


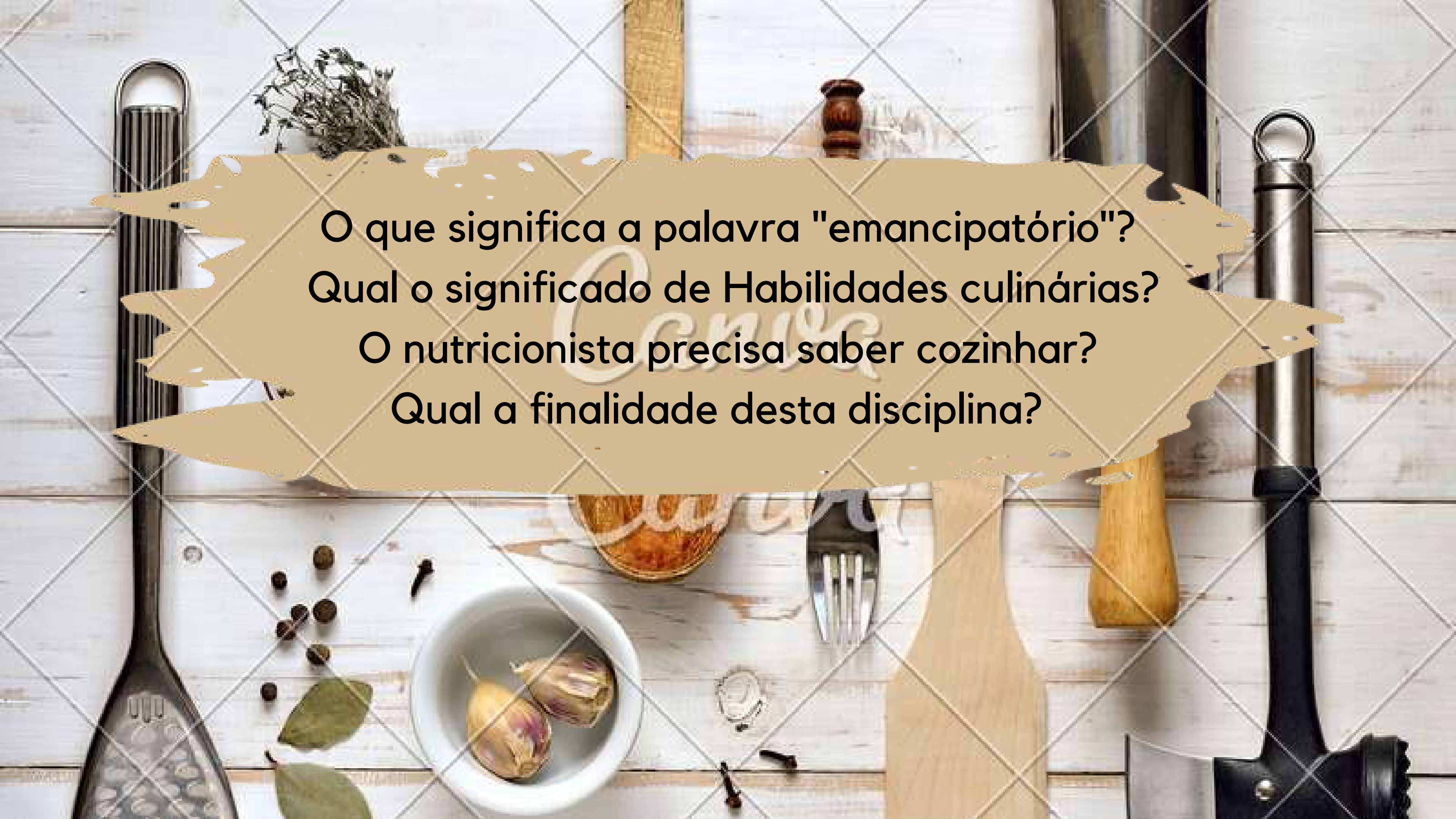


**CULINÁRIA COMO PRÁTICA
EMANCIPATÓRIA PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E SAUDÁVEL**

PROFA. ASSOC. BETZABETH SLATER V.



As habilidades culinárias e o ato de cozinhar têm se mostrado como um importante determinante da saúde nutricional das pessoas, assim como objeto de estudo no campo da Saúde Pública brasileiro e mundial.



O que significa a palavra "emancipatório"?
Qual o significado de Habilidades culinárias?
O nutricionista precisa saber cozinhar?
Qual a finalidade desta disciplina?

Conceito

- *Ações/atitudes/comportamentos necessários para o preparo de refeições frias ou quentes em casa ou fora dela, podendo incluir um conjunto de habilidades (seleção, compra, preparo até o descarte) para transformar os alimentos da forma como a natureza nos apresenta em outra forma mais aproveitável para nosso organismo e ao mesmo tempo apetitosa (Teixeira e Slater 2020).*
- (Jomori 2017) Habilidades culinárias podem ser categorizadas como aquelas "centradas em tarefas" e "centradas na pessoa".



(c)
Habilidades
centradas na
tarefa

(d)
Habilidades
centradas na
pessoa

CATEGORIAS RELACIONADAS AO ALIMENTO

CATEGORIAS RELACIONADAS AO INDIVÍDUO

HABILIDADES CULINÁRIAS

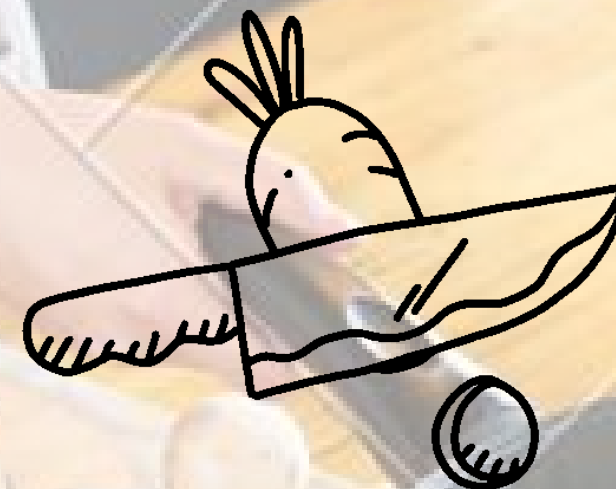
(a) Uso de alimentos IN/MP com técnicas de pré-preparo e preparo

(b) Uso de alimentos P/UP com pouca ou nenhuma técnica de preparo

CATEGORIAS RELACIONADAS AO ALIMENTO

HABILIDADES CULINÁRIAS

As primeiras se referem às habilidades mecânicas, tais como emprego de técnicas de culinária e uso de certos alimentos e utensílios. Para tal, exigem conhecimento culinário quanto aos termos, técnicas e ferramentas.



Conhecimento acadêmico

Habilidades perceptivas

Habilidades Conceituais

As habilidades culinárias centradas na pessoa referem-se às dimensões de percepção e dimensões conceituais que influenciam no conhecimento culinário, podendo ter impacto na confiança, atitude e comportamento em relação ao ato de cozinhar do indivíduo.

**Conhecimento
culinário**

**(f)
Atitudes
culinárias**

**(g)
Confiança
culinária**

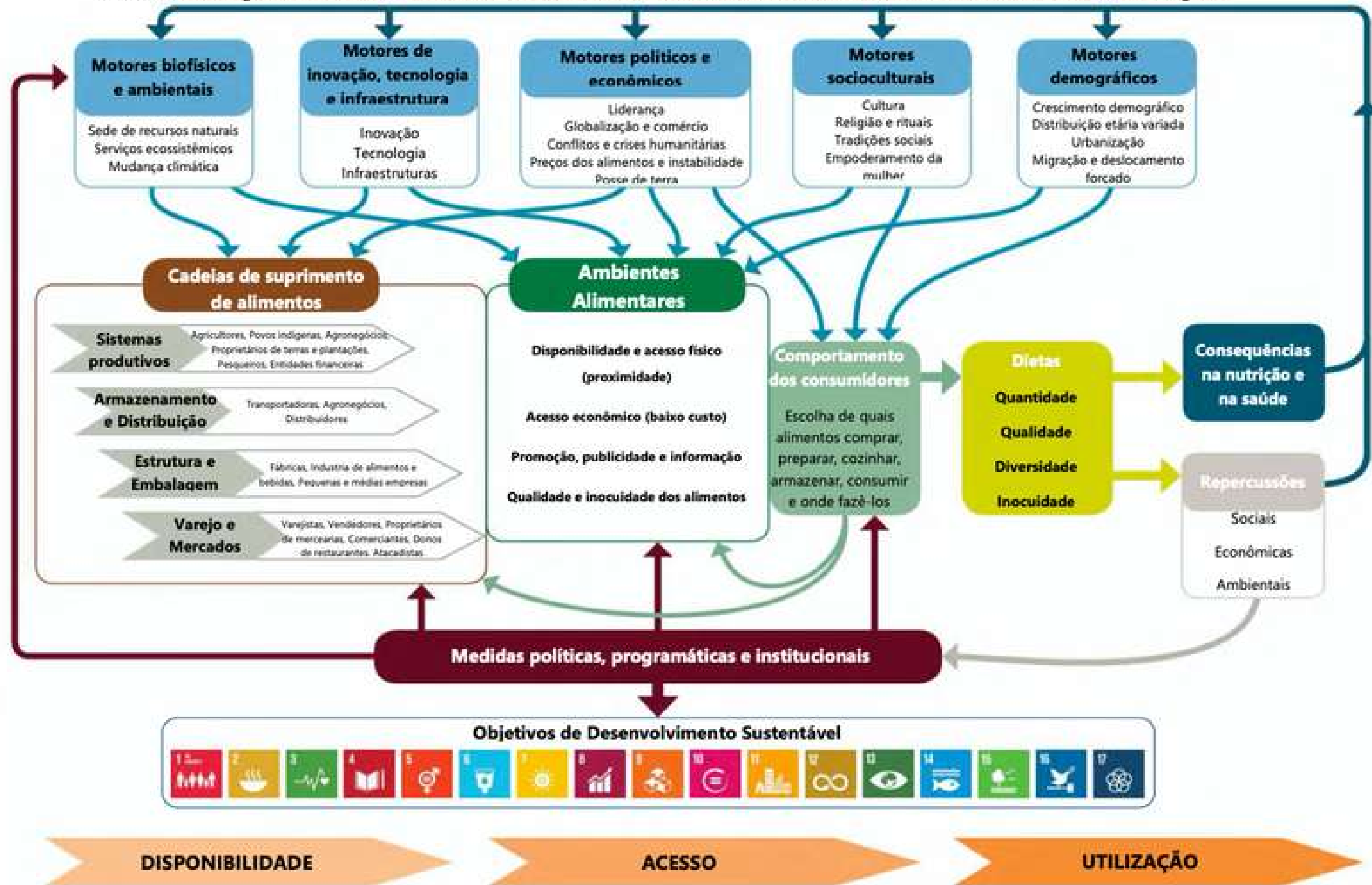
**(h)
Comportamento
culinário**

HABILIDADES CULINARIAS





ORGANIZAÇÃO CONCEITUAL DOS SISTEMAS ALIMENTARES PARA AS DIETAS E A NUTRIÇÃO





Um Sistema Alimentar



O exercício de hábitos e comportamentos alimentares condicionam nos S.A.

Comportamentos e hábitos alimentares inadequados condicionam nos SA



Impacto sobre a saúde humana e o ambiente

Transição Nutricional- Sindemia global -



Impacto

Estilo de vida globalizado = consumo de ultraprocessados; hipersabor; campanhas de marketing; personagens;

FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES

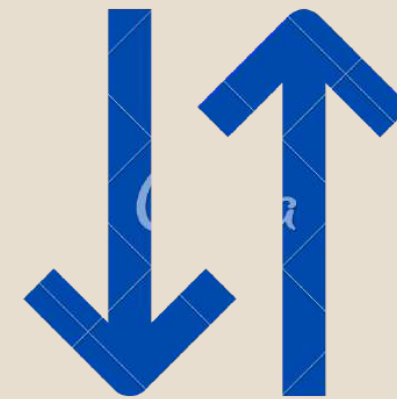
INADEQUADOS: alimentação ocidental globalizada baseada em refinados: farinha, açúcar e gordura vegetal (Pollan, 2006).



Autonomia

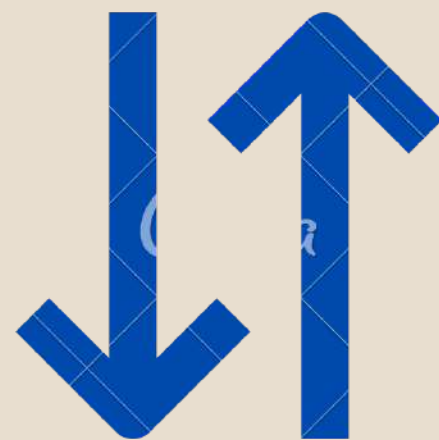
• **Como é nosso estilo de vida contemporâneo?**

- Ampla oferta de opções de alimentos e formulações;**
- Apoio midiático;**
- Influência do marketing;**
- Tecnologia de alimentos.**



Escolher, preparar alimentos e comer.

Autonomia



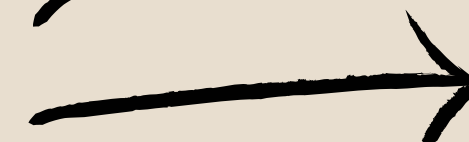
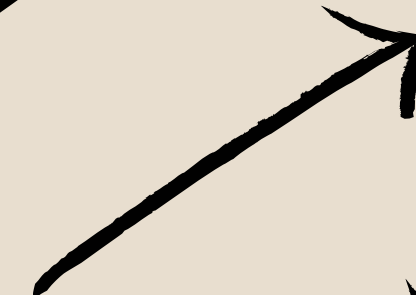
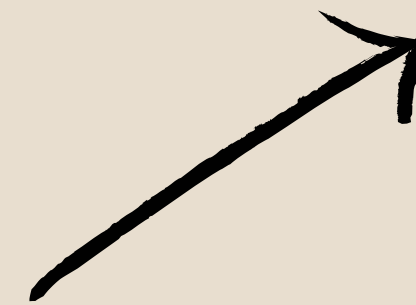
Escolher, preparar alimentos e comer.

Necessidades biológicas

Prazer

Socialização

Expressão Cultural





Consequências na população

Diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e doenças respiratórias = 82% das causas de morte por DCNT. Destas, ao menos 3 têm relação com alimentação (OMS, 2014; Pollan, 2006).

DCNTs causam mais mortes do que todas as outras causas combinadas, estima-se um aumento de mortes por DCNT de 38 milhões em 2012 para 52 milhões até 2030. (OMS, 2014)



Consequências na população

Existe no Brasil uma elevada prevalência do excesso de peso, que acomete **50,1%** dos homens, **48,0%** das mulheres adultas e cerca de **30%** das crianças em idade escolar.

O excesso de peso cresceu **26,3%** em dez anos, passando de **42,6%** em 2006 para **53,8%** em 2016. A prevalência de obesidade cresceu 60% em dez anos, atingindo 18,9% dos brasileiros.

Alimentação como risco para as DCNT, a exemplo da diabetes, doenças cardiovasculares e neoplasias.

Consequências na população

A Pesquisa Nacional de Saúde(30), realizada em 2013 atualizou os indicadores referentes às DCNT na população adulta:

- 45,1% referiram ter ao menos uma DCNT.
- A hipertensão arterial foi o indicador mais referido entre participantes, com prevalência de 21,4%.
- A prevalência de diabetes mellitus foi de 6,2%(27).
- A prevalência de câncer no Brasil foi de 1,8%, 4,2% para doença cardiovascular, com 12,5% de prevalência de colesterol alto autorreferido no país.

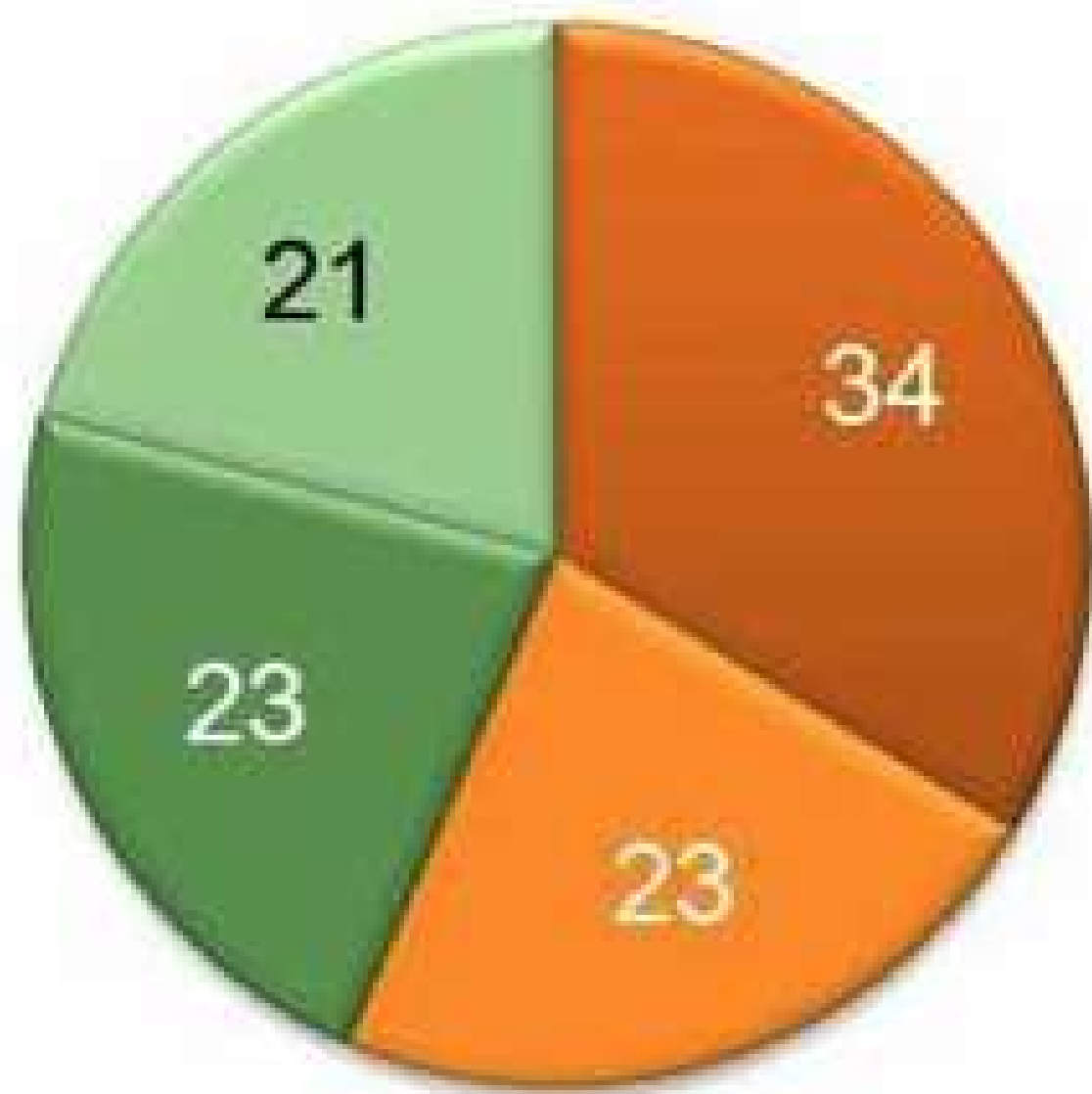
Pesquisa Nacional Fiesp/IBOPE sobre o Perfil do Consumo de Alimentos no Brasil



Brasil
Food Trends
2020

- 🌍 Para avaliar o grau de aderência do consumidor brasileiro às tendências internacionais, a Fiesp encomendou ao Ibope Inteligência pesquisa qualitativa e quantitativa.
- 🌍 O principal objetivo foi validar a aderência do Brasil às tendências globais sobre o consumo de alimentos.

Além da segmentação, foram levantados os principais hábitos de compra da sociedade brasileira, relativos aos alimentos industrializados.

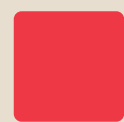


■ "Conveniência e Praticidade"

■ "Confabilidade e Qualidade"

■ "Sensorialidade e Prazer"

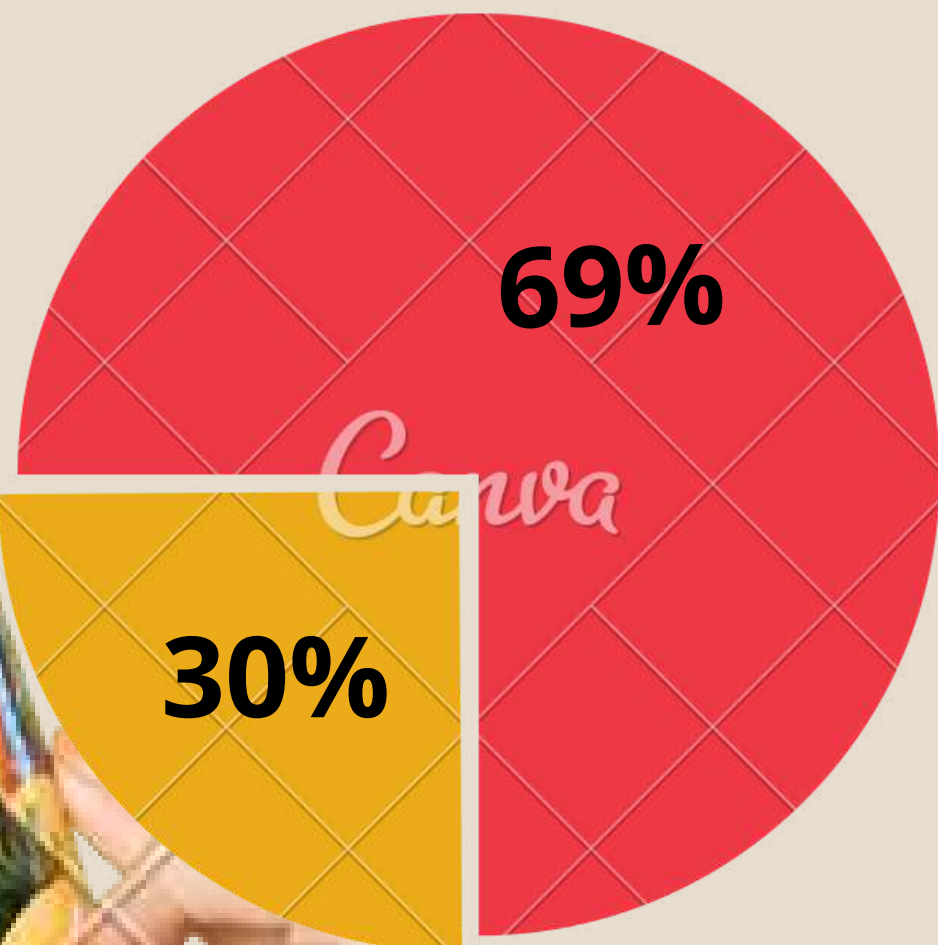
■ "Saudabilidade e Bem-estar" e "Sustentabilidade e Ética"




Lê



Nunca Lê





Você sabe o que come?
Quanto tempo destinamos para cozinhar?
Como os brasileiros decidem sua compra de alimentos?

CULINÁRIA: COMPARAÇÃO DOS PAÍSES



Fonte: Pesquisa GfK realizada com mais de 27.000 consumidores (a partir de 15 anos) em 22 países - arredondado

* Quanto você concorda ou discorda das seguintes frases? Top 2 boxes (concorda + concorda totalmente)

** Excluídos aqueles que responderam 'nenhum'

CULINÁRIA: ATITUDES DOS CONSUMIDORES E TEMPO QUE PASSAM COZINHANDO



25%



34%

grande conhecimento sobre comida e culinária*

27%



37%

apaixonados por comida e culinária*

5.0



7.6

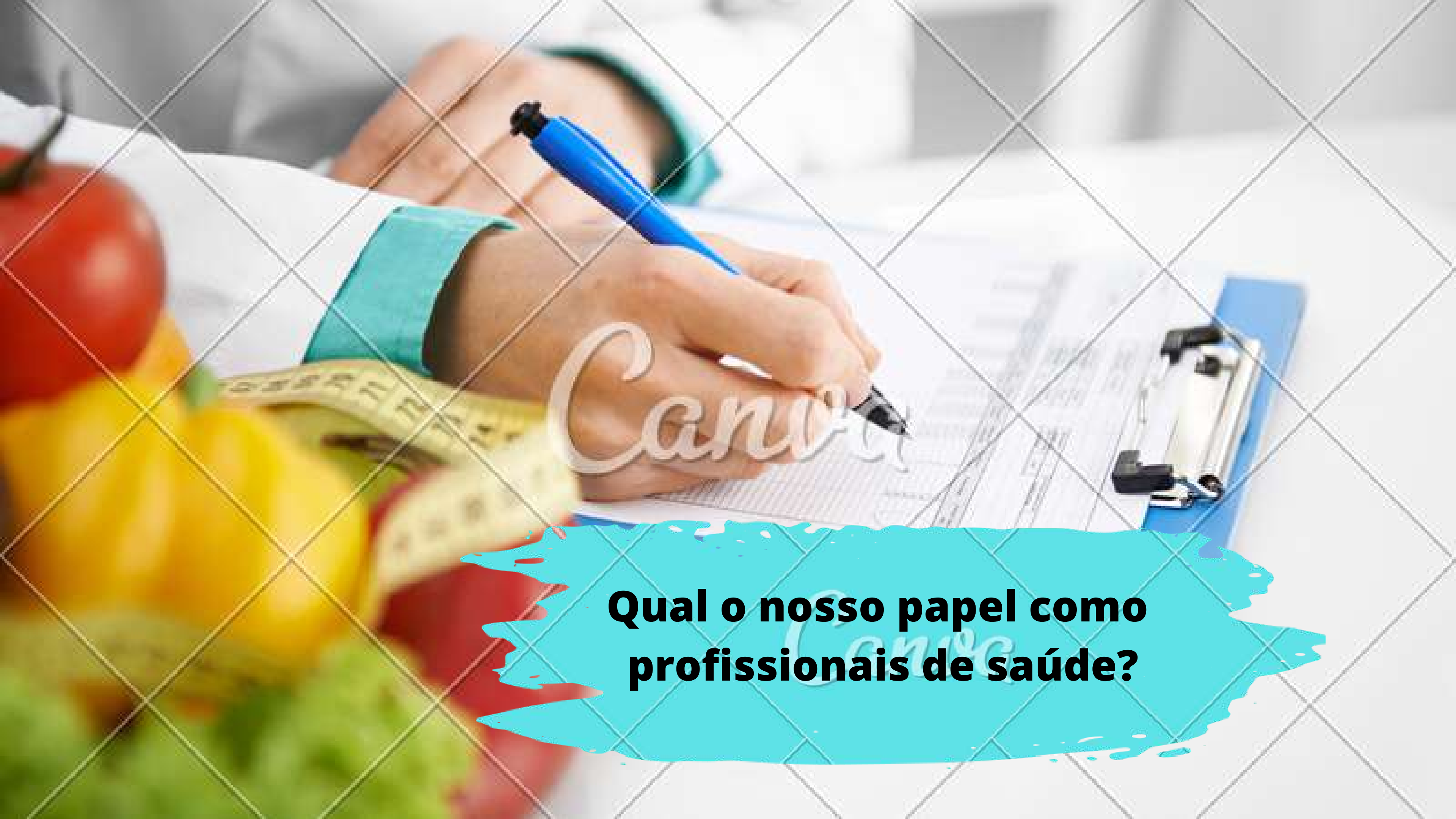
tempo que passam cozinhando por semana**



Fonte: Pesquisa GfK com + 27.000 consumidores (+15 anos) em 22 países – média global – arredondado

*Quanto você concorda ou discorda das seguintes frases? Top 2 boxes (concorda + concorda totalmente)

** excluindo aqueles que responderam 'nenhum'



**Qual o nosso papel como
profissionais de saúde?**



O alimento é nosso principal objeto e elemento de trabalho

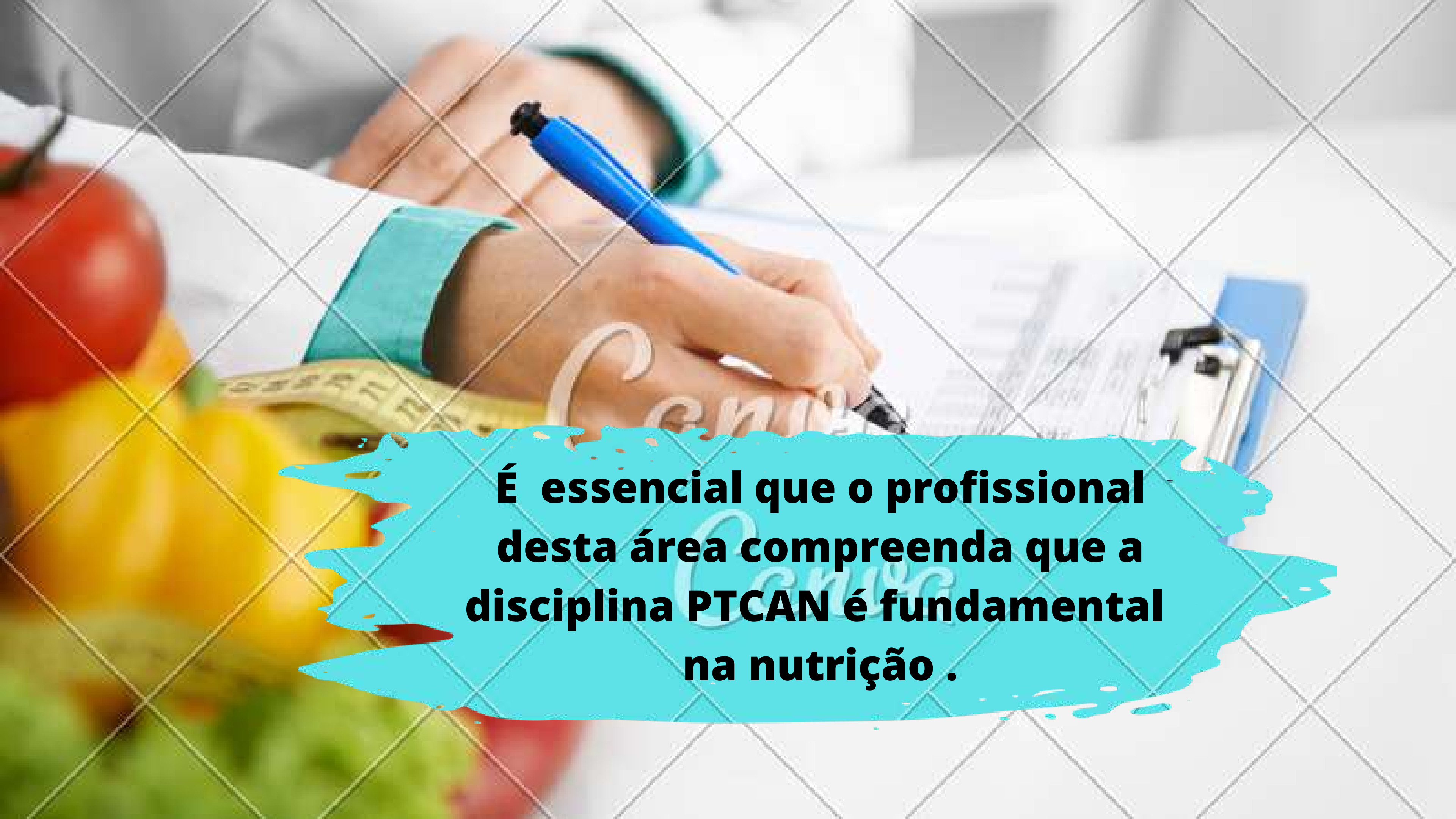
Ações preventivas, melhoria da qualidade de vida e de recuperação da saúde das pessoas



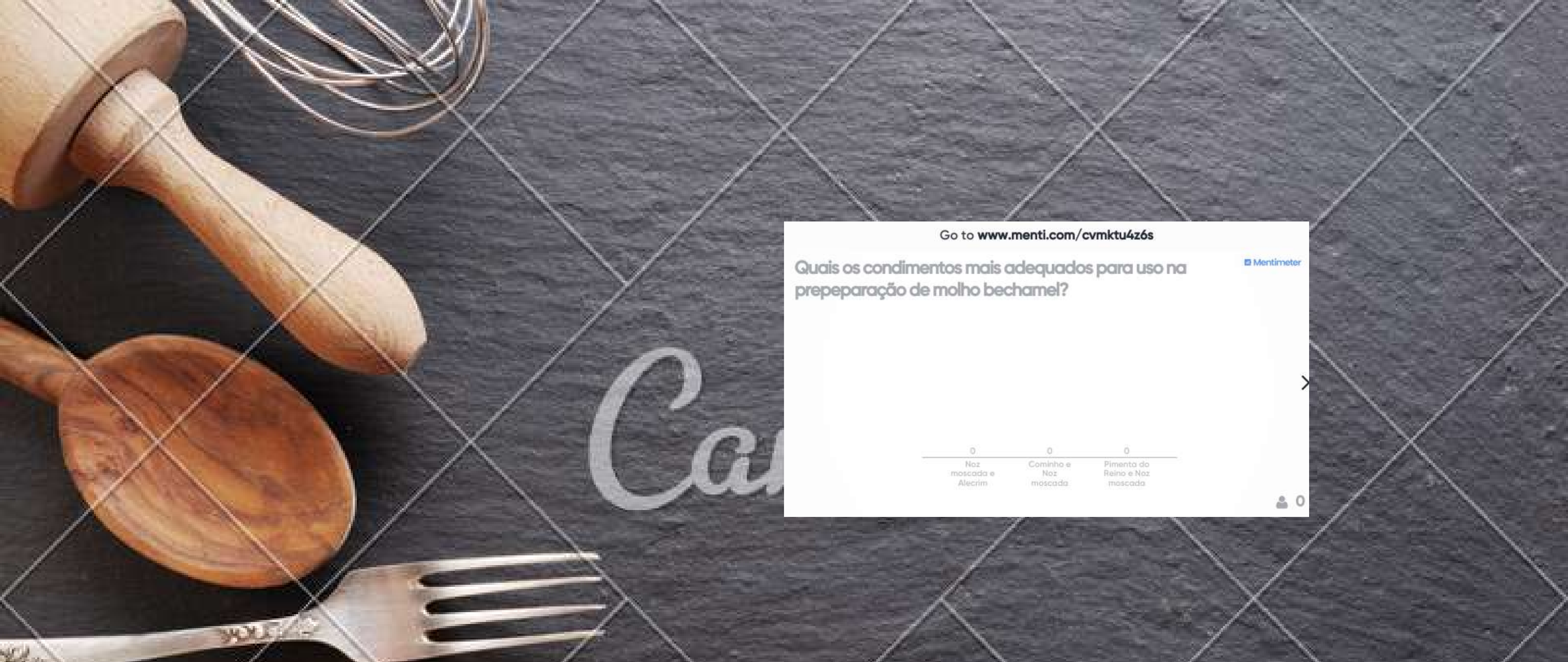
De acordo com a resolução 600/17 do CFN , são atribuições do nutricionista para intervenção dietética que englobam o uso das técnicas dietéticas e habilidades culinárias: o planejamento, promoção de ações de educação alimentar, estabelecimento de receituários individualizados de prescrição dietética



Se nos é dada a responsabilidade de cuidar das saúde nutricional das pessoas, a culinária é, portanto, a arte e ciência que nos permite oferecer preparações que sejam consumidas com prazer, estas seguras, nutricionalmente adequadas, expressão de nossa cultura e ambientalmente sustentáveis.



É essencial que o profissional desta área compreenda que a disciplina PTCAN é fundamental na nutrição .



Go to www.menti.com/cvmktu4z6s

Quais os condimentos mais adequados para uso na preparação de molho bechamel? Mentimeter

0	0	0
Noz moscada e Alecrim	Cominho e Noz moscada	Pimenta do Reino e Noz moscada

0

VOCÊ SE SENTE CONFIANTE?

TESTANDO AS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES CULINÁRIAS.

RECONHECER O ALIMENTO (E SUAS POTENCIALIDADES) COMO SEU INSTRUMENTO DE TRABALHO

ERVAS SECAS:

½ DA QUANTIDADE DAS FRESCAS



- Alecrim e sálvia: aves, porco, legumes tostados, azeites aromatizados;
- Cebolinha: ovos, saladas, peixes, massa, sopas;
- Coentro: peixes e ensopados;
- Dill: cremes de queijo, omeletes, peixes, molho com mostarda, sopas frias, saladas de batata;
- Manjericão: Tomates, queijos, carnes e ovos;
- Tomilho e orégano: Molhos, carnes grelhadas, legumes grelhados ou assados.



RECONHECER O ALIMENTO (E SUAS POTENCIALIDADES) COMO SEU INSTRUMENTO DE TRABALHO

- Canela (doces, carne moída, ensopados)
- Cravo (arroz, doces de compotas, massas de biscoito)
- Cominho (feijões, carnes e aves ou de verduras)
- Noz-moscada (molhos delicados, doces, purês com leite, sopas cremosas)
- Gengibre: Para pratos orientais, frango, legumes, bolos e biscoitos
- Páprica: Pastas de feijão, legumes, carnes e aves e ensopados



Técnicas para aromatizar



CORTES, MÉTODOS DE COCÇÃO E PROCESSAMENTO





CORTES, MÉTODOS DE COCÇÃO E PROCESSAMENTO



LIMITAÇÕES X NECESSIDADE DE PLANEJAMENTO E TEMPO

- Verduras higienizadas e secas com antecedência; alimentos de maior tempo de cocção: cozidos em maior quantidade, congelados e utilizados ao longo da semana.
- Técnicas de cozimento como grelhados e omeletes tomam pouco tempo e podem ser preferíveis em dias de menor disponibilidade de tempo.
- Quanto mais se pratica, menos tempo se leva!
- Partilhar a responsabilidades.



**RECONHECER E VALORIZAR O ATO DE ALIMENTAR-SE COMO
ESTRATÉGIA DE AUTOUIDADO, ASSIM COMO OUTRAS
NECESSIDADES DO DIA QUE EXIGEM TEMPO**

A hand holding a globe with a grid overlay and the word 'Caravana' written on it. The globe is tilted, and the hand is visible at the bottom. The background is a dark, textured surface.

COZINHAR COMO ESTRATÉGIA DE EAN -UM ATO DE SAÚDE, RESPEITO E AUTONOMIA: O CAMINHO PARA A PAAS E A GARANTIA DO DHAA

O DHAA tem 2 dimensões: o direito de estar livre da fome e de ter uma alimentação adequada. Estas são cruciais para usufruir de todos os direitos humanos. Acesso a alimentos produzidos e consumidos de forma soberana, sustentável, digna e emancipatória.

Cozinhar nos faz humanos [...] nos envolve em uma rede de relacionamentos sociais e ecológicos: com plantas, animais, solo, com fazendeiros, com micróbios dentro e fora de nossos corpos, e é claro, com pessoas que se nutrem e se deliciam com a nossa comida. Acima de tudo faz com que estabeleçamos conexões [...]

Comida não é mero combustível: está relacionada à nossa identidade, à relações familiares, à comunidade. Nós nutrimos todas estas questões quando nos alimentamos bem.

Michael Polan 2014

