

Carla Cristina Bauermann Brasil
(Organizadora)

Nutrição:

Qualidade de vida e
promoção da saúde

2

Carla Cristina Bauermann Brasil
(Organizadora)

Nutrição:

Qualidade de vida e
promoção da saúde

2

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro



Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Nutrição: qualidade de vida e promoção da saúde 2

Diagramação: Daphynny Pamplona
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Carla Cristina Bauermann Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

N976 Nutrição: qualidade de vida e promoção da saúde 2 /
Organizadora Carla Cristina Bauermann Brasil. – Ponta
Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-787-8

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.878220601>

1. Nutrição. 2. Alimentação. I. Brasil, Carla Cristina
Bauermann (Organizadora). II. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

A presente obra “Nutrição: Qualidade de vida e promoção da saúde” publicada no formato *e-book* explana o olhar multidisciplinar da Alimentação e Nutrição. O principal objetivo desse *e-book* foi apresentar de forma categorizada os estudos, relatos de caso e revisões desenvolvidas em diversas instituições de ensino e pesquisa do país, os quais transitam nos diversos caminhos da Nutrição e Saúde. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado aos padrões e comportamentos alimentares; alimentação infantil, promoção da saúde, avaliações sensoriais de alimentos, caracterização de alimentos; desenvolvimento de novos produtos alimentícios, controle de qualidade dos alimentos, segurança alimentar e áreas correlatas.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos nestes dois volumes com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e todos aqueles que de alguma forma se interessam pela área da Alimentação, Nutrição, Saúde e seus aspectos. A Nutrição é uma ciência relativamente nova, mas a dimensão de sua importância se traduz na amplitude de áreas com as quais dialoga. Portanto, possuir um material científico que demonstre com dados substanciais de regiões específicas do país é muito relevante, assim como abordar temas atuais e de interesse direto da sociedade. Deste modo a obra “Nutrição: Qualidade de vida e promoção da saúde” se constitui em uma interessante ferramenta para que o leitor, tenha acesso a um panorama do que tem sido construído na área em nosso país.

Uma ótima leitura a todos(as)!

Carla Cristina Bauermann Brasil

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

DISPONIBILIDADE DE VITAMINA B12 PARA VEGANOS

Lara Costa
Pedro Batalha
Matheus Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206011>

CAPÍTULO 2..... 4

PROPRIEDADES DOS ALIMENTOS PARA O ALÍVIO DE SINTOMAS DO TRATAMENTO ONCOLÓGICO

Amanda Cristina Torralbo Pugliesi
Ana Laura Moreti
Felipe Arcolino
Leticia Saud Belleza
Vitor Manoel Arduini Antonio
Fabiola Pansani Maniglia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206012>

CAPÍTULO 3..... 10

SINTOMAS GASTROINTESTINAIS EM PACIENTES ONCOLÓGICOS DURANTE TRATAMENTO QUIMIOTERÁPICO: AVALIAÇÃO DO IMPACTO NO ESTADO NUTRICIONAL

Thais Fernanda da Costa
Livia Miguel Pires Miranda
Camila Bitu Moreno Braga

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206013>

CAPÍTULO 4..... 26

O PAPEL DO RITMO CIRCADIANO NA GÊNESE DE DOENÇAS CARDIOMETABÓLICAS

Lorrane Gonçalves de Abreu
Luisa Gomes Wellareo
Katarine Ferreira da Silva
Edilson Francisco Nascimento
Danielle Luz Gonçalves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206014>

CAPÍTULO 5..... 39

AQUISIÇÕES DE ALIMENTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR PELO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR NOS MUNICÍPIOS ALAGOANOS EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

Letícia Alencar de Miranda
Isadora Bianco Cardoso de Menezes
Anna Carla Cavalcante Luna dos Santos
Julia Soares De Souza
Ana Clara da Silva Santos

Mirela Suelen de Lima Santos
Rebeca da Paz Gonçalves
Natália Lima de Assis

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206015>

CAPÍTULO 6..... 50

A INSERÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS ORA-PRO-NÓBIS E BREDO COMO ALTERNATIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Ana Cássia Sousa Galvão
Adriane Santos de Carvalho
Tháís Vieira Viana

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206016>

CAPÍTULO 7..... 60

ELABORAÇÃO DE MATERIAL PARA PADRONIZAÇÃO DE MEDIDAS CASEIRAS PARA O AMBULATÓRIO DE UM CENTRO DE RECUPERAÇÃO E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM ALAGOAS

Rikelly Luana de Lima Silva
Bianca Celestino Gomes Pereira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206017>

CAPÍTULO 8..... 65

ANÁLISE CRÍTICA DA PADRONIZAÇÃO DE MEDIDAS CASEIRAS DOS ALIMENTOS MAIS COMUNS NO COTIDIANO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Ângela Ribeiro do Prado Mamedes Silva
Andreia de Oliveira Massulo
Patricia Cintra

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206018>

CAPÍTULO 9..... 80

UTILIZAÇÃO DE SEMENTES DE ABÓBORA COMO ALTERNATIVA AO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS NO AMBIENTE ESCOLAR

Tháís da Luz Fontoura Pinheiro
Jéssica Veit
Natalí Vitória Pedroso Kerber
Milena Carine Cielo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8782206019>

CAPÍTULO 10..... 90

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DA APLICABILIDADE DO LEITE HUMANO EM PÓ NA ROTINA DOS BANCOS DE LEITE HUMANO

Vanessa Javera Castanheira Neia
Oscar Oliveira Santos
Jeane Eliete Laguila Visentainer
Jesuí Vergílio Visentainer

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060110>

CAPÍTULO 11..... 100

DESENVOLVIMENTO E ANÁLISE SENSORIAL DE LEITE FERMENTADO COM GRÃOS DE KEFIR, ABACAXI E ÓLEO ESSENCIAL DE *Mentha sp*

Dariane Copatti Casali
Rosselei Caiél da Silva
Rochele Cassanta Rossi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060111>

CAPÍTULO 12..... 111

ANÁLISE DE FUNGOS EM KEFIR DE ÁGUA OU DE LEITE: SEU CONSUMO É SEGURO?

Julia Soares De Souza
Jadna Cilene Moreira Pascoal
Daniela Cristina de Souza Araújo
Letícia Alencar de Miranda
Raphaela Costa Ferreira
Catharina de Paula Oliveira Cavalcanti Soares
Maria Carolina de Melo Lima

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060112>

CAPÍTULO 13..... 119

FARINHA DE FEIJÃO E ARROZ COMO ALTERNATIVA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Cibele Maria de Araújo Rocha
Andressa Layne Rodrigues Alves
Edilisse Maria de Almeida Rodrigues
Ruth Stefannie Lima Matias
Amanda Silva Ramos Cavalcanti
Elienai Rodrigues Ferreira
Enio Gama Dantas
Naomi Shede Rangel de Oliveira
Dayana Sara Félix da Silva
Moisés Dias da Silva Júnior
Vanessa Tito Bezerra de Araújo
Tânia Lúcia Montenegro Stamford

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060113>

CAPÍTULO 14..... 131

CÚRCUMA E SEUS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE COLETIVA

Cibele Maria de Araújo Rocha
Dayana Sara Félix da Silva
Moisés Dias da Silva Júnior
Vanessa Tito Bezerra de Araújo
Amanda Silva Ramos Cavalcanti
Elienai Rodrigues Ferreira
Enio Gama Dantas
Naomi Shede Rangel de Oliveira
Andressa Layne Rodrigues Alves

Edilisse Maria de Almeida Rodrigues

Ruth Stefannie Lima Matias

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060114>

CAPÍTULO 15..... 138

BARRAS DE CEREAIS

Vanessa Lopes e Silva

Bruna Leite Pedras Ramos

Isabella Samagaio Pereira da Silva

Karolaine Brito Maia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060115>

CAPÍTULO 16..... 144

VERSATILIDADE E BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA CASCA DE BANANA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Cibele Maria de Araújo Rocha

Amanda Silva Ramos Cavalcanti

Elienai Rodrigues Ferreira

Enio Gama Dantas

Naomi Shede Rangel de Oliveira

Dayana Sara Félix da Silva

Moisés Dias da Silva Júnior

Vanessa Tito Bezerra de Araújo

Andressa Layne Rodrigues Alves

Edilisse Maria de Almeida Rodrigues

Ruth Stefannie Lima Matias

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060116>

CAPÍTULO 17..... 156

INGREDIENTES UTILIZADOS NOS SORVETES À BASE DE PLANTAS

Daiane Vogel do Carmo Pansera

Jessica Fernanda Hoffmann

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060117>

CAPÍTULO 18..... 174

ÓLEOS ESSENCIAIS: DESENVOLVIMENTO DE UM CUPCAKE FUNCIONAL

Ana Carolina Stein

Jennifer Amanda de Alencastro

Jessica Werpp Bonfante

Joana Castro

Rochele Cassanta Rossi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060118>

CAPÍTULO 19..... 183

SIMULAÇÃO COMPUTACIONAL DA INTERAÇÃO DE NANOPARTÍCULAS DE

QUITOSANA COM GORDURAS SATURADAS E INSATURADAS

William Oliveira Soté

Mírian Chaves Costa Silva

Eduardo de Faria Franca

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060119>

CAPÍTULO 20..... 195

AVALIAR A EFICÁCIA DE SISTEMA INFORMATIZADO NO CONTROLE DE GESTÃO E SEGURANÇA DE ALIMENTOS EM UMA UAN

Rikelly Luana de Lima Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060120>

CAPÍTULO 21..... 204

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS EM INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS: UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE UMA UAN EM MACEIÓ/AL COM O QUE HÁ NA LITERATURA ACERCA DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Aretha Lima Rodrigues

Helena Maria Ferreira Amorim

Fabiana Palmeira Melo Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87822060121>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 212

ÍNDICE REMISSIVO..... 213

CAPÍTULO 8

ANÁLISE CRÍTICA DA PADRONIZAÇÃO DE MEDIDAS CASEIRAS DOS ALIMENTOS MAIS COMUNS NO COTIDIANO ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Data de aceite: 01/01/2022

Ângela Ribeiro do Prado Mamedes Silva

Andreia de Oliveira Massulo

Patricia Cintra

RESUMO: O referido projeto visou à elaboração de um manual de porções alimentares que compõem a dieta da população brasileira, através do dimensionamento das porções em três opções de tamanhos (em gramas e em medidas caseiras), sendo eles: porção pequena, média e grande e também com o registro fotográfico. A determinação das porções alimentares e padronização das medidas caseiras foram retratadas, segundo a RDC nº 360/2003 da ANVISA. Para a determinação da porção média foi utilizada a referência do valor energético da porção alimentar empregada pela Philippi (2014) e a Instrução Normativa (IN) nº 75/2020. Através desse estudo ficou evidente a necessidade das informações aqui concluídas para uma melhor qualidade de serviço dentro de uma UAN, evitando assim o desperdício e dando a oportunidade aos profissionais da área da nutrição, gastronomia e outros que tem interesse na área para elaborar, replicar seus pratos com uma maior precisão. Verificou-se a falta de informações das medidas caseiras nas tabelas de composição, falta de alimentos e um detalhamento da quantidade e tipo de alimento que a população brasileira consome com maior frequência. Concluiu que, há necessidade de maiores informações com

detalhamento das porções, sendo que com este procedimento haverá um menor desperdício nas UAN's e mesmo em pequenos ambientes onde são manipulados alimentos, o detalhamento das medidas caseiras torna-se necessário para haja uma maior sustentabilidade.

PALAVRAS-CHAVE: padrão alimentar, porções alimentares, medidas caseiras, grupos alimentares.

CRITICAL ANALYSIS OF THE STANDARDIZATION OF HOME MEASURES OF THE MOST COMMON FOOD IN THE DAILY FOOD OF THE BRAZILIAN POPULATION

ABSTRACT: This project aimed to prepare a manual of food portions that make up the diet of the Brazilian population, through the dimensioning of portions into three options of sizes (in grams and in household measures), namely: small, medium and large portions and also with the photographic record. The determination of food portions and standardization of household measures were taken into account, according to RDC No. 360/2003 of ANVISA. For the determination of the average portion, the reference of the energetic value of the food portion used by Philippi (2014) and the Normative Instruction (IN) nº 75/2020 were used. Through this study, the need for the information completed here was evident for a better quality of service within a UAN, thus avoiding waste and giving the opportunity to professionals in the field of nutrition, gastronomy and others interested in the area to elaborate, replicate their dishes with greater precision. There was a lack of information on household

measures in the composition tables, lack of food and a breakdown of the amount and type of food that the Brazilian population consumes more frequently. He concluded that there is a need for more information with details of the portions, and with this procedure there will be less waste in the UAN's and even in small environments where food is handled, the detailing of household measures becomes necessary for greater sustainability

KEYWORDS: dietary pattern, food portions, household measures, food groups.

INTRODUÇÃO

Este projeto de pesquisa é uma continuidade de um projeto de extensão, realizado e aprovado pelo Centro Universitário da Grande Dourados/MS no período de 2016 a 2018 com carga horária total de 768 horas, envolvendo acadêmicos do curso de Nutrição da referida instituição. As amostras do presente estudo compõem o rol de alimentos previamente estudados. Algumas amostras de alimentos in natura foram necessárias para adequação dos cálculos nutricionais e registro fotográfico, utilizando, para tal, as dependências do laboratório Cozinha Experimental, do Centro Universitário UNIGRAN CAPITAL, em Campo Grande – MS.

O referido projeto visou à elaboração de um manual de porções alimentares que compõem a dieta da população, através do dimensionamento das porções em três opções de tamanhos, com o registro fotográfico destes alimentos.

Assim, a proposta deste projeto é atualizar e adequar os cálculos das medidas caseiras e avaliar a qualidade gráfica das imagens (fotos) das porções alimentares (pequena, média e grande), que compõem a dieta da população brasileira, de modo a contribuir na construção de um material didático (álbum seriado, apostila ou livro) que se torne uma ferramenta prática nas atividades de atendimento nutricional, orientação nutricional e cálculos de planos alimentares.

Para facilitar a compreensão dos tamanhos estabelecidos nas porções das preparações alimentares, as medidas caseiras são fundamentais. Com isso, a conversão de um peso em uma medida mais simples e padronizada, permite a replicação mais segura de uma receita, com maiores chances de serem mantidos os perfis nutricional, sensorial e econômico desta preparação.

Para facilitar a compreensão das quantidades estabelecidas nas preparações alimentares, medidas caseiras são fundamentais. Com isso, torna-se necessário que os valores pesados sejam convertidos em medidas caseiras padronizadas, para poder realizar a repetição da receita com segurança e assim poder replicar as preparações.

Através deste trabalho que terá um detalhamento das porções pequena, média e grande e a introdução de maiores informações com relação às medidas caseiras usadas no cotidiano. Intentou revisar as medidas caseiras e as fotografias que compuseram o estudo prévio sobre as porções alimentares (pequena, média e grande) dos alimentos que compõem o grupo dos leites e derivados, preparações culinárias doces e açúcares, castanhas e

nozes, cereais e derivados, tubérculos e derivados e sementes, hortaliças, leguminosas e proteína texturizada de soja, frutas, carnes (bovina, suína, frango, pescados), ovos e derivados, óleos e gorduras, bebidas, molhos, pratos prontos e ultraprocessados. E como objetivos específicos, realizar adequação dos cálculos das medidas caseiras das porções alimentares; avaliar a qualidade gráfica das imagens (fotos) das porções alimentares (pequena, média e grande); refazer fichas; comparar o material de estudo com a Tabela de Alimentação de Consumo Alimentar das Medidas Caseiras (Pinheiro *et al.*, 2008).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, qualitativa descritiva por tratar-se de análise de dados, bem como pela comparação de variáveis, ou seja, diferentes grupos alimentares com porcionamentos variados que compõe a dieta da população brasileira (Leite, Bin, Schmitz, 2015).

Sobre a Determinação dos pesos e medidas, a verificação dos pesos e das medidas caseiras dos alimentos, foi feita utilizando a balança da cozinha experimental do Centro Universitário Unigran Capital. Para a determinação das medidas caseiras foram utilizados utensílios de uso comum em ambiente doméstico, como pratos, copos, xícaras e colheres da cozinha experimental do Centro Universitário UNIGRAN CAPITAL.

Definiu-se como grupos alimentares para esta pesquisa: leites e derivados, preparações culinárias doces e açúcares, castanhas e nozes, cereais e derivados, tubérculos e derivados e sementes, hortaliças, leguminosas e proteína texturizada de soja, frutas, carnes (bovina, suína, frango, pescados), ovos e derivados, óleos e gorduras, bebidas, molhos, pratos prontos e ultraprocessados. (Quadro 1).

GRUPOS ALIMENTARES	COR
Leites e derivados	Cinza
Preparações culinárias doces e açúcares	Rosa
Castanhas e Nozes	Marrom claro
Cereais e derivados, Tubérculos e derivados e Sementes	Bege
Hortaliças	Verde escuro
Leguminosas e Proteína texturizada de soja	Verde claro
Frutas	Laranja
Carnes (bovina, suína, frango, pescados) ovos e derivados	Azul claro
Óleos e Gorduras	Amarela
Bebidas	Roxo
Molhos	Azul escuro

Pratos prontos	Laranja Claro
Ultraprocessados	Vermelho

Quadro 1 – Definição dos grupos alimentares e suas respectivas cores.

Fonte: Autoras (2021).

Determinação das Porções Alimentares e padronização das medidas caseiras:

Segundo a RDC nº 360/2003 da ANVISA, a porção é a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses de idade, em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

Para a determinação da porção média foi utilizada a referência do valor energético da porção alimentar empregada pela Philippi (2014) e a Instrução Normativa (IN) nº 75/2020.

O cálculo para mensurar a porção média foi feito utilizando a metodologia da regra de três simples, como demonstrado abaixo:

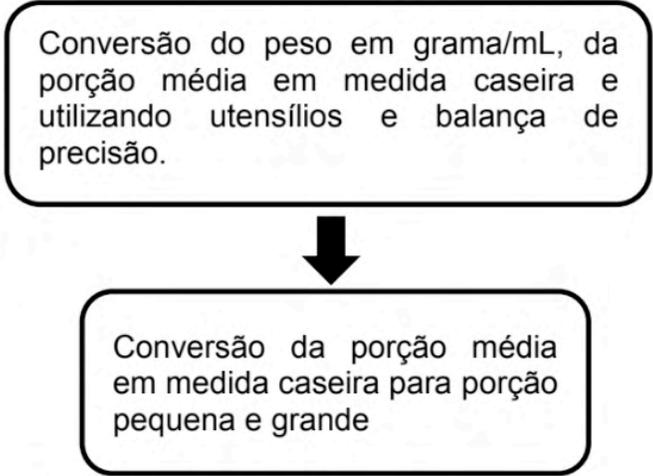
$$\frac{\text{Quilocalorias dos grupos alimentares} \text{ ----- peso em gramas/ml da porção média}}{\text{Quilocaloria do alimento dos grupos alimentares} \text{ ----- } 100 \text{ g}}$$

Para a obtenção das porções pequena e grande foi feito o cálculo percentual, em função do valor da porção média, assim, a porção pequena corresponde a 50% menos da porção média e, a porção grande corresponde a 50% mais da porção média. Foram utilizadas as regras para arredondamento e para expressão das quantidades das porções, adaptadas segundo a IN nº75/2020, que menciona: quando a primeira casa decimal for menor que 5, manter o número inteiro. Quando a primeira casa decimal for maior ou igual 5, arredondar o número inteiro para cima em 1 unidade.

Para estimar a medida caseira de todos os alimentos, foram adotados os procedimentos, em ordem de prioridade, conforme descrito no Quadro 2.

Peso do alimento em grama/mL, da porção média, com referência do valor energético, da porção alimentar determinada pela Philippi (2014) e a instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de (2020)





Quadro 02 - Procedimento para definição da medida caseira.

Fonte: Autoras (2021).

O fracionamento das medidas caseiras obedece às regras segundo a RDC nº 359 de 2003, porque essa legislação apresenta a tabela com o fracionamento numérico dessas medidas. A IN nº 75 de 2020 não especifica numericamente o fracionamento, só informa que para expressar quantidades não inteiras de medida caseira, deve ser usada a fração irredutível correspondente.

A porção, expressa em medidas caseiras, deve ser indicada em valores inteiros ou suas frações de acordo ao estabelecido nas seguintes tabelas:

Para valores menores ou iguais que a unidade de medida caseira a referencia está nos (Quadros 3, 4 e 5).

PERCENTUAL DA MEDIDA CASEIRA	FRAÇÃO A INDICAR
Até 30%	¼ de... (medida caseira)
De 31% a 70%	½ de... (medida caseira)
De 71% a 130%	1... (medida caseira)

Quadro 03 - Regras para fracionamento da medida caseira, segundo a RDC nº 359 (2003).

Fonte: RDC nº 359 de 2003.

Para valores maiores que a unidade de medida caseira:

PERCENTUAL DA MEDIDA CASEIRA	FRAÇÃO A INDICAR
De 131% a 170%	1 ½ de ... (medida caseira)
De 171% a 230%	2 de ... (medida caseira)

Quadro 04 – Regras para fracionamento da medida caseira, segundo a RDC nº 359 (2003).

Fonte: RDC nº 359 de 2003.

TIPO DE UTENSÍLIO UTILIZADO	CAPACIDADES
Xícara de chá	200 cm ³ ou mL
Copo	200 cm ³ ou mL
Colher de sopa	10 cm ³ ou mL
Colher de chá	5 cm ³ ou mL
Prato raso	22 cm de diâmetro
Prato fundo	250 cm ³ ou mL

Quadro 05 - Tipos de utensílios domésticos e suas capacidades para declaração da medida caseira dos alimentos na tabela de informação nutricional segundo IN nº75 de 2020.

Fonte: IN nº 75 de 2020.

Desenvolvimento das fotografias a acadêmica fez a identificação individual de cada foto da ficha personalizada, algumas fotos foram feitas novamente.

Resultados e Discussão

O projeto de pesquisa iniciou com uma base de dados de 1077 porções de alimentos previamente estudados. As atividades do projeto de pesquisa foram divididas nas seguintes etapas:

1. Verificação da medida caseira utilizada.
2. Verificação da qualidade das fotografias.
3. Verificação das fichas.
4. Elaboração do material didático.

Percebe-se no Brasil, a carência de instrumentos que permitam a visualização de porções alimentares, e pouco se sabe sobre o conhecimento dos usuários quanto às fotografias que constituem esses instrumentos. “A utilização de um recurso visual atualizado e uma boa percepção dos usuários das imagens podem auxiliar na determinação mais precisa do consumo alimentar” (Souza *et al.*, 2016).

Deste modo, identificar e padronizar medidas usuais de porcionamento são itens

essenciais na garantia da qualidade e da atenção nutricional, pois estas sendo corretas promoverão o consumo alimentar adequado e fornecerão dados fidedignos sobre a ingestão alimentar e uma oferta adequada de nutrientes necessários à manutenção da saúde do indivíduo (Faquim, Oliveira, Spinelli, 2012; Andrade e Campos, 2012).

Para este projeto foram analisados um total de 357 alimentos, retirados da base de dados e separados por grupos. Para o resultado e discussão foram selecionados os grupos de leite e derivados, preparações culinárias doces e açúcares e leguminosas, totalizando 51 itens.

Os produtos de todos os grupos alimentícios foram equiparados com a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras da Pinheiro *et al* (2008). Em todos os grupos foram feitas uma correlação de alimentos que contém na referida tabela. Os que não têm na tabela, foram acrescentados, para um melhor suporte nos futuros estudos. Para cada grupo foi agregado uma foto representando cada grupo.

ALIMENTO	TABELA PARA AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR EM MEDIDAS CASEIRAS PINHEIRO (2008)	AUTORAS (2021)
Leite de vaca desnatado em pó	01 colher de sopa rasa: 8 g	PP: 2 colheres de sopa rasa = 16g PM: 4 colheres de sopa rasa = 33g PG: 6 colheres de sopa rasa = 49g
Leite de vaca integral em pó	01 colher de sopa cheia: 16g	PP: 1 colher de sopa = 12g PM: 2 colheres de sopa = 24g PG: 3 colheres de sopa = 36g
Coalhada menos gordura	Não consta	PP: 2 colheres de sopa = 33g PM: 4 colheres de sopa = 66g PG: 6 colheres de sopa = 100g
Queijo, Cottage, sem gordura, não cremoso, seco, coalho grande ou pequeno.	Não consta	PP: 3 colheres de sopa cheia = 83g PM: 6 colheres de sopa cheia = 167g PG: 9 colheres de sopa cheia = 250g
logurte Integral Natural Nestlé®	Não consta	PP: ½ copo de requeijão = 81g PM: 1 copo de requeijão = 162g PG: 1½ copo de requeijão = 243g
Queijo Muçarela	Fatia Média: 20g	PP: 1 Fatia = 21g PM: 2 Fatias = 43g PG: 3 Fatias = 64g
Queijo Parmesão	Não consta fatia	PP: ½ fatia = 15g PM: 1 fatia = 31g PG: 1½ fatia = 46g

Queijo Parmesão Ralado	Colher de sopa rasa: 7g	PP: 2 colheres de sopa rasas = 13g PM: 4 colheres de sopa rasas = 26g PG: 6 colheres de sopa rasas = 40g
Queijo Provolone	Fatia Média: 15g	PP: 1 colher de sopa = 17g PM: 2 colheres de sopa = 34g PG: 3 colheres de sopa = 51g
Ricota	Fatia Média: 35g Fatia Grande: 50g	PP: 1 fatia pequena = 35g PM: 1 fatia média = 69g PG: 1 fatia grande = 104g
Leite de Cabra Integral Caprilat®	Copo duplo cheio: 240g Copo pequeno cheio: 165g	PP: ½ copo de requeijão = 100ml PM: 1 copo de requeijão = 200ml PG: 1½ copo requeijão = 300ml
Leite Longa vida Desnatado Elegê®	Não consta	PP: ¾ copo de requeijão = 197ml PM: 1 ½ copo de requeijão = 393ml PG: 2 ¼ copo de requeijão = 590ml
Leite Longa Vida Integral Zero Lactose Parmalat®	Não consta	PP: ½ copo de requeijão = 150ml PM: 1 copo de requeijão = 300ml PG: 1 ½ copo de requeijão = 450ml
Leite Longa Vida Semidesnatado Elegê®	Não consta	PP: ½ copo de requeijão = 154ml PM: 1 copo de requeijão = 308ml PG: 1 ½ copo de requeijão = 462ml
Queijo Minas Frescal	Fatia Pequena: 20g Fatia Média: 30g Fatia Grande: 40g	PP: 1 fatia pequena = 26g PM: 1 fatia média = 52g PG: 1 fatia grande = 78g
Cream Cheese Tradicional Danúbio®	Não consta a medida caseira	PP: 1 colher de sopa = 26g PM: 2 colheres de sopa = 51g PG: 3 colheres de sopa = 77g
Creme de Leite (enlatado, UHT, 25% de gordura) (média de diferentes marcas)	1 Colher de sopa rasa: 15g	PP: 1 colher de sopa = 26g PM: 2 colheres de sopa = 50g PG: 3 colheres de sopa = 76g
Manteiga sem Sal	Não consta	PP: ½ colher de sobremesa = 8g PM: 1 colher de sobremesa = 16g PG: 1½ colher de sobremesa = 23g
Manteiga com Sal	1 Colher de sobremesa rasa: 13g	PP: ½ colher de sobremesa = 8g PM: 1 colher de sobremesa = 16g PG: 1½ colher de sobremesa = 24g

Quadro 06 – Comparativo das medidas caseiras do Grupo 01 – Leite e Derivados.

Obs.: PP (Porção Pequena); PM (Porção Média); PG (Porção Grande). Fonte: Autoras (2021).

GRUPO 1 – LEITE E DERIVADOS

ALIMENTO: QUEIJO, COTTAGE, SEM GORDURA, NÃO CREMOSO, SECO, COALHO GRANDE OU PEQUENO.

Porção de referência 100g	Porção pequena: 83g Medida caseira: 3 colheres de sopa cheias	Porção média: 167g Medida caseira: 6 colheres de sopa cheias	Porção grande: 250g Medida caseira: 9 colheres de sopa cheias
			

Exemplo Ilustrado da medida caseira usada para mensurar o produto (Todos os outros produtos seguiram o mesmo padrão).

Fonte: Autoras (2021).

Sobre o grupo leite e derivados foi constatado através dos dados acima que muitos produtos não constam na tabela e os que constam na maioria das vezes não são as mesmas medidas caseiras. Para a mensuração do leite em pó e a manteiga foi usado o nivelamento com a ponta de faca e estavam em estado ambiente (derretida).

ALIMENTO	TABELA PARA AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR EM MEDIDAS CASEIRAS PINHEIRO (2008)	AUTORAS (2021)
Abacaxi em calda Predilecta®	Abacaxi em Calda Fatia Pequena: 30g Fatia Média: 64g	PP: 6 colheres de sopa = 60g PM: 12 colheres de sopa = 120g PG: 18 colheres de sopa = 18g
Açúcar, cristal	Açúcar Colher de sobremesa rasa: 9g	PP: 2 colheres de sobremesa rasas = 14g PM: 4 colheres de sobremesa rasas = 28g PG: 6 colheres de sobremesa rasas = 42g
Açúcar orgânico Native®	Não Consta	PP: 2 colheres de sobremesa rasas = 14g PM: 4 colheres de sobremesa rasas = 28g PG: 6 colheres de sobremesa rasas = 42g

Açúcar, mascavo	Açúcar Mascavo Colher de sobremesa rasa: 7g	PP: 2 colheres de sobremesa rasas = 14g PM: 4 colheres de sobremesa rasas = 28g PG: 6 colheres de sobremesa rasas = 42g
Beijinho, c/ coco ralado, caseiro, (leite condensado, coco ralado, cravo, c/ manteiga)	Não consta	PP: 1 unidade = 16g PM: 2 unidades = 32g PG: 3 unidades = 48g
Brigadeiro, c/ chocolate ao leite, caseiro, (leite condensado, chocolate, c/ manteiga), <i>Brazilian sweets, with chocolate, homemade, (condensed milk, chocolate, with butter)</i>	Não está detalhada a composição do produto. Unidade Pequena: 10g Unidade Média: 15g Unidade Grande: 30g	PP: 1 unidade = 14g PM: 2 unidades = 28g PG: 3 unidades = 43g
Cocada, branca	Cocada Unidade Média: 70g	PP: 1 unidade = 12g PM: 2 unidades = 25g PG: 3 unidades = 37g
Bananada cremosa rei doces.	Bananada Unidade Pequena: 15g Unidade Média: 40g Unidade Grande: 50g	PP: 1 unidade = 18g PM: 2 unidades = 36g PG: 3 unidades = 53g
Sobremesa láctea sabor doce de leite Nestlé®	Doce de Leite Colher de sopa rasa: 25g	PP: 1 colher de sopa rasa = 17g PM: 2 colheres de sopa rasa = 34g PG: 3 colheres de sopa rasa = 52g
Geléia, morango, Ritter®, Jam , <i>strawberry</i>	Não consta	PP: 2 colheres de sobremesa = 22g PM: 4 colheres de sobremesa = 44g PG: 6 colheres de sobremesa = 66g
Goiabada Dona Tina	Goiabada Fatia Pequena em Corte: 40g	PP: 1 fatia = 17g PM: 2 fatias = 34g PG: 3 fatias = 52g
Mel, abelha, <i>apis mellifera</i>	Mel de Abelha Colher de sopa: 15g	PP: 2 colheres de sopa = 17g PM: 4 colheres de sopa = 34g PG: 6 colheres de sopa = 51g
Marmelada, Sweet, quinces	Não consta	PP: 1 fatia média = 20g PM: 2 fatias médias = 40g PG: 3 fatias médias = 60g

Mousse de chocolate be lowcarb	Mousse de Chocolate Colher de sobremesa cheia: 18g	PP: 1 colher de sobremesa rasa = 12g PM: 2 colheres de sobremesa rasa = 25g PG: 3 colheres de sobremesa rasa = 37g
Mousse, maracujá, mistura pre- preparada.	Mousse de Maracujá Colher de sopa cheia: 35g	PP: 1½ colher de sopa rasa = 37g PM: 3 colheres de sopa rasa = 73g PG: 4 ½ colheres de sopa rasa = 110g
Paçoca, amendoim	Paçoca Unidade: 30g	PP: 1 unidade: 11g PM: 2 unidades: 22g PG: 3 unidades: 34g
Pêssego, enlatado, em calda, drenado	Pêssego em calda Indust. ½ Unidade Média: 30g	PP: 1 unidade = 81g PM: 2 unidades = 162g PG: 3 unidades = 243g
Pipoca doce lelié®	Pipoca doce Não consta a medida caseira prato de sobremesa Saco Pequeno: 15g	PP: ½ prato de sobremesa raso = 15g PM: 1 prato de sobremesa raso = 29g PG: 1 ½ prato de sobremesa raso = 44g
Frutas cristalizadas em cubos La Violetera®	Não consta	PP: 1 colher de sopa = 20g PM: 2 colheres de sopa = 40g PG: 3 colheres de sopa = 60g
Rapadura, Brazilian sweet, (candy of sugar cane juice).	Pedaço Pequeno: 30g Pedaço Médio: 55g Pedaço Grande: 100g	PP: 15 pedaços = 15g PM: 30 pedaços = 30g PG: 45 pedaços = 45g
Fondant de leite, açúcar, xarope de glicose, leite em pó integral, gordura de palma e sal.	Não consta	PP: 1 unidade = 14g PM: 2 unidades = 28g PG: 3 unidades = 42g

Quadro 8 – Comparativo das medidas caseiras do Grupo 02 - Preparações Culinárias Doces e Açúcares.

Obs.: PP (Porção Pequena; PM (Porção Média); PG (Porção Grande). Fonte: Autoras (2021).

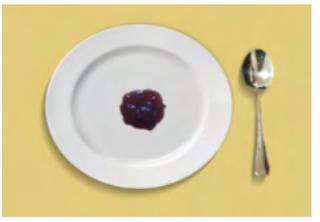
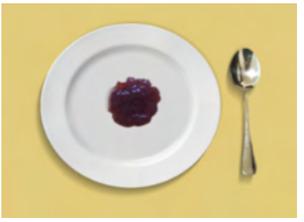
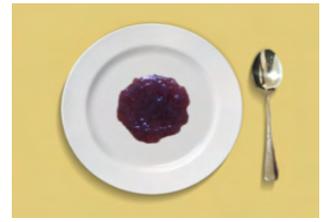
Segundo Levy *et al.* (2012), as recomendações nutricionais da Organização Mundial da Saúde estipulam que o consumo de “açúcares de adição” não ultrapasse 10% do total de calorias da dieta. O elevado consumo de “açúcares de adição” na população brasileira, verificado em todos os cenários estudados, excede largamente as recomendações internacionais, destacando a necessidade de intervenções visando a sua redução.

Considerando que o açúcar proveniente de alimentos processados vem substituindo o açúcar de mesa como principal fonte de consumo dos açúcares nas últimas décadas,

intervenções para reduzir o consumo de alimentos processados e incentivo a práticas alimentares saudáveis assumem caráter ainda mais emergencial.

GRUPO 2 – PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DOCES E AÇÚCARES

ALIMENTO: GELÉIA, MORANGO, RITTER®, Jam, strawberry

Porção de referência 100g	Porção pequena: 22g Medida caseira: 2 colheres de sobremesa	Porção média: 44g Medida caseira: 4 colheres de sobremesa	Porção grande: 66g Medida caseira: 6 colheres de sobremesa
			

Quadro 09 – Foto das porções alimentares (pequena, média e grande) da Geleia, Morango.

Exemplo Ilustrado da medida caseira usada para mensurar o produto. Todos os outros produtos seguiram o mesmo padrão. Fonte: Autoras, (2021).

ALIMENTO	TABELA PARA AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR EM MEDIDAS CASEIRAS PINHEIRO (2008)	AUTORAS (2021)
Ervilha, enlatada, drenada, <i>Pisum sativum L., Green peas, canned, drained</i>	1 Colher de sopa rasa: 16g 1 colher de sopa cheia: 27g	PP: 2 colheres de sopa rasas = 29,5g PM: 4 colheres de sopa rasas = 59g PG: 6 colheres de sopa rasas = 88,5g
Ervilha, em vagem, crua, <i>Pisum sativum L., Green pea, pods, raw</i>	Ervilha Vagem cozida – 1 Colher de sopa cheia: 30g 1 Colher de arroz cheia: 60g	PP: 1 porção = 38g PM: 2 porções = 76g PG: 3 porções = 114g
Feijão Carioca (Caldo e Grão)	Não consta	PP: 3 colheres de sopa = 45g PM: 6 colheres de sopa = 90g PG: 9 colheres de sopa = 135g
Feijão de Corda	Não consta	PP: 2 colheres de Sopa = 35g PM: 4 colheres de sopa = 71g PG: 6 colheres de sopa = 106g
Feijão Preto (Caldo e Grão)	Feijão Preto Cozido – Colher de sopa cheia: 17g	PP: 2 colheres de sopa = 36g PM: 4 colheres de sopa = 71g PG: 6 colheres de sopa = 107g
Grão de Bico	Grão de Bico cozido – Colher de sopa cheia: 22h	PP: 1 colher de sopa = 17g PM: 2 colheres de sopa = 34g PG: 3 colheres de sopa = 51g
Lentilha	Lentilha cozida – Colher de sopa: 18g	PP: 2 colheres de sopa = 24g PM: 4 colheres de sopa = 47g PG: 6 colheres de sopa = 71g

Soja Cozida	Não consta	PP: 1 colher de sopa = 16g PM: 2 colheres de sopa = 32g PG: 3 colheres de sopa = 48g
Tofu	Não consta	PP: 1 cubo pequeno = 37g PM: 1 cubo médio = 55g PG: 1 cubo grande = 112g
Tremoço em Conserva	Não consta	PP: 1 colher de sopa = 22g PM: 2 colheres de sopa = 45g PG: 3 colheres de sopa = 67g
Proteína Texturizada de Soja	Não consta	PP: 2 colheres de sopa cheia = 27,50g PM: 4 colheres de sopa cheia = 55g PG: 6 colheres de sopa cheia = 82,50g

Quadro 10 – Comparativo das medidas caseiras do Grupo 06 – Leguminosas.

Obs.: PP (Porção Pequena); PM (Porção Média); PG (Porção Grande). Fonte: Autoras (2021)

Conforme confrontado, muitas leguminosas que estão bastante presentes na mesa do brasileiro não constam na Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras da Pinheiro (2008).

GRUPO 3 – LEGUMINOSAS			
Alimento: Feijão de Corda			
Porção de Referência 100g	Porção pequena: 35g Medida caseira: 2 colheres de sopa	Porção média: 71g Medida caseira: 4 colheres de sopa	Porção grande: 106g Medida caseira: 6 colheres de sopa
			

Quadro 11 - Foto das porções alimentares (pequena, média e grande) de Feijão de Corda.

Exemplo Ilustrado da medida caseira usada para mensurar o produto (Todos os outros produtos seguiram o mesmo padrão). Fonte: Autoras, (2021).

Segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (2014) há muitas variedades de feijão no Brasil. Entre os alimentos que fazem parte do grupo das leguminosas e compartilham propriedades nutricionais e usos culinários com o feijão, os mais consumidos são as ervilhas, as lentilhas e o grão-de-bico. A alternância entre diferentes tipos de feijão e de outras leguminosas amplifica o aporte de nutrientes e, mais importante, traz novos sabores e diversidade para a alimentação.

Verificou-se a ausência de muitos produtos da classe das leguminosas na tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras da Pinheiro (2008), as quais foram acrescentadas neste trabalho para uma melhor base de estudos e pesquisas que advir. Através do quadro exposto podemos ter uma noção das medidas caseiras mais usadas. Um material com imagens, dando suporte de como ser utilizado os produtos no dia a dia, evitando desperdícios e mantendo a importância da sustentabilidade.

CONCLUSÃO

Neste trabalho foi proposta uma padronização de fichas técnicas, com registros fotográficos, dimensionamento de porções pequena, média e grande e inclusão de informação nutricional, a partir da revisão de modelos desenvolvidos anteriormente e construção de novos registros. A formulação das fichas constitui um possível material didático e científico, reunindo informações uniformes e acessíveis a profissionais e estudantes da área da nutrição e dietética para a formulação de dietas e listas de substituições mais precisas, com um instrumento de baixo custo e sustentáveis.

Este estudo necessita ser muito mais explorado, pois a quantidade de alimentos que faz parte da alimentação brasileira é extensa.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J. C., CAMPOS, F. M. Porcionamento, adequação energética e controle do desperdício em uma creche. Demetra: alimentação, nutrição & saúde. Demetra; v.7 n.3; p. 157-180. UERJ. Rio de Janeiro- RJ. 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 360, 23 de dezembro de 2003. Dispõe sobre Rotulagem Nutricional. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 26. dez. 2003. http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0360_23_12_2003.html. Acesso em 21 jan. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC Nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília - DF, 26. dez. 2003. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0359_23_12_2003.html. Acesso em: 18 set. 2021

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa Nº 75 DE 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Brasília – DF. 2020. Publicada no DOU em: 09/10/20, edição 195, seção 1, página 113. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143>. Acesso em: 18 set. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Ministério da Saúde, 152p. Brasília – DF. 2014.

FAQUIM, N. B., OLIVEIRA, T., SPINELL, M. G. N. Porcionamento, consumo e desperdício em um restaurante escolar. *Revista Univap*, São José dos Campos-SP, v. 18, n. 31, 2012.

LEITE, Fábio Henrique Cardoso; BIN, Marcia Crestani; SCHMITZ, Wanderlei Onofre. *Produção do artigo científico*. 3. ed. Unigran. Dourados – MS. 2015.

LEVY, R. B., et al. Disponibilidade de “açúcares de adição” no Brasil: distribuição, fontes alimentares e tendência temporal. *Rev. bras. epidemiol.* V.15 n.1. São Paulo – SP. 2012.

PHILIPPI, S. T. *Pirâmide dos alimentos: Fundamentos básicos da nutrição*. Manole, 399p. Barueri, SP. 2014.

PINHEIRO, A. B. V, et al. *Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras*. 5. ed. Atheneu, 131p. São Paulo. 2008.

SOUZA, R. G. M et al., *Validação de fotografias de alimentos para estimativa do consumo alimentar*. *Rev. Nutr.* vol.29 n.3. Campinas-SP, 2016.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Abacaxi 6, 73, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108

Adsorção 183, 191, 192

Agricultura familiar 4, 39, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 51

Alimentação escolar 4, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 49, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88

Alimento funcional 9, 101, 174, 181

Alimentos funcionais 4, 9, 54, 88, 100, 101, 107, 109, 112, 168, 169, 174, 175, 178, 181, 182

Análise sensorial 6, 80, 84, 85, 88, 100, 102, 103, 104, 106, 109, 110, 122, 124, 155

Antioxidantes 4, 5, 7, 22, 50, 52, 54, 91, 122, 133, 134, 139, 148, 149, 150, 151, 152, 161, 166, 174, 177

Aproveitamento integral dos alimentos 5, 80, 81, 82, 83, 86, 87, 143, 145, 146

Avaliação nutricional 23, 59, 60

B

Banana 7, 4, 5, 6, 8, 9, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 160, 171

Benefícios 6, 7, 4, 5, 7, 40, 50, 55, 58, 59, 84, 87, 88, 91, 92, 96, 100, 111, 112, 113, 116, 120, 121, 131, 132, 133, 136, 139, 140, 143, 144, 145, 146, 151, 154, 159, 160, 164, 166, 168, 169, 174, 175, 176, 178, 181, 198

Bredo 5, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57

C

Câncer 4, 5, 8, 10, 11, 13, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 134, 135, 136, 154, 166, 175, 176, 184

Cascas 82, 86, 87, 88, 138, 139, 140, 143, 147, 153, 154, 155

Ciclo circadiano 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36

Compostos fitoquímicos 4

Conscientização 138, 139, 157

Consumo 60, 61, 63, 76, 139, 174

Covid-19 4, 39, 40, 41, 42, 43, 48, 49, 181

Crononutrição 26, 29, 30, 32

Cucurbitaceae 81, 82, 83

Cúrcuma 6, 131, 132, 133, 134, 135, 136

Curcumina 132, 133, 134, 135, 136

D

Desperdício 8, 65, 78, 79, 80, 81, 83, 86, 87, 138, 139, 144, 145, 146, 152, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211

Desperdício de alimentos 8, 81, 83, 204, 206, 211

Diabetes 26, 27, 33, 34, 52, 109, 132, 133, 157, 166, 175, 184

Dinâmica molecular 183, 186, 192

Doenças metabólicas 26, 27, 29, 30, 33, 38

E

Educação nutricional 5, 50, 60, 61, 62

Estado nutricional 4, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 19, 21, 23, 24, 25, 61, 63, 208

F

Farinha de arroz 120, 121, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130

Farinha de feijão 6, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 128, 129, 130

Fungos 6, 91, 111, 113, 116, 185

G

Gordura alimentar 183

Grupos alimentares 65, 67, 68

H

Hipertensão 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 28, 30, 34, 109, 157, 166, 204, 205, 207, 208, 209, 210, 211

I

Idosos 14, 15, 16, 17, 20, 204, 206, 210, 211

Informação 19, 22, 63, 70, 78, 145, 157, 179, 195, 196, 199

Informática 195, 196, 198

Inovação 156, 159, 160

K

Kefir 6, 100, 101, 102, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 117

L

Leite fermentado 6, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 112

Leite humano em pó 5, 90, 92, 94, 96, 97

Limoneno 140, 174, 176, 178

Liofilização 90, 92, 96, 97

M

Medidas caseiras 5, 12, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 79

Mentha sp 6, 7, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108

Microbiota 6, 91, 92, 93, 97, 111, 112, 116, 154

N

Nutrição 2, 3, 4, 5, 8, 9, 16, 21, 22, 23, 24, 26, 37, 46, 49, 58, 60, 63, 64, 65, 66, 78, 79, 80, 82, 85, 88, 91, 101, 116, 119, 130, 131, 136, 144, 146, 156, 157, 162, 167, 170, 172, 192, 196, 197, 198, 199, 204, 205, 206, 208, 210, 211, 212

O

Óleos essenciais 101, 174, 175, 178, 182

ÓLEOS ESSENCIAIS 7, 174

Ora-pro-nóbis 5, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 159

P

Padrão alimentar 56, 65

Percepção de tamanho 60

Plantas alimentícias 5, 50, 53, 54, 58, 59

Plant-based 156, 157, 158, 167, 168, 171

PNAE 39, 40, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 82, 83, 85, 86, 87

Porções alimentares 65, 66, 67, 68, 70, 76, 77

Processamentos 88, 90, 92

Q

Quitosana 8, 183, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192

R

Reaproveitamento 138, 152

S

Saúde coletiva 6, 49, 63, 64, 120, 121, 131, 132, 133, 136

Serviços de alimentação 195

Sintomas gastrointestinais 4, 5, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 20, 23

Sorvetes 7, 7, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 171

Spray-drying 90, 91, 92, 96, 97, 98

Suplemento alimentar 59, 183

Nutrição:

Qualidade de vida e
promoção da saúde

2

-  www.arenaeditora.com.br
-  contato@arenaeditora.com.br
-  [@arenaeditora](https://www.instagram.com/arenaeditora)
-  www.facebook.com/arenaeditora.com.br

Nutrição:

Qualidade de vida e
promoção da saúde

2

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

U

UAN 8, 65, 66, 195, 196, 197, 204, 205, 206, 210, 211

V

Vegano 156, 168