

HNT0209 - Dietética

# **RECOMENDAÇÕES PARA FAZER O PLANEJAMENTO DIETÉTICO COM BASE EM ALIMENTOS E REFEIÇÕES**

**PARTE I - USANDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)**

Fernanda Baeza Scagliusi

2023

# AVANÇANDO NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL

- Muitas pessoas podem ter **medos** e **preconceitos** do(a) nutricionista → profissional autoritário; tecnicista e regulador; que irá restringir escolhas alimentares; que dará recomendações irreais.
- Necessário: **romper** com este imaginário com uma atuação que contemple as subjetividades dos sujeitos e que seja compromissada com as transformações socioculturais e políticas.
  - Ter postura de suporte; atentar para gestos, contato visual, tom de voz; cuidar com termos técnicos; não julgar; não praticar preconceitos e discriminações; pensar no custo.



# RECOMENDAÇÕES SOBRE "O QUE COMER"

- Acompanham a humanidade desde os tempos mais remotos.
- Crenças e conhecimentos populares não devem ser menosprezados.
- Objeto de estudo para pesquisadores e de trabalho para os profissionais.
- Grande desafio e responsabilidade: compor um cardápio saudável, nutritivo, saboroso, variado e de custo adequado.
- Que contemple recomendações que sejam socioculturalmente adequadas e que considerem as subjetividades dos sujeitos.

# USANDO OS GUIAS ALIMENTARES – NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)

**Objetivo:** compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente saudáveis.

## **Base da alimentação:**

- Grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados, predominantemente de origem vegetal;
- Preparações culinárias feitas com esses alimentos e ingredientes culinários usados com moderação.

# USANDO OS GUIAS ALIMENTARES – NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)

## **Alimentos processados:**

- Podem integrar a alimentação desde que consumidos em pequenas quantidades;
- Devem ser consumidos sempre como parte ou acompanhamento de preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

## **Alimentos ultraprocessados:**

- Devem ser evitados.

# OBJETIVOS DO PLANEJAMENTO

- Todo planejamento dietético visa contemplar um ou mais objetivos, de possíveis dimensões distintas.
- Calo do pé.
- Exemplos:
  - Aumentar o consumo de frutas;
  - Diminuir o consumo de temperos ultraprocessados;
  - Contribuir para diminuir constipação intestinal;
  - Diminuir o desperdício de alimentos no domicílio;
  - Sentir mais prazer ao comer;
  - Dividir mais o trabalho culinário com outros membros da casa.

# ESTRUTURA DAS REFEIÇÕES

- Número de refeições;
- Horário das refeições;
- Intervalo entre elas.

# ESTRUTURA DAS REFEIÇÕES

## Cada cultura:

- Estrutura suas refeições;
- Determina que tipos de pratos devem ser servidos em cada refeição e em qual ordem.





# ESTRUTURA DAS REFEIÇÕES

- Inexistência de evidências científicas sólidas associando o número de refeições e desfechos de saúde;
- Recomenda-se: pensar na rotina, nas necessidades, nas sensações de fome e saciedade de quem busca por cuidado.

# USANDO OS GUIAS ALIMENTARES – NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)

- **Café da manhã, almoço e jantar:** os exemplos do Guia dessas três refeições fornecem cerca de **90%** do **total de calorias** consumidas ao longo do dia (padrão mais tradicional da alimentação dos brasileiros).
- **Consumo de legumes e verduras:** os exemplos do Guia de almoços e jantares apresentam **pelo menos um** desses alimentos

# USANDO OS GUIAS ALIMENTARES – NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)

- **Consumo de carnes vermelhas:** os exemplos do Guia de almoços e jantares apresentam **carnes vermelhas** em apenas **um terço** dessas refeições; prioriza-se cortes magros e preparações grelhadas ou assadas;
- **Sobremesas:** os exemplos do Guia apresentam a presença alternada de frutas e doces caseiros e o uso de alimentos processados como ingredientes.

# USANDO OS GUIAS ALIMENTARES – NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014)

- **Variações:** feitas com substituição entre tipos de alimentos com **composição nutricional** e **uso culinário** semelhantes;
- Permitem diversificar sabores, aromas, cores e texturas; acomodar preferências regionais e pessoais;
- Implicam em maior **diversidade** no aporte de nutrientes;
  - **Feijões:** substituídos por lentilhas ou grão de bico;
  - **Batata:** substituída por mandioca ou cará;
  - **Brócolis:** substituído por couve-flor ou couve-de-bruxelas;
  - **Carne vermelha:** frango, peixe ou ovos.

# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Café da manhã:

- Geralmente composto por frutas; leite e/ou derivados e pão ou outros cereais;
- Diferenças regionais: cuscuz, batata-doce, mandioca, tapioca substituem o pão.



# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Café da manhã:

- Leite: desnatado, semidesnatado ou integral?
- Optar por versões menos processadas de pães e cereais.



# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Almoço e jantar:

- **Entrada:** salada ou sopa, dependendo da estação;
- **Prato principal** ou **prato proteico:** carne vermelha ou branca ou ovo (custo e simbolismo);
- **Guarnição:** vegetais, tubérculos ou massa;
- **Prato básico:** arroz e feijão;
- **Sobremesa:** doce ou fruta;
- **Complementos:** bebidas e temperos.



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Feijoado, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado

# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Almoço e jantar:

- **Prato principal ou prato proteico:** carne vermelha ou branca ou ovo (custo e simbolismo);
- Atentar para o corte;
- Atentar para o modo de preparo;
- Atentar para o tamanho da porção;
- Promover consumo de peixes;
- Pensar em opções vegetarianas (atentar para soja – transgênica, uso de agrotóxicos).





# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Almoço e jantar:

- **Guarnição:** vegetais, tubérculo ou massa;
- **Guia:** preconiza uma alimentação com predomínio de alimentos de origem vegetal → valorizar as hortaliças (especialmente em estações frias);
- Adotar mais frequentemente preparações cárneas que incluam hortaliças → frango xadrez, carne moída refogada com cenoura, vagem, tomate e quiabo;
- **Massa:** pode ser o prato principal (se culturalmente apropriado). Neste caso, massas recheadas são mais aceitas;
- **Outros casos:** massa com pouco molho + arroz e feijão.

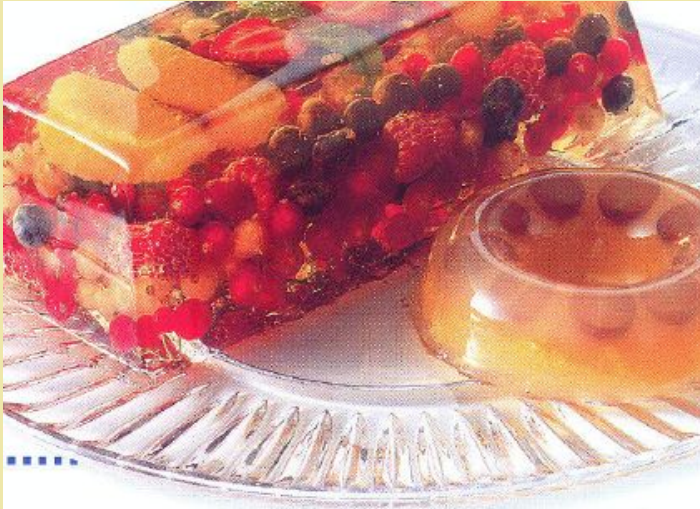


# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Almoço e jantar:

- **Prato básico:** arroz e feijão;
- **Consumo tem diminuído:** estimular o consumo;
- Quando possível: variar o tipo de arroz e incluir diferentes tipos de grãos e cereais integrais (quinoa, cevada, trigo);
- Variar o tipo de feijão e incluir outras leguminosas (grão de bico, lentilha);
- **Sobremesa:** doce ou **fruta** → valorizar por meio da seleção e das técnicas culinárias.





# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Almoço e jantar:

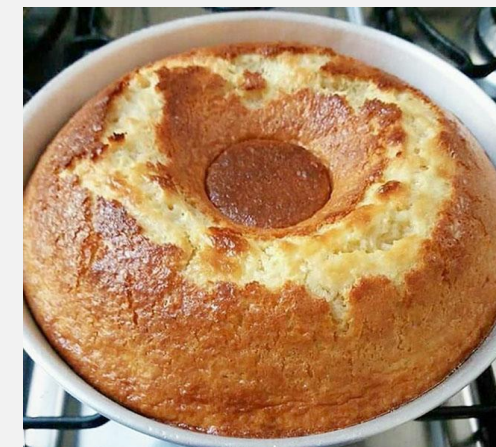
- **Complementos:** bebidas e temperos;
- **Bebidas:**
  - Evitar refrigerantes e sucos ultraprocessados;
  - Preferir água e sucos naturais (podem ser combinados com ervas, especiarias e vegetais).
- **Temperos:**
  - Preferir temperos naturais (óleos vegetais – atentar para a qualidade e quantidade, suco de limão, caldos caseiros, ervas, especiarias);
  - Evitar temperos ultraprocessados.



# ESQUEMA TRADICIONAL (E PROBLEMATIZADO) DO CARDÁPIO BRASILEIRO

## Lanches intermediários:

- Geralmente compostos por leite ou derivados, frutas, sucos, cereais e oleaginosas;
- Evitar os ultraprocessados aparentemente saudáveis (por ex.: barras de cereais).
- Procurar variação, usando as técnicas culinárias;
- Trabalhar com receitas saudáveis e caseiras que substituam os ultraprocessados.



# TUDO QUE PODERIA SER FEITO EM CASA EM VEZ DE COMPRADO

- Suco
- Chá
- Pão
- Granola ou outro cereal matinal
- Iogurte
- Leite vegetal
- Queijo à base de leite vegetal
- Geleia
- Bolo
- Pão
- Pão de queijo
- Bolacha

# TUDO QUE PODERIA SER FEITO EM CASA EM VEZ DE COMPRADO

- Barra de cereais
- Caldo
- Maionese
- Ketchup
- Conservas
- Massa
- Molho de tomate, pesto, agridoce, etc
- Pizza
- ...



# TAREFA I

Responder a uma pergunta no moodle sobre o estudo de caso:

I. Analise e comente os aspectos positivos e negativos da alimentação atual de Julia, à luz do Guia Alimentar para a População Brasileira.



**OBRIGADA!**