

**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<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. 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

<b>1 INSTRUMENTO IMAGÉTICO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. APLICAÇÃO DO INSTRUMENTO IMAGÉTICO .....</b>	<b>5</b>
<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>
<b>3. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>36</b>
<b>4. AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>36</b>

## 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.



[illegible]

8

2)



2 Latas (1ano) = 22Kg



3)



4)



2 Latas (1ano) = 11Kg

5)



Refrigerante + doces 1(mês) = 2 Kg

***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 francês. 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 sanduiche 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 sanduiche 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.



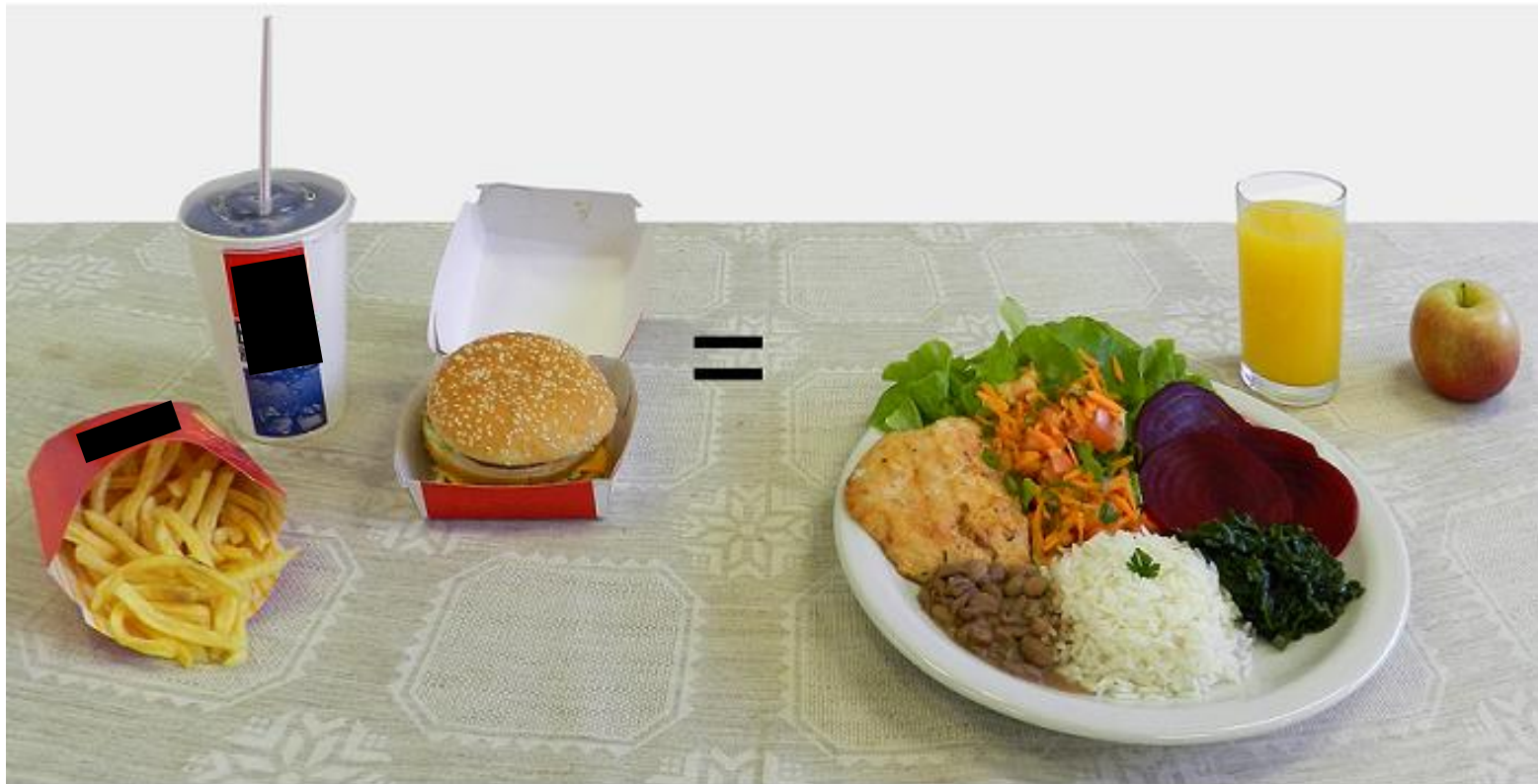
6)



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.

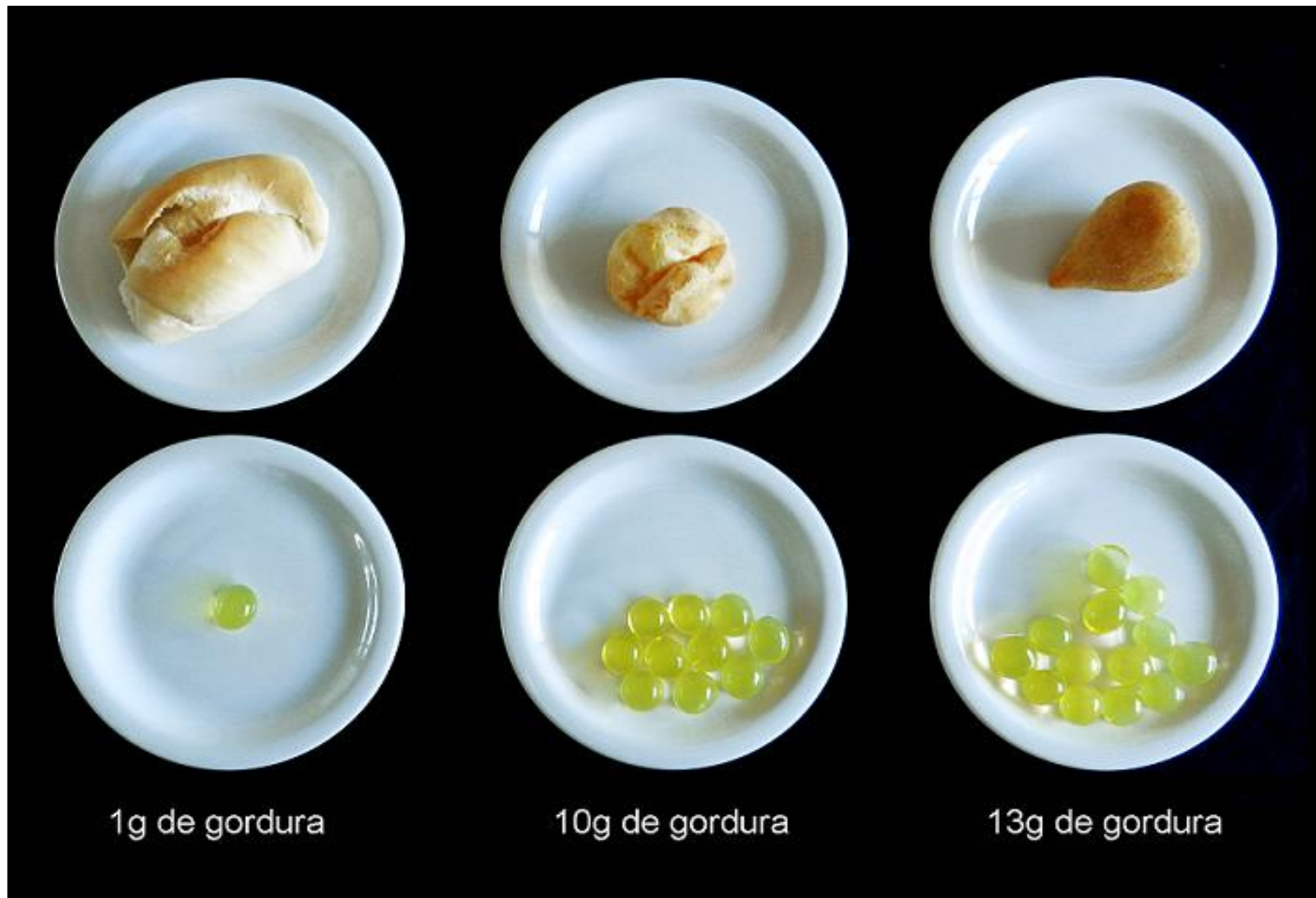
**Mensagem central do tema:** As massas, frituras e doces possuem muita gordura e por isso, mesmo consumindo pouca quantidade desses alimentos uma pessoa pode ganhar peso e não se sentir saciada. Portanto, o consumo desses alimentos deve ser esporádico e moderado.

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

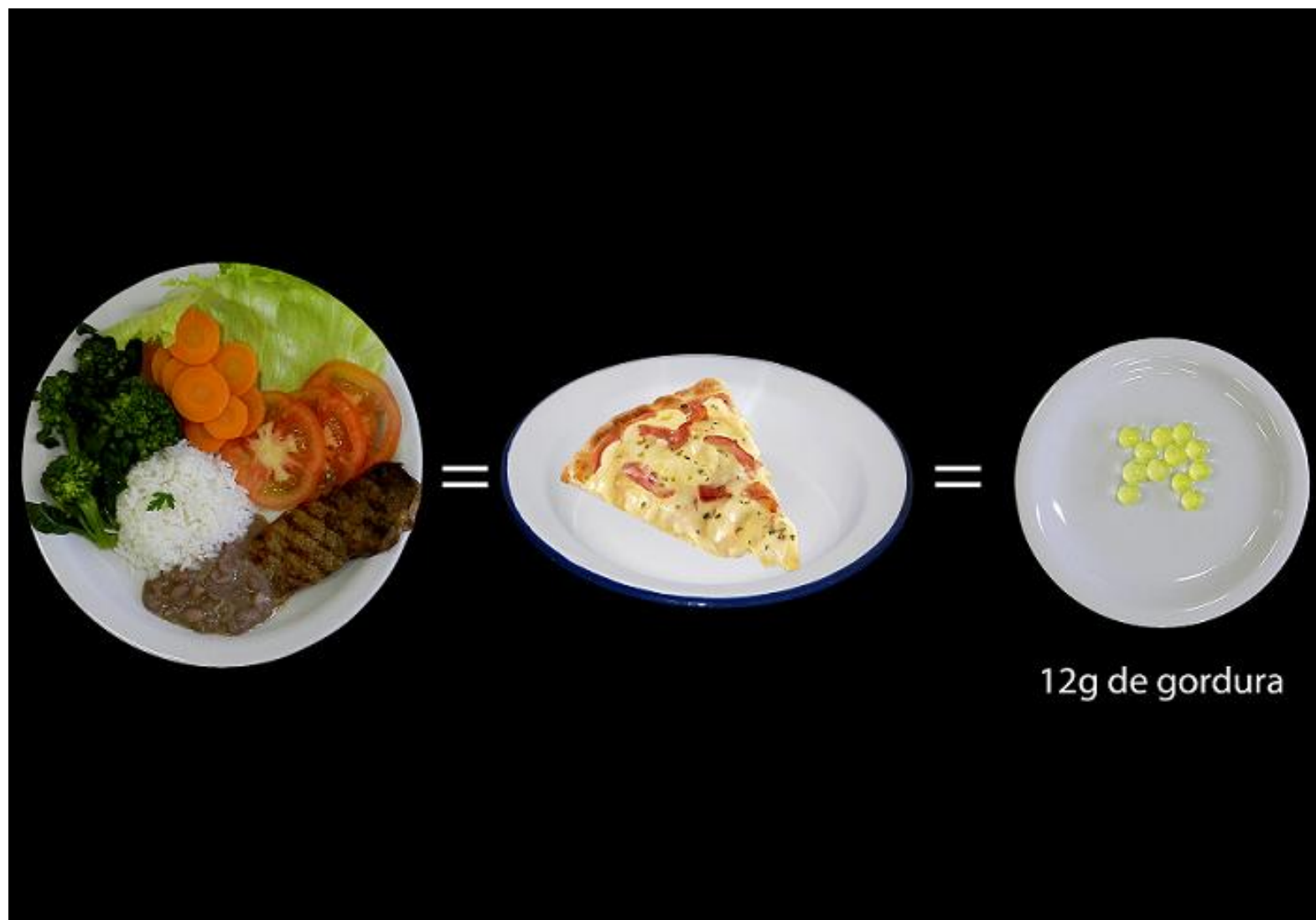
Os doces, além de terem muito açúcar, também possuem muita gordura.



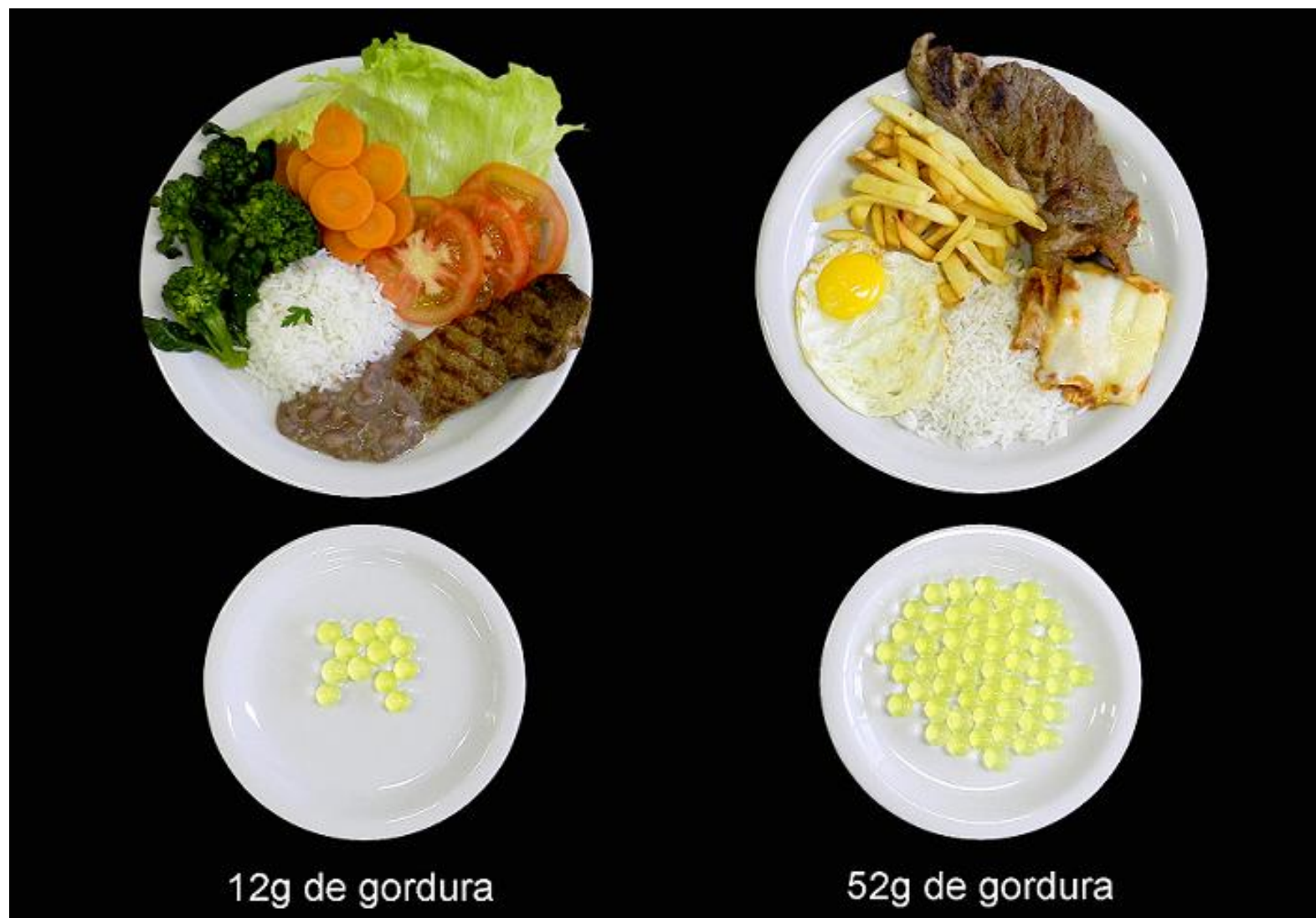
11)



12)



13)





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 manjerição, 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, manjerição etc), pois dessa forma a pessoa se sentirá melhor e será mais saudável.









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.