



UFRJ



Encontro
**SABORES e
SABERES**

14^a
EDIÇÃO

PR-2

PR-5

PR-6

SUGESTÕES CULINÁRIAS PARA AUMENTAR A ADEÇÃO AO CONSUMO DE PROTEÍNAS EM PACIENTES BARIÁTRICOS

CARDOSO, Juliana¹; OLIVEIRA, Geni¹; MEIRELES, Ana Tereza¹; QUEIROZ, Daiana²

Autoras¹; Orientadora²

Faculdade Bezerra de Araújo (FABA)

julianaoliveiracardoso07@gmail.com

Area Temática: Preparações Culinárias

INTRODUÇÃO

Atualmente considera-se como um grave problema de saúde pública, a obesidade tem-se atingido proporções epidêmicas em países desenvolvidos e em desenvolvimento. Segundo a organização Mundial da Saúde, à uma projeção que em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso, e mais de 700 milhões de obesos. No Brasil a obesidade vem crescendo cada vez mais, alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso ou obesidade. Os principais tratamentos para a obesidade são a orientação dietética, a prática de atividade física e o tratamento farmacológico. No entanto, nos casos graves o tratamento convencional não produz resultados efetivos e satisfatórios, com 95% dos indivíduos recuperando seu peso inicial em até 2 anos. Com isso, a cirurgia bariátrica tem sido apontada como o único tratamento para alcançar a perda de peso adequada e durável.

OBJETIVO

Utilizando a Técnica Dietética para criação de receitas práticas que podem ser incluídas na rotina de pacientes bariátricos, com o intuito de aumentar a adesão à nova rotina alimentar, e fazer com que ele supra suas necessidades proteicas.

METODOLOGIA

Como método foram selecionados alimentos ricos em proteínas de acordo com tabelas padronizadas de composição de alimentos, criando 14 receitas utilizando tais alimentos e confeccionando um caderno de receitas, diagramado para ser utilizada por nutricionistas, pacientes, acadêmicos em nutrição e também na clínica escola da Faculdade Bezerra de Araújo.

RESULTADOS

Como Resultado, duas das receitas apresentam percentual proteico acima de 20 gramas por porção (g/porção), quatro tiveram teor proteico acima de 10 g/porção e as demais possuíam teor abaixo de 10 g/porção, sendo estas preparadas com proteínas de origem vegetal e derivadas do leite.

CONCLUSÕES

Apoiar assim o desenvolvimento de habilidades culinárias com receitas básicas que podem fazer parte da alimentação do bariátrico, é importante para adequar os níveis de proteínas em cada refeição, mostrando o protagonismo do profissional nutricionista na recondução dos hábitos alimentares após a cirurgia bariátrica.

REFERÊNCIAS

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada. Brasília: IBGE; 2020 [Acesso em 2022 Abr 24]. Disponível em: <https://censos.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019.html>.

Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. [Internet]. Brasília, 2014. [Acesso 2022 Abr 26]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4^a ed. Campinas-SP. 2011. [Acesso 2022 Abr 15]. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf.