

Projeto do Programa PROBIC 2022/2 CAIC/PRODIS/UNIPAC Barbacena

Área de conhecimento: Nutrição

Título do projeto desenvolvido: Padronização de medidas caseiras como instrumento facilitador para discentes de Nutrição e nutricionistas

Coordenadora do projeto: Profa. Ana Carolline Pereira da Silva

Aluna bolsista associada ao desenvolvimento do projeto: Amanda Moreira da Silva

Vigência do projeto: outubro/2022 – setembro/2023

PADRONIZAÇÃO DE MEDIDAS CASEIRAS COMO INSTRUMENTO FACILITADOR PARA DISCENTES DE NUTRIÇÃO E NUTRICIONISTAS

Os ensaios com alimentos durante a graduação em Nutrição aproximam os estudantes da Dietética, essencial para o exercício da profissão. Entre as diversas competências da formação do nutricionista, a orientação alimentar talvez seja a que melhor caracterize seu papel para a assistência nutricional.

O entendimento do plano alimentar pelo paciente é essencial para sua correta execução e conseqüente adesão ao tratamento, muita das vezes, expressando as quantidades dos alimentos em medidas caseiras - utensílios utilizados para medir as quantidades dos alimentos.

A inserção de novos alimentos na dieta do brasileiro, antes não consumidos, como o xilitol por exemplo, faz com que essa atualização das tabelas já existentes seja considerada viável, associada ao fato de que a maioria das pessoas não têm um instrumento de medida preciso em casa, como balanças para pesar os ingredientes. O presente trabalho justifica-se devido a uma grande limitação de informações em relação a padronização da quantidade de alguns alimentos ou ingredientes nas tabelas de medidas caseiras, o que gera impacto na ingestão nutricional do indivíduo e cálculos dietéticos planejado pelo nutricionista.

Objetivou-se, portanto, elaborar um guia com as medidas caseiras padronizadas de alimentos ou ingredientes comumente prescritos pelos nutricionistas, não encontrados em tabelas de medidas caseiras.

Foram analisados um total de 59 alimentos/ingredientes, valor maior do que o estimado inicialmente, de modo a se obter sua padronização em relação

à diferentes medidas caseiras. Todas as medidas foram realizadas por um único pesquisador e em triplicada, para garantir maior confiabilidade dos resultados seguindo toda metodologia proposta por Phillippi 2019 (específica para alimentos sólidos, líquidos e pastosos). Foram utilizados equipamentos e utensílios pertencentes ao Laboratório de Nutrição e Técnica Dietética (LNTD), sendo os alimentos/ ingredientes adquiridos pelo pesquisador.

Os objetivos propostos inicialmente foram alcançados com êxito. O guia de medidas caseiras foi elaborado com um quantitativo interessante de alimentos/ ingredientes o que garantirá maior precisão nas prescrições dietéticas por parte dos nutricionistas e melhor compreensão dos pacientes, ao receberem a dieta prescrita.