CENTRO PAULA SOUZA

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

VALOR NUTRICIONAL E PREFERÊNCIA PELOS ADOLESCENTES DE RECEITAS DE 1955 E 2010

Raquel Poiatti Factor Riolino[1], Valber Cabrini[2]

[1]Nutricionista, docente do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza – Escola Técnica Estadual "Trajano Camargo", Limeira/SP
[2]Discente do curso Técnico em Nutrição e Dietética – Escola Técnica Estadual "Trajano Camargo", Limeira/SP

INTRODUÇÃO

Definida como uma fase de transição entre a infância e a idade adulta, a adolescência compreende a faixa etária entre 10 e 20 anos[1], e é caracterizada por mudanças intensas, sejam elas psicológicas, biológicas ou sociais. Essa fase interfere no consumo alimentar do grupo[2].

A maioria dos adolescentes segue dietas que são compostas por alimentos com elevado teor de gorduras saturadas, colesterol, sódio e carboidratos simples, alimentos esses representados facilmente por batatas fritas, alimentos de origem animal fritos e bebidas com adição de açúcar, o refrigerante, por exemplo[2].

Práticas alimentares irregulares e o sedentarismo entre os adolescentes estão relacionados diretamente com a obesidade, cujos índices crescem anualmente[3].

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 entitulada "Receitas", pertencente ao arquivo pessoal da professora Debble 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[4].

MATERIAIS E MÉTODOS

As preparações foram escolhidas aleatoriamente pela pesquisadora e reproduzidas com auxílio do monitor, conforme a receita de 1955 e 2010. A informação nutricional de cada preparação foi calculada com base em tabelas de composição de alimentos[5,6] e conforme a Resolução RDC 360/03 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA[7]. Após, foram degustadas por adolescentes estudantes da ETEC, onde avaliaram através de teste afetivo – teste de aceitação por escala hedônica[8], expressando o grau de gostar ou desgostar de forma globalizada por meio de uma ficha com escala de 9 pontos.

RECEITAS:

-MAMIÊ DE MANDIOCA– 1955
MANDIOCA, AÇÚCAR, LEITE, QUEIJO PARMESÃO, COCO

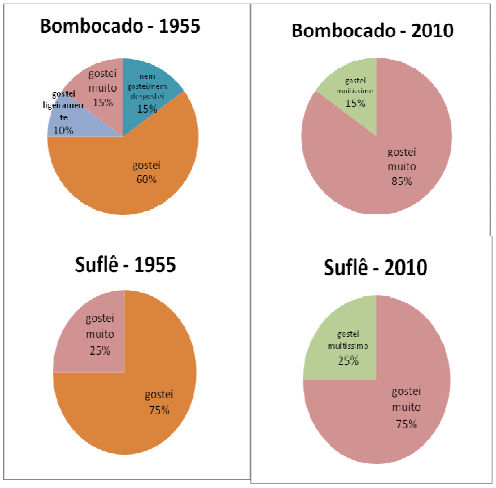
-BOMBOCADO DE MANDIOCA– 2010
MANDIOCA, LEITE CONDENSADO, OVOS, LEITE DE COCO, COCO RALADO, MARGARINA

-SUFLÊ DE QUEIJO– 1955
LEITE, OVOS, QUEIJO PARMESÃO, FARINHA DE TRIGO, MANTEIGA

-SUFLÊ DE QUEIJO– 2010
CREME DE LEITE, QUEIJO RALADO, OVOS, FARINHA DE TRIGO, MARGARINA

RESULTADOS

ACEITAÇÃO



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

MAMIÊ – 1955

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 100g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	250 kcal = 1051 kJ	12
Carboidratos	58 g	19
Proteínas	1,7 g	2
Gorduras Totais	1,8 g	3
Gorduras Saturadas	1,0 g	5
Gorduras Trans	0,03 g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	1,4 g	6
Sódio	96 mg	4
Cálcio	39 mg	5
Ferro	0,27 mg	2
Vitamina C	11 mg	24

(*)% 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.

BOMBOCADO - 2010

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 100g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	231 kcal = 968 kJ	12
Carboidratos	28 g	9
Proteínas	4,9 g	7
Gorduras Totais	11 g	20
Gorduras Saturadas	6,0 g	27
Gorduras Trans	0,08 g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	1,1 g	4
Sódio	258 mg	11
Cálcio	69 mg	9
Ferro	0,58 mg	4
Vitamina C	6,6 mg	15

(*)% 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 80g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	123 kcal = 515 kJ	6
Carboidratos	3,8 g	1
Proteínas	7,9 g	11
Gorduras Totais	8,3 g	15
Gorduras Saturadas	4,4 g	20
Gorduras Trans	0,26 g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	278 mg	12
Cálcio	160 mg	20
Ferro	0,44 mg	3
Vitamina C	0,43 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.

PATÊ - 2010

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 80g (1 fatia média)		
	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	259 kcal = 1086 kJ	13
Carboidratos	3,4 g	1
Proteínas	13 g	17
Gorduras Totais	22 g	40
Gorduras Saturadas	12 g	55
Gorduras Trans	0,4 g	"VD não estabelecido"
Fibra Alimentar	0 g	0
Sódio	568 mg	24
Cálcio	285 mg	36
Ferro	0,46 mg	3
Vitamina C	0,20 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

A aceitação pelo público estudado foi maior para as receitas de 2010, porém as preparações de 1955 também obtiveram pontuação positiva e a informação nutricional das receitas de 2010 conferem maior valor protéico e de cálcio, porém com aumento do valor lipídico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - Braggion, Glaucia Figueiredo; Matsudo, Sandra M. Mahecha; Matsudo, Victor K. Rodrigues. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília**, v.8, n. 1, p. 15-21, janeiro, 2000.
2 - Carmo, Marina Bueno; Toral, Natacha; Silva, Marina Vieira; Slater, Betzabeth. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. **Rev. Bras. Epidemiol**., 9(1): 121-30, 2006.
3 - Toral, Natacha; Slater, Betzabeth; Silva, Marina Vieira. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. **Rev. Nutr.,** Campinas, 20(5):449-459, set./out., 2007.
4- Cybercook – **Culinária e receitas para sua cozinha**. Disponível em <http://cybercook.terra.com.br>, acesso em 27/09/10.
5- Philippi, Sonia Tucunduva. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional.** 2ª edição. Editora Metha: 2002.
6 - TACO - **Tabela de composição de alimentos**. 2ª edição. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2006.
7 – BRASIL. Ministério da Saúde. Agencia 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://elegis. anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=9059&word=>, acesso em 27/09/10.
8 - IAL - Instituto Adolfo Lutz. **Métodos físico-químicos para análise de alimentos**. 4ª edição. 1ª edição digital. São Paulo: 2008.