

**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO**

**FLÁVIA GONÇALVES MICALI
ROSA WANDA DIEZ GARCIA**

Instrumento imagético para orientação nutricional

Ribeirão Preto

2014

FLÁVIA GONÇALVES MICALI

ROSA WANDA DIEZ GARCIA

Instrumento imagético para orientação nutricional

Material desenvolvido em um trabalho de mestrado, cuja Dissertação foi apresentada à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Departamento de Clínica Médica, da Universidade de São Paulo, para obtenção do título de Mestre, pelo curso de Pós-Graduação em Clínica Médica.

Área de Concentração: Investigações Biomédicas.

Aluna: Flávia Gonçalves Micali

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Rosa Wanda Diez Garcia.

Ribeirão Preto

2014

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA DESDE QUE CITADA A FONTE.

FICHA CATALOGRÁFICA

Micali, Flávia Gonçalves; Diez-Garcia, Rosa Wanda

Instrumento imagético para orientação nutricional / Flávia Gonçalves Micali ; orientadora Rosa Wanda Diez Garcia – Ribeirão Preto, 2014.

37 p. il. 30cm

ISBN 978-85-917116-0-4

Material produzido a partir da Dissertação de Mestrado intitulada ‘Construir e avaliar um instrumento imagético para orientação alimentar’ apresentada à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/USP.

Área de Concentração: Investigações Biomédicas

Aluna: Micali, Flávia Gonçalves.

Orientadora: Diez-Garcia, Rosa Wanda.

1. Imagem. 2. Validação. 3. Memória. 4. Educação Alimentar e Nutricional

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INSTRUMENTO IMAGÉTICO | 4 |
| 2. APLICAÇÃO DO INSTRUMENTO IMAGÉTICO | 5 |
| <i>Vida doce, cuidando do açúcar.....</i> | <i>6</i> |
| <i>Comer bem fazendo as melhores escolhas</i> | <i>13</i> |
| <i>Comida gostosa e com pouca gordura.....</i> | <i>21</i> |
| <i>Cuido de mim com comida saudável</i> | <i>29</i> |
| 3. REFERÊNCIAS | 36 |
| 4. AGRADECIMENTOS | 36 |

1. INSTRUMENTO IMAGÉTICO

Diante do consumo elevado de alimentos processados de alta densidade energética, ricos em gordura e açúcar, que promovem o crescimento da obesidade são necessários métodos de orientação alimentar que esclareçam sobre o conteúdo energético e nutricional dos alimentos de modo a dar recursos para o comensal fazer melhores escolhas alimentares. Com este propósito, elaboramos o presente instrumento imagético (álbum de fotos) que aborda sobre alimentação saudável e a redução na ingestão energética, para ser usado como instrumento de apoio no tratamento e prevenção da obesidade e na promoção da alimentação saudável.

O instrumento é estruturado em 4 temas, havendo 5 fotos por tema (Quadro 1):

Quadro 1 - Relação dos temas do instrumento imagético e seus respectivos objetivos.

| TEMAS | OBJETIVOS |
|---|---|
| <i>Vida doce, cuidando do açúcar</i> | Mostrar a quantidade de açúcar de alguns doces e bebidas, particularmente os industrializados, e proporcionar noções de ganho de peso adquirido a curto e longo prazo, a partir do consumo diário desses alimentos. |
| <i>Comer bem fazendo as melhores escolhas</i> | Comparar refeições completas e alimentos de consumo usual com outros alimentos e preparações de alto valor calórico e baixo valor nutritivo. |
| <i>Comida gostosa e com pouca gordura</i> | Orientar quanto à utilização de pequena quantidade de óleo nas preparações e mostrar a quantidade de gordura embutida em alguns alimentos. |
| <i>Cuido de mim com comida saudável</i> | Estimular o consumo de frutas, verduras e legumes. |

2. APLICAÇÃO DO INSTRUMENTO IMAGÉTICO

Em grupos (mínimo de 3 pessoas por grupo), com abordagem de 2 temas por sessão. Inicialmente solicite a todos os participantes para que se apresentem aos demais integrantes do grupo, no intuito de “quebrar o gelo” e criar um ambiente de confiança. Explique que serão abordados dois temas sobre alimentação e que as orientações alimentares serão acompanhadas pela visualização de fotos. Após mencionar o primeiro tema, inicie a explicação da mensagem correspondente a primeira foto e, concomitantemente, mostre a foto aos participantes. Faça o mesmo para todas as fotos do tema, de modo que os participantes possam manusear e visualizar todas as imagens. Ao final, explique de maneira sucinta a mensagem central do tema.

Questionamentos e relatos que emergirem durante o grupo devem ser apoiados, pois ao conhecer o comportamento alimentar e os conhecimentos sobre alimentação dos participantes é possível orientar e aprofundar o tratamento nutricional dirigido ao grupo.

As mensagens de cada foto, por tema, são detalhadas a seguir.

Vida doce, cuidando do açúcar

Vida doce, cuidando do açúcar

- 1) Os doces contêm açúcar. Dessa forma, se uma pessoa come um pouquinho de doces diariamente (ex: 1 brigadeiro e 3 biscoitos doces recheados, ou 1 pedaço de torta doce e 1 chocolate) e, caso esse consumo diário ultrapasse a necessidade energética diária dessa pessoa, ela poderá ganhar 20 kg de peso ao final de 1 ano.
- 2) O refrigerante contém açúcar. Dessa forma, se uma pessoa tomar 2 latas de refrigerante todos os dias, ao longo de 1 ano, isso equivale ao consumo de 22 kg de açúcar ao final de 1 ano.
- 3) O suco industrializado contém açúcar. Dessa forma, se uma pessoa tomar 2 caixinhas de suco (250 ml) todos os dias, ao longo de 1 ano, isso equivale ao consumo de 22 kg de açúcar ao final de 1 ano.
- 4) Cada pessoa possui uma necessidade energética a ser suprida diariamente a partir do consumo alimentar. Essa energia, obtida por meio da alimentação, é utilizada para realizar atividades diárias, como estudar, andar e trabalhar. Dessa forma, se a ingestão diária de 2 latas de refrigerante representar um excesso de calorias às necessidades energéticas diárias de uma pessoa, esta poderá ganhar 11 kg de peso ao final de 1 ano.
- 5) O refrigerante e os doces contêm açúcar. Dessa forma, se uma pessoa tomar refrigerante e consumir doces diariamente e, caso a caloria proveniente do consumo desses alimentos ultrapasse a necessidade energética diária dessa pessoa, ela poderá vir a ganhar 2 kg de peso ao final de 1 mês.

Mensagem central do tema: Os doces, refrigerantes e sucos industrializados contêm muito açúcar. Caso o consumo diário desses alimentos ultrapasse a necessidade energética diária de uma pessoa, ela poderá vir a ganhar bastante peso a curto e longo prazo, muitas vezes achando que come pouco.

2)



3)



4)



2 Latas (1ano) = 11Kg

5)



***Comer bem
fazendo as melhores escolhas***

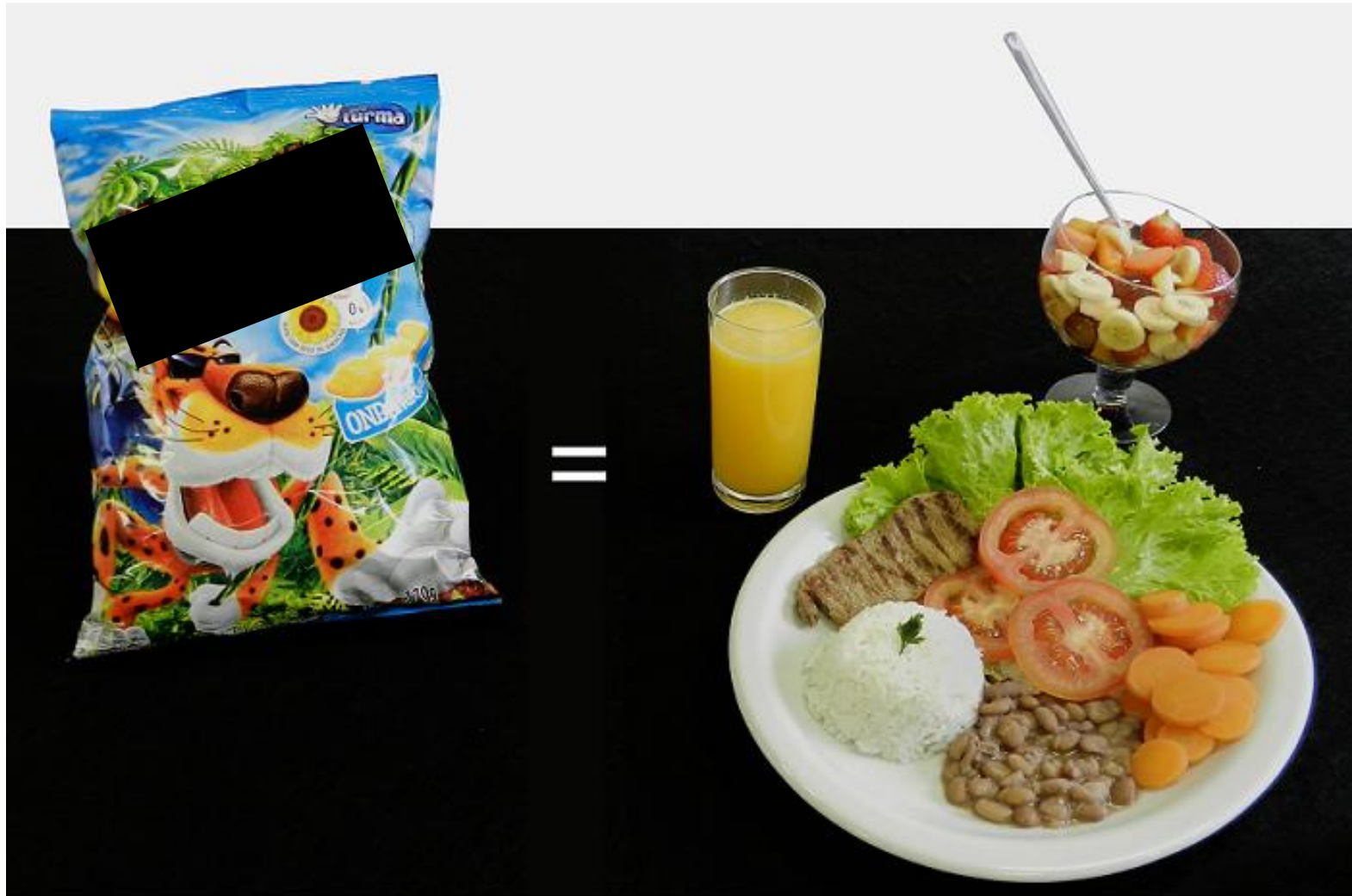
Comer bem fazendo as melhores escolhas

- 6) O salgadinho tipo chips, além de ser pobre em vitaminas e minerais, contém muita gordura e, conseqüentemente, muitas calorias. Um pacote grande (170 g) de salgadinho tipo chips equivale, em calorias, a um prato de comida saudável acompanhado de 1 copo de suco natural de laranja e 1 taça de salada de frutas. Apesar de possuírem a mesma quantidade de calorias, o prato de comida acompanhado do suco e da salada de frutas possui vitaminas, minerais e fibras, que oferecem uma sensação de saciedade maior que o consumo do salgadinho.
- 7) Um pacote de pipoca industrializada (microondas) equivale, em calorias, ao consumo de 2 ½ pães francêss. O equivalente calórico é devido à elevada quantidade de gordura da pipoca. No entanto, o pão francês oferece maior sensação de saciedade do que a pipoca.
- 8) A combinação de 1 lanche acompanhado de 1 pacote médio de batata frita e 1 copo grande de refrigerante equivale, em calorias, ao consumo de 1 prato de comida saudável (que contém arroz, feijão, salada, legumes e uma carne grelhada) acompanhado de 1 copo de suco natural de laranja e 1 maçã. O prato de comida, acompanhado do suco e da fruta oferecem vitaminas e minerais importantes para a nossa saúde, enquanto que o lanche acompanhado do refrigerante e batata frita oferecem muita gordura e açúcar e são pobres em vitaminas e minerais.
- 9) Um pedaço pequeno de bolo de chocolate com recheio e cobertura equivale, em calorias, a 5 porções de frutas. O bolo de chocolate contém muito açúcar e gordura, porém, é pobre em vitaminas, minerais e fibras, as quais estão presentes nas frutas. O volume (montante de frutas) é muito maior que o pedaço de bolo de chocolate e oferecem mais saciedade que o consumo isolado do pedaço de bolo de chocolate.
- 10) Um coxinha (tamanho grande) equivale em calorias a 1 sanduíche natural de pão integral (que contém queijo branco, peito de peru, cenoura, beterraba, alface e rúcula) acompanhado de 1 copo de suco natural de laranja. É preferível comer o sanduíche com o suco,

pois oferecem vitaminas e minerais importantes para a nossa saúde, enquanto que a coxinha oferece muita gordura e é pobre em vitaminas e minerais.

Mensagem central do tema: Há opções de alimentos saborosos e saudáveis que oferecem vitaminas, minerais e fibras e que propiciam a sensação de saciedade. A pessoa se sentirá melhor, terá menos fome e ficará mais satisfeita.

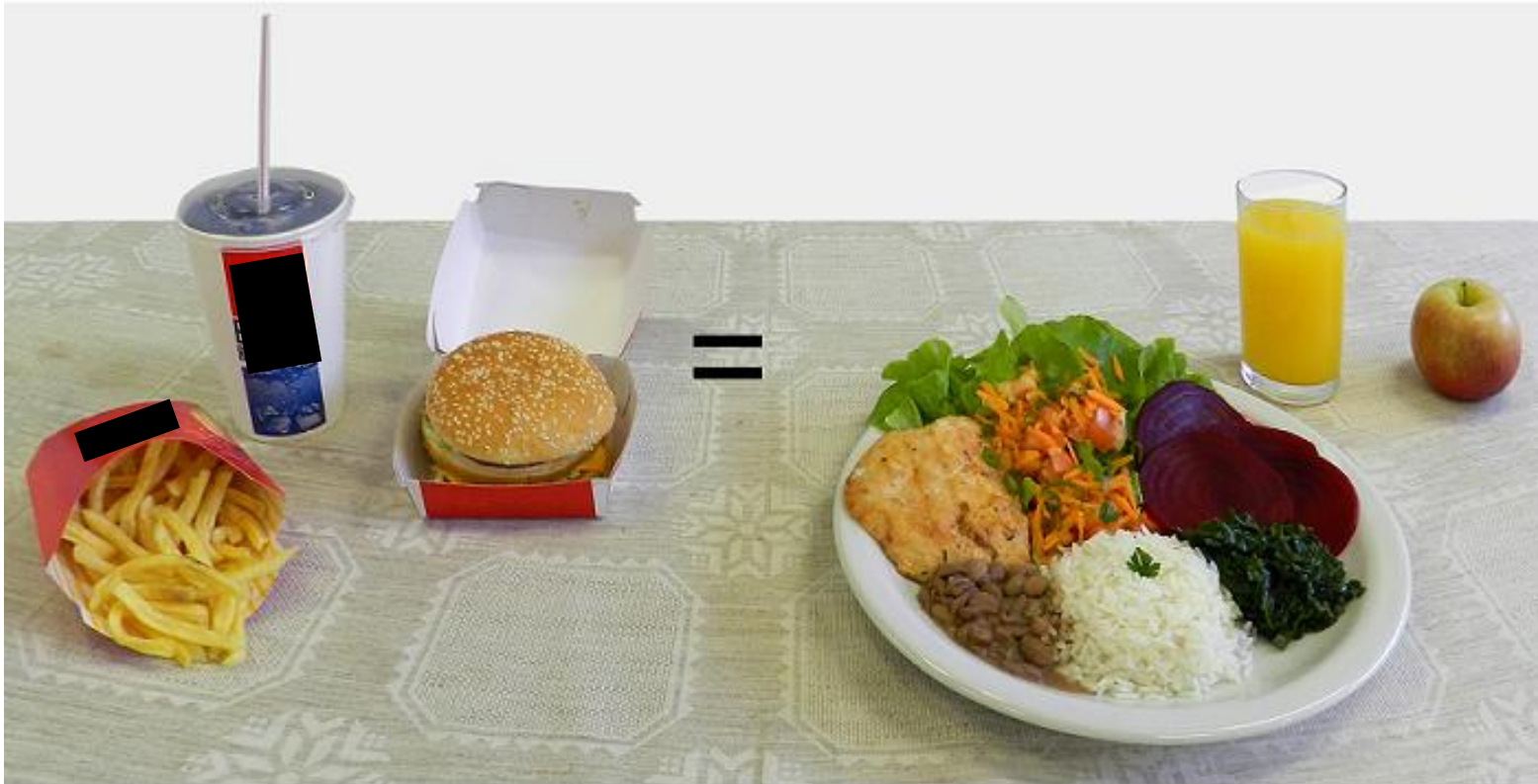
6)



7)



8)



9)



10)



***Comida gostosa
e com pouca gordura***

Comida gostosa e com pouca gordura

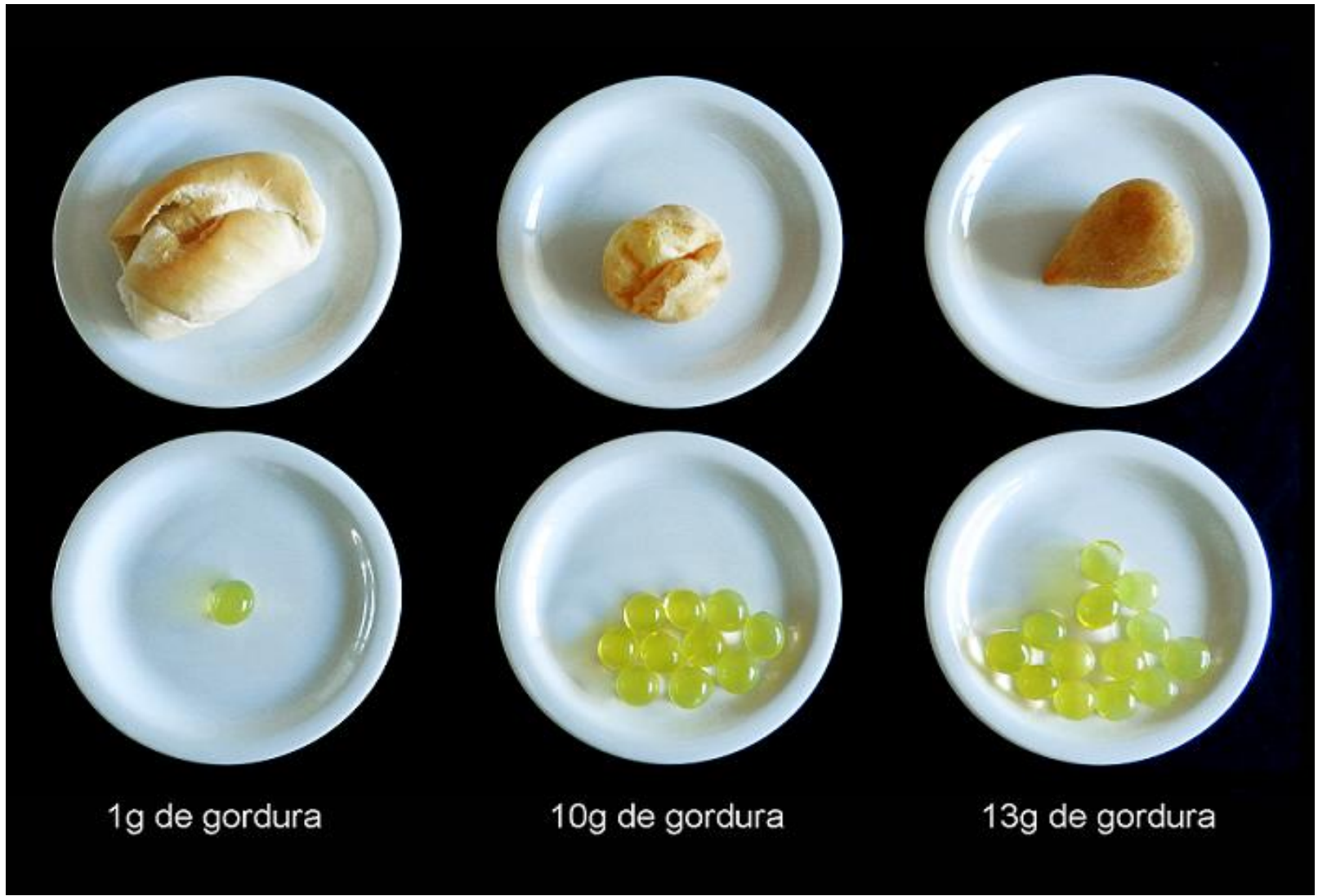
- 11) O pão muitas vezes é taxado como vilão para uma alimentação saudável, porém, ao compará-lo ao pão de queijo e à coxinha, o pão francês é o alimento que tem menor quantidade de gordura (1 g). O pão de queijo tem 10 vezes mais gordura (10 g), e a coxinha tem 13 vezes mais gordura (13 g) que o pão francês.
- 12) Um prato de comida saudável (que contém arroz, feijão, verduras, legumes e uma carne grelhada) possui a mesma quantidade de gordura que 1 fatia grande de pizza de mussarela, ou seja, 12 g de gordura. No entanto, o prato de comida oferece muitas vitaminas, minerais e fibras e promove a sensação de saciedade, enquanto que o pedaço de pizza possui essencialmente gordura e carboidrato e, geralmente, uma pessoa não se satisfaz com apenas 1 fatia de pizza e, por isso, come vários pedaços. Dessa forma, o consumo de pizza deve ser moderado.
- 13) Um prato de comida saudável (que contém arroz, feijão, verduras, legumes e uma carne grelhada) possui 12 g de gordura, enquanto que um prato de comida que contém muita fritura (ex: arroz, bife frito, batata frita, ovo frito e lasanha) contém cerca de 4 vezes mais gordura (52 g) que o prato de comida saudável. Além de ter mais gordura, o prato que contém frituras não tem a mesma qualidade nutricional que o prato de comida saudável. Por isso, o consumo de frituras deve ser moderado.
- 14) O ideal é que se utilize pouco óleo para preparar os alimentos, pois ao refogar uma cebola em uma panela contendo grande quantidade de óleo ou refogar a mesma quantidade de cebola em uma panela contendo pouco óleo será possível perceber que ambas as cebolas ficam refogadas e possuem a mesma aparência, porém, a cebola que foi refogada em muito óleo irá agregar muito mais gordura aos alimentos que forem preparados ali.
- 15) Alguns doces, como o sorvete, além de possuírem muito açúcar também contêm muita gordura. Uma taça de sundae (sorvete) possui 26 g de gordura, ou seja, possui mais gordura que 1 prato de comida saudável. Dessa forma, o consumo de sorvete deve ser moderado.

Mensagem central do tema: As massas, frituras e doces possuem muita gordura e por isso, mesmo consumindo pouca quantidade desses alimentos uma pessoa pode ganhar peso e não se sentir saciada. Portanto, o consumo desses alimentos deve ser esporádico e moderado.

No preparo dos alimentos é importante que se faça a comida com menos óleo.

Os doces, além de terem muito açúcar, também possuem muita gordura.

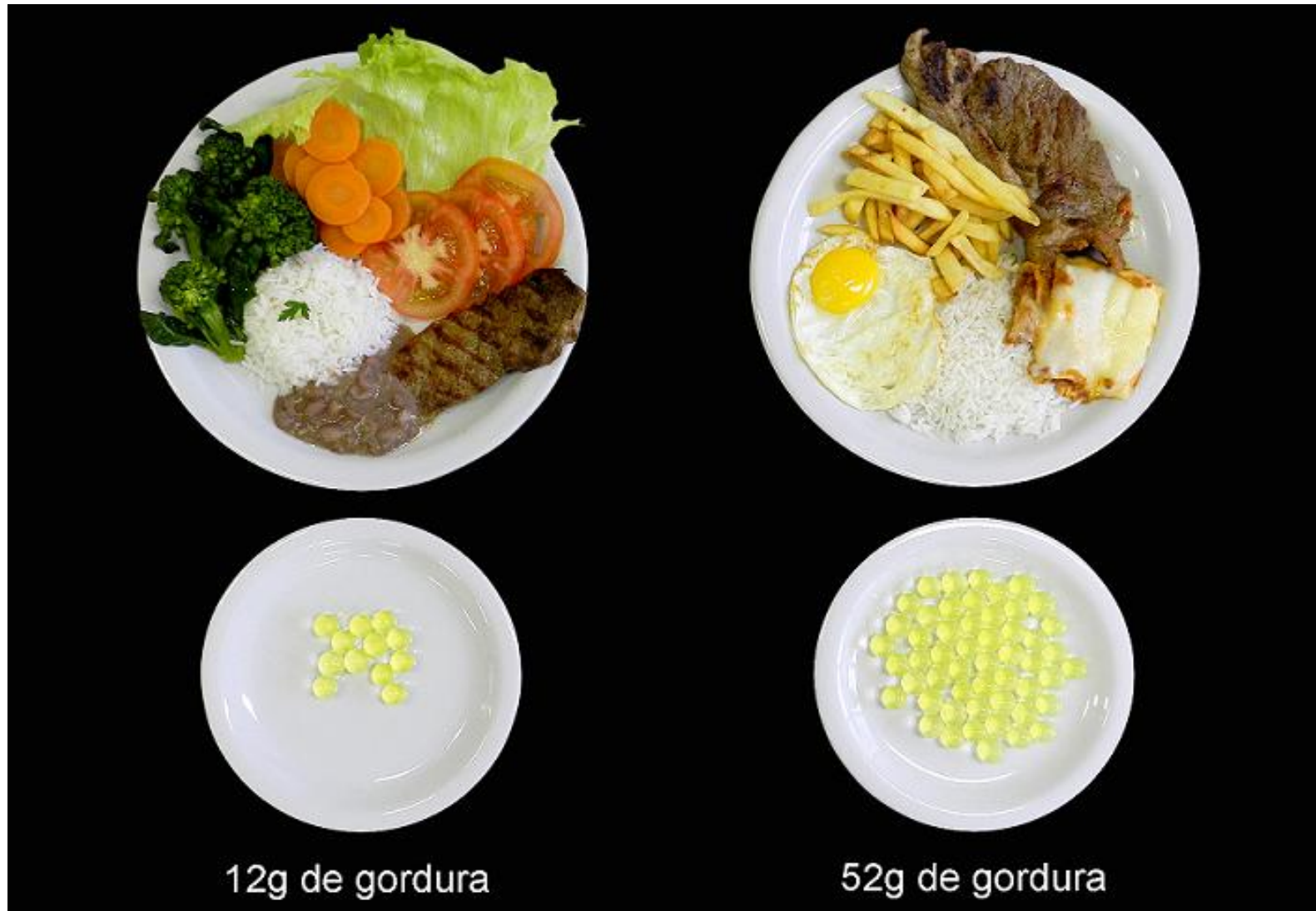
11)



12)



13)



12g de gordura

52g de gordura

14)



15)



***Cuido de mim
com comida saudável***

Cuido de mim com comida saudável

- 16) Uma alimentação saudável inclui o consumo diário de frutas, pois elas fornecem fibras, vitaminas e minerais que são importantes para o bom funcionamento do organismo. Porém, as frutas contêm açúcar (frutose) e, portanto, não se recomenda que o consumo ultrapasse 3 a 4 porções diárias pois, pode favorecer o ganho de peso e predispor ao desenvolvimento de Diabetes.
- 17) Para uma alimentação saudável é importante o consumo variado de frutas, pois isso favorece a ingestão de diferentes vitaminas e minerais que são importantes à saúde.
- 18) Para uma alimentação saudável o prato de refeição deve incluir, além do arroz, feijão e uma carne magra, muitas verduras e legumes, os quais, assim como as frutas, possuem fibras, vitaminas e minerais.
- 19) Para o preparo e tempero dos alimentos é recomendável o uso de temperos naturais, como cebola, alho, pimenta, cheiro verde e manjeriço, os quais agregam sabor aos alimentos. Dessa forma, evita-se o uso de temperos industrializados e sal, os quais contêm muito sódio e podem predispor ao aumento da pressão arterial e risco de desenvolver hipertensão.
- 20) Assim como é importante o consumo variado de frutas, uma alimentação saudável também deve incluir o consumo de verduras e legumes diversificados, que irão oferecer diferentes vitaminas, minerais e fibras que auxiliam no bom funcionamento do organismo.

Mensagem do tema: Uma alimentação saudável deve incluir o consumo diário de frutas, verduras e legumes variados. No preparo dos alimentos é importante que se faça a comida com pouco sal e que se utilize mais temperos naturais (ex: cebola, alho, pimenta, cheiro verde, manjeriço etc), pois dessa forma a pessoa se sentirá melhor e será mais saudável.

16)



17)



18)



19)



20)



3. REFERÊNCIAS

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos / NEPA – UNICAMP. – 4ª ed. rev. e ampl. - Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011.

PHILIPPI, S. T. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. 3ª ed. rev. e ampl, p. 174, 2012.

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E. M. A.; BENZECRY, E. H.; GOMES, M. C. S.; COSTA, V. M. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 5ª ed. Editora Atheneu, 2006.

Dietpro – Software para avaliação nutricional e prescrição dietética. Versão 5.5i. Tabelas de receitas dietéticas.

4. AGRADECIMENTOS

Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) pelo apoio financeiro concedido para a realização deste trabalho.