



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS TERESINA ZONA SUL
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

RAIMUNDO DE MOURA SILVA JUNIOR

**DESAFIO 90 DIAS: ESTUDO DE CASO SOBRE A ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS
NUTRITIVOS E EQUILIBRADOS DENTRO DO PROGRAMA DE PERDA DE PESO**

TERESINA-PI
2021

RAIMUNDO DE MOURA SILVA JUNIOR

**DESAFIO 90 DIAS: ESTUDO DE CASO SOBRE A ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS
NUTRITIVOS E EQUILIBRADOS DENTRO DO PROGRAMA DE PERDA DE PESO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – *Campus* Teresina Zona Sul, como parte das exigências do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia para obtenção do título de Tecnólogo em Gastronomia.

Orientador (a): Profa. Dra. Valdenia Pinto de Sampaio Araújo

Co-orientador (a): Profa. Dra. Mariana de Moraes Sousa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

Silva Junior, Raimundo de Moura
S586d Desafio 90 dias : estudo de caso sobre a elaboração de cardápios nutritivos e equilibrados dentro do programa de perda de peso / Raimundo de Moura Silva Junior. - 2021.
 31 f.: il. p&b.
 Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gastronomia) - Instituto Federal do Piauí, Campus Teresina Zona Sul, 2021.
 Orientador : Prof. Dr. Valdênia Pinto de Sampaio Araújo .
 Coorientador : Prof. Dr. Mariana de Moraes Sousa.
 1. Gastronomia. 2. Hábitos alimentares. 3. Obesidade. 4. Elaboração de cardápio. I. Título.

CDD - 641.5

Elaborado por Isabel dos Santos Lima CRB 3/1060

RAIMUNDO DE MOURA SILVA JÚNIOR

DESAFIO 90 DIAS: ESTUDO DE CASO SOBRE A ELABORAÇÃO DE
CARDÁPIOS NUTRITIVOS E EQUILIBRADOS DENTRO DE UM PROGRAMA DE
PERDA DE PESO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Tecnologia em
Gastronomia do Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Piauí – IFPI, como pré-
requisito parcial para obtenção do título de
Tecnólogo em Gastronomia.

Orientadora: Profa. Dra. Valdênia Pinto de
Sampaio Araújo

Coorientadora: Profa. Dra. Mariana de
Morais Sousa

Aprovado em: 30/04/2021.

BANCA EXAMINADORA



Presidente/Orientadora

Profa. Dra. Valdemia Pinto de Sampaio Araújo
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – IFPI
Campus Teresina Zona Sul



1º Examinador

Prof. Dr. Paulo Ronaldo Sousa Teixeira
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – IFPI
Campus Teresina Zona Sul



2º Examinador

Profa. Esp. Fhanuel Silva Andrade
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – IFPI
Campus Teresina Zona Sul

AGRADECIMENTOS

Meu imenso agradecimento ao Senhor Jesus, que me conduziu até a finalização deste trabalho e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Ao meu pai, Raimundo de Moura Silva (*In Memoriam*), que sempre me apoiou e nunca perdeu a fé em meus sonhos. Esteve sempre presente em momentos que precisava de um motorista durante a faculdade. Sua lembrança me inspira e me faz persistir. É doloroso escrever esse agradecimento há poucos dias de sua partida, mas antes disso sabia da minha imensa e eterna gratidão.

A minha mãe, Ana Paula Alves. Ela não mediu esforços para lutar por minha educação. Mulher lutadora, forte e que sempre vibra com minhas vitórias, me ensinou valores importantes para toda vida.

Aos meus avós, tias, primas (os) e irmãos, que ofereceram força, apoio e motivação em toda trajetória acadêmica.

As minhas amigas Lenara Cavalcante e Larisa Cavalcante (Lara), duas irmãs incríveis que me acolheram, sempre acreditando no meu potencial e contribuíram com essa conquista. Sem vocês, nada disso seria possível.

Aos amigos José Diôgo, Euvaldo de Sousa, Eduardo Campos e Joelina Colaço. Contribuíram com a realização deste trabalho e nunca me deixaram fraquejar.

Aos amigos e amigas conquistados na faculdade. Pela compreensão, ajuda e motivação. Um grande carinho pela Euriane, Eunice, Ana Livia, Maria Gomes, Maria do Rosário e Neyde.

Agradeço aos professores do IFPI que me ajudaram no desenvolvimento da pesquisa e estiveram ao meu lado até a conclusão. Em especial a Professora Dra. Rosália Torres, Professora Dra. Luanne Morais, Professora Dra. Mariana de Marias e Professora Ma. Shirneth Bucar.

DESAFIO 90 DIAS: ESTUDO DE CASO SOBRE A ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS NUTRITIVOS E EQUILIBRADOS DENTRO DE UM PROGRAMA DE PERDA DE PESO

Raimundo de Moura Silva Junior ¹

Valdenia Pinto de Sampaio Araújo²

Mariana de Moraes Sousa ³

RESUMO

A busca por uma qualidade de vida melhor se destaca na contemporaneidade e a alimentação ganha destaque nessa seara, ocorre que comer não é mais só uma questão de sobrevivência, mas de um ideal de vida. Fatores são determinantes quanto à ingestão de alimentos dentre os quais se destacam os nutrientes que eles fornecem, a maneira como são preparados, às características da região, tradição, a cultura além da condição financeira dos indivíduos. Nesse liame, os hábitos alimentares são formados de acordo com as características genéticas e ambientais. Uma prevalência cada vez mais alarmante de sobrepeso e de obesidade vem sendo observada em muitos países e, em especial, no Brasil. Dessa forma, o presente trabalho analisa, por meio de uma pesquisa bibliográfica básica e um estudo de caso, o processo de elaboração de cardápios nutritivos e equilibrados dentro do programa de perda de peso Desafio 90 Dias, desenvolvido na cidade de Matões-MA. Expõe, dessa forma a efetividade do programa no incentivo para mudanças de hábitos alimentares que podem ajudar a desenvolver melhores rotinas, hábitos alimentares mais saudáveis e melhores estilos de vida não só para as mulheres da cidade, mas também de toda a população.

Palavras-Chave: Desafio 90 dias. Elaboração de Cardápio. Hábitos Alimentares. Obesidade.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem por tema “Desafio 90 Dias”: Estudo de caso sobre a elaboração de cardápios nutritivos e equilibrados dentro do programa de perda de peso. Esta pesquisa partiu da seguinte problemática: Quais as dificuldades encontradas na elaboração do cardápio nutritivo, menos calórico, com produtos regionais no projeto de perda peso? Apresentando como hipótese

¹ Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – IFPI.

² Professora do IFPI – Campus Teresina Zona Sul e orientadora deste Trabalho de Conclusão de Curso.

³ Professora do IFPI – Campus Teresina Zona Sul e co-orientadora deste Trabalho de Conclusão de Curso.

que as mulheres envolvidas no projeto não possuíam conhecimento para elaboração dos cardápios de maneira nutritiva e principalmente no que tange a disposição de produtos regionais que poderiam auxiliar na perda de peso.

O conceito de boa alimentação está relacionado a diversos fatores, como à ingestão de alimentos e os nutrientes que eles fornecem, a maneira como são preparados, às características do modo cultural e social das práticas alimentares. Todos esses aspectos mencionados influenciam a saúde e o bem-estar do indivíduo. Os alimentos, principalmente os naturais, são de grande importância para a saúde, assim como suas inúmeras possibilidades de combinações e suas formas de preparo (GUIA ALIMENTAR, 2014).

Nesse sentido, o objetivo da pesquisa consistiu em avaliar o processo de elaboração de cardápios nutritivos e equilibrados dentro do programa de perda de peso “Desafio 90 Dias”, desenvolvido na cidade de Matões-MA. Registra-se ainda que os objetivos específicos foram de acompanhar o desenvolvimento e elaboração dos cardápios, valorizar os hábitos alimentares da região, valorizar os ingredientes regionais, analisar a qualidade, criatividade e palatabilidade das refeições produzidas pelas participantes além de avaliar o desempenho das equipes participantes do Desafio 90 dias.

Destaca-se que são vários os fatores que influenciam em uma alimentação, como a região, tradição e cultura além da condição financeira, esta última é uma das que mais traz influências, a capacidade de conquistar determinado alimento saudável e de qualidade. Dessa maneira, a maioria da população escassa financeiramente, acaba optando por alimentos ultra processados por serem mais baratos e por vezes mais práticos e fáceis de preparo.

A elaboração de cardápios mostra-se relevante na procura por receitas que sejam importantes na busca de resultados, assim é possível selecionar alimentos, substituir e pensar em aproveitamento, sem falar que é permissível estipular valores calóricos e optar por alimentos de grande valor nutricional e de baixo custo. Nesse sentido, dependendo da finalidade do cardápio este pode se tornar um elemento de venda e publicidade. Ressalta-se ainda que sempre deve se valorizar os ingredientes e suas possíveis combinações ou harmonizações.

Dessa forma, o presente trabalho justifica-se pela importância de entender como a elaboração de um cardápio auxiliou no processo de perda de peso das mulheres que participaram do projeto Desafio Noventa Dias realizado na cidade de Matões-Maranhão. Em uma perspectiva acadêmica uma pesquisa dessa natureza evidencia o quanto um cardápio pode ser benéfico para um

processo de perda de peso, registra-se ainda que estudos como esse permitam uma replicabilidade em outros ambientes ou regiões demonstrando assim sua efetividade, por meio da elaboração de cardápios nutritivos, funcionais e a criação de possibilidades acessíveis.

2 HÁBITOS ALIMENTARES: UMA RELAÇÃO ENTRE SAÚDE E GASTRONOMIA

No Brasil, os hábitos alimentares formaram-se a partir da miscigenação das culinárias indígena, portuguesa e africana e, com o decorrer do tempo, foram adquirindo características e peculiaridades. Cada região do país desenvolveu uma cultura popular rica e diversificada, onde figura uma culinária própria, devido à influência das correntes migratórias e adaptações ao clima e disponibilidade de alimentos (FRANÇA, 2012).

Os hábitos alimentares são formados de acordo com características genéticas e ambientais. Na infância ocorre a introdução de alimentos e a formação do paladar e, por isso, constitui um período determinante na formação dos hábitos alimentares. Nessa fase, podem ser definidos os padrões alimentares que estarão presentes nas outras etapas do ciclo de vida (BEAUCHAMP, 2009).

Uma prevalência cada vez mais alarmante de sobrepeso e de obesidade vem sendo observada em muitos países e, em especial, no Brasil, que é cada vez maior. Essa situação está se tornando um problema de saúde pública, provocando o aparecimento de muitos regimes especiais de emagrecimento; a maioria deles, porém, pouco fundamentada em conhecimentos científicos. (ANGELIS, 2006). A nutrição e a gastronomia estão unidas, pois buscam desenvolver um cardápio apetitoso e nutricional, além de promover práticas sustentáveis, através do aproveitamento e reaproveitamento de partes consideradas não comestíveis, como cascas, talos e sementes.

2.1 O aumento da obesidade no decorrer dos anos

A obesidade se classifica como doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal ou excesso de peso, podendo acometer todas as idades, e que pode desenvolver diversos prejuízos para a saúde, até mesmo perda na qualidade de vida (TAVARES; NUNES, 2010; SANTOS, OLIVEIRA, SILVA, 2017).

A personalidade tem um papel importante, tanto de risco, como de fator de proteção para prevenção do desenvolvimento da obesidade ou sobrepeso. Com intuito de investigar a relação dos conflitos emocionais e traços de personalidade no desenvolvimento ou instalação da obesidade em adultos, Maria e Yaegashi (2016), encontraram como resultados que características emocionais, como neuroticismo, impulsividade, depressão e baixa conscienciosidade, contribuem com o desenvolvimento e a manutenção da obesidade.

Um estudo realizado pelo Ministério da Saúde mostra que o número de obesos no país aumentou. É o que aponta a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018. Sobre esse índice de obesos, houve aumento de 67,8% nos últimos anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018. O Brasil nos últimos três anos apresentava taxa estáveis da doença. Desde 2015, a prevalência de obesidade se manteve em 18,9%. Segundo os dados da pesquisa, o crescimento da obesidade foi maior entre os adultos de 25 a 34 anos e 35 a 44 anos, com 84,2% e 81,1%, respectivamente. No Brasil, mais da metade da população, 55,7% tem excesso de peso (PENIDO, 2019).

A OMS, em um relatório sobre nutrição global com o apoio da Organização das Nações Unidas (ONU), relata que há no mundo 1900 milhões de pessoas acima do peso e 600 milhões de obesos, e a projeção de adultos com sobrepeso até 2025 será de 2,3 bilhões e 700 milhões de obesos (SANTOS, OLIVEIRA, SILVA, 2017, s.p.).

Esse fator relacionado ao sobrepeso crescente na população, pode estar ligado ao modo de vida que cada família possui. O sedentarismo, má alimentação, a correria laboral, organização do tempo, tudo isso pode influenciar no desenvolvimento de hábitos e levar uma pessoa a adquirir o sobrepeso ou obesidade.

Porém, mesmo com esses números, em relação aos percentuais de obesidade e excesso de peso, pode-se observar um aumento no consumo regular de frutas e hortaliças onde os números cresceram para 15,5% entre 2008 e 2018, passando de 20% para 23,1%, o que é significativo e animador. Este hábito, consequentemente, influencia no perfil de saúde dos indivíduos. A prática de atividade física no tempo livre aumentou 25,7% entre 2009 a 2018, assim como o consumo de refrigerantes e bebidas açucaradas caiu 53,4% (de 2007 a 2018), entre os adultos das capitais. A pesquisa mostra que ao receberem o diagnóstico médico de diabetes (40%), entre 2008 e 2018, os entrevistados demonstraram ter maior conhecimento sobre sua saúde, o que os motivaram a buscar

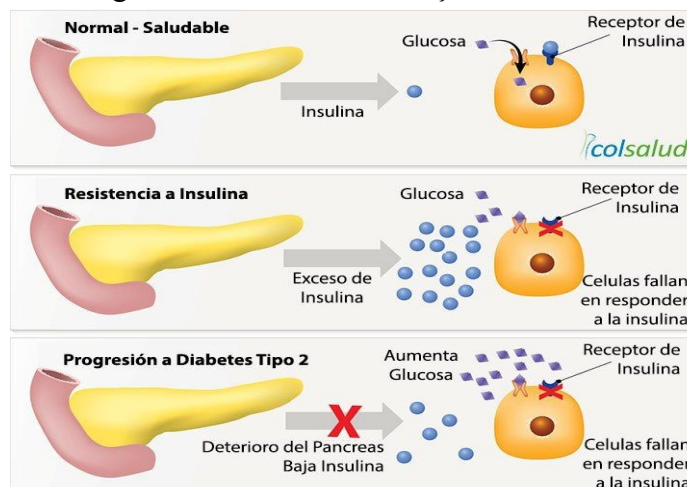
os serviços de saúde, na Atenção Primária, receber o diagnóstico e iniciar o tratamento (PENIDO, 2019).

2.1.1 Fatores endógenos associados a obesidade

Muitos são os fatores endógenos que podem favorecer ao aumento da obesidade. Entre eles destacam-se os hormônios. Muitos hormônios são reconhecidos como reguladores na ingestão de alimentos. Porém, a leptina e a grelina são reconhecidas por possuírem importante relacionamento com a disfunção do excesso de peso. A leptina é produzida pelas células adiposas, possui função reguladora de várias substâncias que ficam mergulhadas nos líquidos corporais, além de controlar a ingestão de alimentos. Por outro lado, a grelina, produzida no estômago tem sítio de ação no hipotálamo na regulação dos nutrientes, diminui o gasto calórico promovendo e aumenta a ingestão de alimentos, aumentando o peso (ROMERO; ZANESCO, 2006; EGUCHI et al., 2008). Quando há uma disfunção desses hormônios, a saciedade pode não ser reconhecida e o indivíduo continua ingerindo muitos alimentos ocasionando a obesidade.

Outro hormônio importante para o controle da obesidade é a insulina. Esse hormônio, produzido pelo pâncreas, desempenha função muito importante no organismo, pois, além de regular os níveis da glicose na corrente sanguínea, também transforma a glicose que excede do normal em glicogênio (energia), fazendo o armazenamento no fígado e nos músculos (Figura 1) (ROMERO; ZANESCO, 2006; EGUCHI et al., 2008).

Figura 1 – Mecanismo de ação da insulina



Fonte: Requejo, 2018.

Quando há o acréscimo excessivo desse glicogênio, há uma alteração na capacidade de armazenamento da insulina e convertendo em ácido graxos e estes são armazenados no tecido adiposo. A síntese do glicerol se junta aos ácidos graxos formando os triglicerídeos, dessa maneira, a insulina acaba bloqueando a ação da enzima lipase, que é responsável por quebrar os triglicerídeos, o que acaba tornando difícil a queima da gordura.

Na sequência, os triglicerídeos acabam acumulando inchaços por todo o corpo, o pâncreas aumenta a quantidade de insulina na corrente sanguínea, assim não ocorre a quebra das gorduras, conhecida também como lipólise. Os triglicerídeos são a gordura adiposa que acarreta a obesidade, propriamente dita. Assim, o processo de inflamação adiposa se instala e os níveis de citocinas e proteínas, que circulam no organismo do indivíduo obeso, tornam-se maiores que em uma pessoa que apresenta o peso normal, aumentando ainda mais a obesidade (Pedro et al., 2009).

Vale destacar que a predisposição genética juntamente com maus hábitos alimentares e estilo de vida, também são grandes aliados para o desenvolvimento da obesidade, desencadeando doenças como a diabetes e hipertensão. Segundo a OMS (2018), quando pai e mãe, tem obesidade, o risco da criança desenvolver obesidade é de 80%. Quando apenas um (pai ou mãe) é obeso, a porcentagem cai para 40%. De acordo com essa pesquisa, o número de crianças e jovens com sobrepeso tem aumentado muito por conta dos hábitos da vida moderna. A correria do dia a dia, alimentação fora de hora, produtos enlatados, falta de exercícios, tudo isso tem ajudado ao desenvolvimento mais rápido de sobrepeso aliado com fatores genéticos.

2.1.2 Fatores exógenos associados a obesidade

Entre os fatores exógenos intrinsecamente relacionado a obesidade, destaca-se a alimentação inadequada. O consumo exagerado de alimentos ricos em carboidratos e gorduras saturadas, pode desencadear desequilíbrio do metabolismo nutricional como aumento da glicemia e desregulação do lipidograma, aumentando os índices de colesterol total e diminuindo o (HDL) que é considerado como o colesterol bom, e assim prejudicando a saúde. O resultado desse tipo de ação, pode gerar muita gordura no tecido adiposo e assim gerando o sobrepeso e consequente obesidade (BORTOLI et al., 2011).

Os fatores psicossociais também estão relacionados ao sobrepeso/obesidade. Isso decorre dos transtornos mentais serem grandes aliados de negatividade de mudanças nos atos diários, que

geram compulsividade de modo que a pessoa coma de forma rápida e desregrada. Esse tipo de comportamento, acaba interferindo no hipotálamo e sobre os hormônios leptina e grelina, que são responsáveis por regular a saciedade no indivíduo. Esses transtornos são o ponto ideal para desencadear a obesidade, deixando a pessoa vulnerável, achando que está sofrendo bullying negando sua imagem, rebaixando a sua autoestima, e consequentemente podendo chegar a um nível de depressão (SUÑÉ et al., 2007).

Além dos fatores mencionados anteriormente, destaca-se ainda o sedentarismo como um dos grandes vilões para a implantação da obesidade. No Brasil o número de pessoas que não pratica exercício ainda é muito grande, pois de acordo com uma pesquisa realizada, há 100,5 milhões de pessoas que não praticam nenhuma atividade física, totalizando um percentual de 37,9% da população acima de 15 anos, dessa forma podendo desenvolver obesidade em uma geração que inicia sua vida (PEREIRA et al., 2017). Deste total os homens somam 42,7%, o outro percentual, 57,3% são as mulheres. As justificativas para esse número tão alto de sedentários são a falta de tempo, o não gostar de atividade física e a impossibilidade decorrentes da idade ou saúde (PEREIRA et al., 2017). O sedentarismo, o estilo de vida e a tecnologia tem sido pivô para tais comportamentos (SANTOS, OLIVEIRA SILVA, 2017).

Todos os fatores exógenos, assim como os endógenos devem ser cautelosamente cuidados pois além da obesidade podem ocasionar outras desordens metabólicas como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, dislipidemias, apneia do sono, patologias ortopédicas, câncer, entre outros problemas de saúde. A OMS (2018), alerta em seu plano de ação mundial a atenção para o controle de doenças crônicas não transmissíveis, por serem destaque nos maiores índices de mortalidade em todo o mundo. Porém, a tríade patológica: diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, são consideradas as mais enganosas e comprometedoras para desenvolver a síndrome metabólica no indivíduo.

2.2 Prática de atividade física e alimentação saudável como aliadas no processo de perda de peso

O Brasil, nas últimas décadas, passou por uma transição nutricional na qual os padrões alimentares mais tradicionais, como cereais, raízes e tubérculos foram sendo progressivamente substituídos por uma alimentação mais ocidental, isto é, consumo de alimentos mais ricos em

gorduras e açúcares, a qual, aliada à diminuição progressiva de exercício físico, converge para o aumento no número de casos de sobrepeso e obesidade. Essas mudanças nos padrões de consumo têm colocado a população brasileira em maior risco de doenças crônicas (TOMITA, 2002; MONTEIRO, 2000).

Como apresentado por Duran et al. (2004), a procura por uma vida saudável, com alimentação equilibrada unida aos exercícios físicos vem crescendo tanto entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde. Neste último grupo, ele verificou um grande número de pessoas de idade mais avançada, cujo pensamento principal é prevenir doenças influenciadas diretamente pelo estilo de vida.

Os objetivos a serem alcançados através da prática regular do exercício físico, são: boa saúde e capacidade funcional, autoconfiança, sensação de autocontrole, segurança no dia a dia através do domínio do corpo e bem-estar físico e mental (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Poucos estudos apontam que o exercício físico, isoladamente, provoque significativa redução ponderal. O exercício físico exerce uma função importante no controle do peso; porém, deve ser adicionado a outros tipos de intervenção, como a dieta, pois, associados, auxiliam no desequilíbrio energético e melhoram o controle metabólico (CORADINI, 2012).

Para reduzir e prevenir o aparecimento de doenças, que também podem estar relacionadas ao envelhecimento, é importante incluir mudanças no estilo de vida, principalmente com a prática de atividades físicas e dieta adequada. Hábitos que reduzem as complicações e aumentam a expectativa de vida, proporcionando um envelhecimento saudável, com interação multidimensional entre saúde física, saúde mental, hábitos nutricionais, independência na vida diária e integração social (RAMOS, 2003; JACOB, 2009).

Segundo dados do instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE) 80,8% dos adultos brasileiros se encontram em com nível de atividade física insatisfatório. Em um estudo na cidade de São Paulo encontrou-se uma prevalência de sedentarismo de 68,7% em adultos. Nos estados unidos mais de 60% dos adultos em torno de 50% dos adolescentes são considerados como sedentários (OEHLSCHLAEGER et al., 2004).

Para Pinheiro et al., (2017), faz-se notório que haja incentivos de práticas de gasto energético todos os dias. A afirmação desse pensamento, se dá por analisar que os bons hábitos ou comportamentos podem começar bem cedo na vida, e que essas práticas que acabam se tornando hábitos, podem levar uma criança a se tornar um adulto mais disciplinado com relação a sua saúde.

2.3 Mudanças nas práticas alimentares

O consumo alimentar tem sofrido uma mudança na qualidade e quantidade dos produtos disponíveis, ocasionando um consumo desenfreado de alimentos com alto valor calórico, que, aliado ao sedentarismo, está produzindo uma geração com sobrepeso. Foram identificados, porém, fatores que contribuem de certa forma aos hábitos de consumo – a renda e demanda, e a urbanização e globalização. As mudanças na dieta e na prática de atividades físicas podem ser atribuídas às mudanças demográficas e socioeconômicas (MORATOYA, 2013).

O Guia Alimentar para a População Brasileira é o principal orientador das ações de promoção da alimentação adequada e saudável e traz recomendações para promover a saúde e evitar enfermidades. As informações também são úteis para a prevenção e controle de doenças específicas, como a obesidade, a hipertensão e o diabetes.

Boas práticas alimentares têm repercussões importantes no estado da saúde. São necessárias mudanças baseadas na escolha e no preparo dos alimentos de maneira que promovam a adoção de uma alimentação mais saudável. Ao contrário disso, desenvolvem-se fatores motores de condições mórbidas como as doenças cardiovasculares, diabetes, vários tipos de neoplasias e a obesidade (MARINHO, 2007).

A melhora nos hábitos alimentares, associados à prática de atividade física contribui para a redução do risco de desenvolvimento das Doenças Crônicas não Transmissíveis - DCNT. De um modo geral, a alimentação saudável deve favorecer a substituição do consumo de alimentos pouco saudáveis por alimentos mais saudáveis, onde deve-se respeitar a identidade cultural-alimentar das populações ou comunidades, assim como o hábito construído durante toda a vida do ser humano (BRASIL, 2005).

É importante lembrar que a alimentação saudável deve ser saborosa e segura, baseada em alimentos naturais, respeitando a cultura alimentar de cada região. Usando a criatividade e a disponibilidade de alimentos da região, pode-se preparar pratos deliciosos. O ato de comer representa um prazer. É agradável apreciar a apresentação dos alimentos no prato, sentir seu aroma, sua textura e seu sabor. Uma alimentação saudável consegue reunir todas essas qualidades e torna-se equilibrada quando entendemos um pouco de nutrição (ZUKOWSKI; LOPES, 2017).

2.4 Elaboração de cardápios

O cardápio também chamado de menu, carta ou lista, é a relação das preparações ou listagem de pratos que compõem uma refeição, sendo o veículo de informação, venda e publicidade de um restaurante, e que tem por finalidade auxiliar os clientes na escolha de alimentos e bebidas (ALMEIDA, 2007).

O cardápio deve ser cuidadosamente pensado e elaborado, devendo se levar em conta diversos fatores no momento do planejamento, como os alimentos disponíveis para a demanda da região, o custo de aquisição e venda desse produto, a aceitação do público consumidor, dentre outros (ALMEIDA, 2007).

Considera-se que o cardápio é a principal “ferramenta” de trabalho do nutricionista. A partir dele, pode-se articular a adequação da laboração da dieta. O cardápio, portanto, deve ser bem planejado, para que se possa prever o máximo de alternativas que comporão o acervo de opções intencionais para os usuários (FONSECA; SANTANA, 2012).

Pequenas mudanças podem fazer grande diferença nas refeições servidas, mantendo o sabor, a apresentação além de continuar combinando harmoniosamente gastronomia e saúde, de maneira a ofertar preparações saborosas e saudáveis (BRASIL, 2016).

Para execução de um cardápio de uma refeição principal, como almoço ou jantar de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) deve-se atender a uma ordem, sendo esta composta pela: Entrada (sopa, salgado frio ou quente, salada cozida ou crua), podendo existir em um mesmo cardápio três tipos de entrada. O prato principal, (composto por preparações que contribuirão com proteínas da refeição, devendo ter o equilíbrio de sabor, textura e aroma). A guarnição (preparação que acompanha o prato principal) utiliza-se geralmente vegetais ou massas para obtenção do equilíbrio dos sabores e texturas. O prato base (responsável pelo ajuste de energia no cardápio, sendo composto geralmente de arroz e feijão). A sobremesa (servida ao final da refeição) podendo ser uma fruta ou um doce. Os complementos podem ser variados (pães, farinha de mandioca, pimentas, sucos naturais ou industrializados, refrigerantes, água mineral, temperos e molhos), não apresenta contribuição no balanceamento do cardápio, mas fazem parte do hábito de alguns consumidores (SILVA; MARTINEZ, 2008).

O cardápio brasileiro é apresentado por um esquema alimentar ou padrão, sendo constituído por: desjejum, almoço, lanche e jantar, recebe a caracterização de uma lista que contém

as preparações culinárias, compondo uma refeição ou guia de preparações que compõem as refeições do dia ou de um determinado período, devendo utilizar padrões nutricionais e técnicas dietéticas sobre os alimentos para atender e cumprir as leis da alimentação (SILVA; MARTINEZ, 2008).

2.5 Município de matões

A zona urbana de Matões, que é uma pequena cidade do interior do Maranhão, possuindo uma população de pouco mais de 33.615 habitantes, de acordo com o censo demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2018. Tem a agricultura e o comércio como subsistência, sendo que o setor de serviços movimenta a maior parte da renda da cidade.

Falar da alimentação das pessoas em Matões é muito relativo. A cidade é pequena e a maioria das pessoas vivem da agricultura e em segundo plano, vivem de trabalho gerado na prefeitura, que é o segundo maior meio empregatício do município. Em decorrência disso, muitos ou não se alimentam bem, ou se alimentam parcialmente bem. Pois ambos (agricultura e prefeitura) pagam média de sobrevivência, agricultura paga pelo produzido e a prefeitura, na maioria dos casos, paga salário mínimo.

Dessa forma possivelmente não há possibilidades de manter uma alimentação saudável, e manter todas as despesas de uma casa, família, com essa renda. Muito comum ouvir das pessoas que sua alimentação é básica (arroz, feijão e variação de carne, ovos, macarrão), apenas uma consegue manter um estilo de vida mais saudável com alimentos variados.

Porém, mesmo com essas dificuldades, percebe-se o aumento de tentativas no intuito de melhorar a qualidade de vida das mulheres matonenses, é visível a manifestação de muitas mulheres com relação a práticas de exercícios, e tentativas de melhorias na alimentação. Atualmente, a cidade dispõe de três academias particulares, uma publica (nas praças), aulas de aeróbicas e zumba. Em ambas opções, há a disponibilidade de nutricionistas que acompanha com dietas elaboradas.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo de caso documental é do tipo descritivo por demonstrar como ocorreu a elaboração e avaliação de cardápios nutritivos e equilibrados dentro do programa de perda de peso “Desafio 90 Dias”. Este programa foi desenvolvido na cidade de Matões-MA, por meio da Coordenadoria Municipal de Políticas para as Mulheres do município, que tem como finalidade estimular mulheres a adotarem por 90 dias um estilo de vida mais saudável.

O levantamento das informações foi realizado em relatórios dos programas e ações da coordenadoria, considerando o período de execução do programa em estudo, que ocorreu de setembro a novembro de 2019. Ressalta-se que a abordagem da pesquisa foi qualitativa por analisar informações não-métricas, não sendo quantificadas, apenas compreendidas e explicadas (GERHARDT; SILVEIRA, 2009. p. 31- 42).

As informações extraídas dos documentos analisados estão relacionadas com a divulgação do programa Desafio 90 Dias, processo de inscrição das participantes, orientações sobre as regras do programa, acompanhamento e orientação da elaboração dos cardápios e, avaliação dos cardápios. Esses itens foram colados em tópicos para facilitar a compreensão por parte do leitor.

3.1 Divulgação do programa desafio 90 dias e seleção das participantes

A divulgação do programa Desafio 90 dias e o convite para participar desse projeto municipal ocorreram por meio das redes sociais e informações institucional. As interessadas em participar realizaram as inscrições na Coordenadoria Municipal de Políticas para as Mulheres de Matões-MA, inicialmente totalizando 60 participantes. A inscrição foi aberta para o público em geral, permitindo que qualquer mulher matoense tivesse acesso ao projeto.

3.2 Orientações sobre o programa desafio 90 dias

As mulheres inscritas no programa foram convidadas para participar da abertura do programa Desafio 90 Dias, onde demonstrou-se os principais objetivos do programa, motivando-as a manter a disciplina em relação à alimentação e realizar constantemente exercícios físicos. As

participantes receberam orientação psicológica sobre técnicas de estabelecimento de metas, de como redigir um diário e orientação em relação à perda de peso. Foi orientado ainda que a atividade física, acompanhada por um educador físico, seria realizada de segunda-feira à quinta-feira, às 17 h, na Academia Pública Constância Moreira, onde seriam realizados exercícios de musculação e aeróbicos.

Receberam também orientação nutricional sobre a reeducação alimentar; formas de aumentar o consumo de alimentos fontes de gorduras boas, como azeite de oliva, oleaginosas, abacate, linhaça no seu dia-a-dia; e dar preferência a preparos assados, cozidos, refogados ou grelhados e, que seriam realizadas palestras durante todo o período do programa. Dessa forma, as palestras foram pautadas no esclarecimento sobre educação alimentar, reaproveitamento de alimentos e análise dos tipos de alimentos para serem inseridos na alimentação.

3.3 Master chef

Na terceira semana do programa, foi abordada a importância do planejamento e execução de cardápios nutritivos como aliados no processo de emagrecimento. Após essas orientações, foi relatado que ao término do programa, os cardápios elaborados e executados seriam avaliados por uma equipe de profissionais.

No total, 43 mulheres decidiram participar do evento, essas participantes foram divididas em 8 grupos, em que 3 grupos ficaram responsáveis pelas entradas; 3 pelos pratos principais e 2 com as sobremesas. Depois disso, foram instruídas a nomear seu grupo, sendo uma essencial estratégia para fortalecer a atenção dos avaliadores quando fossem apresentar a execução das preparações. Os pratos escolhidos, seguiam criteriosamente as instruções da elaboração de cardápio, sendo testados anteriormente, por cada grupo, nos encontros prévios. Nessas ocasiões, alguns ajustes foram feitos, como substituição de ingredientes, empratamento e definição da mesa posta.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este item consiste na avaliação dos resultados obtidos a partir do programa objeto da pesquisa. Registra-se ainda que os dados apresentados foram oportunos para a determinação da

aplicabilidade das receitas no programa de perda de peso e a observância de sua efetividade estabelecido como objetivo inicial do programa na elaboração de cardápios saudáveis e de baixo custo, que teve como finalidade de entender a participação e a importância de um gastrônomo que também auxiliaria na redução de peso das participantes por auxiliá-las na elaboração destes cardápios, aproveitando da melhor forma os ingredientes de qualidade e regionais.

4.1 Etapa I - As entradas

No Quadro 1 estão as três equipes que ficaram responsáveis pelas entradas. Cada equipe teve a sua apresentação com as entradas referidas em cada rodada. Foram servidos juntamente com essas entradas, sucos naturais.

QUADRO 1 – Apresentação e classificação das entradas

GRUPOS	ENTRADA	CLASSIFICAÇÃO
Grupo 1 D’Gust	Bolinho de macaxeira com frango	04 estrelas
Grupo 2 Só delícia	Sanduiche <i>light</i> de frango	05 estrelas
Grupo 3 Bom gosto	Sopa de legumes com frango	05 estrelas

Fonte: Autor da pesquisa

O bolinho de macaxeira com frango, apresentado pela equipe D’Gust, a entrada foi escolhida com o objetivo de valorizar um ingrediente regional (macaxeira), de fácil preparação e de baixo custo. Esta entrada foi escolhida pelo fato de que na região, quase todas as festas (adulto, infantil, casamentos, aniversários, encontros) as entradas mais famosas e pedidas são os minis salgadinhos (coxinhas, pasteis, enroladinhos, tortas de frango, mini pizza).

O bolinho de macaxeira, nos seus ingredientes, ricos nutricionalmente e de baixo teor calórico como ovo que é considerado um coringa na participação de pratos alimentícios, o frango que é uma carne ideal para as pessoas que procuram fazer uma dieta saudável, a chia, que é rica em

nutrientes (ainda não é muito fácil de ser encontrada nos comércios e supermercados da nossa região), o trigo, azeite de oliva e o queijo.

O bolinho de macaxeira é uma iguaria que é muito apreciada no Nordeste. O teor de carboidratos (36%) na composição da mandioca favorece várias utilizações, frita, cozida, como massas, pirões e outros. Quando assados, tornam-se farinhentos, quando cozidos, tornam-se densos e cremosos, acompanha vários pratos da culinária nordestina, galinha, pescados, carne-seca e peixe (DOMENE, 2011).

Para essa entrada, apesar da sua combinação de ingredientes, não foi pontuada como uma entrada cinco estrelas pelos jurados, os mesmos avaliaram em quatro estrelas, o que também caracteriza uma boa nota para a equipe. Para os jurados, faltou um pouco mais de ousadia.

Para o Grupo 1, foi contado como ponto positivo, além da comida apresentada, a maneira como as mesmas se portaram (uso de touca e avental), demonstrando maior cuidado com a higienização e ainda o painel de identificação de sua equipe e farda.

O sanduiche *light* de frango, que tinha como diferencial o formato de uma panqueca, onde as participantes da equipe Só Delícia (Grupo 2), tiveram como finalidade a redução da gordura, desta forma, agregando um maior valor nutricional ao seu produto, sem deixar de ser também de baixo custo.

Esse sanduiche trouxe um grande diferencial para a equipe, porque saiu do contexto normal de imagem de sanduiche (forma comumente apresentada de misto, feito com pão de forma, queijo e presunto) que a cultura matoense conhece. Além de possuir baixo teor calórico e não perder as propriedades do sabor de ser de frango e *light*. Esse prato teve uma aceitação de cinco estrelas pelos jurados que aprovaram a ideia diferente e a ousadia das participantes de levar essa ideia.

A apresentação do Grupo 3, além do painel temático, teve uso de aventais construídos por elas toucas para melhor higienização e manuseio da alimentação servida, isso também foi observado pelo corpo de jurados. A equipe se apresentou com cinco participantes. A equipe Bom Gosto optou por uma entrada diferente do que é costumeiro na cultura local, que foi uma sopa de legumes com frango, por ser algo mais leve e prático dentro de uma dieta, de fácil acesso no comercio local.

Essa entrada além de muito saborosa e saudável é de fácil acesso no comercio local, possui baixo teor calórico, fácil e rápida preparação, não tendo contraindicação de consumo por

nenhuma faixa etária, nem grupo de risco (diabéticos, hipertensos). Os jurados pontuaram com cinco estrelas a sopa de legumes com frango.

As três equipes tiveram bastante êxito na escolha dos seus pratos de entradas, foram bem pontuados pelos jurados, das três equipes, apenas a equipe D’Gust não foi pontuada com cinco estrelas, mas recebeu quatro estrelas, o que caracteriza uma nota boa também. Foram parabenizadas pelo empenho e dedicação. Foram utilizados ingredientes de fácil acesso no mercado matoense, de baixo custo e que pode ser feito em casa por qualquer pessoa.

4.2 Etapa II – Os pratos principais

No Quadro 2, estão apresentadas as três equipes que ficaram responsáveis pelos pratos principais.

QUADRO 2 – Apresentação e classificação dos pratos principais

GRUPOS	PRATOS PRINCIPAIS	CLASSIFICAÇÃO
Grupo 4 Cozinhando com amor	Escondidinho de carne de jaca	05 estrelas
Grupo 5 Sabor genial	Lasanha de legumes	05 estrelas
Grupo 6 Tempero maneiro	Frango xadrez	05 estrelas

Fonte: Autor da pesquisa

O Grupo 4, apresentou o escondidinho de jaca, onde as participantes trouxeram a jaca como alternativa para substituir a carne. Esse prato não é muito comum de ser ver em nossa região, porém, foi uma alternativa diferente, a jaca além de ser rica em nutrientes, é saborosa e combina com uma variação de pratos saborosos, doces, dentre outros. A mistura do sabor doce da jaca teve um casamento excelente com os demais ingredientes doces e salgados.

O consumo da jaca, de acordo com o Portal São Francisco alimentos (2019) é indicada às pessoas com problemas intestinais. É rica também em Cálcio, Fósforo e Ferro e vitaminas do Complexo B, principalmente a vitamina B2 (Riboflavina) e vitamina B5 (Niacina). Os minerais como Cálcio e o Fósforo têm como principais funções a formação dos ossos e dentes, promover o crescimento normal a, é responsável também pela transmissão dos impulsos nervosos.

O escondidinho de jaca foi aprovado com cinco estrelas pelos jurados que ainda não tinham provado, a equipe foi parabenizada com êxito pela escolha e criatividade do prato, que além de ter ficado delicioso (de acordo com os jurados) combinou bastante com a farinha de mandioca, além de possuir baixo teor calórico e não ter contraindicação.

O Grupo 5 apresentou a lasanha de legumes, escolhido como uma forma de incentivar o consumo de legumes entre o público que tem o objetivo de melhorar os seus hábitos alimentares. O uso de legumes além de ser muito saudável, de baixo teor calórico, possui os benefícios de vitaminas, propriedades naturais e saudável à saúde. Geralmente as pessoas focam muito em lasanha de carne de frango ou carne bovina, altamente calórica por conta dos acompanhamentos carregados de gorduras.

A lasanha de legumes teve aceitação e pontuação de cinco estrelas pelos jurados, o que pela nota, o prato estava completo tanto no sabor, na aparência, na estrutura dos legumes e no tempero. A berinjela de acordo com o Portal São Francisco Alimentos (2019) é muito recomendada por nutricionista e nutrólogos como rica fonte de fibras e recomendada para pessoas que querem perder peso. É um legume rico em água e potentes antioxidantes que atuam no organismo prevenindo doenças do coração e diminuindo o colesterol.

O Grupo 6 apresentou como prato principal o frango xadrez, no intuito de trazer mais uma opção de preparo do frango, pois na região é mais consumido frito na gordura com farofa de farinha, que traz malefícios pelo alto consumo da gordura saturada, o que já é comprovado o aumento dos índices de colesterol no organismo.

O prato frango xadrez, é uma mistura rica de ingredientes que possuem níveis altos de vitaminas, proteínas e energia, como brócolis, abobrinha, castanhas, o frango, o uso de amido de milho pesando nas pessoas que não podem usar o glúten na alimentação. Esse prato foi pontuado com cinco estrelas pela criatividade, palatabilidade e aparência agradável.

As três equipes responsáveis pelos pratos principais, receberam dos jurados muitos elogios e pontuação de cinco estrelas para cada prato apresentado. A mistura de alimentos doce e

salgados, ricos em nutrientes, a combinação de cada prato e a ideia de que tudo pode ser utilizado para enriquecer a alimentação saudável, sem deixar de se alimentar bem e agradável ao paladar.

4.3 Etapa III – As sobremesas

No Quadro 3 estão apresentadas as duas equipes que ficaram responsáveis pelas sobremesas.

QUADRO 3 – Apresentação e classificação das sobremesas

GRUPOS	SOBREMESA	CLASSIFICAÇÃO
Grupo 7 As guerreiras <i>fit</i>	Mousse <i>light</i> de manga e gengibre	04 estrelas
Grupo 8 As poderosas	Pavê de frutas	05 estrelas

Fonte: Autor da pesquisa.

O Grupo 7 escolheu a manga *tommy* para preparação de uma *mousse*. Essa manga é valorizada por sua vida útil muito longa e por ser mais resistente ao manuseio. O mousse de manga tome, com a combinação de iogurte natural, gengibre (termogênico), e adoçante a base de sucralose, teve uma excelente consistência e sabor e aparência ótima. Essa manga de acordo com Costa (2019) possui benéficos como ótima no auxílio de perda de peso, boa para o cérebro, alivia o estresse, combate anemia, dentre outros.

Porém, não foi pontuado com as cinco estrelas pelos jurados como uma sobremesa de boa palatabilidade. Isso foi atribuído a presença de gengibre que ficou destacado na preparação. Vale destacar que apesar de sua excelente função termogênica, pessoas com problemas hipertensos, não podem consumi-lo em excesso por conta do aumento da pressão arterial sistêmica e dores de cabeça.

O Grupo 8 apresentou um pavê de frutas, tendo em vista a importância que as frutas têm nesse processo de vida saudável. O pavê de frutas como sobremesa foi aceito com cinco estrelas pelos jurados, tendo em vista a importância das frutas utilizadas para a confecção do mesmo. A combinação de banana (rica em vitaminas, potássio), pêra (rica em fibras, vitamina c), abacaxi

(termogênico, vitamina c), suco de laranja (rica em fibras e vitamina c), maçã (rica em fibras, vitaminas) e a aveia que também é rica em fibras e baixo teor de calorias. O sabor agradável da mistura das frutas, e a consistência com a utilização do pão de forma integral gerou além da boa aceitação pelos jurados, a palatabilidade e o acesso à compra dos mesmos no mercado matoense é de fácil acesso.

A apresentação de todos os cardápios e sua avaliação pelos jurados demonstra que a técnica aliada ao interesse das participantes pode trazer resultados positivos quando orientado por profissionais devidamente qualificados na busca por dietas equilibradas de baixo custo e associada a alimentos regionais de fáceis acessos.

O estudo realizado permite afirmar que a hipótese inicial levantada foi confirmada, demonstrando que as mulheres envolvidas no projeto não possuíam conhecimento para elaboração dos cardápios de maneira nutritiva e principalmente no que tange a disposição de produtos regionais que poderiam auxiliar na perda de peso. Posteriormente, entendeu-se que as participantes aproveitaram ao máximo o que aprenderam e apresentaram refeições saborosas e saudáveis por meio da utilização de alimentos mais acessíveis, que pertencem à cultura local, com baixo custo e de alta qualidade. Foram produzidas refeições bem criativas, sendo possível avaliar um desempenho bastante satisfatório de todas as equipes.

O programa desafio 90 dias foi de grande importância dentro da cidade, proporcionando uma grande oportunidade tanto de conhecimento quanto de incentivo para que os habitantes tivessem um estilo de vida mais saudável. O que pode ser motivado a haver mais edições desse projeto, como incentivo e desenvolvimento para as participantes, e para a comunidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou a valorização dos hábitos alimentares da região, dos ingredientes regionais, da qualidade dos alimentos utilizados, criatividade e palatabilidade das refeições produzidas pelas participantes do programa em estudo.

Outra importância notada durante o estudo, foi a participação da comunidade, que mostrou interesse e curiosidade em degustar os cardápios para verificar se realmente tinham sabor agradável, pois eram incomuns na cidade. Portanto, estratégias de reeducação alimentar e

nutricional devem ser planejadas e apresentadas, objetivando adequação à realidade para que assim estes novos hábitos sejam verdadeiramente adquiridos.

Dessa maneira, percebe-se que o repasse de informações para a confecção do cardápio, houve uma oportunidade àquelas mulheres do ponto de vista social e econômico, tendo em vista que o projeto era totalmente gratuito e contava com o auxílio de profissionais especializados. Com esta pesquisa, evidenciou-se que o incentivo para uma alimentação por meio de produtos regionais pode ajudar a desenvolver melhores hábitos alimentares mais saudáveis e melhores estilos de vida não só para as mulheres da cidade de Matões-MA, mas também para toda a população. Que outros estudantes e/ou pesquisadores desta área ou afins, possam dar continuidade a estudos como este para que possa haver dados comparativos e assim auferir muitos outros resultados.

90 DAYS CHALLENGE: CASE STUDY ABOUT THE PREPARATION OF NUTRITIVE AND BALANCED MENU WITHIN A WEIGHT LOSS PROGRAM

ABSTRACT

The searching for a better quality of life is highlighted in contemporaneity and food is highlighted in this area, since eating is no longer just a matter of survival, but a aim of life. Factors are determiners related to food intake and among them are highlighted nutrients that foods provide, the way they are prepared, the region characteristics, tradition, culture besides the individual's financial condition. In this connection, eating habits are formed according to genetic and environmental characteristics. An increasingly alarming prevalence of overweight and obesity has been observed in many countries, particularly in Brazil. In this case, the present work analyzes, through a basic bibliographic research and a case study, the process of elaboration of nutritional and balanced dishes on the weight loss program 90 Days Challenge which was developed in Matões-Ma town. Thus, this work expound the effectiveness of this program by encouraging changes in eating habits which can help to develop better routines, healthier eating habits and better lifestyles, not only to women from the town, but the entire population as well.

Key Words: 90 Days Challenge. Elaboration of Dishes. Eating Habits. Obesity.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. T. **Apostila da disciplina técnica e dietética 1**. Salvador: UFBA, 2007, 16p. Disponível em: <http://www.dieteticai.ufba.br/Temas/CARDAPIOS/cardappio.pdf>. Acesso em: 19 de dez. de 2020.
- ANGELIS, R. C. A. **Fome oculta**: bases fisiológicas para reduzir seus riscos através de alimentação. São Paulo: Atheneu, 1999, 236p.
- ANGELIS, R. C. **A importância dos alimentos vegetais na proteção da saúde**. São Paulo: Atheneu; 2005, 36p.
- BEAUCHAMP, G. K.; MENNELLA, J. A. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. **Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition**, v.48 Suppl 1, p.25-30, 2009. DOI: 10.1097 / MPG.0b013e31819774a5. Disponível em: https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2009/03001/Early_Flavor_Learning_and_Its_Impact_on_Later.5.aspx. Acesso em: 14 de dez. de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos**. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Departamento de atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 1. Ed., 2016, 32p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_elaboracao_refeicoes_saudaveis.pdf. Acesso em: 16 de dez. de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de assistência à saúde. Departamento de atenção básica. **O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características**: uma abordagem ampliada. Brasília: Ministério da Saúde, 2005, 5p. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/oQueEAlimentacaoSaudavel.pdf>. Acesso em: 21 de dez. de 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2. ed., 2014, 158p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 03 de jan. de 2021.
- CORADINI, J. G.; COMPARIN, K. A.; LOTH, E. A.; KUNZ, R. I. Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. **Revista Kairós: Gerontologia**, v.15, n.3, p.67-80, 2012. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/viewFile/8741/11431>. Acesso em: 19 de jan. de 2021.
- DURAN, A. C. F. L.; A.; LATORRE, M. R. D. O.; FLORINDO, A.; JAIME, P. C. Correlação entre consumo alimentar e nível de atividade física habitual de praticantes de exercícios físicos em academia. **Revista brasileira Ciência e Movimento**, v.12, n.3, p.15-19, 2004. DOI:

10.18511/rbcm.v12i3.568. Disponível em:
<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/568/592>. Acesso em: 15 de fev. de 2021.

FONSECA, K. Z.; SANTANA, G. R. **Guia prático para gerenciamento de unidades de alimentação e nutrição**. Cruz das Almas, BA: UFRB, 2012. Disponível em:
<http://www.repositorio.ufrb.edu.br/bitstream/123456789/804/1/guia%20pratico%20de%20unidade%20de%20alimentacao%20e%20nutricao%281%29.pdf>. Acesso em: 15 de fev. de 2021.

FRANÇA, F. C. O.; MENDES, A. C. R.; ANDRADE, I. S.; RIBEIRO, G. S.; PINHEIRO, I. B. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia. Anais do I **Seminário Alimentação e Cultura na Bahia**, 2012. Disponível em:
http://www2.uefs.br:8081/cer/wp-content/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf. Acesso em: 29 de mar. de 2021.

MARIA C. C.; YAEHASHI S. F. R. Os traços de personalidade associados no desenvolvimento da obesidade. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.10, n.56, p.74-92, 2016. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/411/380>. Acesso em: 07 de jan. de 2021.

MARINHO, M. C. S.; E. M.; LIMA, A. C. C. F. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil. **Revista Brasileira Saúde Materno Infantil**, v.7, n.3, p.251-261, 2007. DOI: 10.1590/S1519-38292007000300004. Disponível em:
<https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v7n3/04.pdf>. Acesso em: 21 de mar. de 2021.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre (RS): Sulina, 2001.

MELO, K. M.; CRUZ, A. C. P.; BRITO, M. F. S. F.; PINHO, L. Influence of parents' behavior during the meal and on overweight in childhood. **Escola de Enfermagem Anna Nery**, v.21, n.4, p.1-6, 2017. DOI: 10.1590/2177-9465-ean-2017-0102. Disponível em:
<https://www.scielo.br/pdf/ean/v21n4/1414-8145-ean-2177-9465-EAN-2017-0102.pdf>. Acesso em: 19 de fev. de 2021.

MONTEIRO, C.; MONDINI, L. E.; COSTA, R. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista Saúde Pública**, v.34, p.251-258, 2000. DOI: 10.1590/S0034-89102000000300007. Disponível em:
<https://www.scielo.br/pdf/rsp/v34n3/2226.pdf>. Acesso em: 30 de dezembro de 2020.

MORATOYA, E. E.; CARVALHAES, G. C.; WANDER, A. E.; ALMEIDA, L. M. M. C. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**, v.22, n.1, p.72-84, 2013. Disponível em:
<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/86553/1/Mudancas-no-padrao-de-consumo-alimentar-no-Brasil-e-no-mundo.pdf>. Acesso em: 02 de fev. de 2021.

OEHL SCHLAEGER, M. K.; Pinheiro, Ricardo T.; Horta, Bernardo; GELATTI, Cristina; Santana, Patrícia. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de áreas urbanas. **Revista saúde pública**. São Paulo, V.38, N.2, P.157-163, Abr. 2004.

JACOB, F. W. Fatores determinantes do envelhecimento saudável. **Boletim do Instituto de Saúde**, v.47, p.27-32, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>. Acesso em: 30 de fev. de 2021.

PENIDO, A. **Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <http://saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>. Acesso em: 02 de jan. de 2021.

PINHEIRO, A R O. Transformando o problema da fome em questão alimentar e nutricional: uma crônica desigualdade social. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 121-130, 2017.

RAMOS, L. R. Fatores Determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso. **Cadernos de Saúde Pública**, v.19, n.3, 793-798, 2003. DOI: 10.1590/S0102-311X2003000300011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>. Acesso em: 21 de dez. de 2020.

REQUEJO, Margarita Díaz. La Resistencia a la Insulina (RI): más común de lo que creemos. Therapeutics: **Fisioterapia e PNI**. 2018. Disponível em: <<https://therapeutics.com/la-resistencia-a-la-insulina-mas-comun-de-lo-que-creemos/>>. Acesso em: 12 de out 2020.

SILVA, S. M. C. S.; MARTINEZ, S. **Cardápio**: guia prático para elaboração. 2 ed. São Paulo: Roca, 2008, 229p.

TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS, M. O. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. **Revista médica de Minas Gerais**, v.20, n.3, p.359-366, 2010. Disponível em: <http://rmmg.org/artigo/detalhes/371>. Acesso em: 21 de dezembro de 2020.

TOMITA, L. Y.; CARDOSO, M. A. Avaliação da lista de alimentos e porções alimentares de questionário quantitativo de frequência alimentar em população adulta. **Caderno de Saúde Pública**, v.18, p.1747-1756, 2002. DOI: 10.1590/S0102-311X2002000600029. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v18n6/13271.pdf>. Acesso em: 21 de dezembro de 2020.

ZUKOWSKI, C. T.; LOPES, E. Cartilha de Orientações e Receitas Saudáveis. Ibicaré: **Colegiado de Nutricionistas da AMMOC**, 2017, 44p. Disponível em: https://static.fecam.net.br/uploads/705/arquivos/1077840_Cartilha_de_Orientacoes___Copia.pdf. Acesso em: 21 de dezembro de 2020.

APÊNDICES

CARDÁPIOS – GRUPO 1 -BOLINHO DE MACAXEIRA COM FRANGO**INGREDIENTES**

- 250g mandioca cozida e amassada
- 200g frango desfiado (temperado à gosto)
- 50g de ovo
- 10g de farelo de aveia
- Sal, orégano, chia – QB
- Farinha de Trigo Integral para empanar – QB
- Azeite de Oliva – QB

Recheio

- Queijo Light em cubos – QB

MODO DE PREPARO

1. Amasse a mandioca e misture o frango, ovo, aveia, sal, orégano e chia, até formar uma massa possível de enrolar;
2. Faça as bolinhas colocando um cubinho de queijo dentro delas e depois de enroladas, passe na farinha de trigo para empanar;
3. Depois de empanadas, distribua em uma forma untada com azeite de oliva e deixe assar de 15 a 20 minutos em forno preaquecido a 180°.

CARDÁPIOS – GRUPO 2 - SANDUÍCHE LIGHT DE FRANGO**INGREDIENTES**

- 100 g de frango desfiado pré-cozido
- Azeite – QB
- 2g de alho
- 15g de cebola picada
- 40g de tomate picado
- 50g de cenoura pequena ralada
- 90g de milho verde em conserva
- Salsinha e cebolinha – QB
- Sal – QB
- Ricota Light – QB
- 500g de pão de forma Integral

MODO DE PREPARO

1. Refogue o frango desfiado com azeite, alho e cebola em uma panela;
2. Misture a cenoura, o tomate picado, o milho, a salsa, a cebolinha e o sal;

3. Adicione a ricota até obter a consistência desejada do recheio; cremosa ou mais consistente, como você preferir;
4. Amasse o pão de forma com um rolo;
5. Coloque o recheio sobre o pão amassado e depois enrole como uma panqueca.

CARDÁPIOS – GRUPO 3 - SOPA DE LEGUMES COM FRANGO

INGREDIENTES

- 30g de cebola picada
- 2g de alho amassado
- 15g de água para o refogado
- 800g de peito de frango em tirinhas
- 130g de chuchu picado
- 128g de cenoura picada
- 70g de inhame em pedaços
- 850ml de água para o cozimento
- Sal – QB
- 4g de cheiro-verde
- 4g de cheiro-verde para finalizar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela preaquecida, refogue a cebola e o alho até dourar, acrescente a água para refogar, em seguida acrescente o frango e os legumes, dando uma ligeira refogada;
2. Adicione então a água para o cozimento, deixando os legumes cozinharem até ficarem macios; acrescentando o sal à gosto;
3. Quando a sopa estiver cozida, bata ligeiramente no liquidificador, acrescente o cheiro-verde e volte ao fogo por três minutos;
4. Divida a sopa em pratos fundos e sirva.

CARDÁPIOS – GRUPO 4 - ESCONDIDINHO DE CARNE DE JACA

INGREDIENTES

- 1kg de mandioca
- 500g de carne de jaca

- 200g de creme de leite
- 50g ou à gosto de queijo parmesão ralado
- Óleo para untar
- Salsinha e cebolinha – QB
- Sal – QB

MODO DE PREPARO

1. Lave as mandiocas e descasque-as;
2. Corte-as no sentido longitudinal e retire a fibra central, pois é dura, e mesmo cozida não é boa para comer;
3. Cozinhe-a em uma panela de pressão, contando 20 minutos após pegar a pressão;
4. Enquanto a mandioca é cozida, aqueça a carne de jaca e tempere se necessário;
5. Após cozida, amasse a mandioca em um recipiente à parte, acrescente o creme de leite, a salsinha e a cebolinha, e misture bem. Em um refratário ou assadeira untada apenas com óleo, adicione uma camada de um dedo de massa de mandioca. Adicione o recheio. Cubra com o restante da massa e adicione o queijo ralado por cima da massa. Coloque no forno a 180° por 20 minutos e mais 5 minutos a 220 C° para gratinar. A receita está pronta.

Valor calórico: aproximadamente em 100g possui 94 calorias.

CARDÁPIOS – GRUPO 5 - LASANHA DE BERINGELA

INGREDIENTES

- Alho a gosto – QB
- Azeite de oliva – QB
- 500 ml de molho de tomate caseiro
- Azeitonas – QB
- Orégano – QB
- Manjerição - QB
- 1kg de berinjelas
- 60g de cebola
- 180g de pimentão vermelho
- 300g de tomates maduros e firmes
- 200 g de queijo mussarela light
- Orégano – QB

MODO DE PREPARO

1. Frite o alho em azeite e adicione o molho caseiro, coloque as azeitonas, orégano e manjerição e deixe apurar, desligue e reserve;
2. Corte as berinjelas em lâminas não muito finas;

3. Aqueça uma chapa ou frigideira e adicione um fio de azeite, coloque as berinjelas para grelhar apertando com um garfo até cozinhar e dourar;
4. Monte num refratário um pouco de molho, uma camada de berinjela, uma camada de cebola, pimentão, tomate e um pouco de mussarela. Repita a operação alternando berinjela e abobrinha até acabar.
5. Cubra com molho e mussarela decore com orégano e manjerição, leve ao forno por 15 min a 180°.

CARDÁPIOS – GRUPO 6 - FRANGO XADREZ

INGREDIENTES

- 800g de peito de frango cortado em cubos
- Sal e pimenta – QB
- 3g de farinha ou de amido de milho (para quem precisa evitar o glúten)
- 200ml de água para o molho
- 50g de molho shoyu
- Açúcar – QB
- Óleo para refogar
- 100g de amendoim ou castanhas
- 50g de cebola cortada em cubos
- 4g dentes de alho picados
- 150g de pimentão cortado em cubos - pode ser o vermelho, amarelo ou o verde, isso fica à gosto
- 100g de cenoura cortada em cubos aferventada (al dente)
- 150g de brócolis picado aferventado (al dente)
- 180g de abobrinha em cubos aferventada (al dente) - opcional
- 40g de cheiro verde picado

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Prepare o molho: dissolva a farinha (ou o amido de milho na água), acrescente o shoyu e a pitada de açúcar. Reserve.
3. Em uma wok ou numa panela grande aqueça um fio de óleo, acrescente o frango, vá mexendo cuidadosamente até dourar por igual, retire do fogo e reserve.
4. Nesta mesma panela doure os amendoins/ou castanhas e reserve.
5. Em seguida (sempre na mesma panela) acrescente mais um pouco de óleo, frite a cebola, o alho, refogue, acrescente o pimentão, refogue mais um pouco, não deixando o pimentão desmanchar, se necessário, coloque um pouco de água.
6. Inclua o frango, os legumes aferventados, o amendoim, o molho reservado, deixe apurar, acerte o sal e a água (só se for necessário), desligue o fogo e finalize acrescentando o cheiro verde.
7. Sirva com arroz branco.

--

CARDÁPIOS – GRUPO 7 - MOUSSE LIGHT DE MANGA TOME

INGREDIENTES

- 300 g de manga tome madura
- 3 g de gengibre
- 400 g de iogurte natural
- 60 ml de suco de limão
- Adoçante sucralose – QB

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por minutos até que forme um creme espesso.
2. Acrescente o adoçante.
3. Despeje em pequenas taças e decore com fatias de manga
4. Leve à geladeira para firmar por pelo menos 1h.

CARDÁPIOS – GRUPO 8 - PAVÊ DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 135g de pêra cortada em cubos pequenos
- 160g de maçã cortada em cubos pequenos
- 70g de banana nanica cortada em cubos pequenos
- 60g de abacaxi cortadas em cubos pequenos
- 40g de farinha de aveia
- 200g de suco de laranja
- 60g de requeijão light
- 200g de pão de forma integral sem casca

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média misture a pêra, a maçã, a banana e o abacaxi
2. Leve ao forno médio por 5 minutos, ou até que as frutas estejam macias.
3. Dissolva a farinha de aveia no suco de laranja e acrescente as frutas cozidas, mexendo até engrossar.
4. Retire do fogo, acrescente o requeijão misturando delicadamente.
5. Reserve.
6. Em um refratário forme camadas com pão, creme, pão. Finalizando com o creme.
7. Cubra com papel filme e deixe esfriar.
8. Leve à geladeira por 3 horas ou até a hora de servir.