



HNT0209 - Dietética

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

PARTE 2

Fernanda Baeza Scagliusi

2023

# INSTRUMENTOS PARA O PLANEJAMENTO DIETÉTICO

## Ferramentas básicas:

- Tabelas de composição de alimentos e de medidas caseiras;
- Guias alimentares;
  - Se usarmos só estes, teremos dois cardápios semelhantes para duas pessoas muito diferentes → pouca adesão.
- Fundamental usar: dados subjetivos, econômicos, ambientais, socioculturais e de saúde coletados na avaliação nutricional.

# PERSONALIZANDO O CARDÁPIO

- Preferências e aversões alimentares;
- Estado de saúde;
- Crenças religiosas e éticas;
- Nível socioeconômico e poder aquisitivo;
- Ocupação e jornadas de trabalho;
- Consumo alimentar e familiaridade com o cozinhar;
- Gêneros e sexualidades;
- Dinâmica familiar;
- Conhecimentos, crenças e narrativas próprias sobre alimentação;
- Condições e modos de vida;
- Ambiente alimentar.

## PERGUNTE-SE

- O indivíduo **gosta** destes alimentos? – “**Quando o prazer de se alimentar é perdido, a nutrição sofre**” (Satter, 2007).
- Estes alimentos estão **disponíveis** e o indivíduo pode **comprá-los**?
- O indivíduo tem o **hábito** de comê-los? Em caso negativo, qual é seu **grau de motivação e as condições** para mudança?
- Quais **sentimentos** o indivíduo associa a estes alimentos?

# ASPECTOS SENSORIAIS

- Variedade de **cores**;
- Combinação dos **sabores**;
- Equilíbrio da **textura**;
- **Variação** dos alimentos e das formas de preparação;
- Fornecimento de **receitas culinárias**;
- Treinamento e formação continuada em **culinária** e **gastronomia**.



# INGREDIENTES

- **Diversidade de ingredientes:** melhorar a qualidade nutricional do cardápio; torná-lo mais atrativo e mostrar a criatividade do nutricionista.



# TIPOS DE PREPARO

- Priorizar os tipos mais saudáveis e culturalmente coerentes.
- Variedade também é importante.
- Gás encanado, botijão de gás, uso de lenha em fogões tradicionais e improvisados.



Foto de autoria de **Cristiana Maymone**

# CORES E APRESENTAÇÃO

- Visualizar os alimentos nos pratos – apelo estético – ainda mais importante para alimentos saudáveis e de baixa aceitação e para alguns ciclos da vida.
- Cores vivas (em contraste ou em harmonização) – cuidados com planejamento e execução.
- Pelo menos um ou dois alimentos de cores vivas devem constar em cada refeição.













# SABORES E TEMPEROS

- Sabores: preservados, destacados e equilibrados.
- Evitar repetir sabores na mesma refeição.
- Conhecimento dos temperos naturais (ervas, especiarias, bulbos, vegetais aromáticos e cogumelos) melhora as propriedades nutricionais e sensoriais das preparações culinárias.



Frango grelhado  
marinado com suco de  
limão, funcho, raspas  
de limão e de laranja

Goiaba e/ou figos com  
mel, suco de limão e  
sementes de  
cardamomo trituradas

Hambúrguer com  
cebola ralada, hortelã  
e sálvia

Suco de melancia  
batido com hortelã e  
gingibre

Salada de alface,  
repolho, rabanete e  
cenoura com molho  
de mel e mostarda e  
com fatias de  
carambola

Banana grelhada com  
mel, pimenta branca e  
noz-moscada

Quibe assado com  
tempero sírio (mistura  
de pimenta do reino,  
pimenta Jamaica,  
cravo, canela e  
noz-moscada)

Chuchu com raspas de  
limão, cebola picada e  
salsinha picada

Sopa de cenoura com  
curry e leite de coco

Molho de tomate com  
alho, cebola, ervas  
finas, manjericão,  
mangerona, louro e  
orégano

Sopa de abóbora com  
gingibre e mel

Suco de goiaba com  
canela

Suco de limão com  
raspas da casca e  
hortelã

# TEXTURAS

Variedade de texturas torna a refeição mais atrativa.

Combinar texturas diferentes no mesmo prato.





# VARIAÇÃO CLIMÁTICA



# CUSTO

- **“Uma dieta que está além do poder aquisitivo da pessoa é uma dieta inútil”**  
(SCAGLIUSI 2020).
- Pensar em prioridades.
- Pensar em rendimento (exemplo da torta de sardinha).
- Cesta básica.
- O que pode ser feito em casa, sem comprometer a rotina da pessoa?

# ASPECTOS CULTURAIS E AMBIENTAIS

- Produtos locais e sazonais: **pegada de carbono**.
- Agricultura familiar e/ou orgânica e/ou doméstica.
- PANCs.
- Receitas regionais e tradicionais (revisitadas, inclusive).

# USO INTEGRAL

- Critérios: segurança, sabor e dignidade (ex. folhas e talos de beterraba)



# REAPROVEITAMENTO

- Critérios: segurança microbiológica e aspectos sensoriais.

Panelinha

RECEITAS

VÍDEOS

BLOGS

LOJA

COZINHA PRÁTICA

BUSCA



## FRITATA DE ESPAGUETE

Nunca mais você vai comer macarrão esquentado no micro-ondas quando sobrar massa cozida. E de repente pode até perceber que está cozinhando a mais só para sobrar espaguete e garantir uma fritata no dia seguinte... É receita de reaproveitamento que tem tudo para virar favorita.

# PLANEJAMENTO

- A falta de planejamento pode levar a escolhas alimentares menos interessantes;
- Come-se “o que tem disponível”;
- Pode estar relacionado com a falta de habilidades culinárias;
- Algumas estratégias: compartilhar habilidades culinárias, dividir a responsabilidade do trabalho culinário, cozinhar a mais para congelar, utilizar sobras.



# APRESENTAÇÃO DAS DIETAS

- Modelo em Word = horário da refeição, alimentos/preparações culinárias, medidas caseiras, peso/volume correspondente.
  - Seria a dieta conforme prescrita.
  - Importante: tipo do alimento, forma de preparo, corte, tamanho das porções, nível das medidas caseiras (cheias ou rasas).
- Modelo em Excel: refeições, alimentos com desmembramento das preparações culinárias, quantidade em peso/volume de cada alimento (seja isolado ou como ingrediente), fonte (referência de cada medida caseira).
  - Importante: temperos, açúcar, gordura e sal.



Horário Local Companhia Tempo da refeição	Alimento	Quantidade	Peso (g) ou volume (ml)
5h30 Em casa Com filho Marcelo 10 minutos	Café preto puro	1 xícara de chá (cheia) com 3 colheres de chá (cheias) de açúcar	200ml de café 15g de açúcar
	Pão francês	1 unidade	50g
	Margarina	4 pontas de faca (cheias)	24g

12h00 Copa do trabalho Com colegas 30 minutos	Arroz branco cozido	3 colheres de servir (cheias)	135g
	Feijão carioca cozido	1,5 concha média (cheia)	210g
	Farinha de mandioca torrada e já temperada	2 colheres de sopa (cheias)	32g
	Ovo mexido	1 ovo médio	50g
	Chuchu cozido e refogado com óleo de soja, cebola, alho e sal	2 colheres de servir (cheias)	90g
	Refrigerante de marca mais barata	1 garrafa plástica pequena	250ml

15h00 Mesa do trabalho Sozinha 5 minutos	Biscoito de água e sal	Três unidades	24g
	Café preto com açúcar	1 copo plástico de café com 1 colher de chá (cheia) de açúcar	50 ml de café 5g de açúcar
17h00 Mesa do trabalho Sozinha 5 minutos	Banana prata	1 unidade média	86g

20h00 Em casa Com os filhos 30 minutos	Arroz branco cozido	2 colheres de servir (cheias)	90g
	Feijão carioca cozido	1 concha média (cheia)	140g
	Farinha de mandioca torrada e já temperada	1 colher de sopa (cheia)	16g
	Salsicha cozida	1 unidade média	50g
	Alface lisa	2 folhas médias	20g
	Tomate carmem	4 rodela médias	60g
	Tempero para a salada	1 colher (chá) de óleo misto e 1 pitada pequena de sal	1,6g óleo 0,5g sal
	Laranja Bahia	1 unidade média	180g
23h00 Em casa Sozinha 10 minutos	Docinho improvisado: pó de café misturado com açúcar	1 colher de chá (cheia) de pó de café e 3 colheres de chá (cheias) de açúcar	1,5g de pó de café 15g de açúcar

# TABELAS DE MEDIDAS CASEIRAS (EM PDF NO MOODLE)

- Pinheiro ABV et al. *Tabela para avaliação do consumo alimentar em medidas caseiras*. São Paulo: Atheneu; 2005.
- IBGE. *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008—2009. Tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
- Crispim SP et al. *Manual fotográfico de quantificação alimentar*. Curitiba: Universidade Federal do Paraná. 2017.
  
- Outras possibilidades: TBCA e USDA (só usar medida caseira nesse momento, sem nutrientes)

ALIMENTO	Quant.	Energia	Ptn.	Gli.	Lip.	Ca	Fe	Vit. C	Vit. A	Fonte
Medida caseira	(g/mL)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(µg RE)	
<b>ABACATE</b>	100,0	177,00	1,80	6,40	16,00	13,00	0,70	12,00	20,00	IBGE
COL S CH PICADO	45,0	79,65	0,81	2,88	7,20	5,85	0,31	5,40	9,00	
COPO D CH PICADO	200,0	354,00	3,60	12,80	32,00	26,00	1,40	24,00	40,00	
COPO P CH PICADO	130,0	230,10	2,34	8,32	20,80	16,90	0,91	15,60	26,00	
PT F PICADO	450,0	796,50	8,10	28,80	72,00	58,50	3,15	54,00	90,00	
PT R PICADO	350,0	619,50	6,30	22,40	56,00	45,50	2,45	42,00	70,00	
UND G	900,0	1.593,00	16,20	57,60	144,00	117,00	6,30	108,00	180,00	
UND M	430,0	761,10	7,74	27,52	68,80	55,90	3,01	51,60	86,00	
UND P	370,0	654,90	6,66	23,68	59,20	48,10	2,59	44,40	74,00	
<b>ABACAXI</b>	100,0	58,00	0,40	13,70	0,20	18,00	0,50	61,00	5,00	IBGE
FT G	190,0	110,20	0,76	26,03	0,38	34,20	0,95	115,90	9,50	
FT M	75,0	43,50	0,30	10,28	0,15	13,50	0,38	45,75	3,75	
FT P	50,0	29,00	0,20	6,85	0,10	9,00	0,25	30,50	2,50	
UND M	750,0	435,00	3,00	102,75	1,50	135,00	3,75	457,50	37,50	
UND P	480,0	278,40	1,92	65,76	0,96	86,40	2,40	292,80	24,00	
<b>ABACAXI EM CALDA</b>	100,0	122,00	0,44	29,77	0,18	27,00	0,75	14,00	2,00	GF
FT M	64,0	78,08	0,28	19,05	0,12	17,28	0,48	8,96	1,28	
FT P	30,0	36,60	0,13	8,93	0,05	8,10	0,23	4,20	0,60	
<b>ABÓBORA COZIDA</b>	100,0	70,00	1,80	14,70	0,45	20,53	1,05	63,00	525,00	*
COL S CH PICADA	36,0	25,20	0,65	5,29	0,16	7,39	0,38	22,68	189,00	
COL S R PICADA	16,0	11,20	0,29	2,35	0,07	3,28	0,17	10,08	84,00	
ESC M CH PICADA	100,0	70,00	1,80	14,70	0,45	20,53	1,05	63,00	525,00	
ESC M R PICADA	70,0	49,00	1,26	10,29	0,32	14,37	0,74	44,10	367,50	
PED M	50,0	35,00	0,90	7,35	0,23	10,27	0,53	31,50	262,50	
PED P	30,0	21,00	0,54	4,41	0,14	6,16	0,32	18,90	157,50	

**Tabela da  
Pinheiro et al.**

Código e descrição do alimento	Código e descrição da preparação	Código e descrição do tipo de medida	Código e descrição do tipo de medida padrão	Quantidade (g)	Fonte e descrição do alimento na referência
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	68 Grama	32 Fatia	1	15 Grama
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	78 Metade	32 Fatia	67,5	1 Cuscuz de milho - 1/2 pedaço médio
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	81 Pedaço	32 Fatia	135	1 Cuscuz de milho - pedaço médio
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	87 Porção	32 Fatia	42	2 Farinha de milho - porção Guia Alimentar
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	91 Prato de sobremesa	32 Fatia	180	1 Cuscuz de milho com leite - fatia média
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	92 Prato fundo	32 Fatia	180	1 Cuscuz de milho com leite - fatia média
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	93 Prato raso	32 Fatia	180	1 Cuscuz de milho com leite - pedaço médio
6902901 Cuscuz	99 Não se aplica	94 Quilo	32 Fatia	1000	15 Quilo

**Tabela do IBGE**

P001

Batata inglesa, pedaços grandes

Potatoes, large pieces



P001 - 1



P001 - 2



P001 - 3



P001 - 4



P001 - 5



P001 - 6

**Tabela da Crispim et al.  
(manual fotográfico)**

# Gramatura das porções alimentares

Código	Nome do alimento/receita	Gramatura em cada foto/porção (g)					
		1	2	3	4	5	6
P001	Batata-inglesa, pedaços grandes	70	141	228	304	405	507
P002	Batata-inglesa, pedaços pequenos	60	119	189	259	343	440

**Tabela da Crispim et al.  
(manual fotográfico)**

**Arroz, integral, cozido/28 min, *Oryza sativa* L.**

279A

«Rice»

	Unidade	Número de Amostras	Valor por 100g	Desvio Padrão	1 colher de sopa 14g	1 escumadeira 112g	1 xícara de chá 220g
<b>Composição Centesimal</b>							
Umidade	g	1	75,47	-	10,57	84,53	166,03
Energia	kcal	1	95	-	13	106	209
Energia	kJ	1	397	-	56	445	873
Proteínas	g	1	2,30	-	0,32	2,58	5,06
Lipídios Totais	g	1	0,74	-	0,10	0,83	1,63
Carboidratos Totais (por diferença)	g	1	21,27	-	2,98	23,82	46,79
Carboidratos "Disponíveis" (por diferença)	g	1	19,77	-	2,77	22,14	43,49
Cinzas	g	1	0,22	-	0,03	0,25	0,48
Fibra Alimentar Total	g	1	1,50	-	0,21	1,68	3,30
Fibra Insolúvel	g	1	1,27	0,05	0,18	1,42	2,79
Fibra Solúvel	g	1	0,23	0,05	0,03	0,26	0,51
<b>Referências Bibliográficas</b>							
<ul style="list-style-type: none"><li>• DEPARTAMENTO DE ALIMENTOS E NUTRIÇÃO EXPERIMENTAL, FACULDADE DE CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS, USP (análises realizadas nos diversos laboratórios).</li><li>• MENDEZ, M.H.M.; DERIVI, S.C.N.; RODRIGUEZ, M.C.R.; FERNANDES, M.L. <i>Tabela de composição de alimentos</i>. EDUFF, Rio de Janeiro, 1995.</li></ul>							

**TBCA**



# Salt, table

SR Legacy, released in April 2018, is the final release of this data type and will not be updated. For more recent data, users should search other data types in FoodData Central.

Data Type: SR Legacy

Food Category: Spices and Herbs

FDC ID: 173468

NDB Number: 2047

FDC Published: 4/1/2019

Nutrients

Measures

Portion:

100g

100g

1 tsp (6 g)

1 tbsp (18 g)

1 cup (292 g)

1 dash (0.4 g)

Name	Amount	Unit	Deriv. By	n	Source	Min	Max	Median	Footnote	Last Updated
Water	0.2	g								1/1/1977
Energy	0	kcal	Calculated							1/1/1977
Energy	0	kJ								2/1/2006
Protein	0	g								1/1/1977
Total lipid (fat)	0	g								1/1/1977

USDA

# TABELAS DE MEDIDAS CASEIRAS (DISPONÍVEIS NA BIBLIOTECA)

- **Fisberg RM, Villar BS. Manual de receitas e medidas caseiras para cálculo de inquéritos alimentares. São Paulo: Signus, 2002.**
- Bombem KCM et al. Manual de medidas caseiras e receitas para cálculos dietéticos. São Paulo: M Books, 2012.
- Tomita LY, Cardoso MA. Relação de medidas caseiras, composição química e receitas de alimentos nipo-brasileiros. São Paulo: Metha, 2002.

## TAREFA 2

Faça um resumo (mínimo 2 páginas) do capítulo:

Lourenço BH, Scagliusi FB. **Interações entre atores, contextos e ferramentas para a práxis do planejamento dietético**. In: Cardoso MA, Scagliusi FB. *Nutrição e dietética*. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019, v. 1, p. 281-294.



**OBRIGADA!**