

**PROJETOS
INTERDISCIPLINARES
2023**

NUTRIÇÃO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DAS AMÉRICAS – FAM
CURSOS DE GRADUAÇÃO

REVISTA Interação | v. 16, n. 2, 2023 | ISSN 1981-2183

PROJETOS INTERDISCIPLINARES - NUTRIÇÃO

APRESENTAÇÃO PÚBLICA
4º CONGRESSO INTERDISCIPLINAR DA FAM:
22/05//2023 a 24/05//2023

REITORA

Dr.a Leila Mejdalani Pereira

PRÓ-REITOR

Prof. Dr. Luís Antônio Baffile Leoni

COORDENADOR GERAL DOS CURSOS PRESENCIAIS

Prof. Camila Lopes Vaiano

COORDENADORA DE PESQUISA E EXTENSÃO

Prof.^a. Me.^a. Ana Lúcia Sanchez de Lima Ventura

COORDENADORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO DA FAM

Prof.^a Me.^a. Mariana Lindenberg Alvarenga

EDITOR CHEFE

Prof. Dr. André Rinaldi Fukushima

DIRETOR DE DESIGN DE CONTEÚDO

Marcelo Falco de Deus, FAM, São Paulo, SP, Brasil

DIRETOR OPERACIONAL

Michael Baleeiro Bonfim, FAM, São Paulo, SP, Brasil

EDITORES ASSOCIADOS

Prof.^a Me. Ana Lúcia Sanchez de Lima Ventura

Prof.^a Me.^a. Mariana Lindenberg Alvarenga

ORGANIZAÇÃO DO EVENTO

Ana Lúcia Sanchez de Lima Ventura

Daniella Moreira

Edna Shibuya Mizutani

Mariana Lindenberg Alvarenga

BANCAS AVALIADORAS

Catia Feresin

Daniella Moreira

Edna Shibuya Mizutani

Eduardo Freire

Fabiana Poltronieri

Fernanda Cobayashi
Leonardo Milani Avelar Rodrigues
Mariana Lindenberg Alvarenga
Marly Viski
Samantha Bittencourt Mescoloto

DIVULGAÇÃO

Agência Panda

LOCAL DO EVENTO E REALIZAÇÃO

Centro Universitário da Américas – FAM
Rua Augusta, 1508. Consolação, São Paulo/SP. Cep: 01304-001

**OBSERVAÇÃO: TODOS OS CONTEÚDOS DOS TRABALHOS
DESENVOLVIDOS E APRESENTADOS SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS
AUTORES.**

***EXCETO ONDE INDICADO DE OUTRA FORMA, TODOS OS CONTEÚDOS SÃO
LICENCIADOS SOB UMA LICENÇA:
CREATIVE COMMONS - ATRIBUIÇÃO-NÃOCOMERCIAL 4.0 INTERNACIONAL.***



PROJETOS INTERDISCIPLINARES NA FAM

O Projeto Interdisciplinar (PI) de graduação presencial está inserido na proposta de currículo flexível e modular constitui-se da elaboração de um trabalho interdisciplinar, pautado na indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. O PI ocorre semestralmente e é fruto de uma mobilização criativa e reflexão crítica dos alunos sobre os conteúdos estudados durante o seu percurso formativo. O projeto sistematiza o conhecimento sobre um objeto de estudo pertinente à área de formação profissional, e pressupõe a articulação e a integração dos diferentes componentes curriculares com as experiências cotidianas, vivências profissionais e avanços do setor produtivo, ratificando, retificando e/ou ampliando o campo de conhecimento.

O PI na FAM é atividade que se integra à matriz curricular e a organização da pesquisa, constituindo-se em processo interdisciplinar político educacional, cultural, científico, tecnológico, que promove a interação transformadora entre a FAM e os outros setores da sociedade por meio da produção e da aplicação do conhecimento, em articulação permanente com o ensino e a pesquisa.

Essa produção acadêmica com viés de aplicação prática, tem rigor metodológico, orientada por professores do curso. Sua avaliação se dá por meio da análise do processo de desenvolvimento do projeto e também pela apresentação e defesa da ideia ao final do semestre. Os trabalhos que compõem o Projeto Interdisciplinar acontecem neste contexto e podem se transformar no início do portfólio acadêmico e profissional do aluno.

O Projeto Interdisciplinar (PI) objetiva incentivar, desde o início do curso, a realização de trabalhos em grupo pelos discentes, sob a efetiva orientação docente, a fim de promover a integração e a interdisciplinaridade, de modo coerente com o eixo de desenvolvimento curricular, para integrar as dimensões técnicas, científicas, econômicas, sociais, ambientais e éticas voltados a:

- a) Articular os conhecimentos, as competências e as habilidades adquiridas nas diversas atividades formativas
- b) Estimular diferentes práticas de estudos independentes, visando a uma progressiva autonomia profissional e intelectual do aluno.
- c) Fortalecer a articulação da teoria com a prática a fim de proporcionar, no ambiente acadêmico, experiências relacionadas às atuações profissional e social.
- d) Promover, desde o início do curso, a oportunidade aos alunos de entrar em contato com a prática e com o desenvolvimento de competências relacionadas ao pleno exercício profissional, usando os projetos como estímulos desafiadores.
- e) Desenvolver atividades que reforçam os conteúdos das disciplinas do semestre, relacionando-os à profissão e dando significado ao que está sendo abordado nas disciplinas teóricas ou teórico-práticas.

O Projeto Interdisciplinar (PI) do curso atende as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição - RESOLUÇÃO CNE/CES Nº 5 DE 07 DE NOVEMBRO DE 2001.

SUMÁRIO

AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR EM GLEBA DO PÊSSEGO - ZONA LESTE DE SÃO PAULO	7
AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO MUNICÍPIO DE TABOÃO DA SERRA - SP.....	9
AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO ALTO DO IPIRANGA.....	10
AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO VILA MARQUESA, RIBEIRÃO PIRES - ABC	12
AVALIAÇÃO DE MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO BRÁS – ZONA LESTE DE SÃO PAULO	14
AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO JARDIM GUAPITUBA – MAUÁ – REGIÃO METROPOLITANA DE SÃO PAULO	15
AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO VILA CAJU - ZONA LESTE DE SÃO PAULO	16
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA.....	18
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA.....	20
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA.....	21
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	22
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA.....	23
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM SAÚDE COLETIVA.....	24
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (UAN).....	25
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA INDÚSTRIA	27
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA.....	29
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESCOLAR.....	31

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM SAÚDE COLETIVA.....	32
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA.....	34
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO	35
ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA.....	36
DESENVOLVIMENTO DE RECEITA CULINÁRIA PARA VEGETARIANO ESTRITO: ESTROGONOFFE DE GRÃO DE BICO E MANDIOQUINHA SAUTÉ.....	38
DESENVOLVIMENTO DE UM PRODUTO ALIMENTÍCIO PARA PÚBLICO VEGETARIANO/VEGANO	40
A IMPORTÂNCIA DA ADEQUAÇÃO DE NUTRIENTES NA GASTRONOMIA VEGETARIANA	42
SHAWARMA DE FALAFEL	43
LASANHA VEGETARIANA DE BERINJELA COM MOLHO VERMELHO DE PROTEÍNA DE SOJA	45
EXPLORANDO A CULINÁRIA VEGETARIANA ESTRITA	47
ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA	49
DESENVOLVIMENTO DE PRODUTO ALIMENTÍCIO PARA VEGANOS	51
PIZZA VEGANA.....	53
GHOCCHI VEGANO.....	54

AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR EM GLEBA DO PÊSSEGO - ZONA LESTE DE SÃO PAULO

Agatha Senhor¹
Ariane Santos¹
Grazielle Nascimento¹
Victoria Maria¹
Sabrina Santos¹
Fabiana Poltronieri²

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

RESUMO

Introdução: Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira hábitos, hábitos alimentares saudáveis estão relacionados com a diminuição do risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Os locais de aquisição de alimentos podem afetar a qualidade da alimentação. O atual modelo globalizado contribui para o consumo de alimentos ultraprocessados, que vem crescendo diariamente. A Segurança Alimentar e Nutricional visa garantir que todos tenham acesso a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente e com facilidade, respeitando a conduta familiar e cultura alimentar de cada indivíduo. **Objetivo:** Compreender a qualidade dos alimentos disponíveis nos estabelecimentos de aquisição de alimentos no território de abrangência de um domicílio na Zona Leste de São Paulo. **Metodologia:** Foram utilizados dados obtidos por meio do software Google Maps[®] para a identificação dos estabelecimentos. Os estabelecimentos foram identificados e classificados em Estabelecimentos com Aquisição de *In Natura* (EAIN), Estabelecimentos Mistos (EM) e Estabelecimentos de Aquisição de Ultraprocessados (EAU), conforme os estudos sobre Desertos Alimentares no Brasil. A pesquisa foi realizada em um raio de 1,5 Km a partir do domicílio de origem localizado no bairro de Itaquera na Zona Leste do município de São Paulo. **Resultados:** Foram encontrados um total de 25 estabelecimentos de aquisição de alimentos, assim caracterizados: 13EMs, 6 EAUs e 5 EAIN no território domiciliar pesquisado. **Conclusão:** O bairro pesquisado apresenta maior concentração de estabelecimentos de aquisição de alimentos ultraprocessados que *in natura*, contribuindo para que os consumidores locais optem

por alimentos com qualidade nutricional pior ou tenham que se locomover para outras regiões em busca de uma alimentação saudável.

Palavras-chave: Alimentos *in natura*; ultraprocessados; qualidade; desertos alimentares.

AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO MUNICÍPIO DE TABOÃO DA SERRA - SP

Camille Gonçalves dos Santos¹
Leticia de Fatima¹
Ludmilla Oliveira¹
Valdinei Pina¹
Fabiana Poltronieri²

¹ Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O Guia Alimentar para a População Brasileira, mostra a importância da ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados para uma vida saudável. A garantia do direito humano à alimentação adequada está relacionada ao poder aquisitivo, ao acesso à alimentos saudáveis e ao planejamento urbano que impacta diretamente as diferentes regiões, evidenciando a desigualdade do Brasil. **Objetivos:** Conhecer, quantificar e classificar os tipos de estabelecimentos de aquisição de alimentos disponíveis a partir de uma residência na região sul do estado de São Paulo. **Métodos:** Foram realizadas pesquisas exploratórias por meio de visitas *in loco*. Os estabelecimentos foram identificados, registrados e, em seguida, classificados em Estabelecimento de Aquisição In Natura (EAIN), Estabelecimento Misto (EM) e Estabelecimento de Aquisição de Ultraprocessados (EAU), conforme apontado no Estudo Técnico da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional sobre Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil. A busca compreendeu um raio de 1,5km a partir do domicílio de origem. **Resultados:** Foram encontrados um total de 20 estabelecimentos de aquisição de alimentos no território estudado sendo, após análise, assim distribuídos: 1 EAINs, 11 EMs e 8 EAUs. **Conclusão:** Diante desse contexto, alimentos ultraprocessados têm maior circulação em ambientes residenciais de baixa renda, visto que são de fácil acesso e comercialização. Além disso, foi observado precariedade na oferta e demanda de feiras livres e hortifrutis.

Palavras-chave: Deserto Alimentar; Ultraprocessados; Aquisição de alimentos.

AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO ALTO DO IPIRANGA

Hanna Beatriz Ribeiro¹

Maria Eduarda Sanzoli¹

Mariana Souza Policarpo¹

Milena Teodoro Xavier¹

Regiane de Jesus Rodrigues Ferreira da Rocha¹

Fabiana Poltronieri²

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas

²Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), tem como objetivo a partir da Lei nº11.346, de 15 de setembro, de 2006, a inibição da fome garantindo o direito ao acesso por igual dos indivíduos a alimentos básicos, em qualidade e quantidade satisfatórias. Busca-se a distribuição de modo uniforme em todas as regiões de alimentos que não representem risco de contaminação e ainda atendam as necessidades nutricionais da população assim como suas características culturais, socioeconômicas e possam ainda ser sustentadas de forma ambiental. Ao analisar o contexto percebe-se a importância da SAN, uma vez que compreende em um todo, oportunidades de compra de alimentos que são, por sua vez, capazes de influenciar e afetar a qualidade de vida segundo as escolhas realizadas. **Objetivo:** Analisar os aspectos do ambiente alimentar do território de abrangência de um domicílio da Zona Sul de São Paulo. **Métodos:** Foram realizadas visitas *in loco* com o auxílio do Google Maps[®]. Os estabelecimentos foram classificados em Estabelecimento de Aquisição de In Natura (EAIN), Estabelecimento Misto (EM) e Estabelecimento de Aquisição de Ultraprocessados (EAU), conforme Estudo Técnico da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional sobre Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil. A busca compreendeu um raio de 1,5 Km a partir do domicílio de origem localizado no bairro Ipiranga da Zona Sul do município de São Paulo. **Resultados:** Foram encontrados um total de 43 estabelecimentos de aquisição de alimentos, assim classificados: 6 EAIN; 27 EM e 10 EAU. **Conclusão:** Dos estabelecimentos encontrados, foi observado maior porcentagem de EM com 63% em relação ao total dos estabelecimentos, 14% de EAIN e 23% de EAU. O número de EM é predominante na região de estudo, seguido de EAU.

Tais informações alertam para a necessidade de melhorias na qualidade dos alimentos ofertados, para que se possa chegar próximo das diretrizes da SAN.

Palavras-chave: Segurança Alimentar e Nutricional; direito; acesso e alimento.

AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO VILA MARQUESA, RIBEIRÃO PIRES - ABC

Evelyn Vitoria Gomes Marques¹

Jamille Silva Brito¹

Juan Pablo Ribeiro de Lima¹

Letícia Santos Ruiz¹

Fabiana Poltronieri²

¹ Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

RESUMO

Introdução: O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), caracterizado como o acesso constante e suficiente a alimentos de qualidade, estabelecido pela Constituição Federal do Brasil. Para salvaguardar e aprimorar esse direito, instituiu-se o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), um sistema de gestão que une diversos setores, engajamento público e coordenação intergovernamental, visando implementar e realizar as Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional, bem como monitorar, avaliar e acompanhar a segurança alimentar e nutricional no país. **Objetivos:** Localizar, identificar e classificar estruturas de aquisição de alimentos de um determinado território domiciliar. **Métodos:** Foram logrados dados secundários por meio da plataforma Google Maps[®] e por meio de levantamento presencial no local de interesse, utilizando um raio de busca delimitado em 1,5 km a partir do domicílio de origem localizado no bairro Vila Marquesa, Ribeirão Pires, região Sudeste do ABC. Os estabelecimentos foram classificados de acordo com a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CISAN) em Estabelecimentos de Aquisição *In Natura*, Estabelecimentos de Aquisição de Ultraprocessados (EAUP) e Estabelecimentos Mistos (EM). **Resultados:** De acordo com a avaliação realizada, constatou-se as características dos estabelecimentos comerciais identificados, bem como a proporção de estabelecimentos classificados como EAUP e EM. Há predominância na ordem de 83% de EAUP, ou seja, alimentos ultraprocessados. Além disso, a oferta de alimentos *in natura* é escassa, o que revela uma limitação no acesso à alimentação saudável. **Conclusão:** Os resultados obtidos são relevantes para subsidiar ações de planejamento e intervenção por meio de políticas públicas voltadas para a promoção de oferta de alimentos *in natura* nos estabelecimentos comerciais e o combate aos desertos alimentares em áreas urbanas.

Palavras-chave: Guia Alimentar para a População Brasileira; SAN; Alimentos

AVALIAÇÃO DE MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO BRÁS – ZONA LESTE DE SÃO PAULO

Ana Carolina Siqueira Dias¹
Maria Eduarda Silva da Lino¹
Esther Alves Ferreira¹
Gabriely Silva Santos¹
Nicolly Nunes Barbosa¹
Fabiana Poltronieri²

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

²Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

RESUMO

Introdução: A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), propõe respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação. Constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania, que entende a alimentação como um fator condicionante e determinante da saúde. **Objetivos:** Conhecer aspectos do macroambiente alimentar de um território domiciliar localizado no bairro do Brás na Zona Leste de São Paulo. **Métodos:** Foram utilizados dados secundários provenientes de plataformas de registro, sites de atacado e varejo, e do Google Maps®. Os estabelecimentos foram classificados em Estabelecimento de Aquisição de In Natura (EAIN). Estabelecimento Misto (EM) e Estabelecimento de Aquisição de Ultra processados (EAU), conforme Estudo Técnico da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional sobre Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil. A busca compreendeu um raio de 1,5 Km a partir do domicílio de origem localizado no bairro do Brás na Zona Leste do município de São Paulo. **Resultados:** Foram encontrados um total de 69 estabelecimentos de aquisição de alimentos, sendo 19 EAINs e 45 EM, e 5 EAUs no território estudado. **Conclusão:** Conforme este levantamento a localidade estudada apresenta um grande número de estabelecimentos alimentícios classificados como MISTOS, enquanto há uma precariedade de estabelecimentos que ofertem alimentos classificados como IN NATURA.

Palavras-chave: Alimentos; Grau de Processamento; Segurança Alimentar.

AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO JARDIM GUAPITUBA – MAUÁ – REGIÃO METROPOLITANA DE SÃO PAULO

Gabriel Garcia¹
Letícia Medeiros¹
Normando Ramiro¹
Fabiana Poltronieri²

¹ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas FAM

RESUMO

Introdução: A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira. Neste contexto, o ambiente alimentar é fundamental, uma vez que os estabelecimentos presentes na região são capazes de afetar a qualidade da alimentação oferecida para a população local.

Objetivos: Conhecer aspectos do macroambiente alimentar de um domicílio pertencente a cidade de Mauá, região metropolitana de São Paulo. **Métodos:** Foram utilizados dados provenientes dos sites Google Maps® por meio de pesquisas incluindo perfil/tipo de comércio e por meio do mapa de feiras livres disponibilizado pela Prefeitura de São Paulo. Os estabelecimentos foram identificados e classificados em: Estabelecimentos de Aquisição de In Natura (EAIN), Estabelecimentos Mistos (EM) e Estabelecimentos de Aquisição de Ultraprocessados (EAU), conforme Estudo Técnico da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CISAN) sobre o Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil. A busca compreendeu um raio de 1,5 km a partir do domicílio de origem localizado no bairro Jardim Guapituba. **Resultados:** Foram encontrados um total de 35 estabelecimentos de aquisição de alimentos, sendo 6 EAINs, 24 EMs e 5 EAUs no território estudado. **Conclusão:** Há maior prevalência de estabelecimentos mistos, onde o acesso e aquisição dos alimentos *in natura* e minimamente processados são realizados comumente em supermercados e restaurantes. A conscientização da população, o incentivo aos pequenos e médios estabelecimentos e a amplitude no acesso aos alimentos *in natura* e minimamente processados são necessários para o estabelecimento da alimentação saudável.

Palavras-chave: Alimentação adequada; ambiente alimentar.

AVALIAÇÃO DO MACROAMBIENTE ALIMENTAR EM UM TERRITÓRIO DOMICILIAR DO BAIRRO VILA CAJU - ZONA LESTE DE SÃO PAULO

Ana Carolina Sillos¹
Geovanna Pascuti Luz¹
Mônica Sampaio Palmieri¹
Tainá Bricidio¹
Wendy Gomes Brandão¹
Fabiana Poltronieri²

¹ Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: Com base em dados da ONU de 2021, a insegurança alimentar moderada atinge 11,5% da população, enquanto a leve impacta 34,7% de brasileiros. Somados são 46,2% de pessoas vivendo em situação de escassez de alimentos. Com a produção excessiva de ultraprocessados, a população sofre com o aumento de preço dos alimentos *in natura* e minimamente processados. As regiões que sofrem com essa problemática são denominadas de Desertos e Pântanos Alimentares. **Objetivos:** Conhecer aspectos do macroambiente alimentar do território de abrangência de um domicílio da Zona Leste de São Paulo. **Métodos:** Foram utilizados dados secundários provenientes de plataformas de registro, sites de endereços de feiras livres, os softwares Google Maps[®] e o Calc Maps[®]. Os estabelecimentos foram classificados em Estabelecimento de Aquisição de In Natura (EAIN), Estabelecimento Misto (EM) e Estabelecimento de Aquisição de Ultraprocessados (EAU), conforme Estudo Técnico da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional sobre Mapeamento dos Desertos Alimentares no Brasil. A busca compreendeu um raio de 1,5 Km a partir do domicílio de origem localizado no bairro Vila Caju da Zona Leste do município de São Paulo. **Resultados:** Foram encontrados um total de 41 estabelecimentos, sendo 16 deles classificados como EAU (39,02%), 22 classificados como EM (53,66%) e 12 de EAIN (29,27%). **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos, é possível concluir que, a região selecionada para a pesquisa, pode ser classificada como pântano alimentar, ou seja, se trata de uma região onde predomina a comercialização de alimentos ultraprocessados, e com acesso aos alimentos *in natura* ou minimamente processados mais escasso para a população que reside nesta região.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Desertos alimentares; Pântanos alimentares.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA

Caroline Carvalho¹
Sara Alencar¹
Jeniffer Lucena¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O nutricionista é um profissional de saúde, que atende aos princípios da ciência da nutrição, contribuindo para a saúde dos indivíduos e coletividades, visando a segurança alimentar da população. A saúde coletiva é o campo do conhecimento voltado para a compreensão da saúde e a explicação de seus determinantes sociais, voltados para a promoção e prevenção da saúde de coletividades. O nutricionista de saúde coletiva atua se envolvendo diretamente com políticas públicas, de atenção básica e de vigilância sanitária, com o objetivo de melhorar ou manter a saúde nutricional de indivíduos ou coletividades, de pessoas saudáveis ou enfermos, 17,7% dos nutricionistas atuam em saúde coletiva no Brasil. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Saúde Coletiva. **Objetivos Específicos:** Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Saúde Coletiva e elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Nutrição em Saúde Coletiva. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** Foi elaborado um vídeo de três minutos contemplando os principais aspectos da área de atuação estudada e explicando como se aplica a nutrição em saúde coletiva, seus aspectos epidemiológicos. **Conclusão:** Pode-se concluir que é de extrema importância a valorização dos profissionais que atuam em saúde coletiva, visto que, é o profissional mais qualificado para promover a promoção da saúde e prevenir os agravos nutricionais da população por meio de práticas alimentares saudáveis e aplicando das políticas públicas voltadas para contribuir para a segurança alimentar e nutricional da população

atendida pela atenção básica.

Palavras-chave: Nutrição em Saúde Coletiva; Nutrição em Saúde Pública; áreas de atuação do nutricionista.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA

Francisco Danilo Oliveira¹
Maria Gleiciane de Mesquita Freire¹
Raquel Tavares¹
Regina Célia Dutra Braga¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: Nutricionista desse âmbito, exerce na área clínica, atua em atendimentos de pacientes em relação a promoção, realiza uma aplicação de um olhar técnico nutricional perante o processo saúde, doenças e cuidados. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Nutrição Clínica. **Objetivos Específicos:** - Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Nutrição Clínica. – Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Nutrição Clínica. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de slide e apresentação do vídeo. **Resultados:** Trata-se de um vídeo de três minutos (03) abordando as principais atribuições do nutricionista na área clínica na sequência tivemos os relatos em relação às suas experiências e técnicas utilizadas. **Conclusão:** Podemos concluir que os entrevistados nos deram parâmetros de como podemos enfrentar todas as dificuldades e sermos nutricionistas mais preparados e diferenciados.

Palavras-chave: Nutrição Clínica; Nutrição Hospitalar; áreas de atuação do nutricionista.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Gustavo Eliezer¹
Marcos Cavalcanti¹
Pedro Ignacio¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: A nutrição esportiva tem sido uma das áreas mais procuradas pela população em geral nos últimos anos, Mesmo sendo uma das áreas de atuação menos escolhidas pelos nutricionistas, cerca de 2,5% segundo o CFN. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em nutrição esportiva e sanar possíveis dúvidas. **Objetivos Específicos:** Realizar entrevistas com nutricionistas que estão atualmente atuando na área, elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista em nutrição esportiva e suas nuances. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** O resultado obtido foi um vídeo de 3 minutos e 5 segundos onde damos uma breve introdução à área além de apresentamos dados obtidos e algumas de suas particularidades. **Conclusão:** Pudemos concluir que apesar de pouco exercida pelos nutricionistas brasileiros, a nutrição esportiva é uma área a ser valorizada, tendo em vista que o nutricionista esportivo atua diretamente na prevenção e tratamento de doenças crônicas causadas por maus hábitos em geral por meio da mudança de hábitos alimentares e incentivo a prática de atividade física.

Palavras-chave: Nutrição Esportiva; Nutrição em esportes; áreas de atuação do nutricionista; Suplementação nutricional

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Adryelle S. Santana de Souza¹

Bruna dos Santos¹

Danielle de Castro¹

Fernanda Cobayashi²

Cátia Feresin²

Daniella Moreira²

Samantha Mescoloto²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: A Unidade de Alimentação e Nutrição (U.A.N.) é um local de trabalho que desempenha atividades relacionadas à alimentação e nutrição. No Brasil há mais de 170 mil profissionais nutricionistas e desses 30% trabalham com a UAN. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Unidades de Alimentação e Nutrição. **Objetivos Específicos:** Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Unidades de Alimentação e Nutrição. – Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Unidades de Alimentação e Nutrição. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** Foi feito um vídeo que apresenta a área de UAN; o que um nutricionista dessa área faz; porque escolher essa área; mercado de trabalho e pontos positivos da UAN para quem pretende seguir nesse ramo. Totalizando 3 minutos de vídeo. **Conclusão:** As nutricionistas entrevistadas estão contentes com sua área de atuação e incentivam aqueles que querem seguir na UAN, dizendo para não desistirem e seguirem a legislação.

Palavras-chave: Unidades de Alimentação e Nutrição; Nutricionistas; áreas de atuação do nutricionista e UAN.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA

Analice S. Aguiar¹
Daniela S. de Almeida¹
Jade D. da Silva¹
Katerine M. K. Narvaez¹
Tamiris N. Da silva¹
Fernanda Cobayash²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: Na Nutrição clínica o cuidado envolve tanto a avaliação do estado nutricional quanto às necessidades nutricionais do indivíduo. A representação dos nutricionistas na área clínica é de aproximadamente 30,4%. **Objetivo geral:** Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Nutrição Clínica. - Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Nutrição Clínica. **Objetivos Específicos:** realizar entrevista com o nutricionista que atua na área clínica - Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área da nutrição clínica. **Metodologia:** trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista com três nutricionistas de áreas e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultado:** o roteiro do vídeo expõe sobre a resolução 600\2018 do CFN, rotina, demandas dos pacientes, a comunicação entre os funcionários e a atualização contínua dentro da área clínica, o vídeo teve duração de 3 minutos, sendo dividido em 5 partes. **Conclusão:** a nutrição clínica exige paciência, persistência e atualização constante para atender todas as demandas e necessidades dos pacientes e colaboradores.

Palavras-chave: Área clínica; Nutrição Clínica; Nutricionista;

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM SAÚDE COLETIVA

Heloisa de Santana¹
Natalha lima de Carvalho¹
Isabella Alice Mota¹
Julia Nogueira Ashidani¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: A área que escolhemos tem em vista a promoção da saúde em todas as fases da vida desde o nascimento até o envelhecimento, para a melhoria dos aspectos da alimentação saudável e segurança alimentar da população com uma porcentagem de 17,7% segundo o conselho federal de nutricionista (cfn) que atua na área de saúde coletiva. **Objetivo Geral.** Analisar a atuação do nutricionista em Nutrição Saúde coletiva. **Metodologia.** Para o presente trabalho acadêmico, os objetivos propostos foram realizados de forma qualitativa. Para os procedimentos técnicos foram realizadas através de pesquisas bibliográficas, e para aprofundar o estudo, o processo de avaliação será feito através de uma entrevista em chamada de vídeo, com perguntas para adquirir mais conhecimentos sobre a trajetória do profissional de nutrição, em relação a saúde coletiva, abordando as experiências e desafios da profissão. **Resultados.** O nutricionista que atua nessa área, ele vai coordenar e supervisionar e avaliar o meio de produção desses alimentos. **Conclusão.** é de grande importância para a sociedade uma alimentação adequada, adquirindo qualidade de vida, com o nutricionista atuando desde o armazenamento, distribuição, produção, até esse alimento chegar ao consumidor, de maneira segura.

Palavras-chave: Nutrição; Saúde Coletiva; segurança alimentar; qualidade de vida.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (UAN)

Ana B. Liberato¹
Esther F. Souza¹
Evelyn S. Hermes¹
Léia R. S. Leite¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas;

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: A atuação do nutricionista em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) se dá pela harmonização entre clientes, materiais e recursos financeiros no planejamento e na produção de refeições, de acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), atualmente 30.8% dos nutricionistas atuam nessa área. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). **Objetivos Específicos:** - Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). – Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de apresentação oral e apresentação do vídeo. **Resultados:** O vídeo foi produzido de acordo com entrevistas feitas com Nutricionistas da área de Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). O conteúdo foi abordado em três minutos de vídeo, contendo um “Mini Currículo” do Nutricionista em sua área de atuação (onde todas elas disseram que a princípio não escolheria a área de UAN mas que isso mudou em suas vidas devido os estágios da faculdade).. **Conclusão:** Ao desenvolver o vídeo da área selecionada, observa-se que é de suma importância a atuação do nutricionista na área de unidade de alimentação e nutrição (UAN). Em uma UAN, o nutricionista é o profissional que visa à garantia do controle

de qualidade do alimento e do planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação do local.

Palavras-chave: Nutrição em Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN); áreas de atuação do nutricionista.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA NA INDÚSTRIA

Igor Dias Sampaio¹
Victor Freitas¹
Júlia Souza dos Santos¹
Fabíola Soeiro Vasconcelos¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O nutricionista da indústria alimentícia analisa e vivencia diferentes experiências nesse setor, levando conhecimento sobre práticas e desenvolvimento de produtos relacionados a área e suas vertentes. Estima-se que cerca de 4% dos nutricionistas atuantes no mercado estão na área da indústria, com base em dados do CFN (Conselho Federal de Nutricionistas). **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Nutrição na Indústria de alimentos. **Objetivos Específicos:** - Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Nutrição Indústria. – Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Nutrição dentro da indústria e entender as possibilidades, oportunidades e atuação do profissional da área. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** O vídeo inclui uma breve apresentação dos alunos, introdução do tema, respostas da entrevista, observações e análises e conclusão. A entrevista foi realizada virtualmente por áudio e adaptada ao modelo apresentado, com perguntas elaboradas com base na área escolhida e em materiais disciplinares. **Conclusão:** O trabalho destaca a diversidade de atuação do nutricionista na indústria, abrangendo desenvolvimento de produtos, controle de qualidade e disseminação do conhecimento para profissionais de saúde, amplificando o dinamismo de uma equipe multidisciplinar.

Palavras-chave: Nutrição na Indústria; Desenvolvimento de Produtos; Controle de Qualidade; Disseminação do Conhecimento; Inovação alimentar; Regulamentação nutricional; Tendências de mercado.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Fernanda R.S.Maeda¹
Larissa S. Cardoso¹
Lucas A. Rodrigues¹
Sarah F. de Oliveira¹
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Fernanda Cobayashi²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O nutricionista esportivo é o profissional da área da saúde responsável por avaliar e acompanhar o estado nutricional de atletas e praticantes de atividade física, focado em melhorar a performance e a recuperação após competição/treino e prevenir carências nutricionais, sempre alinhado com os objetivos do indivíduo, de acordo com os perfis antropométricos, bioquímicos, fisiológicos e aspectos nutricionais, avaliando também as demandas energéticas do esporte praticado. Em 2016, entre os nutricionistas em atuação, 2,50% eram da área de Nutrição Esportiva. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Nutrição Esportiva. **Objetivos Específicos:** - Realizar entrevistas com 3 nutricionistas que atuam na área de Nutrição Esportiva. - Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Nutrição Esportiva. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de power point e vídeo. **Resultados:** Um vídeo de aproximadamente 3 minutos, baseado nas entrevistas e trajetória profissional de cada um dos 3 nutricionistas esportivos (1 ano, 10 anos e 20 anos de profissão), que contemplou a importância da área de atuação, os benefícios relacionados a promoção de saúde e melhoria do desempenho físico do indivíduo, a responsabilidade do nutricionista frente a indústria de suplementos e esclarecimentos de mitos e verdades relacionados a nutrição. **Conclusão:** É fundamental que atletas e praticantes de atividade física, sejam acompanhados pelo nutricionista esportivo, profissional capacitado a avaliar as demandas energéticas a partir de cada tipo de atividade praticada, elaborar o plano alimentar individualizado e prescrever suplementação,

quando necessário, visando aumento da performance e desempenho físico, recuperação e saúde geral do indivíduo. É uma área de atuação que vem sendo valorizada e está em constante crescimento.

Palavras-chave: Nutrição esportiva; desempenho; intervenção nutricional.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESCOLAR

Higor C. Castaño¹
Larissa C. Lima¹
Isadora C. Silva¹
Jessica S. Simas¹
Lidiane S. Viana¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: A nutrição escolar é uma das áreas de atuação do nutricionista, sendo primordial para promoção da alimentação adequada e na formação de hábitos alimentares de crianças e adolescentes, tanto na rede pública, através do Programa Nacional e Alimentação Escolar – PNAE, como na rede privada. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista na área escolar. **Objetivos específicos:** - Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de nutrição escolar. – Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista na respectiva área. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** A alimentação adequada durante a infância é essencial para o desenvolvimento e crescimento do público, e como realizam parte das suas refeições diárias no ambiente escolar, o cardápio deve ser de qualidade e equilibrado em nutrientes. Além do trabalho prático, atividades educacionais também contribuem para construção de bons hábitos a curto e longo prazo. O vídeo elaborado foi finalizado com duração total de 4:53 minutos. **Conclusão:** O nutricionista é o profissional capacitado para construir e reeducar a alimentação do público infantil. Portanto, conclui-se a sua importância no âmbito escolar e para as atividades no ambiente que atua.

Palavras-chave: Nutrição Escolar; Áreas de atuação do nutricionista.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM SAÚDE COLETIVA

Isabelly Colon¹
Marianna Queiroz¹
Nicolas Marques¹
Vagner Santos¹
Wallas Ribeiro¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
DaniellaMoreira²
Samantha Mescoloto²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O nutricionista é um profissional da saúde que atua em diversas áreas, incluindo a promoção da alimentação saudável e a prevenção de doenças relacionadas à nutrição. De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas, cerca de 10% dos nutricionistas no Brasil trabalham na área da Saúde Coletiva, desenvolvendo políticas públicas, programas e ações que visam melhorar a saúde da população por meio da alimentação. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Saúde Pública. **Objetivos Específicos:** Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Saúde Pública. – Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Saúde Pública. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** A pesquisa com os nutricionistas da área de Saúde Pública revelou que esses profissionais enfrentam inúmeros desafios em sua rotina diária. Além de promover a melhoria de hábitos alimentares, é essencial que eles ensinem a importância de uma alimentação saudável para todas as pessoas, incluindo familiares e responsáveis pelas crianças. Os nutricionistas atuantes no ambiente escolar precisam lidar com diferentes realidades familiares e sociais, o que pode tornar o processo de educação alimentar mais complexo e desafiador. Ainda assim, é fundamental que eles tenham sensibilidade para tornar a nutrição acessível ao entendimento das crianças, tornando as orientações mais claras e objetivas. **Conclusão:** O nutricionista de Saúde Pública ajuda a promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância e escolhe essa área por

gostar de educar. O desafio é educar sobre alimentação em diferentes realidades familiares e sociais, sendo sensível para tornar a nutrição acessível ao entendimento da criança. Muitas vezes, o mau hábito alimentar vem de casa.

Palavras-chave: Saúde Pública; EAN; Atuação do nutricionista.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Denis Eduardo Egídio¹
Gabrielle da Conceição Assunção¹
Luan da Matta e Silva¹
Matheus Conceição Sales¹
Matheus Silva Ribeiro²
Fernanda Cobayashi²
Cátia Faresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do curso de nutrição – Centro universitário das Américas

² Docentes do curso de nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

A nutrição esportiva é um dos nichos da nutrição onde está localizado 2,5% dos nutricionistas. [CFN]. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Nutrição esportiva. **Objetivos Específicos:** - Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Nutrição esportiva. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** O vídeo tem duração de 3 minutos e 12 segundos, como resultado foi observado a satisfação dos profissionais atuantes na área e o anseio pela evolução profissional e do atleta. **Conclusão:** Concluímos que existe a escassez de profissionais da área acompanhados de baixa procura. Por outro lado é uma área relativamente nova e vem ganhando a notoriedade nos dias de hoje.

Palavras-chave: Nutrição esportiva; nutricionista; Atleta; Profissional.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

Gabriela Francisca Lima da Silva¹
Gabriela Lessi do Nascimento¹
Henry Thainan Souza Silva¹
Isabela Sousa da Silva¹
Leandro Oliveira da Silva¹
Fernanda Cobayashi²
Cátia Feresin²
Daniella Moreira²
Samantha Mescoloto²

1 Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas;

2 Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O presente projeto tem como embasamento principal a atuação do nutricionista no campo do ensino, pesquisa e extensão. De acordo com o Conselho Federal de Nutrição, no ano de 2021, dos 158.803 nutricionistas, 11,4% atuam na área da docência, impactando na formação de novos profissionais. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Nutrição no Ensino, Pesquisa e Extensão. **Objetivos Específicos:** - Realizar entrevistas com nutricionistas que atuam na área de Nutrição no Ensino, Pesquisa e Extensão. – Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Nutrição no Ensino, Pesquisa e Extensão. **Metodologia:** Tratase de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de banner virtual e apresentação do vídeo. **Resultados:** A gravação do vídeo foi finalizada, sendo o mesmo composto por cenas protagonizadas pelos integrantes do grupo simulando situações do cotidiano do nutricionista. A duração total do vídeo é de 3 minutos e 21 segundos. **Conclusão:** Observa-se um total interesse dos integrantes do grupo na área de atuação escolhida pelo fato da narração citar de forma específica as inúmeras funções da área.

Palavras-chave: Nutrição no Ensino; Docência; Formação de Profissionais.

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Fernanda R.S.Maeda¹

Larissa S. Cardoso¹

Lucas A. Rodrigues¹

Sarah F. de Oliveira¹

Cátia Feresin²

Daniella Moreira²

Fernanda Cobayashi²

Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O nutricionista esportivo é o profissional da área da saúde responsável por avaliar e acompanhar o estado nutricional de atletas e praticantes de atividade física, focado em melhorar a performance e a recuperação após competição/treino e prevenir carências nutricionais, sempre alinhado com os objetivos do indivíduo, de acordo com os perfis antropométricos, bioquímicos, fisiológicos e aspectos nutricionais, avaliando também as demandas energéticas do esporte praticado. Em 2016, entre os nutricionistas em atuação, 2,50% eram da área de Nutrição Esportiva. **Objetivo Geral:** Analisar a atuação do nutricionista em Nutrição Esportiva. **Objetivos Específicos:** - Realizar entrevistas com 3 nutricionistas que atuam na área de Nutrição Esportiva. - Elaborar um vídeo sobre a atuação do nutricionista que trabalha na área de Nutrição Esportiva. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva, contemplando 5 etapas de elaboração, desde a apresentação do roteiro de entrevista e do vídeo, até a apresentação final em formato de power point e vídeo. **Resultados:** Um vídeo de aproximadamente 3 minutos, baseado nas entrevistas e trajetória profissional de cada um dos 3 nutricionistas esportivos (1 ano, 10 anos e 20 anos de profissão), que contemplou a importância da área de atuação, os benefícios relacionados a promoção de saúde e melhoria do desempenho físico do indivíduo, a responsabilidade do nutricionista frente a indústria de suplementos e esclarecimentos de mitos e verdades relacionados a nutrição. **Conclusão:** É fundamental que atletas e praticantes de

atividade física, sejam acompanhados pelo nutricionista esportivo, profissional capacitado a avaliar as demandas energéticas a partir de cada tipo de atividade praticada, elaborar o plano alimentar individualizado e prescrever suplementação, quando necessário, visando aumento da performance e desempenho físico, recuperação e saúde geral do indivíduo. É uma área de atuação que vem sendo valorizada e está em constante crescimento.

Palavras-chave: Nutrição esportiva, desempenho, intervenção nutricional

DESENVOLVIMENTO DE RECEITA CULINÁRIA PARA VEGETARIANO ESTRITO: ESTROGONOFF DE GRÃO DE BICO E MANDIOQUINHA SAUTÉ

Amanda Pessina¹
Maria Anita Cardoso Bueno Pereira¹
Stefany Honorato¹
Edna Shibuya Mizutani²
Marly Matiko Viski²
Leonardo Milani Avelar Rodrigues²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: De acordo com The Vegan Society, o veganismo pode ser definido como: “uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra animais, seja na alimentação, vestuário ou qualquer outra finalidade”. Entretanto, assim como apresentado na definição, os adeptos ao veganismo buscam evitar ao máximo o consumo de produtos e serviços que exploram animais. O vegetarianismo exclui todos os tipos de carne (vermelha, peixes e aves). Assim classificado como: Ovolactovegetarianismo, Lactovegetarianismo, Ovovegetarianismo e Vegetarianismo estrito. **Objetivos:** Elaborar uma preparação culinária para o público vegetariano estrito a partir da avaliação do cardápio de dez estabelecimentos na Região Sul de São Paulo e posteriormente realizar a análise bromatológica desta preparação. **Metodologia:** Foi realizado um estudo observacional analítico transversal composto de 4 etapas. Primeira etapa: Análise dos cardápios de dez restaurantes da Zona Sul. Segunda etapa: Elaboração de uma receita vegetariana. Terceira etapa: Desenvolvimento de Ficha técnica da preparação, cálculo de macronutrientes e micronutrientes, rendimento total da receita, número de porções, peso da porção e custo por porção. Quarta etapa: Avaliação bromatológica da preparação. Foi realizada a análise de concentração de água e sais minerais. **Resultados:** Dos dez restaurantes avaliados, totalizou-se 150 preparações, sendo que somente 2% destes eram direcionados para o público vegetariano. Após a pesquisa, foi realizada a elaboração de uma receita vegetariana (Stroganoff de-grão-de-bico com mandioquinha sauté) e então

foi realizada a ficha técnica da preparação, calculando os macronutrientes e micronutrientes. **Conclusão:** Na região da Zona Sul de São Paulo, foi observado que para o público vegetariano, na maioria dos estabelecimentos, não há muita opção de inclusão. A análise bromatológica, dentro do processo foi avaliado que os ingredientes da preparação apresentam baixa concentração de água. A preparação apresentou alto teor de carboidrato e lipídeos, desta forma, sugere-se que esta receita acompanhe outros alimentos, como leguminosas.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.

DESENVOLVIMENTO DE UM PRODUTO ALIMENTÍCIO PARA PÚBLICO VEGETARIANO/VEGANO

Beatriz Puglia de Camargo¹
Breno Calderaro Marinho¹
Irislene Silva Santos¹
Livia Julião Rangel¹
Edna Shibuya Mizutani²
Marly Matiko Viski²
Leonardo Milani Avelar Rodrigues²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O vegetarianismo/veganismo atualmente é visto como uma ideologia alimentar, um estilo de alimentação que visa apoiar questões ambientais, sociais, culturais econômicas. A dieta mais estrita é a vegana, que exclui todos os alimentos de origem animal. Há outras dietas vegetarianas como: a lactovegetariana, que permite a inclusão de leite; a ovovegetariana que inclui somente ovos e a ovolactovegetariana inclui ovos, leite e derivados. Além das opções mencionadas, há também àquelas dietas que são consideradas sendo um estilo de vida. Na alimentação macrobiótica é necessário aprender a dormir, acordar, vestir-se, banhar-se e como fazer as refeições. Já na alimentação natural, essa com duas correntes: o crudivorismo, onde o alimento não pode ser cozido e frugivorismo, onde somente há o consumo exclusivo de frutas, nozes e alguns legumes. Esses indivíduos são essencialmente vegetarianos. **Objetivos:** Realizar pesquisa de cardápio oferecido em dez restaurantes na região central da capital de São Paulo, elaborar prato proteico para público vegetariano/vegano e realizar análise bromatológica da amostra. **Metodologia:** Etapa 1: Levantamento de cardápios dos restaurantes da região central de São Paulo. Etapa 2: Desenvolvimento da receita. Etapa 3: Análise bromatológica da amostra. **Resultados:** Na etapa de levantamento de cardápios dos restaurantes verificou-se que havia opções vegetarianas, mas nem sempre em valor acessível, ou até mesmo não a denominavam como tal. Nesta etapa foi elaborado composição nutricional com base na receita desenvolvida “Almôndega de Grão de Bico”. **Conclusão:** A receita elaborada atendeu a meta estabelecida nos

objetivos. Possui valor proteico desejável para o público-alvo e custo-benefício aceitável para restaurantes comerciais executarem a preparação.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação

A IMPORTÂNCIA DA ADEQUAÇÃO DE NUTRIENTES NA GASTRONOMIA VEGETARIANA

Ana Gabrielli Silva Sanches¹
Brenda Hugenschmidt de Toledo¹
Geovanna Silva Braga¹
Laís dos Anjos da Silva¹
Edna Shibuya Mizutani²
Marly Matiko Viski²
Leonardo Milani Avelar Rodrigues²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O vegetarianismo é um tema comumente ressaltado hoje em dia na sociedade e muito debatido no âmbito da nutrição. Existe uma relativa dificuldade para a inclusão desse público na gastronomia. Várias receitas foram elaboradas para ampliar as opções para o vegetariano estrito a fim de desenvolver um olhar nutricional e técnico dos profissionais. **Objetivos:** Elaborar uma preparação para o público vegetariano estrito com alto teor proteico, além de avaliar as questões bromatológicas, nutricionais e técnicas do alimento. **Metodologia:** Etapa 1: Pesquisa de campo entre os cardápios de restaurantes da Zona Oeste de São Paulo; Etapa 2: Escolha dos ingredientes e elaboração do prato – “Tofu marinado ao molho de maracujá”; Etapa 3: Compra dos alimentos e organização de tarefas individuais ao grupo; Etapa 4: Realização da receita, pesagem dos ingredientes e elaboração da ficha técnica; Etapa 5: Análise bromatológica em laboratório do valor energético da preparação. **Resultados:** A composição nutricional da preparação foi de 55% de lipídeo, 40% de carboidratos e 5% de proteínas, ou seja uma preparação hipoproteica, com um custo final de R\$17,06 por porção. **Conclusão:** O prato está adequado ao público vegetariano estrito, porém hiper lipídico. Mesmo com o ingrediente principal apresentando alto teor de proteína, não foi o suficiente para enriquecer o prato como predominância. As avaliações bromatológicas, nutricionais e técnicas foram os fatores que comprovaram na prática a inadequação do produto.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.

SHAWARMA DE FALAFEL

Fabio Martins¹

Yasmin Garcia¹

Bianca Luna¹

Edna Shibuya Mizutani²

Marly Matiko Viski²

Leonardo Milani Avelar Rodrigues²

Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O veganismo tem se tornado um estilo de vida cada vez mais popular em todo o mundo, representando uma escolha ética e política que questiona as formas dominantes de produção e consumo de alimentos. Nesse contexto, é essencial que os estabelecimentos gastronômicos estejam preparados para atender a essa demanda crescente, oferecendo opções adequadas em seus cardápios. **Objetivos:** Verificar a disponibilidade de opções veganas nos cardápios dos restaurantes árabes na região central de São Paulo e comparar os preços das refeições veganas ofertadas com as refeições não veganas nos cardápios dos restaurantes e elaborar uma preparação vegana com alto aporte proteico, preço acessível e sabor agradável. **Metodologia:** Pesquisa online nos cardápios disponibilizados por 10 restaurantes árabes na região central de São Paulo, para verificar a disponibilidade de opções veganas e seus respectivos custos. Criação de uma receita de Shawarma de Falafel. Cálculo dos macronutrientes. Elaboração da ficha técnica da receita. Análise bromatológica da preparação para determinar umidade e cinzas. **Resultados:** No total foram analisados 16 pratos veganos, sendo o valor médio para o prato de R\$29,00, enquanto para as preparações não-veganais, foram analisados 48 pratos tendo o valor médio de R\$33,00. A preparação desenvolvida apresentou 336,31kcal, sendo 15,29% de proteínas. **Conclusão:** A inclusão de opções veganas nos restaurantes ainda é um desafio, visto que 30% dos cardápios pesquisados não ofereciam opções para este público. Entretanto, o custo médio das opções veganas avaliadas foi mais baixo em relação às opções não veganas, indicando que a inclusão de pratos veganos no cardápio pode ser uma estratégia

interessante para atrair clientes e aumentar a variedade de opções oferecidas. A receita desenvolvida de Shawarma de Falafel apresentou um bom aporte proteico e um custo baixo por unidade, mostrando que é possível desenvolver pratos veganos saborosos, nutritivos e com bom custo-benefício.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.

LASANHA VEGETARIANA DE BERINJELA COM MOLHO VERMELHO DE PROTEÍNA DE SOJA

Ariel Salzman Castellano¹
Daniele Siqueira Moura¹
Emely Oliveira Santos¹
Eveline Pacheco de Souza¹
Felipe Vaz de Oliveira Gatti¹
Ilidio Nogueira da Silva Souza¹
Edna Shibuya Mizutani²
Marly Matiko Viski²
Leonardo Milani Avelar Rodrigues²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O Vegetarianismo/Veganismo vem ganhando cada vez mais destaque na sociedade devido ao aumento do número de novos adeptos e simpatizantes. Para atender a demanda desse público, o mercado de comercialização de alimentos tem que se adaptar cada vez mais devido a exigência de seus consumidores. **Objetivos:** Analisar o cardápio de 10 estabelecimentos comerciais de alimentação localizados na zona norte de São de Paulo, posteriormente criar uma receita de um prato principal para o público vegetariano/vegano, com foco na utilização de alimentos in natura e minimamente processados e finalmente realizar a avaliação bromatológica do produto. **Metodologia:** Levantamento e análise do cardápio virtual de Rotisseries localizadas na zona norte de São Paulo. Posteriormente, criamos a ficha técnica da preparação escolhida lasanha de berinjela com molho vermelho. **Resultados:** Após levantamento dos cardápios, observou-se que mesmo sinalizado como opção Vegana no cardápio, não é possível ter certeza se a preparação é realmente vegana. A preparação final atingiu 18,91g de proteína por porção. **Conclusão:** O mercado voltado para o público Vegetariano/Vegano ainda é muito escasso e tem uma demanda na oferta de produtos específicos com valores praticados no comércio ainda muito alto. Além disso, os produtos comercializados muitas das vezes denominados como “preparações veganas”, acabam não sendo próprias para esse público por conta dos ingredientes iniciais com adição de produtos de origem animal como ovos, leite, manteiga etc.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.

EXPLORANDO A CULINÁRIA VEGETARIANA ESTRITA

Flavia Aparecida de Santana¹
Jackeline Alves Marinho Galvão¹
Jéssica Maria Santos do Nascimento¹
Stefany Nunes dos Santos¹
Edna Shibuya Mizutani²
Marly Matiko Viski²
Leonardo Milani Avelar Rodrigues²
³Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos, a população vegetariana teve um crescimento significativo. A Sociedade Vegetariana Brasileira define o vegetarianismo como a exclusão de alimentos originados de animal. A adesão desse estilo de vida muitas vezes é por motivos éticos e ambientais e não apenas por razões de saúde. Os produtos vegetarianos e veganos são vistos como consumo consciente e ético, o que atraem consumidores que buscam reduzir o impacto ambiental e contribuir para o bem-estar animal. **Objetivos:** criar uma preparação culinária para público vegetariano estrito com ficha técnica e análise bromatológica. **Metodologia:** Foi realizado a avaliação do cardápio de 10 restaurantes da Zona Leste de São Paulo e após análise das opções vegetarianas/veganos foi elaborada uma receita respeitando os critérios do público-alvo. Em seguida, foi realizada a análise bromatológica da preparação. **Resultados:** Os cardápios levantados nos restaurantes não há uma sinalização com a opção vegetariana, mas alguns estabelecimentos possuem opções de pratos para esse público. Após o levantamento do cardápio decidiu-se elaborar um prato culinário típico italiano, onde tivesse uma quantidade de proteína adequado de acordo com as recomendações, pois como grande parte das proteínas consumidas são de origem animal, os vegetarianos estritos têm dificuldade em encontrar pratos culinários adequados com proteínas de origem vegetal. A preparação escolhida foi uma Polenta com Ragu de Cogumelos que totalizou 163,50kcal e 9% de proteínas por porção. **Conclusão:** A preparação do prato de polenta com ragu de cogumelos e legumes, foi possível comprovar que é possível adaptar receitas tradicionais para atender às restrições alimentares dos vegetarianos

estritos, sem comprometer o sabor e a qualidade do prato. Essa iniciativa contribui para ampliar as opções gastronômicas dos vegetarianos estritos, oferecendo-lhes uma alternativa saborosa e nutritiva da culinária italiana.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

Luana Pina Wanderley¹
Marcela Alves de Souza¹
Edna Shibuya Mizutani²
Marly Matiko Viski²
Leonardo Milani Avelar Rodrigues²
Mariana Lindenberg Alvarenga³

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

³ Coordenação Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: O veganismo é um modo de vida que busca excluir todas as formas de consumo que sejam ligadas à exploração e crueldade animal, logo não consome nada que tenha origem animal. O mercado de produtos veganos tem crescido muito nos últimos anos e além de atender vegetarianos e veganos atende ainda intolerantes a lactose, alérgicos a ovos e pessoas preocupadas com os malefícios causados pelos alimentos de origem animal. Estar preparado para atender as necessidades de consumo e nutricionais deste público é extremamente importante tanto para estabelecimentos comerciais, como para profissionais da área da saúde, em especial nutricionistas.

Objetivos: Mapear botecos da região central de São Paulo e entender como dentro do mix de seus cardápios estão presentes as opções veganas e então propor uma receita proteica e vegana que possa ser facilmente adaptada ao mix do cardápio levando em consideração ingredientes, custo, acessível e adequado ao cardápio de um boteco.

Metodologia: Foi realizada pesquisa bibliográfica afim de entender os princípios do veganismo, posteriormente realizou-se o mapeamento dos botecos da região central de São Paulo e análise das opções veganas do cardápio através de visitas aos locais e cardápios online, por fim foi desenvolvido o produto alimentar respeitando as boas práticas, os valores nutricionais e as características dos ingredientes.

Resultados: O produto desenvolvido foi a Almôndega de Grão de Bico com catchup de goiaba. Seu valor energético total foi de 187kcal por porção e 4,9kcal de proteína.

Conclusão: Entender as principais características e necessidades nutricionais do público vegano é essencial para o desenvolvimento do nutricionista, propor melhorias a cardápios comerciais e institucionais é uma experiência altamente enriquecedora em termos de conhecimento e contribuição a sociedade, ajudando assim não só o público consumidor,

mas todos os profissionais que desejam contribuir com esse nicho tão relevante na nossa sociedade.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.

DESENVOLVIMENTO DE PRODUTO ALIMENTÍCIO PARA VEGANOS

Maria Eduarda Santos Lima¹

Jady Maria Nunes¹

Ysadora Maria¹

Edna Shibuya Mizutani²

Marly Matiko Viski²

Leonardo Milani Avelar Rodrigues²

¹Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

²Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: Vegetariano estrito é o indivíduo que não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação. Vegano é o indivíduo que além de vegetariano estrito, recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais. De acordo com a Sociedade Vegana Brasileira, motivos ligados ao juízo de valor são os que levam a maioria dos indivíduos a adotar essa dieta que, segundo pesquisa do IBOPE, é seguida por 10% dos homens e 9% das mulheres no Brasil. **Objetivos:** Avaliar o cardápio de 10 estabelecimentos para comparar custos de preparações vegetarianas e não vegetarianas, posteriormente elaborar uma receita vegana com alto valor proteico, a fim de substituir uma receita de proteína animal, também elaborar uma ficha técnica da receita e quantificar macronutrientes, ferro e cálcio e finalmente realizar análise de umidade e de cinzas da preparação. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa virtual de estabelecimentos alimentícios na região do ABC, posteriormente os dados coletados, estes foram tabelados e detalhados. Em seguida foi realizada pesquisa de receitas de chefs vegano. **Resultados:** O preço das preparações convencionais variou de R\$ 18,00 a R\$79,90. Enquanto entre as preparações vegetarianas de R\$14,00 a R\$52,90. A receita elaborada foi quibe de abóbora e quinoa recheado com creme de tofu. No lugar do trigo para quibe, utilizamos a quinoa cozida, a fim de aumentar o teor proteico da preparação. A preparação totalizou 582,75kcal com 14,17% de proteína por porção. **Conclusão:** A partir da pesquisa realizada, foi possível notar que na maioria dos casos os pratos vegetarianos/veganos podem ser mais baratos, porém, ainda existe uma grande dificuldade na forma como os estabelecimentos identificam os pratos no cardápio. Quanto a preparação do quibe, foi possível notar que é possível preparar uma receita

vegana de baixo custo e saborosa. Espera-se que os estabelecimentos cada vez mais incluam opções variadas no cardápio.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo; Alimentação.

PIZZA VEGANA

Dennis Belarmino da Silva¹
Egberto Rodrigues Ferreira Junior¹
Fernanda Vieira da Silva¹
Edna Shibuya Mizutani²
arly Matiko Viski²
Leonardo Milani Avelar Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição - Centro Universitário das Américas

Introdução: Com os números crescentes dos adeptos ao veganismo, a busca por esses alimentos vem crescendo cada dia mais, e os produtores industriais estão aumentando a produção de produtos veganos, para atender a parcela da população. O presente trabalho consiste em apresentar a elaboração de um produto vegano de alto índice proteico. De acordo com as pesquisas realizadas em pizzarias, realizamos um levantamento, no qual mostram que a maioria dos estabelecimentos escolhidos não apresentam pizzas para o público vegano. Sendo assim, o grupo criou uma pizza de queijo vegano, brócolis e capuchinha, a fim de apresentar algo inovador ao público selecionado. **Objetivos:** Efetuar uma pesquisa de mercado da disponibilidade de produtos veganos; Elaborar uma receita para o público vegano; Desenvolver a ficha técnica; Efetuar a análise bromatológica do produto. **Metodologia:** Pesquisa realizada em pizzarias, das regiões de Santo André, Mooca e Vila Prudente. Leitura de livros e artigos científicos relacionados. Pesquisa sobre alimentos com alto índices proteicos. Elaboração de preparação e ficha técnica. **Resultados:** Foi desenvolvido uma pizza vegana com aproximadamente 7,96 g ou 31,84 kcal por porção, representando 11,72% do VET da preparação. Com um teor de umidade de 21,4%. **Conclusão:** A preparação não atingiu a proposta de possuir altos índices proteicos. A substituição do tipo de queijo vegano utilizado, outros tipos farinhas e a adição de outros itens com maiores valores proteicos são opções que o grupo viabilizou na tentativa de adequar a preparação ao tema proposto.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.

GHOCCHI VEGANO

Gustavo dos Santos¹

Victoria Pimenta¹

Edna Shibuya Mizutani²

Marly Matiko Viski²

Leonardo Milani Avelar Rodrigues²

¹ Discente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

² Docente do Curso de Nutrição – Centro Universitário das Américas

RESUMO

Introdução: Segundo uma pesquisa realizada pelo IBOPE em abril de 2018, o veganismo no Brasil está crescendo cada vez mais. Os números mostram que são quase 30 milhões de brasileiros. Isso significa que 14% da nossa população já se declara vegetariana. A partir destes números, chegamos ao desenvolvimento de um prato principal que atenda ao público vegano, o Gnocchi de batata, feijão e espinafre.

Objetivos: Realizar uma pesquisa de mercado afim de avaliar o cardápio oferecido em estabelecimentos da zona leste de São Paulo, posteriormente levantar opções de preparações para o público vegetariano/vegano com comparação de custo com preparações não vegetarianas. Desenvolver uma preparação rica em proteína, destinada ao público vegano com ficha técnica da preparação e realizar a análise de cinzas e umidade presentes no produto. **Metodologia:** Pesquisa quali-quantitativa com levantamento de cardápios de 10 restaurantes da zona leste de São Paulo e pesquisa de receitas para o público vegano. **Resultados:** Os restaurantes analisados apresentam pratos que atendem o público vegetariano, porém, não os identificam corretamente, necessitando um conhecimento prévio para concluir se a preparação é vegetariana ou não. A preparação desenvolvida foi o gnocchi de batata, feijão e espinafre que atingiu 18,12g equivalente a 10,10% de proteína na porção de 716,67kcal. A determinação de cinzas e umidade teve um resultando com baixo teor de umidade no produto.

Conclusão: A quantidade de proteína foi baixo, para atingir uma quantidade maior de proteína, teria a possibilidade de uma massa recheada com soja ou um molho “à bolonhesa” com proteína texturizada de soja. É de extrema importância ter um olhar diferenciado para os demais públicos e há uma grande dificuldade para suprir a recomendação de proteína para o público vegano.

Palavras-chave: Dieta vegetariana; Dieta saudável; Vegetarianismo, Alimentação.