- Aos poucos, vá aumentando a velocidade. Aproveite para deixar o forno pré aquecido entre 180 a 190 graus.

- Quando a mistura tiver homogênea, adicione os ingredientes secos aos poucos, sempre com a batedeira na velocidade baixa para não espirar a mistura para fora.

- Bata a mistura só o suficiente para aglutinar os ingredientes.

-Em uma assadeira (com 25cm, pelo menos) forrada com papel manteiga, despeje o preparo e espalhe bem. O brownie não cresce, então vai ficar exatamente do jeito que for colocado na forma.

-Coloque a assadeira no forno por cerca de 15 a 20 minutos. Após o tempo de cozimento, retire do forno e deixe a massa esfriar por cerca de 10minutos.

- E por fim coloque na geladeira por mais 20 minutos. E logo após sirva-se.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca da melhoria das receitas propostas, observa-se que os doces são oriundos principalmente de açúcar elevado. Elemento no qual é prejudicial à saúde, aumentando o risco principalmente de obesidade e diabetes.

As receitas alternativas, tem como objetivo auxiliar os indivíduos, com propostas de doces mais saudáveis. Reduzindo o percentual de açúcar.

Auxiliando nas taxas menores da população que possam adquirir problemas futuros.

O trabalho apresentado, sucedeu através do método de estudo metódico, com base em artigos científicos. E com uso de tabelas de composição de alimentos. Abordando a quantidade elevada do açúcar na maioria dos doces. Discutida na pesquisa com a utilização do formulário, com a preferência dos alunos do modulo de nutrição.

Contudo foi criado um instrumento imagético, utilizando fotos dos alimentos e suas devidas substituições. Em que se observa o comparativo entre as imagens, tabelas e informações. Relatando as diferenças entre os mais calóricos para os mais saudáveis.

Observa-se na tabela 01, o teor de Kcal dos doces propostos para a substituição, por algo mais saudável. Abordando o menor índice de açúcar.

Tabela 01: Relação de alimentos (quantidades e conteúdo calórico).

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Bolo de Chocolate	100g	1 Fatia	358,49Kcal	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Mousse de Maracujá	100g	7 Colheres de Sopa	198,57Kcal	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Pave de Amendoim	100g	7 Colheres de Sopa	324,86Kcal	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Brigadeiro	100g	7 Colheres de Sopa	298,77Kcal[vf1]	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Pudim de Leite Condensado	100g	1 Fatia	216,11Kcal	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva

Fonte: Tabela de composição de alimentos Sonia Tucunduva, 2001.

As decisões alimentares não são feitas apenas pela contribuição nutricional de calorias, macro e micronutrientes. Isso porque o alimento apresenta um papel muito mais abrangente do que apenas os aspectos nutricionais. A aparência é um exemplo de atributo sensorial importante, sendo que um alimento poderá não ser consumido se não parecer saboroso com aparência agradável e atrativa, mesmo que apresente um apelo saudável.

A imagem 01, ilustra a construção do instrumento imagético comparando o bolo de chocolate com o brownie nutritivo.



Fonte: Autoria própria, 2021.

Na tabela 02, ilustrada abaixo. Na confecção do Brownie funcional como uma boa substituição o bolo de chocolate, apresentando 358,49 kcal,

No primeiro exemplo, foi utilizado o Brownie funcional como uma boa opção de troca para o Bolo de chocolate (358,49 kcal), logo que, possui uma quantidade calórica consideravelmente inferior de 210 kcal aproximadamente.

ALIMENTO SAUDÁVEL						
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Gordura (g)	Carboidrato (g)	Referência
Brownie	100	1 Fatia	210 Kcal	17,84	88,83	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL						
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Gordura (g)	Carboidrato (g)	Referência
Bolo de Chocolate	100	1 Fatia	358,49Kcal	28,6	52,44	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva

Fonte: Tabela de composição de alimentos Sonia Tucunduva, 2001.

O bolo de chocolate é utilizado em sua receita a farinha branca, achocolatado em pó e o óleo vegetal, fazendo substituição para o brownie que utiliza óleo de coco, farinha de amêndoa e cacau 100%. Elementos no qual é propicio para uma alimentação saudável.

Pois o óleo de coco é uma gordura obtida a partir do coco seco ou do coco fresco, sendo denominado óleo de coco refinado ou extravirgem, respectivamente. O óleo de coco extravirgem é o que mais traz benefícios para a saúde, já que não passa por processos de refinamento e não perde nutrientes nem é submetido a altas temperaturas. Como é o caso do óleo de soja, que pode não possuir benefícios para a saúde. Isso acontece porque quando o óleo é aquecido a mais de 180°C, os seus componentes são degradadas e tornam-se tóxicos para o organismo, além de favorecerem o processo inflamatório e a oxidação das células, o que pode aumentar as chances de desenvolvimento de problemas cardíacos e também aumentar o risco de diabetes, problemas no fígado e obesidade. (Carneiro, 2007).

A farinha de amêndoa preserva as vantagens originais obtidas através do consumo da oleaginosa, possibilitando usufruir de todos os seus benefícios. As vantagens do seu consumo regular, é a opção de farinha com baixo teor de carboidrato, sendo ideal para quem busca uma opção de perda de peso. Outro aspecto importante, é de não possuir glúten, sendo naturalmente isenta deste

grupo de proteínas, se tornando uma boa opção para pessoas celíacas ou com sensibilidade ao glúten. Em comparação com a branca, presente no bolo de chocolate, pois essa é formada por água, amido, gordura, minerais e proteína., representando 75% de amido. Quando chegam ao intestino, parte desses nutrientes passam para a corrente sanguínea como glicose. E as proteínas não processadas pelas enzimas podem ficar grudadas na parte do intestino, causando inflamações, ou simplesmente seguem o fluxo intestinal. Quando é ingerido um pedaço de bolo, por exemplo, é interessante pensar o que ele representa para seu organismo. O bolo causa um “trabalho” para o estômago, fígado, pâncreas, intestino, enfim, para o organismo inteiro, e pouquíssimo será aproveitado para a saúde do corpo. (COSTA,2008).

A adição exacerbada do açúcar nos achocolatados tradicionais faz com que o verdadeiro sabor do cacau seja mascarado. Com o cacau, é possível acessar o aroma e gosto do verdadeiro chocolate. Com isto, a substituição do achocolatado em pó na confecção do bolo de chocolate, pela troca do cacau 100% na elaboração do brownie, estabelece a diminuição calórica, de açúcares e conservantes. Pois o cacau em pó é mais puro em sua composição, obtendo mais benefícios ao ser consumido, como por exemplo o efeito antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce e doenças. (RIBAS,2018).

Já a imagem 2, demonstra o instrumento magnético. Com a diferença do brigadeiro tradicional, com a proposta de substituição pelo brigadeiro fit.



Fonte: Autoria própria, 2021.

ALIMENTO SAUDÁVEL						
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Gordura (g)	Carboidrato (g)	Referência
Brigadeiro Fit	100	7 Colheres de sopa	232 Kcal	4,7	33,8	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL						
Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Gordura (g)	Carboidrato (g)	Referência
Brigadeiro	100	7 Colheres de sopa	298,77Kcal	13,77	55,91	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva

Fonte: Tabela de composição de alimentos Sonia Tucunduva, 2001.

Constituindo por banana com a adição de whey protein. Alimentos no quais são ricos em potássio e proteínas. Reduzindo o nível de açúcar, e agregando na quantidade de macro e micronutrientes, vitaminas e minerais. Na tabela 02, ilustra os valores da composição dos alimentos. E na Tabela 03 valores de macronutrientes, gorduras e fibras. Dos doces sugeridos para a modificação do mais saudável.

Tabela 02 - Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: minerais e vitaminas.

Alimento	Magnésio (mg)	Mangânês (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mg)	Referência
Bolo de Chocolate	13,821	0,210	92,07	1,685	118,87	129,93	0,068	0,505	32,009	185,39	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Mousse de Maracujá	10,498	0,008	53,378	0,448	34,699	152,12	0,051	6,181	21,835	222,232	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Pavê de Amendoim	30,344	0,392	133,71	1.303	221,1	173,18	0,130	0,601	119,26	173,328	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Brigadeiro	35,298	0,104	227,92	0	123,20	377,50	0	1,014	240,22	107,55	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Pudim de Leite Condensado	15,691	0,009	160,06	0,397	88,697	209,55	0,017	0,702	151,53	99,046	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva

Fonte: Tabela de composição de alimentos Sonia Tucunduva, 2001.

Tabela 03: Composição de alimentos por 100 gramas de parte comestível: Centesimal.

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Bolo de Chocolate	-	358,49	-	5,36	52,44	0,77	-	28,6	3,17	-	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Mousse de Maracujá	-	198,57	-	4,37	0,00	0,08	-	7,70	4,18	-	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Pavê de Amendoim	-	324,86	-	6,40	24,41	1,16	-	23,33	10,25	-	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Brigadeiro	-	298,77	-	7,10	55,91	1,9	-	13,77	7,20	-	Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva
Pudim de Leite Condensado		216,11		6,57	33,98	0,00		6,35	3,34		Tabela de Composição de Alimentos Sonia Tucunduva

Fonte: Tabela de composição de alimentos Sonia Tucunduva, 2001.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os doces apresentados no trabalho, possui um alto teor de kcal, sendo possível fazer substituições de opções menos calóricas. Contribuindo para uma alimentação mais saudável, sem precisar de fazer restrições de doces em geral. Pois todas as receitas podem ser feitas de maneira fácil e prazerosa, contribuindo para o bem da saúde.

Logo, esse hábito de tornar receitas mais saudáveis deve começar cedo para criar o costume de se alimentar melhor, futuramente formando uma sociedade mais consciente em relação aos alimentos ingeridos.

Dessa maneira empresas e marcar irão desenvolver produtos benéficos a saúde com maior frequência, mudando assim todos os hábitos alimentares da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brasil. Ministério da Saúde (MS). **Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde.** Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: MS; 2011.

CARNEIRO, P.I.B. **Óleos e gorduras: aplicações e implicações.** Universidade federal do Paraná, 2007. Disponível em: <https://cursos.unipampa.edu.br/cursos/engenhariadealimentos/disciplinas/files/2008/04/art07.pdf>. Acesso em 30/10/2021.

COSTA, G.M. **Qualidade tecnológica de grãos e farinhas de trigo nacionais e importados.** Scielo Brasil, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cta/a/dbD7WPS7XKxCf5r8XjdhY5B/?lang=pt>. Acesso em: 23/10/2021.

CUNHA, Luana Francieli da. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** 2014. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ibaiti, 2014. Acesso em: 27/10/2021.

NEUMANN, A.I.C.P., ABREU, E.S. & TORRES, E.A.F.S. **Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos...** você já ouviu falar? *Rev. Hig. Aliment.* 14(71):19-22, 2000.

. NUNES, M.A.A. et al. **Transtornos alimentares e obesidade.** Porto Alegre: Artmed, 1998.

OLIVEIRA, A.G. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras.** Ministério da saúde universidade federal de Minas Gérias, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf. Acesso em: 29/10/2021.

RIBAS, H.A. **Benefícios funcionais do cacau.** Visão acadêmica Curitiba, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjft/a/TZgKyJdNv3zC3fZFQQ4xG7z/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 27/20/2021.

SANTOS, Amandha Beatriz Souza .2020. **“Prevenção contra o aumento das taxas de obesidade e mortalidade por doenças cardiovasculares no Brasil”.**

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS);2003.

PIMENTEL, B.M.V.; FRABCKI, M.; GOLLÜCKE, B. P. **Alimentos Funcionais: introdução as principais substâncias bioativas em alimentos**. São Paulo: Editora Varell, 2007.

VIDAL, A. M.; DIAS, D.O.; MARTINS, E. S. M.; OLIVEIRA, R. S.; NASCIMENTO, R. M.N.; CORREIA, M.G.S. **A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças**. Caderno de graduação – Ciências Biológicas e da Saúde, v.1, n.1, p. 43-52, 2012.