



Instrumento Imagético

Grãos e Massas

NOMES DOS INTEGRANTES DO GRUPO:

	NOME	RA	MÓDULO
1	Bruna Bernardo Gonçalves	21001663	2
2	Bruna Yukimi	21001027	2
3	Ana Ester Messias Lima	20001596	4
4	Maria Eduarda Colombo	20001597	4

São João da Boa Vista-SP

Setembro/ 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 Antonio Roqueto
Fisiologia	Amilton Cesar dos Santos
Bioquímica e Metabolismo	Odair José dos Santos
Projeto Integrado	Marco Antonio Roqueto

Tema de pesquisa:

COMIDA GOSTOSA COM POUCA GORDURA

Tema de pesquisa do grupo:

GRÃOS E MASSAS: macarrão, pizza, pão francês, arroz, grão de bico e feijão

1.INTRODUÇÃO

Alimentar-se é um ato determinante para a sobrevivência do ser vivo. O alimento é a fonte de energia e de nutrientes essenciais para o metabolismo das reações no corpo humano. Sendo assim, a Nutrição é a Ciência que estuda a composição química desses alimentos e todo o processo de ingestão, digestão, absorção, transporte, utilização, armazenamento e excreção pelo organismo, levando sempre em consideração os benefícios e prejuízos à saúde humana (Candido, C.C, 2019).

A Técnica Dietética está intimamente relacionada às técnicas de preparo dos alimentos, seja ela aplicada a indivíduos sadios ou enfermos. Vale ressaltar que, a composição dos alimentos é de grande importância para conhecer os grupos alimentares existentes de acordo com suas características (Candido, C.C, 2019).

O grupo dos cereais são uma importante fonte de carboidratos, fibras e vitaminas. Dentre os diversos tipos de cereais existentes, os mais comuns na alimentação dos brasileiros são arroz, milho, trigo e outros como aveia e centeio. A partir destes grupos são originados vários outros alimentos, chamados de derivados. O trigo é um cereal muito utilizado para elaborar receitas, por exemplo, sendo utilizado na composição de massas como macarrão, pães, pizzas e entre outros (BRASIL, 2014).

O grupo das leguminosas contempla feijões e grão-de-bico, além de outros como ervilhas e lentilhas. No Brasil o feijão possui diversas variedades e tipos, sendo um produto característico de cada região do País. Este grupo é considerado nutricionalmente uma grande fonte de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, tais como ferro, zinco e cálcio (BRASIL, 2014).

A Transição Nutricional caracteriza-se pela mudança nos padrões dietéticos e nutricionais dos indivíduos, abrangendo diferentes faixas etárias e estratos sociais. Um possível indicador para explicar a causa desta é a Transição Demográfica, uma vez definida pelo deslocamento da população rural para o urbano. Este deslocamento se dá pelo interesse socioeconômico envolvido diante do avanço da industrialização, ofertas de emprego e melhores condições de vida. A inserção da mulher no mercado de trabalho contribuiu mais uma vez para que os padrões alimentares sejam alterados. O consumo do alimento feito em casa, deixou de ser algo costumeiro e de rotina, dando abertura para o consumo fora de casa devido a uma rotina corrida e sem tempo (SALGADO, 2017).

Associando o avanço na tecnologia de alimentos associado à rotina acelerada, grande parte das pessoas tem buscado se alimentar de industrializados e fast-food. Essa

prática não saudável vem prejudicando de forma gradativa a saúde desses indivíduos, uma vez que é precursora de doenças crônicas não transmissíveis como Doenças cardiovasculares, Diabetes tipo 2, Hipercolesterolemia e Obesidade. Alimentos hipercalóricos e de baixo valor nutricional, alto teor de gorduras trans, aditivos e conservantes, são determinantes para as principais causas dessas doenças. Grande parte da mortalidade da população brasileira atual está diretamente relacionada aos maus hábitos alimentares e de estilo de vida. Sendo o precursor dos gastos excessivos com o tratamento de doenças e o uso de medicamentos, além de ser cada vez mais o causador da diminuição da expectativa de vida (SALGADO,2017).

A busca por resgatar os costumes dietéticos de consumo dos alimentos in natura e minimamente processados, tem sido incansável e muito importante para retomar a alimentação adequada ao padrão de vida saudável. Apesar do uso de preparações caseiras ser o melhor caminho, demanda a devida atenção. A escolha dos alimentos deve ser consciente, para que sejam inteiramente benéficos para o indivíduo em busca da alimentação adequada. Para isso, a leitura de rótulos é um dos fatores relevantes para que o indivíduo tenha conhecimento da composição do alimento a ser utilizado em suas preparações. O uso de condimentos com alto teor de sódio, gorduras saturadas, falsos saudáveis como biscoitos e pães devem ser evitados, devido a lista de ingredientes extensos e com muitos aditivos.

A agricultura familiar também pode ser usada como a busca de alimentos de qualidade e “limpos de agrotóxicos”, promovendo também a comercialização local. O planejamento de refeições, de compras e de escolhas da semana são pontos muito interessantes diante do objetivo de organizar-se.

O Ser Humano é um indivíduo com necessidades de relações sociais, reunir-se para alimentar-se é um dos meios para que isso também aconteça. A relação indivíduo alimento, foi sendo esquecida pelo mundo tecnológico e virtual, o ato de comer tornou-se banal e automático. Conseqüentemente, a percepção de sabor e a digestão dos alimentos vem sendo prejudicada.

Para que se construa o contexto saudável em um todo, considerar essas ricas informações. Construir novamente o estilo de vida que foi perdido ao longo de anos é uma tarefa muito longa e demanda dedicação e atenção.

Neste contexto, torna-se relevante lançar mão do uso da Técnica Dietética na construção de releituras de pratos não saudáveis que envolvem os grupos Grãos e

Massas, proporcionando opções mais nutritivas no dia-a-dia dos indivíduos que buscam a melhoria na qualidade de vida. A busca pelo alimento saboroso e gostoso com pouca gordura ganhou seu espaço em receitas comuns do padrão dietético moderno.

Os dados das composições encontradas na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos e na Tabelas de Medidas Caseiras, foram agrupados em outras tabelas construídas para cada tipo de alimento específico, os quais são: Macarrão, Pizza Muçarela, Pão francês, Arroz, Grão de Bico e Feijão. Desta forma, foram informados para cada alimento o valor energético em Kcal e KJ, quantidades de Macronutrientes tais como Carboidratos, Proteínas, Lipídios, bem como de micronutrientes e sua umidade.

Diante do levantamento de informações técnicas acerca das composições de cada alimento, escolheu-se as receitas a serem utilizadas nas propostas saudáveis dispondo dos alimentos em questão como base das mesmas. Após a execução de todas as receitas propostas, foi feita uma comparação entre os dois pratos, considerados "não saudáveis" e "saudável". Tendo em vista a comparação dos pratos, foi construído um instrumento imagético inicialmente proposto.

2.OBJETIVO

Este projeto tem como objetivo construir um Instrumento Imagético na releitura de pratos não saudáveis com objetivo de redução de gorduras e calorias nas preparações.

3. JUSTIFICATIVA

O conjunto de fotos demonstra visualmente as comparações nas preparações saudáveis e não saudáveis, oferecendo alternativas e trocas de ingredientes a fim de agregar no valor nutricional dos pratos. O indivíduo terá disponível uma nova versão dos alimentos que fazem parte do seu dia-a-dia, dessa vez nas opções saudáveis com menos gorduras e calorias. Contribuindo de forma positiva em suas escolhas e consequentemente para sua saúde.

Vale ressaltar que, além da questão saudável, teve-se como intuito oferecer em conjunto, em uma das preparações uma mesma proposta porém com características visuais voltadas para o grupo infantil.

Os alimentos utilizados para elaboração de receitas foram Grãos e Massas com

o foco nos alimentos: Pizza, Pão, Macarrão, Arroz, Grão-de-bico e Feijão, as quais tiveram seus resultados expostos e comparados. A construção deste tornou-se uma proposta relevante para orientação alimentar da população em geral.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

Foram utilizados para a execução e levantamento de informações os seguintes materiais:

→ Ingredientes para a execução das receitas:

Feijão carioca	Azeite de oliva	Orégano
Calabresa	Vinagre de maçã	Páprica
Bacon	Mel	Tomate
Alho	Sal	Macarrão fidelinho
Banha de suíno	Farinha de aveia	Carne moída
Sal	Fermento químico	Batata inglesa
Cebolinha	Tempero Sazón	Abobrinha itália
Pimenta do reino	Salsa	Patinho e acém moído
Farinha de trigo	Arroz polido	Molho de tomate
Fermento biológico	Óleo de soja	Milho verde
Açúcar	Arroz integral	Couve flor
Margarina	Cebola	Mussarela light
Batata doce	Grão de bico	Manjeriço
Ovo	Limão Cravo	

→ Utensílios para a execução das receitas:

Panela depressão	Colher de sopa	Vasilha vidro
Panela grande	Panela média	Assadeira de vidro
Bowl	Papel toalha	Escorredor de alimentos
Faca de corte	Xícara média	Ralador
Liquidificador	Escumadeira	Garfo
Forma	Processador	

Métodos:

Receita 1: Feijão Carioca

Ingredientes:

- 500 g feijão carioca;
- 180 g de calabresa (1 gomo);
- 300 g de bacon;
- ½ cabeça de alho;
- 14 g de banha de suíno (1 colher de sopa);
- Sal a gosto;

Utensílios:

- Panela depressão;
- Panela grande;
- Bowl;
- Faca de corte.

Modo de preparo:

Em um bowl grande coloque o feijão de molho na água para auxiliar no cozimento e eliminar fatores antinutricionais, preferível da noite para o dia. Após o remolho escorrer a água. Pique os ingredientes como preferir, para esta receita foram cortadas em rodela o gomo de calabresa e em cubos o bacon. Em uma panela de pressão coloque o feijão e acrescente água até cobrir o mesmo, deixando cerca de 4cm de água acima do feijão. Junto para o cozimento coloque a pele do bacon. Cozinhe por cerca de 15 minutos.

Enquanto a panela perder a pressão ralar ou amassar o alho.Em uma panela grande coloque uma colher (sopa) de banha ,assim que esquentar adicione o alho e frite, logo seguida coloque o restante dos ingredientes e deixe dourar bem .Transfira o feijão cozido para esta panela e mexa.Deixe ferver por mais 5 minutos para encorpar o caldo.

Servir com acompanhamentos.

Receita 2: Caldo de Feijão Carioca

Ingredientes:

- 200g de feijão carioca já cozido sem tempero;
- 3 talos de cebolinha;
- 2 dentes de alho;

- 1 colher de café de pimenta do reino;
- Sal a gosto.

Utensílios: Uma panela para cozinhar, um bowl para separar os ingredientes, colher, faca.

- Liquidificador.

Modo de preparo:

Bata o feijão no liquidificador até obter um caldo encorpado e consistente.

Em uma panela coloque um fio sutil de óleo ou azeite e frite o alho. Logo em seguida coloque o feijão batido para refogar o alho. Adicione a pimenta do reino ou outro tempero natural de seu agrado e o sal e deixe ferver por 5 minutos.

Receita 3: Pão Francês

Ingredientes:

- 1/2 kg de farinha de trigo;
- 10g de fermento biológico para pão;
- 15g de sal;
- 20g de açúcar;
- 1 colher (sopa) margarina.

Utensílios:

- Forma.

Modo de preparo:

Dilua o fermento em um copo de água morna com o açúcar. Misture os outros ingredientes. Amasse e levante, empurrando a massa para frente, com a palma da mão e dobrando-a sobre si mesma. Se necessário, coloque mais água e mais farinha, a massa não deve grudar nas mãos e precisa ter um aspecto esponjoso. Logo depois deixe descansar por 2 horas. A seguir, amasse novamente e prepare o pão, dando-lhe o formato desejado e coloque na forma untada. Deixe descansar por mais uma hora. Assar por aproximadamente 40 minutos.

Receita 4: Pão de Batata Doce

Ingredientes:

- 1 xícara de batata doce cozida amassada;
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa, rasa) de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã;

- 1 colher (sopa) de mel;
- 1 colher de (café) sal;
- 1 xícara de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

Utensílios:

- Bowl;
- Forma.

Modo de preparo:

Em um bowl coloque a batata doce amassada , os ovos e o azeite e misture bem. Acrescente o vinagre, o mel, o sal e mexa. Incorpore a farinha de aveia aos poucos , acrescente o fermento por último e mexa bem. Coloque em uma forma untada e leve ao forno 280° por aproximadamente 40 minutos.

Receita 5: Bolinho de Arroz Frito

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 1 tempero Sazón (sabor a escolher);
- 1 colher (sopa) de salsa picada;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- 2 xícaras (chá) de arroz polido cozido;
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- 900ml de óleo de soja.

Utensílios:

- Bowl;
- Colher de sopa;
- Panela média;
- Papel toalha.

Modo de preparo:

Em um bowl misture todos os ingredientes até obter uma forma homogênea. Com o auxílio de 2 colheres (sopa) modele os bolinhos, pingue porções de massa no óleo já aquecido na panela e frite até ficarem bem dourados. Escorra em papel toalha e sirva.

Receita 6: Arroz integral com legumes

Ingredientes:

- 1 medida (copo, xícara) de arroz integral;
- 3 medidas de água fervente;
- 2 dentes de alho picadinhos;
- 1/2 cebola picada;
- 2 colheres (sopa) de azeite;

Utensílios:

- Panelas grandes;
- Xícara média;
- Escumadeira,
- Processador de alimentos;
- Bow.

Modo de preparo:

Em uma panela aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Acrescente o arroz e refogue mais um pouco. Adicione o sal e a água fervente. Abaixar o fogo, deixe até secar a água, aproximadamente 20 minutos. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por uns 5 minutos antes de servir.

Receita 7: Hambúrguer de Grão de bico

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido;
- 1/2 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1/4 de xícara de farinha de trigo;
- cheiro verde a gosto;
- orégano a gosto;
- páprica a gosto;
- sal a gosto;

Utensílios:

- Processador de alimentos;

- Vasilha vidro;
- Panela média;

Modo de preparo:

Em um processador passe o grão de bico já cozido até obter uma massinha. Coloque em uma vasilha e reserve. Em uma panela aqueça o óleo e doure o alho e a cebola, em seguida desligue. Acrescente o alho e a cebola na vasilha com o grão de bico processado e junto os outros ingredientes e temperos até obter uma massa modelável como a dos hambúrgueres tradicionais. Modele como desejar e frite na frigideira com óleo até dourar. Sirva com acompanhamentos .

Receita 8: Salada de Grão de bico

Ingredientes:

- 50g cebola;
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde;
- 4 colheres (sopa, rasa) de azeite;
- 50g de alho;
- 100g tomate picadinho;
- 200g de grão-de-bico;
- 1 un limão cravo expremido;
- Sal a gosto.

Utensílios:

- Bowl;
- Assadeira de vidro;

Modo de preparo:

Misture em um bowl a cebola, o alho, o azeite, a mostarda e o suco do limão e reserve. Cozinhe o grão-de-bico, retire a casca e reserve. Em uma assadeira o grão de bico, o tomate, acrescente o sal e misture bem. Leve à geladeira por 30 minutos. Finalize com o cheiro-verde para servir.

Receita 9: Macarrão à Bolonhesa com Batata

Ingredientes:

- 500g de Macarrão fidelinho;
- 500g de acém moído;

- 250g de Batata inglesa;
- 1 colher de sal;
- 2 litros de água;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 50g de Cebola
- 100g Extrato de tomate;
- 150g de queijo parmesão ralado;
- 10g de alho.

Utensílios:

- Panela grande;
- Escorredor de macarrão;
- Bowl;
- Colher de sopa;
- Escumadeira;

Modo de preparo:

Coloque a água para ferver, quando estiver fervendo coloque o macarrão, após isso quando o macarrão estiver mole, tire do fogo e escorra a água no escorredor de macarrão, lave o macarrão. Enquanto isso, em uma outra panela refogue a Carne Moída com a Batata em óleo, com a cebola, o alho e uma pitada de sal, quando estiver no ponto coloque o extrato de tomate. Após os dois prontos junte-os em um recipiente e finalize com o queijo parmesão ralado por cima e sirva.

Receita 10: Macarrão de Abobrinha

Ingredientes:

- 500g Abobrinha Itália;
- 400g Patinho moído;
- 1 xícara de extrato de tomate;
- 100g de alho picados e amassados;
- fio de azeite para refogar;
- Sal, Pimenta-do-reino, Orégano a gosto;
- 10 gramas de parmesão ralado.

Utensílios:

- Panelas grande;

- Bowl;
- Escumadeira;
- Processador de alimentos.

Modo de preparo:

Corte a abobrinha em fatias fininhas no sentido do comprimento e depois em tirinhas fininhas com um apontador de legumes, pra quem não tem pode ser na faca mesmo.

Coloque a abobrinha para cozinhar como se fosse macarrão, e retire quando estiver "al dente".

Escorra a água da abobrinha e coloque água gelada pra que encerre o cozimento.

Numa panela, aqueça o azeite, o alho, o sal, o orégano e a pimenta-do-reino a gosto.

Coloque a abobrinha apenas para temperar.

Em seguida, refogue a carne moída com cebola, alho e temperos e uma pitada de sal, deixe cozinhar e assim que estiver pronta só acrescentar a abobrinha e salpicar parmesão ralado em cima.

Receita 11: Pizza de Mussarela

Ingredientes:

- 1 envelope de Fermento Biológico Seco (10g)
- 2 xícaras (chá) de água
- 1kg de Farinha de Trigo
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ¼ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 100 gramas Queijo mussarela ralado
- Orégano

Utensílios:

- Assadeira de vidro;
- Bowl;
- Colher de sopa;

- Ralador;
- Xícara média.

Modo de preparo:

Em um recipiente, junte o Fermento com 1 xícara de água e ½ xícara de farinha. Misture bem para dissolver o fermento.. Adicione o restante da água, o sal, o açúcar e o óleo. Aos poucos, acrescente o restante da farinha e misture bem até a massa ficar lisa e homogênea. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume. Sove novamente, divida a massa em 6 porções e forme bolas. Cubra e deixe descansar por mais 30 minutos. Abra cada porção no formato de um disco, coloque na assadeira e espalhe um pouco de molho de tomate. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por 15 minutos, ou até as bordas dourarem levemente. Retire do forno, espalhe mais um pouco de molho de tomate, jogue a mussarela e o orégano. Volte ao forno por mais 15 minutos, ou até derreter o queijo. Sirva.

Receita 12: Pizza de Mussarela com massa de Couve-flor

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de couve-flor cozida ;
- 1 unidade de ovo;
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de orégano
- 200 gramas Mussarela light;
- 1 tomate;
- 100g Manjericão.

Utensílios:

- Disco de assar pizza;
- Panela média
- Escorredor;
- Garfo;

Modo de preparo:

Coccione a couve flor em uma panela média até que fique completamente cozida e escorra a água com auxílio do escorredor. Amasse a couve-flor com um garfo, junte o ovo 100g do queijo mussarela light e o sal. Misture bem e abra dois discos pequenos. Asse em um disco de pizza no forno preaquecido a 200 °C até dourar. Cubra com o molho e o que restou do queijo mussarela light. Leve ao forno por 40 minutos e sirva.

5.RESULTADOS

Diante do que foi proposto inicialmente, foi realizado o levantamento de informações acerca das composições dos alimentos presentes nas receitas. Diante disto, foram executadas as propostas e comparadas .

6.1 Tabelas de Composição dos alimentos

6.1.2 Tabela de Composição Alimentos não Saudáveis

Alimento	Quantidade (g ou mL)	Medida caseira	Energia (kcal)	Referência
Macarrão	100g	COL a CH (Colher de arroz cheia)	359	TBCA
Pizza Muçarela	100g	FT G (Fatia grande)	273	TBCA
Pão Francês	100g	Pedaço/Unidade/Fati a 50g	300	TBCA
Arroz	100g		131	TBCA
Grão de Bico	100g		115	TBCA
Feijão	100g		306	TBCA

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

Alimento	Magnésio (mg)	Mangans (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Potássio (mg)	Cobre (mg)	Zinco (mg)	Cálcio (mg)	Vitaminas (mg)	Referência
Macarrão	13,8	0	109	0,24	1,92	29,5	0,05	0,33	18,4	0,01 (Vit B6)	TBCA
Pizza Muçarela	23,1	0	203	2,42	547	156	0,10	1,54	254		TBCA
Pão Francês	24,9	0	99,7	4,33	681	149	0,14	0,82	14,2		TBCA
Arroz	24,1	0	19,7	0,33	1,58	17,4	0,15	0,52	5,17		TBCA
Grão de Bico	37,1	0	124	2,43	8,42	274	0,47	2,05	28,7	0,56 (Vit B6)	TBCA
Feijão	147	0	367	6,99	0,95	1361	0,76	2,83	106	6,26 (Vit C)	TBCA

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

Alimento	Umidade	Valor Energético		Proteínas	Carboidratos	Fibras	Cinzas	Gorduras			Referências TBCA
		kcal	KJ					Totais	Saturadas	Trans	
Macarrão	10,4	359	1524	10,2	77,3	2,61	0,18	1,64	0,44	0,08	TBCA

Pizza Muçarela	40,5	283	118 6	12,2	33,2	1,48	2,5 5	11, 60	5,20	0,29	TBCA
Pão Francês	24,7	127 0	300	9,83	61,6	2,61	1,7 4	2,1 2	0,68	0,25	TBCA
Arroz polido cru	66,9	131	555	2,38	30,00	1,20	0,3 0	0,5 0	0,17	0	TBCA
Grão de Bico	68,8	115	483	7,53	20,8	7,47	0,9 8	5,4 6	0,90	0	TBCA
Feijão	12,0	306	128 8	22,1	60,4	20,4	3,6 7	1,8 7	0,30	0	TBCA

6.2 Imagens Receitas não saudáveis x Receitas saudáveis

PRATO 1



(Proposta não saudável)

PRATO 2



(Proposta saudável)

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Feijão cozido	500	3 conchas e ½	1485	2,7	TBCA
Calabresa	180	1 gomo	1913,40	3,6	TBCA
Bacon	300	3 xícaras de chá	1965	183,60	TBCA
Alho	100	-	121	0,20	TBCA
Banha suína	14	1 colher de chá cheia + 2 colher de chá rasa	126	1,4	TBCA
Sal	À gosto	-	-	-	-

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Feijão cozido	200	1 + ¼ xícara de chá	594	1,4	TBCA
Cebolinha	33	3 talos	3	0,07	TBCA
Alho	25	2 dentes	29	0,05	TBCA
Pimenta do reino	4	1 colher de café cheia	11	0,13	TBCA
Sal	à gosto	-	-	-	-

PRATO 3

PRATO 4



(Proposta não saudável)



(Proposta saudável)



(Proposta infantil)

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Farinha de trigo	500	4 xícaras de chá rasa +1 colher de sopa	1760	6,8	TBCA
Fermento biológico	10		10,4	0,152	TBCA
Sal	15	1 colher de sobremesa rasa	-	-	-

Açúcar Cristal	20	1 colher de sopa cheia	80	-	TBCA
Margarina s/ sal	32	1 colher de sopa cheia	204,8	22,75	TBCA

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Batata doce	100	1 xícara de chá	118	0,23	TBCA
ovos	150	3 ovos	202,5	13,56	TBCA
Azeite de oliva	8	1 colheres de sopa rasa	72	8	TBCA
Vinagre de maçã	15	1 colher de sopa cheia	24	0	TBCA
Mel	15	1 colher de sopa rasa	48	0	TBCA
Sal	2	1 colher de café rasa	-	-	-
Farinha de aveia	100	1 xícara de chá	370	7	TBCA
Fermento químico	10	1 colher de sopa rasa	17	0,01	TBCA

PRATO 5



(Proposta não saudável)

PRATO 6



(Proposta saudável)

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Arroz polido cozido c/ óleo e sal	440	2 xícara de chá cheia	607,2	6,99	TBCA
Sazon	5	1 sachê	12	-	-
Ovos	150	3 ovos	202,5	13,56	TBCA
Farinha de trigo	120	1 xícara de chá cheia	422,4	1,63	TBCA
Sal	á gosto	-	-	-	-
Queijo parmesão	30	2 colheres de sopa cheia	142	11	TBCA

Salsa	6	1 colher de sopa	2	0,06	TBCA
Fermento químico	10	1 colher de sopa	17	0,01	TBCA

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Arroz integral	200	1 xícara de chá cheia	232	4,6	TBCA
Cebola	30	½ cebola	12	0,03	TBCA
Alho	25	2 dentes	29	0,05	TBCA
Azeite	16	2 colheres de sopa rasa	144	8	TBCA
Sal	á gosto	-	-	-	-

PRATO 7



(Proposta não saudável)

PRATO 8



(Proposta saudável)

ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Grão de bico	165	1 xícara cheia	189	12,43	TBCA
Cebola	30	½ xícara	12	0,03	TBCA
Alho	25	2 dentes	29	0,05	TBCA
óleo	16	2 colheres de sopa	128	14,92	TBCA
Sal	á gosto	-	-	-	-

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Grão de bico	200	1 +¼ xícara de chá	236,25	1,4	TBCA
Cebolinha	33	3	3	0,07	TBCA
Tomate	100	1 e ½ col sopa cheia	18	0,17	TBCA
Azeite	8	1 col de sopa rasas	72	8	TBCA
Limão cravo espremido	70	1 unidade	15	-	TBCA
Sal	á gosto	-	-	-	-

PRATO 9



PRATO 10



ALIMENTO NÃO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
----------	---------------------	----------------	------	-------------	------------

Macarrão	500	10 col ser servir cheias	620	2,9	TBCA
Extrato de Tomate	100	6 e ½ col sopa rasa	62	0,29	TBCA
Batata inglesa	250	6 col sopa cheia	180	0,1	TBCA
Acém moído	500	gramas	1025	54,5	TBCA
Alho	10	-	12,1	0,02	TBCA
Óleo	8	1 colher de sopa	72	8	TBCA
Sal	À gosto	-	-	-	-
Cebola	50	5 col sopa rasa	20	0,05	TBCA
Queijo Parmesão	150	6 e ½ col sopa rasa	672	52,5	TBCA

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Abobrinha italiana	500	7 col servir cheia	70	1,15	TBCA
Patinho Móido	400	gramas	460	13,32	TBCA
Alho	10	4 colheres de sopa cheia +1 colher de cafe	12,1	0,02	TBCA
Pimenta do reino	a gosto	-	-	-	-
Sal	a gosto	-	-	-	-
Azeite	8	1 colher de sopa rasa	72	8	TBCA

PRATO 11



PRATO 12



Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Fermento Biológico seco	10	1 colher de sopa rasa	10,4	0,152	TBCA
Água	440	2 xícaras de chá	-	-	TBCA
Farinha de trigo	1000	6 xícaras de chá	3.520	13,6	TBCA
Sal	A gosto	-	-	-	
Açúcar	20	1 colher de sopa cheia	80		TBCA
Óleo	16	2 colheres de sopa	144	16,0	TBCA
Molho de Tomate	220	¾ do sachê	99	2,26	TBCA
Queijo mussarela	100	3 fatias e ½	320	24,1	TBCA
Orégano	A gosto	-	-	-	

ALIMENTO SAUDÁVEL

Alimento	Quantidade (g / mL)	Medida caseira	Kcal	Gordura (g)	Referência
Couve - flor cozida	330	2 xícaras de chá	89,1	0,85	TBCA
Ovo	50	1 unidade	67,5	4,52	TBCA
Sal	a gosto	-	-	-	-
Orégano	a gosto	-	-	-	-
Mussarela light	200		502	31,8	TBCA
Tomate	66	1 unidade	11,88	0,11	TBCA
Manjeriçã	100	1 maço	19	0,39	TBCA

7. DISCUSSÃO

No decorrer da construção do instrumento imagético, ressaltamos a importância de ter uma alimentação saudável e balanceada, tanto para os adultos quanto para as crianças. O alimento que ingerimos é a fonte de energia e de nutrientes essenciais para o metabolismo e reações no corpo humano.

A construção do instrumento foi com base no tema “Comida Gostosa com Pouca Gordura”, com alguns alimentos específicos como: Macarrão, pizza, feijão, grão de bico, arroz, pão, e para cada alimento foi realizado um prato com uma proposta não saudável e outra saudável e nutritiva.

No preparo de cada prato, foi controlado o teor de sódio, optando por temperos

e molhos naturais, sem aditivos, conservantes e com pouca gordura, agregando o mais valor nutricional aos pratos. Comparando a receita 1 e 2 observamos que conseguiu-se reduzir o teor de kcal e gorduras, substituindo a calabresa, bacon, banha suína por temperos naturais como cebolinha, pimenta do reino, e a refogar com azeite. Na receita 2 e 3, foi feita a retirada de farinha branca, lipídeos, açúcar e margarina os quais têm alto valor em kcal e, substituídos pela farinha de amêndoas, aveia em flocos finos, batata doce e mel. Vale ressaltar que, neste prato foi preparado uma proposta infantil, chamando a atenção com o pão em formato de “carinhas” para que as crianças desde a infância sejam incentivadas a ter uma alimentação saudável e nutritiva. No prato 3 e 4 do bolinho de arroz frito no óleo de soja para o arroz integral com legumes, teve a substituição do arroz branco, o sazón, farinha de trigo, óleo de soja, para o arroz integral com legumes, refogado no azeite e cebola e uma pitada de sal. O queijo parmesão foi retirado e não acompanha a receita saudável pois tem grande quantidade de gorduras, conseqüentemente a proposta não saudável tornou-se reduzida em kcal e gordura. Na receita 4 e 5, proposta não saudável foi o hambúrguer de grão de bico para a salada de grão de bico como proposta de receita saudável, houve somente redução significativa de gorduras totais. Na receita 5 e 6 do macarrão a bolonhesa como proposta não saudável, e macarrão de abobrinha, foi substituído a massa do macarrão pelas abobrinhas, o extrato de tomate foi retirado, deixando somente o molho significativo da carne moída, foi substituído o óleo pelo azeite na refoga. Por fim, nas receitas 6 e 7 da pizza de mussarela comum destacada como proposta não saudável, teve sua releitura feita da pizza com massa de couve flor e recheio de mussarela light, destacando assim a redução no teor Kcal, além de apresentar uma massa mais nutritiva devido a couve flor. Vale enfatizar que, para a receita 7 obtivemos um valor um pouco mais alto no teor de gorduras, isto se dá pelo fato da massa ser composta por uma parte da mussarela, porém não minimiza o fato de ser a melhor opção em valores nutricionais e minerais.

Portanto, todas estas propostas saudáveis tem por sua finalidade, trazer qualidade de vida para as pessoas, começando pela alimentação saudável, sempre com a premissa de que nosso corpo é movido pelos alimentos consumidos. Este instrumento tem o objetivo de trazer substituições de ingredientes sem modificar o ingrediente principal, buscando manter o sabor e aumentar a qualidade nutricional dos pratos.

8. CONCLUSÃO

Neste trabalho foram demonstradas as diferenças de uma boa escolha alimentar. Ao longo da execução foi relatado e demonstrado com dados e imagens, como a mudança de ingredientes e métodos de preparo podem fazer grande diferença em uma boa alimentação e na qualidade de vida. Todos os dados levantados tiveram sua base em pesquisas e experimentos para um trabalho completo e bem informativo. Na coleta de informações das composições de cada alimento, receitas com propostas saudáveis foram elaboradas com base nos ingredientes principais propostos inicialmente. Após a execução das receitas, foi feita uma comparação entre os dois pratos, considerados "não saudáveis" e "saudáveis" mantendo o foco principal nas quantidades de gorduras e calorias totais.

Diante disso, os resultados obtidos nas comparações foram conforme o esperado. Reduzir a quantidade de gorduras e calorias traz benefícios para a saúde e também quando trata-se de um objetivo maior, como por exemplo no tratamento de Obesidade, Doenças crônicas não transmissíveis e no Emagrecimento.

A correria do dia a dia da sociedade demanda com que tenham alimentos práticos e de fácil preparo. Com isso foram apresentados pratos acessíveis e saborosos, os quais resgatam a essência da alimentação preparada em casa e o cuidado ao escolher os ingredientes mais saudáveis.

A montagem dos pratos foram pensadas justamente para que tornassem mais atrativos visualmente, para que as comparações estivessem igualmente desejadas, tornando as comparações mais interessantes. A escolha da preparação infantil, trouxe um olhar cuidadoso para a alimentação das crianças. A qual por sua vez, chamou a atenção por suas cores e montagem em formato diferenciado.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL.Ministério da Saúde: **Guia Alimentar para População Brasileira** promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, **2014**. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

2. CANDIDO, C. C et al. **Guia técnico de nutrição e dietética**. São Paulo: Editora Manole, 2019. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520453919/> . Acesso em: 16 de Setembro de 2021.
3. PINHEIRO, A.B.V. et al. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras**. 4^a Edição. São Paulo: Atheneu, 2000. Disponível em: <https://nutrisaude14.files.wordpress.com/2014/08/tabela-de-medidas-caseiras.pdf> Acesso em: 05 de Outubro 2021.
4. SALGADO, Jocelim. **Alimentos funcionais**. 1^o ed.. São Paulo : Oficina de Textos, 2017. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Acervo/Publicacao/162904>. Acesso em: 27 de Outubro de 2021.
5. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020. Disponível em: [TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos](#).