

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DE 1955 COMPARADAS COM AS DE 2010: AVANÇO
OU RETROCESSO NUTRICIONAL?Raquel Poiatti Factor Riolino¹, Aline Borges Cerqueira², Érica Emeli Balduino da Silva², Indaiara Caroline Souza Dias²,
Karen Guidi Teixeira², Matheus Salmazzi Massoni², Ruth Alves Roso Bueno²¹Nutricionista, docente do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza – Escola Técnica Estadual “Prefeito Alberto Feres”, Araras/SP²Discentes do curso Técnico em Nutrição e Dietética – Escola Técnica Estadual “Prefeito Alberto Feres”, Araras/SP

INTRODUÇÃO

O período entre 10 e 20 anos de idade é classificado como adolescência¹ e dentre a população brasileira, os adolescentes constituem 26% do total de habitantes, representando 48,6 milhões de pessoas².

De difícil tratamento na vida adulta, a obesidade deve ser prevenida em períodos antecessores, na adolescência por exemplo³.

De acordo com Gambardella *et al.* (1999), os adolescentes vivenciam o momento atual, não se importando com as consequências de seus hábitos alimentares, que podem ser prejudiciais à própria saúde.

Dada a importância indiscutível da alimentação neste período, é fundamental conhecer a prática alimentar de adolescentes, intervir na perda ou ganho nutricional, decidir sobre as intervenções necessárias de custo e as medidas de prevenção eficazes, para assim estimular o potencial de crescimento e o retorno ao trajeto normal, natural e saudável do desenvolvimento corporal humano^{3,4}.

OBJETIVO

Identificar e comparar as técnicas de preparo, valor nutricional e aceitabilidade dos adolescentes de 2 receitas produzidas em 1955 – retiradas de uma cópia da apostila intitulada “Receitas”, pertencente ao arquivo pessoal da professora Debbie Smaira Pasotti, ex-docente da Escola Técnica Estadual Carlos de Campos, elaborada no Serviço de Alimentação e Higiene Escolar do Departamento de Ensino Profissional de São Paulo, e em 2010 – retiradas do site de receitas culinárias denominado “CyberCook”⁵.

MATERIAIS E MÉTODOS

As preparações foram escolhidas aleatoriamente pela pesquisadora e reproduzidas com auxílio dos monitores, conforme a receita de 1955 e 2010. A informação nutricional de cada preparação foi calculada com base em tabelas de composição de alimentos^{6,7} e conforme a Resolução RDC 360/03 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA⁸. Após, foram degustadas por adolescentes estudantes da ETEC, onde avaliaram através de teste afetivo – teste de aceitação por escala hedônica⁹, expressando o grau de gostar ou desgostar de forma globalizada por meio de uma ficha com escala de 9 pontos.

RECEITAS:

-PUDIM DE LEITE – 1955
LEITE, AÇÚCAR, OVOS, BAUNILHA

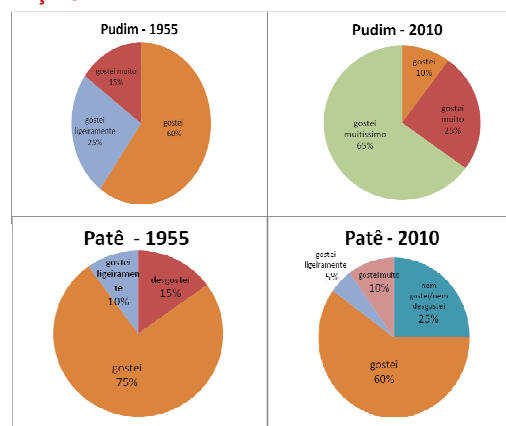
-PUDIM DE LEITE – 2010
LEITE CONDENSADO, LEITE, OVOS

-PASTA DE RICOTA – 1955
MANTEIGA, RICOTA, QUEIJO PARMESÃO, CEBOLA, MOSTARDA

-PATÊ DE RICOTA – 2010
RICOTA, MAIONESE, AZEITE

RESULTADOS

ACEITAÇÃO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PUDIM – 1955

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	%VDN(*)
Valor Energético	197 kcal = 829 kJ	10
Carboidratos	37 g	12
Proteínas	4,7 g	6
Gorduras Totais	3,6 g	7
Gorduras Saturadas	1,5 g	7
Gorduras Trans	0,1 g	**VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	67 mg	3
Cálcio	58 mg	7
Ferro	0,47 mg	3
Vitamina C	0,36 mg	1

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

PUDIM - 2010

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	%VDN(*)
Valor Energético	233 kcal = 977 kJ	12
Carboidratos	42 g	14
Proteínas	6 g	8
Gorduras Totais	5 g	9
Gorduras Saturadas	2,7 g	12
Gorduras Trans	0,15 g	**VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	80 mg	3
Cálcio	130 mg	17
Ferro	0,28 mg	2
Vitamina C	0,33 mg	1

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

PASTA – 1955

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20g (1 colher sopa)		
	Quantidade por porção	%VDN(*)
Valor Energético	115 kcal = 481 kJ	6
Carboidratos	6,3 g	0
Proteínas	1,3 g	2
Gorduras Totais	12 g	22
Gorduras Saturadas	7,3 g	33
Gorduras Trans	0,5 g	**VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	164 mg	7
Cálcio	32 mg	4
Ferro	0,12 mg	1
Vitamina C	0,01 mg	0

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

PATÊ - 2010

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20g (1 colher sopa)		
	Quantidade por porção	%VDN(*)
Valor Energético	46 kcal = 192 kJ	2
Carboidratos	0,8 g	0
Proteínas	2,1 g	3
Gorduras Totais	3,8 g	7
Gorduras Saturadas	1,1 g	5
Gorduras Trans	0,04 g	**VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	67 mg	3
Cálcio	42 mg	5
Ferro	0,01 mg	0
Vitamina C	0 mg	0

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

CONCLUSÃO

Nos dias atuais, tenta-se resgatar as preparações de antigamente, num movimento contrário ao Fast-Food, chamado Comfort-Food.

A aceitação foi maior para as preparações de 2010, porém para que se afirme que há avanço ou retrocesso nutricional, conclui-se que outras receitas devam ser submetidas a estudo similar a este.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Eisenstein, Evelyn; Coelho, Carla Santa Cruz; Coelho, Simone Cortes; Coelho, Maria Auxiliadora Santa Cruz. Nutrição na adolescência. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, 2000.
- 2- Agência Brasil. IBGE: cai número adolescentes com até 14 anos. Disponível em <http://noticias.terra.com.br/brasil/interior/0,01947255-E1306.00.html>, acesso em 04/10/10.
- 3- Sobral, Renata Vizzari; Santos, José Ernesto; Ribeiro, Rosane Pilot Pessa. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbico e anaeróbico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Paraná, v. 10, n. 5, set./out., 2004.
- 4- Gambardella, Ana Maria Dinezi; Frutuoso, Maria Fernanda Petrolí; Franch, Claudia. Prática alimentar de adolescentes. *Revista de Nutrição*, Campinas, 12(1): 5-19, jan./abr., 1999.
- 5- Cybercook – Culinária e receitas para sua cozinha. Disponível em <http://cybercook.terra.com.br>, acesso em 27/09/10.
- 6- Philipipi, Sonia Tucunduva. *Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional*. 2ª edição. Editora Metha: 2002.
- 7- TACO - *Tabela de composição de alimentos*. 2ª edição. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2006.
- 8- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003*. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 26 dez. 2003c. Disponível em: <http://legis.gov.br/leisres/public/showAct.php?id=9058&word=>, acesso em 27/09/10.
- 9- IAL - Instituto Adolfo Lutz. *Métodos físico-químicos para análise de alimentos*. 4ª edição. 1ª edição digital. São Paulo: 2008.