



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
CURSO DE BACHARELADO EM GASTRONOMIA**

JOABE FERREIRA ANSELMO

**GASTRONOMIA NA PREVENÇÃO DA SAÚDE: ELABORAÇÃO DE CARTILHA
EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS**

FORTALEZA

2025

JOABE FERREIRA ANSELMO

GASTRONOMIA NA PREVENÇÃO DA SAÚDE: ELABORAÇÃO DE CARTILHA
EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na
Universidade Federal do Ceará como requisito
básico para conclusão do Curso de Bacharelado
em Gastronomia.

Orientador (a): Prof^a. Dr^a. Diana Valesca
Carvalho

FORTALEZA

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

A627g Anselmo, Joabe Ferreira.

Gastronomia na prevenção da saúde : elaboração de cartilha educativa para prevenção de doenças crônicas /
Joabe Ferreira Anselmo. – 2025.

90 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de cultura e
Arte, Curso de Gastronomia, Fortaleza, 2025.

Orientação: Profa. Dra. Diana Valesca Carvalho.

1. Gastronomia. 2. DCNT. 3. Educação alimentar. 4. Cartilha. I. Título.

CDD 641.013

JOABE FERREIRA ANSELMO

GASTRONOMIA NA PREVENÇÃO DA SAÚDE: ELABORAÇÃO DE CARTILHA
EDUCATIVA PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na
Universidade Federal do Ceará como requisito
básico para conclusão do Curso de Bacharelado
em Gastronomia.

Aprovado em: 21/07/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Diana Valesca Carvalho (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. Dr. Robson Nascimento da Mota
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Especialista Lia Corrêa Coelho
Universidade Federal do Ceará (UFC)

FORTALEZA

2025

A minha mãe.

Aos meus familiares.

A todos os meus amigos.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por cada dia me conceder a sua graça me dando forças para não desistir.

A minha família e em especial a minha mãe que sempre me apoiou, mesmo não sabendo o que aconteceu ao logo desses 4 anos de formação.

A professora e orientadora Dra. Diana Valesca Carvalho, pela paciência e orientações. E por sempre acreditar no meu potencial.

Aos meus amigos, Lara, Ellen, Andresa, Paulo e Elaine. Pela parceria ao logo dessa caminhada.

Aos professores Dr. Ana Erbênia, Dr. Robson Mota, e Dr. Adriana Siqueira que também participaram ativamente da minha evolução nesses 4 anos de formação.

A minha nova família e nova casa, o Restaurante Escola Mayú. Pela oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento adquirido.

A banca examinadora por aceitar o convite, pelo tempo, pelas colaborações e sugestões valiosas.

A Universidade Federal do Ceará, Campus do Pici e todo o corpo docente do Curso de Bacharelado em Gastronomia, por manterem vivos os sonhos de novos alunos.

O meu muito obrigado a todos.

“O ato de comer ultrapassa o domínio da saúde individual, pois envolve dimensões sociais, culturais, econômicas, ambientais e políticas.” (BRASIL, 2014, p. 17)

RESUMO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e obesidade, representam atualmente os principais desafios de saúde pública no Brasil, sendo fortemente influenciadas por hábitos alimentares inadequados. Neste contexto, o presente Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo desenvolver uma cartilha educativa voltada à promoção da alimentação saudável como estratégia de prevenção e controle das DCNT. A metodologia adotada incluiu revisão bibliográfica com base em diretrizes oficiais e evidências científicas atuais, além da elaboração de receitas adaptadas com técnicas de gastronomia saudável. A cartilha, intitulada “Sabores que Transformam: Gastronomia na Prevenção de Doenças Crônicas”, foi estruturada com linguagem acessível, orientações práticas, substituições alimentares e fichas técnicas completas de 12 preparações, organizadas entre lanches, proteínas, guarnições e sobremesas. As receitas serão realizadas e testadas no Restaurante Escola Mayú, com o objetivo de avaliar sua viabilidade técnica e nutricional. O material busca contribuir com a autonomia alimentar e o letramento nutricional na prevenção de doenças crônicas, valorizando o papel do gastrônomo como agente de promoção da saúde e facilitador da educação alimentar. Conclui-se que a gastronomia pode ser utilizada como conhecimento estratégico na construção de hábitos alimentares saudáveis e na redução das desigualdades em saúde.

Palavras-chave: gastronomia; DCNT; educação alimentar; cartilha.

ABSTRACT

Chronic Non-Communicable Diseases (NCDs), such as diabetes, hypertension, and obesity, are currently the leading public health challenges in Brazil, being strongly influenced by inadequate eating habits. In this context, the present Final Graduation Project aimed to develop an educational booklet focused on promoting healthy eating as a strategy for the prevention and control of NCDs. The methodology adopted included a bibliographic review based on official guidelines and current scientific evidence, as well as the development of recipes adapted with healthy gastronomy techniques. The booklet, titled "Flavors that Transform: Gastronomy in the Prevention of Chronic Diseases," was structured with accessible language, practical guidelines, food substitutions, and complete technical sheets for 12 preparations, organized into snacks, proteins, side dishes, and desserts. The recipes will be carried out and tested at the Restaurante Escola Mayú, with the aim of assessing their technical and nutritional feasibility. The material seeks to contribute to food autonomy and nutritional literacy in the prevention of chronic diseases, highlighting the role of the gastronomist as a health promoter and facilitator of food education. It is concluded that gastronomy can be used as strategic knowledge in building healthy eating habits and reducing health inequalities.

Keywords: gastronomy. NCDs. food education. booklet.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
2.1.	Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT): Um Problema Global.....	14
2.2	Educação Alimentar e Nutricional (EAN): Estratégia de Promoção da Saúde.....	16
2.3.	O Papel do Gastrônomo na Promoção da Saúde.....	17
3	METODOLOGIA.....	20
3.1.	Levantamento Bibliográfico.....	20
3.2.	Desenvolvimento das Receitas.....	21
3.3.	Desenvolvimento da Cartilha.....	22
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	23
4.1	Concepção e Conteúdo da Cartilha.....	23
4.2	Educação Alimentar Como Estratégia de Prevenção das DCNT.....	24
4.3	Limitações e Possibilidades de Aplicações Futuras.....	26
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
	REFERÊNCIAS.....	28
	APÊNDICE A- FICHAS TÉCNICAS.....	32
	APÊNDICE B - CARTILHA SABORES QUE TRANSFORMAM: GASTRONOMIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS.....	44

1 INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e hipertensão, representam atualmente um dos maiores desafios de saúde pública no Brasil e no mundo. Essas doenças estão frequentemente associadas ao estilo de vida acelerado, tendo suas raízes em hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e outros fatores comportamentais. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2023), cerca de 52% dos óbitos no Brasil em 2022 foram causados por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), evidenciando a necessidade de intervenções eficazes que promovam mudanças de comportamento e estilos de vida mais saudáveis. Além disso, o aumento alarmante da obesidade, evidenciado pelo Atlas Mundial da Obesidade (2025), reforça a necessidade de intervenções eficazes que promovam a adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis (World Obesity Federation, 2025).

Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) surge como uma estratégia essencial para a promoção da saúde e controle dessas condições, atuando de forma integrada na formação de hábitos alimentares saudáveis e na construção da autonomia dos indivíduos sobre suas escolhas alimentares. De acordo com o *Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas* (Brasil, 2012), a EAN é um processo educativo permanente que visa não apenas transmitir informações sobre alimentos e nutrição, mas também promover a reflexão crítica sobre o sistema alimentar, respeitando a cultura e a identidade alimentar dos indivíduos (Brasil, 2014).

A inserção da culinária nas práticas de Educação Alimentar e Nutricional tem sido destacada como uma estratégia eficaz para promover escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. Menezes e Maldonado (2015) ressaltam que cozinhar não se resume a um ato técnico, mas envolve dimensões simbólicas, culturais e afetivas, o que contribui para o fortalecimento da autonomia alimentar. De modo complementar, Bezerra (2018) propõe uma abordagem que valoriza a articulação entre saberes científicos e populares, defendendo que a EAN deve respeitar os contextos culturais e territoriais dos indivíduos. Nesse sentido, o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brasil, 2014) reconhece as habilidades culinárias como um dos passos fundamentais para uma alimentação adequada e saudável.

Estudos recentes apontam que práticas culinárias adequadas, aliadas ao conhecimento técnico sobre preparo e armazenamento dos alimentos, contribuem significativamente para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Segundo Patelarou e Giakoumidakis (2025), intervenções que associam educação nutricional a habilidades culinárias promovem avanços nos indicadores metabólicos e no

bem-estar geral dos pacientes, fortalecendo o autocuidado. Na mesma linha, Alghamdi et al. (2023) observaram que ações educativas envolvendo culinária, aplicadas em comunidades, contribuem para escolhas alimentares mais equilibradas e estimulam a autonomia no dia a dia, especialmente entre indivíduos que convivem com DCNT.

Nesse sentido, o gastrônomo assume um papel relevante ao integrar práticas culinárias à promoção da saúde, atuando como mediador entre a técnica e a tradição, e contribuindo para a construção de uma alimentação mais crítica. Como destaca Bezerra (2018) e Brasil (2014), é fundamental reconhecer e valorizar os saberes populares, os costumes locais e a cultura alimentar de cada comunidade. Portanto, o gastrônomo pode ser um elo entre o conhecimento técnico e os saberes tradicionais, contribuindo para a construção de práticas alimentares mais conscientes, sustentáveis e conectadas com a realidade das pessoas. Ao respeitar os hábitos culturais e incentivar a autonomia no preparo dos alimentos, ele colabora diretamente com os objetivos da Educação Alimentar e Nutricional (Bezerra, 2018).

Dessa forma, esta pesquisa teve como objetivo principal elaborar uma cartilha voltada para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). A cartilha reuni orientações práticas sobre técnicas de preparo, armazenamento, congelamento e descongelamento de alimentos, além de apresentar receitas adaptadas às necessidades nutricionais desse público. A proposta busca unir o saber gastronômico à promoção da saúde, evidenciando o papel do gastrônomo como agente educativo e transformador na prevenção das DCNT.

Este estudo se justifica pela necessidade de desenvolver estratégias práticas que contribuam para a autonomia alimentar das pessoas, incentivando hábitos alimentares saudáveis e promovendo a saúde e o bem-estar. A cartilha proposta tem como objetivo elaborar uma cartilha educativa voltada para a promoção de hábitos alimentares saudáveis para prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e hipertensão.. Espera-se que, com essas informações, os leitores possam incorporá-las à sua rotina e, assim, melhorar sua saúde como forma de prevenção.

Por meio de um levantamento de conteúdo fundamentado em diretrizes nacionais, como o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), e em literaturas acadêmicas recentes (Brasil, 2023; World Obesity Federation, 2025), este estudo pretende oferecer uma contribuição significativa para a educação alimentar e nutricional, com foco na realidade socioalimentar do Nordeste brasileiro, especialmente no contexto cearense. A pesquisa também se alinha aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), particularmente os seguintes: ODS 2, que busca 'acabar com a fome, alcançar a segurança

alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável'; ODS 3, que visa 'garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades'; e ODS 10, que propõe 'reduzir a desigualdade dentro e entre os países', refletindo a importância de uma alimentação adequada e acessível para todos, além da promoção de uma sociedade mais justa e saudável.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT): Um Problema Global

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e hipertensão, estão entre as principais causas de morbimortalidade no Brasil e no mundo. De acordo com o Ministério da Saúde (2014), cerca de 75% dos óbitos no Brasil são atribuídos a essas condições, que possuem como principais fatores de risco comportamentos que podem ser modificados, como sedentarismo, tabagismo e, sobretudo, hábitos alimentares inadequados.

De acordo com a World Obesity Federation (2025, p. 38):

Por trás do aumento global das taxas de obesidade estão sistemas falhos: sistemas de saúde que não estão preparados para cuidar de pessoas com obesidade e perpetuam o viés e o estigma; sistemas alimentares onde corporações multinacionais produzem alimentos não saudáveis e depois gastam bilhões de dólares para anunciar à pessoas; sistemas políticos baseados em dados de saúde desatualizados e em uma narrativa simplificada sobre a obesidade; e sistemas de planejamento e transporte que desestimulam as pessoas a adotarem deslocamentos ativos e a serem fisicamente ativas. Devemos trabalhar juntos para exigir mudanças nesses sistemas, e as pessoas que vivem com obesidade estão liderando esse chamado.

O Atlas Mundial da Obesidade (2025) projeta que, até 2035, aproximadamente 50% das crianças e adolescentes brasileiros entre 5 e 19 anos poderão apresentar sobre peso ou obesidade. No caso da população adulta, estima-se que mais de 127 milhões de brasileiros estejam com excesso de peso nesse mesmo período (World Obesity Federation, 2025). Esses dados reforçam a urgência de intervenções que integrem alimentação saudável, educação nutricional e a transformação de hábitos de vida para conter o avanço das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

A hipertensão arterial é um dos principais problemas de saúde pública no Brasil, com alta prevalência entre adultos. De acordo com dados do Vigilância 2023, 27,9% da população com 18 anos ou mais relataram diagnóstico médico da doença, sendo mais frequente entre mulheres (29,3%), indivíduos com idade avançada e menor escolaridade (Migowski; Costa, 2024). A manutenção de hábitos alimentares inadequados, como o consumo excessivo de sódio e de alimentos ultraprocessados, está entre os fatores mais relevantes associados ao desenvolvimento da hipertensão. Nesse contexto, Vieira et al. (2022) apontam que diretrizes internacionais, como as das sociedades Americana (AHA), Europeia (ESC) e Brasileira (DBHA), recomendam fortemente a redução do consumo de sal, a substituição por ervas e

especiarias e o incentivo a padrões alimentares como a dieta DASH, rica em vegetais, frutas, leguminosas, laticínios com baixo teor de gordura, cereais integrais e oleaginosas.

O Ministério da Saúde também reforça as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), que orienta a priorização de alimentos in natura e minimamente processados, a diminuição do uso de sal, gorduras, açúcares e temperos prontos, e a valorização do preparo doméstico. Essas diretrizes estão em consonância com as evidências apontadas por Vieira et al. (2022), que destacam que pequenas mudanças na alimentação, como reduzir em 4 a 5 gramas o consumo diário de sal, já podem impactar significativamente a redução da pressão arterial, auxiliando no controle da doença e na prevenção de eventos cardiovasculares.

Além da hipertensão, o diabetes mellitus tipo 2 configura-se como uma das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) mais prevalentes no Brasil. De acordo com a Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes (2024), a terapia nutricional continua sendo um dos pilares fundamentais para o manejo da condição, especialmente em suas fases iniciais. As recomendações destacam a importância da adoção de padrões alimentares baseados em alimentos in natura e minimamente processados, com maior teor de fibras e menor densidade energética, como a dieta mediterrânea, a vegetariana e outras estratégias centradas no aumento do consumo de vegetais, leguminosas, frutas frescas e cereais integrais. A individualização do plano alimentar permanece essencial, devendo considerar aspectos clínicos, culturais, econômicos e as preferências alimentares de cada pessoa (Sociedade Brasileira de Diabetes, 2024).

Nesse sentido, a alimentação inadequada não apenas contribui para o surgimento das DCNT, como também dificulta o controle clínico de doenças como a obesidade, a hipertensão e o diabetes. As evidências reunidas por ambas as publicações, Vieira et al. (2022) e Ramos et al. (2022), demonstram que intervenções dietéticas baseadas em evidência, com orientação profissional, são eficazes não só para prevenir, mas também para tratar essas condições, com efeitos sustentáveis a longo prazo.

Portanto, estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tornam-se indispensáveis, pois permitem traduzir essas diretrizes técnicas em práticas cotidianas viáveis e culturalmente adequadas. A EAN, ao estimular escolhas alimentares conscientes e sustentáveis, torna-se uma ferramenta essencial no enfrentamento das DCNT, promovendo autonomia e engajamento da população na adoção de hábitos mais saudáveis (Brasil, 2014).

2.2. Educação Alimentar e Nutricional (EAN): Estratégia de Promoção da Saúde

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é definida como um processo pedagógico contínuo e permanente que busca promover a prática autônoma de escolhas alimentares saudáveis. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), a EAN deve estar fundamentada em princípios como a valorização dos alimentos in natura e minimamente processados, a sustentabilidade alimentar e o respeito à cultura alimentar local.

Segundo Brasil (2014, p. 22):

Assim, instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. É fundamental que ações de educação alimentar e nutricional sejam desenvolvidas por diversos setores, incluindo saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação.

A EAN desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, especialmente no contexto das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Mais do que apenas repassar informações sobre nutrição, a EAN deve considerar os fatores culturais, sociais e econômicos que influenciam a alimentação, garantindo que as orientações sejam aplicáveis ao dia a dia das pessoas. De acordo com Scaglia e Philippi (2020), a EAN está diretamente ligada ao direito humano à alimentação adequada, o que torna essencial sua incorporação em políticas públicas voltadas para a segurança alimentar e nutricional.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Brasil, 2012) aprofunda essa abordagem ao destacar que a alimentação deve ser compreendida como um fenômeno biológico, mas também como um ato social, cultural e político. Esse documento orienta que as ações de EAN não se restrinjam a práticas informativas ou normativas, mas que promovam a reflexão crítica sobre o sistema alimentar, a autonomia dos sujeitos e a valorização dos saberes populares. Ao reconhecer que as práticas alimentares são influenciadas por desigualdades sociais e territoriais, o marco amplia o entendimento sobre os desafios para garantir uma alimentação adequada e saudável.

Nesse sentido, fortalecer estratégias como hortas comunitárias, feiras agroecológicas, ações intersetoriais e oficinas culinárias, como já apontado por Santos e Silva (2020), é essencial para tornar a EAN mais eficaz e transformadora. O protagonismo dos indivíduos é

central nesse processo, e o marco destaca a importância de respeitar e dialogar com a realidade local e as tradições alimentares, promovendo a soberania e a segurança alimentar (Brasil, 2012).

No caso específico das DCNT, a EAN deve ser adaptada às necessidades de cada grupo. Para pessoas com obesidade, por exemplo, é essencial incentivar a redução do consumo de ultraprocessados e o aumento da ingestão de alimentos in natura e ricos em fibras. Já para indivíduos com diabetes e hipertensão, o foco deve estar no controle da ingestão de açúcares simples, sódio e gorduras saturadas, conforme apontado pela Sociedade Brasileira de Diabetes (2024). Dessa forma, a EAN se consolida como uma estratégia indispensável para a promoção da saúde, atuando tanto na prevenção quanto no controle dessas doenças.

A EAN deve ser compreendida como uma dimensão estratégica das políticas públicas, articulada ao direito humano à alimentação adequada, à promoção da equidade e à construção da cidadania (Brasil, 2012). O documento enfatiza a importância de práticas educativas que dialoguem com os saberes populares, respeitem a diversidade cultural e promovam a autonomia dos sujeitos frente às suas escolhas alimentares. Nesse contexto, a EAN deve integrar ações intersetoriais e sustentáveis, que fortaleçam os sistemas alimentares locais, contribuindo para a superação das desigualdades sociais que impactam o acesso a uma alimentação adequada e saudável.

2.3. O Papel do Gastrônomo na Promoção da Saúde

A gastronomia tem se consolidado como uma importante aliada na promoção da saúde, especialmente no enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), ao integrar saberes técnicos, culturais e nutricionais. Nesse contexto, o papel do gastrônomo vai além da elaboração de pratos saborosos, assumindo funções educativas e de orientação alimentar. De acordo com Silva et al. (2022), práticas gastronômicas conscientes podem contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de doenças como hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia, por meio de escolhas alimentares mais equilibradas.

Complementarmente, Menezes e Maldonado (2015) ressaltam que a culinária, quando utilizada como estratégia metodológica na educação alimentar e nutricional, favorece a construção do conhecimento sobre alimentação saudável de maneira prática e acessível. Essa abordagem é reforçada por Silva e Pereira (2021), que destacam o papel formativo da educação superior em gastronomia para a promoção da saúde, evidenciando a necessidade de

uma atuação profissional pautada em práticas alimentares sustentáveis, prazerosas e culturalmente significativas. Assim, o gastrônomo emerge como agente transformador na promoção de estilos de vida mais saudáveis.

Segundo Souza e Carvalho (2021), a gastronomia tem um grande potencial dentro da EAN, pois permite que o conhecimento técnico sobre preparo e conservação de alimentos seja transmitido de maneira prática e acessível. Estratégias como o armazenamento adequado e o congelamento correto dos alimentos ajudam a preservar seu valor nutricional e a reduzir o desperdício, facilitando a adesão a uma alimentação equilibrada. Além disso, ao entender as propriedades dos ingredientes e suas melhores formas de preparo, o gastrônomo pode criar receitas que respeitem as restrições alimentares de quem convive com doenças como diabetes, hipertensão e obesidade, sem comprometer o sabor e a variedade das refeições.

O armazenamento e o congelamento adequados são fundamentais para garantir a preservação dos nutrientes nos alimentos. Métodos como a refrigeração de hortaliças em sacos perfurados, o congelamento de proteínas em porções individuais e o branqueamento de vegetais antes do congelamento ajudam a manter a qualidade dos alimentos por mais tempo. De acordo com Colla e Hernandez (2003), o congelamento é uma técnica de conservação que deve ser realizada de forma a preservar ao máximo as características dos alimentos, sejam aqueles que têm o congelamento como única forma de preservação ou aqueles que requerem algum processamento adicional.

De acordo com Ferreira e Almeida (2023), o modo de preparo dos alimentos exerce influência direta sobre a manutenção de seus compostos bioativos e antioxidantes. Técnicas como o cozimento a vapor, o assamento e a grelha, quando realizados sem adição excessiva de gordura, são indicadas por favorecerem a preservação de vitaminas hidrossolúveis, minerais e outros nutrientes sensíveis ao calor. Além disso, o uso de temperos naturais como ervas frescas e especiarias é apontado como estratégia eficaz para reduzir o consumo de sódio, promovendo refeições mais equilibradas e saborosas. A escolha adequada dos métodos de cocção, portanto, representa uma ferramenta fundamental para o preparo de alimentos mais saudáveis e funcionais, especialmente no contexto das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

O Instituto de Nutrição Josué de Castro da UFRJ reforça essa ideia ao destacar que práticas gastronômicas saudáveis podem incentivar a autonomia alimentar e melhorar a qualidade de vida das pessoas. O livro *Gastronomia na Promoção da Saúde: Técnicas, Receitas e Dicas para Alimentação Saudável* também enfatiza a importância de unir prazer e saúde na alimentação. Ele apresenta orientações sobre como preparar, armazenar e combinar

alimentos de maneira nutritiva, tornando mais fácil para o público aderir a uma alimentação equilibrada sem abrir mão do sabor (INJC/UFRJ, 2019).

Nesse sentido, a gastronomia pode ser uma grande aliada na transformação dos hábitos alimentares, especialmente por meio da criação de materiais educativos, como cartilhas e oficinas culinárias. Ao ensinar técnicas culinárias adaptadas às necessidades dos portadores de DCNT, o gastrônomo não só auxilia na mudança de comportamento alimentar, mas também contribui para um maior conhecimento sobre os impactos da alimentação na saúde. Dessa forma, a gastronomia se fortalece como uma ferramenta essencial na promoção da qualidade de vida e no combate às DCNT, unindo conhecimento técnico, criatividade e sabor em prol de uma alimentação mais consciente e acessível.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa, exploratória, descritiva, aplicada e metodológica, com o objetivo de compreender o papel do gastrônomo na promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e hipertensão. A pesquisa é qualitativa porque busca interpretar e compreender significados, valores e práticas relacionadas à atuação do gastrônomo e à elaboração da cartilha educativa, sem o uso de dados numéricos. É também exploratória, por abordar um tema ainda pouco estudado, permitindo aprofundar o conhecimento sobre essa interface entre gastronomia, saúde e educação. Apresenta caráter descritivo ao detalhar as etapas do processo de construção da cartilha, os conteúdos utilizados e os fundamentos que orientam suas propostas.

Trata-se ainda de uma pesquisa aplicada, pois visa gerar um produto prático (a cartilha), que pode ser utilizado em ações de promoção da saúde. Além disso, o estudo é considerado metodológico, por propor e desenvolver um material educativo com base em diretrizes científicas e pedagógicas, contribuindo para o aprimoramento das práticas em EAN. A estrutura metodológica adotada segue as orientações de Dalberio & Dalberio (2009), que destacam a importância de definir com clareza o tipo de pesquisa e o processo de desenvolvimento de materiais educativos, garantindo validade e aplicabilidade. As normas acadêmicas da Universidade Federal do Ceará (UFC) também foram consideradas para assegurar o rigor necessário à condução do trabalho.

3.1. Levantamento Bibliográfico

Foi conduzida uma revisão de literatura narrativa com o intuito de aprofundar a compreensão sobre a interface entre alimentação, Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e o papel do gastrônomo na promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A seleção das fontes considerou materiais teóricos e aplicados, como livros, artigos científicos revisados por pares, estudos de intervenção, revisões sistemáticas e diretrizes institucionais atualizadas, entre elas, destaca-se o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

As buscas foram realizadas em plataformas de reconhecida credibilidade, como os Periódicos da CAPES, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Google Acadêmico e o portal do Ministério da Saúde, utilizando descritores estratégicos relacionados ao tema (ex: “gastronomia e saúde”, “educação alimentar”, “doenças crônicas” e “intervenções nutricionais”). Foram incluídas publicações disponíveis em português ou inglês, na íntegra,

com data de publicação mais recente, que apresentassem relevância direta para os objetivos da pesquisa. A fundamentação teórica seguiu as orientações metodológicas de Dalberio e Dalberio (2009), priorizando a seleção crítica e criteriosa das evidências disponíveis, com foco em sua aplicabilidade para a construção de práticas educativas voltadas à prevenção e ao manejo das DCNT no contexto da gastronomia social e da saúde pública.

As técnicas levantadas foram organizadas em três categorias principais: preparo, armazenamento e congelamento, conforme descrito por autores da literatura gastronômica e científica. Os métodos de preparo incluirão cocção a vapor, assar, grelhar, reconhecidos por preservar compostos bioativos e reduzir perdas de micronutrientes sensíveis ao calor (Gisslen, 2013). O armazenamento será tratado com foco na refrigeração, controle de temperatura e uso de embalagens adequadas para evitar contaminações e perdas nutricionais, e das Boas Práticas da ANVISA. O congelamento incluirá práticas como branqueamento, controle de tempo e temperatura, e descongelamento seguro, e recomendações do Ministério da Saúde (Brasil, 2020). A escolha das técnicas considerará a preservação de nutrientes, redução de sódio, gorduras e açúcares, além da aplicabilidade em contextos domésticos e culturais para pessoas com DCNT.

3.2. Desenvolvimento das Receitas

As receitas desenvolvidas para a cartilha “Sabores que Transformam: Gastronomia na Prevenção de Doenças Crônicas” serão testadas no Restaurante Escola Mayú, que oferece estrutura adequada para a realização de testes seguros e padronizados. Foram testadas 12 preparações, divididas em quatro categorias:

1. Lanches: Biscoito de maçã com uva passas e canela; Bolo de abóbora com coco e passas; Pão de jerimum com sementes;
2. Proteínas: Peito de frango grelhado marinado no leitelho e sal de ervas; Peixe assado com sal de ervas; Ensopado de carne magra com sofrito;
3. Guarnições: Arroz primavera com arroz integral; Massa integral com molho de tomate; Salada de feijão verde com coco;
4. Sobremesas: Sorvete de abacaxi com gengibre; Cookie de banana; Torta de manga.

Cada preparação contará com ficha técnica (APÊNDICE A) completa, incluindo ingredientes, modo de preparo, rendimento, custo por porção, porção recomendada e tabela nutricional por 100 g e por porção. As porções foram definidas com base nas orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), que estabelece recomendações para o consumo equilibrado dos grupos alimentares, considerando o perfil e as necessidades

de pessoas com DCNT. A padronização das medidas caseiras seguiu as referências da *Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos* (Pacheco, 2006), visando facilitar a aplicação das receitas no contexto doméstico com maior precisão no preparo. O cálculo nutricional foi realizado a partir da composição centesimal dos ingredientes, utilizando dados da TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos) e complementado com informações de rótulos nutricionais de produtos industrializados quando necessário. Essas fichas são essenciais para garantir padronização, controle de qualidade e aplicabilidade prática, promovendo a autonomia alimentar e o cuidado com a saúde das pessoas com DCNT.

3.3. Desenvolvimento da Cartilha

A cartilha tem com uma seleção de receitas práticas e acessíveis, organizadas de acordo com as principais Doenças Crônicas Não Transmissíveis abordadas: obesidade, diabetes e hipertensão. Cada receita apresentará instruções claras de preparo, acompanhadas de orientações sobre armazenamento, congelamento e descongelamento de forma segura e eficiente, sempre respeitando as recomendações nutricionais específicas para cada condição. O objetivo é disponibilizar estratégias que favoreçam uma alimentação saudável, segura e culturalmente apropriada à realidade das pessoas com DCNT.

A validação da cartilha será prevista como etapa futura, após a conclusão deste estudo. Nesta fase da pesquisa, o foco estará voltado exclusivamente para o processo de desenvolvimento do material educativo, contemplando o levantamento das necessidades do público-alvo, a seleção e adaptação do conteúdo, bem como a elaboração gráfica e textual da cartilha.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A elaboração da cartilha “*Sabores que Transformam: Gastronomia na Prevenção de Doenças Crônicas*” (APÊNDICE B), surge como resposta a um cenário em que as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) impõem demandas urgentes por ações educativas eficazes. Mais do que apresentar conteúdos técnicos sobre alimentação, a cartilha busca preencher uma lacuna prática: a escassez de materiais que aliem recomendações nutricionais com orientações culinárias acessíveis, adaptadas à realidade sociocultural da população brasileira.

Nesse sentido, a proposta se distancia de abordagens prescritivas e prioriza a promoção da autonomia alimentar por meio do uso de ingredientes locais, receitas viáveis e linguagem clara. O diferencial da cartilha está na integração entre saberes da gastronomia e da nutrição, traduzidos em conteúdos que orientam, mas também incentivam a prática, o planejamento e o cuidado com o alimento desde a escolha até o consumo.

Ao incorporar princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) emancipadora, a cartilha também se posiciona como instrumento de resistência frente à crescente oferta e consumo de alimentos ultraprocessados, reforçando valores como o prazer de comer, o respeito à cultura alimentar e a corresponsabilidade pela saúde.

4.1 Concepção e Conteúdo da Cartilha

A construção da cartilha “*Sabores que Transformam*” foi fundamentada não apenas em diretrizes oficiais, como o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), o Vigitel 2022 (Brasil, 2023), as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD, 2024) e o Atlas Mundial da Obesidade 2025 (World Obesity Federation, 2025), mas também na identificação de lacunas práticas na oferta de materiais educativos sobre práticas alimentares voltadas à prevenção e controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Esses documentos apontam, de forma consistente, a necessidade de estratégias que transcendam a prescrição nutricional e dialoguem com a realidade cotidiana da população.

A estrutura da cartilha foi organizada com base em quatro pilares principais: (1) orientações gerais sobre práticas alimentares e prevenção de DCNT, (2) técnicas culinárias que valorizam sabores naturais e reduzem perdas nutricionais, (3) sugestões de substituições acessíveis para sal, açúcar e gorduras, e (4) receitas adaptadas com fichas técnicas completas. Essa estruturação foi pensada para promover autonomia alimentar de forma progressiva, partindo da sensibilização teórica até a aplicação prática no preparo dos alimentos.

Um dos diferenciais mais relevantes da cartilha em relação a outros materiais já disponíveis é a inclusão de fichas técnicas detalhadas, contendo valor nutricional por 100 g e por porção adaptada, custo total, custo por porção e rendimento. Isso amplia significativamente sua aplicabilidade, possibilitando o uso em serviços de alimentação institucional, cozinhas escolares, restaurantes comunitários e ações de extensão em saúde pública.

A escolha das receitas foi orientada por três critérios centrais: acessibilidade (custo viável e ingredientes comuns), valorização cultural (uso de preparações tradicionais e ingredientes locais, como mandioca, feijão verde, castanhas e frutas regionais) e perfil nutricional adequado para pessoas com diabetes, hipertensão e obesidade. Cada preparação foi adaptada para minimizar o uso de açúcares simples, sódio e gorduras saturadas, sem comprometer o sabor ou a identidade cultural dos pratos.

Além disso, a linguagem adotada foi cuidadosamente adaptada para facilitar a compreensão por públicos diversos, com atenção ao letramento em saúde e ao uso de termos simples, objetivos e convidativos. Essa abordagem está em consonância com os princípios da Educação Alimentar e Nutricional emancipatória, que busca promover o autocuidado, o empoderamento e o prazer de comer bem dentro da realidade de cada indivíduo (Scaglia; Philippi, 2020).

A elaboração de materiais educativos em saúde exige uma metodologia cuidadosa, que alie base científica à clareza e aplicabilidade para o público. Segundo Santos et al. (2021), uma cartilha eficaz deve seguir etapas como o diagnóstico das necessidades, definição de objetivos, uso de linguagem acessível, organização visual e validação. Destaca-se ainda a importância de recursos gráficos, como ícones e ilustrações, para facilitar a compreensão e aproximar o conteúdo da realidade de pessoas com DCNT.

Portanto, a concepção da cartilha não se limita à reprodução de orientações nutricionais: ela propõe uma ponte entre ciência e cotidiano, entre saúde pública e cultura alimentar, evidenciando o papel do gastrônomo como articulador de saberes técnicos e práticas transformadoras.

4.2 Educação Alimentar Como Estratégia de Prevenção das DCNT

Embora a cartilha ainda não tenha sido aplicada ou avaliada por seu público-alvo, sua construção foi guiada por evidências que demonstram o impacto positivo de materiais educativos bem elaborados na adesão a práticas alimentares mais saudáveis (Santos; Silva, 2020). Segundo Bezerra e Cavalcanti (2020), quando as informações sobre alimentação são

apresentadas de maneira clara, prática e contextualizada, é possível ampliar o letramento nutricional e fortalecer o vínculo entre saber e fazer. Essa lógica orientou a escolha por receitas simples, com ingredientes amplamente disponíveis e passo a passo detalhado, reforçando a capacidade de cada indivíduo de cozinhar com segurança, sabor e equilíbrio nutricional.

Cada preparação foi adaptada para atender às necessidades de pessoas com hipertensão, diabetes ou obesidade, com base nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes e da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Embora os limites de sódio, açúcares e gorduras sigam parâmetros gerais para uma alimentação saudável, as orientações específicas para portadores de DCNT foram consideradas no processo de adaptação das receitas, priorizando a prevenção e o controle dessas condições.

Para hipertensão, seguiu-se a recomendação de limitar o consumo diário de sal, no máximo, 5 g (equivalente a 2 g de sódio), conforme a OMS e o Ministério da Saúde, utilizando temperos naturais, evitando o saleiro à mesa e optando por ingredientes de baixo teor de sódio. No caso do diabetes, restringiu-se a adição de açúcares livres até 10% do valor energético total, preferencialmente 5% (cerca de 25 g/dia), substituindo-os, quando necessário, por adoçantes seguros e priorizando alimentos com baixo índice glicêmico e ricos em fibras. Para obesidade e síndrome metabólica, priorizou-se a redução da densidade energética das preparações, com aumento de vegetais, uso de gorduras insaturadas no lugar das saturadas e controle rigoroso do tamanho das porções.

A cartilha se insere como instrumento de apoio à Educação Alimentar e Nutricional (EAN), promovendo o protagonismo dos indivíduos no cuidado com a própria alimentação. Ao unir aspectos técnicos da gastronomia com uma linguagem acessível e orientações práticas, ela busca facilitar a adoção de hábitos mais saudáveis de forma prazerosa, culturalmente relevante e aplicável ao cotidiano. Seu potencial transformador está na capacidade de traduzir recomendações nutricionais em práticas, valorizando o ato de cozinhar como ferramenta de autocuidado.

Entretanto, sua aplicação pode ser limitada por diferentes barreiras. Entre elas, destacam-se o tempo disponível para cozinhar, o acesso a ingredientes saudáveis, o nível de letramento alimentar e a familiaridade com técnicas culinárias básicas. Resistências culturais também podem interferir, sobretudo quando há ruptura com práticas alimentares tradicionais ou baixa valorização da alimentação saudável no ambiente familiar. A ausência de ilustrações passo a passo ou de versões adaptadas para diferentes faixas etárias pode restringir seu uso por determinados grupos. Por isso, a efetividade da cartilha depende de ações

complementares, como oficinas práticas, rodas de conversa e mediação por profissionais capacitados, que ajudem a contextualizar e aplicar os conteúdos em realidades diversas, promovendo a autonomia alimentar e o engajamento dos usuários.

4.3 Limitações e Possibilidades de Aplicações Futuras

A principal limitação deste trabalho é a ausência de um processo formal de validação da cartilha com o público-alvo, o que impossibilita mensurar neste momento seu impacto sobre o comportamento alimentar. Recomenda-se, como etapa posterior, a realização de grupos focais, entrevistas semiestruturadas, análise sensorial ou aplicação prática da cartilha em espaços de atenção básica à saúde e ambientes escolares, a fim de testar sua aplicabilidade, clareza e potencial educativo.

Ainda assim, a construção da cartilha “Sabores que Transformam” contribui com os esforços nacionais por uma alimentação mais consciente, ao criar um material técnico e ao mesmo tempo acolhedor, capaz de dialogar com diferentes realidades e perfis de público. Sua versão digital também amplia o acesso à informação segura e atualizada, conforme preconiza o Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Brasil, 2017) e a nova regulamentação da rotulagem nutricional (Brasil, 2020).

A expectativa é que a cartilha possa ser utilizada por profissionais da saúde, educadores, agentes comunitários e pessoas com DCNT em geral, como um guia prático para transformar a alimentação em um instrumento de cuidado, prazer e promoção da saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração da cartilha “*Sabores que Transformam*” representa uma proposta prática de educação alimentar voltada à prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Unindo conhecimentos da gastronomia e da nutrição, o material busca promover a autonomia alimentar por meio de receitas acessíveis, técnicas culinárias saudáveis e orientações claras.

O trabalho reafirma o papel do gastrônomo como educador em saúde, capaz de traduzir saberes técnicos em práticas aplicáveis ao cotidiano. Além disso, destaca-se o ineditismo da proposta ao integrar práticas culinárias a orientações de promoção da saúde, com foco na prevenção das DCNT.

Embora a cartilha ainda não tenha sido validada com o público-alvo, seu potencial como ferramenta de promoção da saúde é promissor. Recomenda-se, como continuidade, sua validação e posterior aplicação em contextos educativos e comunitários, contribuindo para hábitos alimentares mais conscientes e preventivos, além de fomentar novos estudos acadêmicos na interface entre gastronomia e saúde pública.

REFERÊNCIAS

ABERC – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS. Manual de ABERC de práticas de elaboração e serviços de refeições para coletividade. 11. ed. São Paulo: ABERC, 2015.

ALGHAMDI, M. M. et al. Culinary nutrition education programs in community-dwelling older adults: a scoping review. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, New York, v. 27, n. 2, p. 142–158, jan. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12603-022-1876-7>. Acesso em: 10 de julho de 2025.

BEZERRA, José Arimatea Barros. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC, 2018. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar – CECANE/UFC. Disponível em: https://alimentacaosaudavel.org.br/wp-content/uploads/2022/10/38.Educacao_alimentar_e_nutricional_articulacao_de_saberes.pdf. Acesso em: 18 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Vigitel Brasil 2006-2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE. Guia prático de indicadores de pré-preparo e preparo dos alimentos na alimentação escolar. 1. ed. Brasília: FNDE, 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário. Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – PLANSAN 2016-2019. Brasília: CAISAN, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/snan/plansan>. Acesso em: 10 de julho de 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS, 2012. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/marco_EAN.pdf. Acesso em: 27 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/cartilha-boas-praticas-para-servicos-de-alimentacao.pdf>. Acesso em: 18 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes Mellitus. Cadernos de Atenção Básica, n. 16. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 10 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svs/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protectao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>. Acesso em: 4 fev. 2025.

CHEMN, K.; MARTINEZ, C. C. Manual de técnicas dietéticas: uma abordagem prática. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019.

COLLA, L. M.; HERNANDEZ, J. A. E. Congelamento e descongelamento – sua influência sobre os alimentos. Serviço Brasileiro de Respostas Técnicas – SBRT, 2003. Disponível em: <https://repositorio.furg.br/bitstream/handle/1/6803/428-742-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 fev. 2025.

DALBERIO, J. C.; DALBERIO, S. M. S. Metodologia científica: desafios e caminhos. 3. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2009.

FERREIRA, Lucas Araújo; ALMEIDA, Daniela Canuto F. Métodos de cocção e efeito sobre os teores de compostos bioativos e de antioxidantes nos alimentos: revisando as evidências científicas. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2023. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6032/1/TCC_Lucas_Araujo_Nutri%C3%A7%C3%A3o_2023_1.pdf. Acesso em: 10 fev. 2025.

GISSLÉN, Wayne. Cozinha profissional. 6. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO. 4. ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

INSTITUTO DE NUTRIÇÃO JOSUÉ DE CASTRO – INJC/UFRJ. Gastronomia na promoção da saúde: técnicas, receitas e dicas para alimentação saudável. Rio de Janeiro: UFRJ, 2019. Disponível em: <https://injc.ufrj.br/wp-content/uploads/2014/10/Gastronomia-na-promo%C3%A7%C3%A3o-da-sa%C3%BAde-2019.pdf>. Acesso em: 4 fev. 2025.

LEE, K. E.; KIM, H. J.; PARK, Y. Plant-based diets and the prevention and management of type 2 diabetes: a review. *Nutrients*, Basel, v. 16, n. 2, p. 1–18, 2024. DOI: 10.3390/nu16020123.

MENEZES, Maria Fátima G.; MALDONADO, Luciana A. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. *Revista HUPE*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 82–89, 2015. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/19950>. Acesso em: 18 maio 2025.

MIGOWSKI, Arn; COSTA, Gustavo Tavares Lameiro da. Análise temporal da prevalência de hipertensão arterial no Brasil entre 2006 e 2023: evidências a partir dos dados do Vigitel. *OnScience*, v. 2, n. 2, e0027, 2024. Disponível em: <https://onscience.com.br/journal/index.php/onscience/article/view/27/9>. Acesso em: 27 abr. 2025.

NEPA – NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. TACO: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas, SP: UNICAMP, 2011. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso em: 27 jul. 2025.

PACHECO, Manuela T. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2006. 654 p.

PATELAROU, E.; GIAKOUIMIDAKIS, K. Nutrition and quality of life for patients with chronic disease. *Nutrients*, Basel, v. 17, n. 13, p. 2170, 2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/13/2170>. Acesso em: 10 de julho de 2025.

RAMOS, Silvia et al. Terapia nutricional no pré-diabetes e no diabetes mellitus tipo 2. In: BERTOLUCI, Marcello (org.). Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2022-2023. São Paulo: SBD, 2022. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-pre-diabetes-e-no-diabetes-mellitus-tipo-2/>. Acesso em: 27 abr. 2025.

SANTOS, A. P.; SILVA, R. M. Oficinas culinárias como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional. *Revista de Nutrição*, v. 33, n. 2, p. 143–152, 2020.

SCAGLIA, A. K.; PHILIPPI, S. T. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis: o binômio alimentação–direito humano. *Revista de Nutrição*, v. 33, e190089, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/vkThZ86JfcHGzHDDSThHPsc/>. Acesso em: 4 fev. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes: Terapia nutricional no pré-diabetes e no diabetes mellitus tipo 2. 1. ed. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes, julho 2024. Disponível em: <https://diretriz.diabetes.org.br/terapia-nutricional-no-pre-diabetes-e-no-diabetes-mellitus-tipo-2/>. Acesso em: 27 jul. 2025.

SOUZA, L. A.; CARVALHO, T. S. Gastronomia e saúde: o papel do gastrônomo na Educação Alimentar e Nutricional. *Revista Brasileira de Gastronomia*, v. 10, n. 1, p. 25–35, 2021.

VIEIRA, Lis Proença; GOWDAK, Marcia Maria Godoy; KLEIN, Marcia Regina Simas Torres. Abordagem nutricional na hipertensão arterial: recomendações das diretrizes Brasileira (DBHA), Americana (AHA), Internacional (ISH) e Europeia (ESC). *Hipertensão*, v. 24, n. 1, p. 65–69, 2022. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/wp-content/uploads/2022/06/Revista-Hipertensao-Vol-24-Num-1.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2025.

WORLD OBESITY FEDERATION. *Atlas Mundial da Obesidade 2025*. Londres: World Obesity Federation, 2025. Disponível em: <https://data.worldobesity.org/publications/PBO---Atlas-Mundial-da-Obesidade---WOF-2025-PT-BR.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2025

APÊNDICE A - FICHAS TÉCNICAS

FICHA TÉCNICA - LANCHE								
NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito de Maçã com Uva Passa e Canela								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Farelo de aveia	2 xícara (chá)	200	1,00	200	g	11,61		
Farinha de castanha de caju	½ xícara (chá)	50	1,00	50	g	3,50		
Maçã com casca	1 unidade média	100	0,90	111	g	0,80		
Uva passas preta (sem açúcar)	½ xícara (chá)	80	1,00	80	g	2,00		
Canela em pó	1 colher (chá)	2		2	g	0,12		
óleo de girassol	1 colher (sopa)	15	1,00	15	g	0,90		
Fermento químico em pó	1 colher (chá) cheia	5	1,00	5	g	0,10		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						19,03		
CUSTO DA PORÇÃO (40g)						1,90		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						10		
PESO CRU						452 g		
PESO FINALIZADO						400 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preaqueça o forno a 180 °C. 2. Em um processador coloque a maçã, a uva passa e processe bem. 3. Misture os ingredientes secos: farelo de aveia, farinha de castanha, canela e fermento. 4. Adicione o óleo. Misture bem até obter massa úmida. 5. Modele os biscoitos com colher ou moldes, para um acabamento melhor, espalhe a massa em uma forma rasa e leve a geladeira até firmar bem, depois corte no formato que desejar. 6. Leve ao forno por 25 a 30 minutos ou até dourar levemente. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: processador de alimentos, bowl grande, espátula ou colher de pau, colheres ou moldes culinários, assadeira rasa, plástico filme, geladeira, papel manteiga, forno e espátula ou pinça culinária.								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	289	38,5	5,2	10,4	1,0	9,4	6,5	2,8
Porção (40g)	115,6	15,4	2,1	4,2	0,4	3,8	2,6	1,1

FICHA TÉCNICA - LANCHE								
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de Abóbora com Coco e Passas								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Abóbora cozida	1 xícara (chá) bem cheia	130	1,67	217	g	0,82		
Leite de coco natural	1 xícara (chá)	200	1,00	200	g	3,60		
óleo de girassol	½ xícara (chá)	80	1,00	80	g	1,20		
Ovos	3 unidades	150	1,12	168	g	1,50		
Coco fresco ralado	½ xícara (chá)	50	1,00	50	g	1,00		
Farinha de aveia	1 xícara (chá)	140	1,00	140	g	1,68		
Farinha de castanha de caju	¾ xícara (chá)	110	1,00	110	g	7,70		
Pasta de uvas passas (caseira)	¼ xícara (chá)	70	1,00	70	g	1,75		
Canela em pó	1 colher (chá)	2	1,00	2	g	0,12		
Fermento químico	2 colheres (chá)	10	1,00	10	g	0,20		
Sal (marinho)	1 pitada	1	1,00	1	g	0,01		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						19,58		
CUSTO DA PORÇÃO (60g)						1,31		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						15		
PESO CRU						983 g		
PESO FINALIZADO						900 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma redonda de 20–22 cm com óleo e farinha de aveia. 2. Bata os ovos com a pasta de passas, leite de coco e o óleo. Misture o jerimum. 3. Acrescente os ingredientes secos: farinhas, sal, canela e fermento. 4. Por fim, incorpore o coco ralado. 5. Despeje a massa na forma e asse por cerca de 40–45 minutos. 6. Faça o teste do palito para verificar o ponto. Deixe esfriar antes de servir. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: liquidificador ou batedeira, uma espátula, tigelas grandes, forma redonda de 20 a 22 cm, peneira, forno, colher ou xícara medidora, e palito.								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	248	26	5,5	12	4	8	5,7	111
Porção (60g)	149	15,6	3,3	7,2	2,4	4,8	3,1	66

FICHA TÉCNICA - LANCHE								
NOME DA PREPARAÇÃO: Pão de Jerimum com Sementes – Técnica Tangzhong								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Jerimum Cozido e Amassado	1 xícara (chá) cheia	200	1,67	334	g	1,20		
Farinha de Trigo	2 xícara (chá)	240	1,00	240	g	1,92		
Farinha de Trigo Integral	1 xícara (chá) cheia	120	1,00	120	g	1,32		
Água Morna	¾ xícara (chá))	180	1,00	180	g	0,10		
Fermento Biológico Seco	1 colher (sopa)	10	1,00	10	g	0,60		
Sal	½ colher (chá)	2	1,00	2,5	g	0,01		
Azeite de Oliva	2 colheres (sopa)	20	1,00	20	g	1,60		
Sementes girassol	3 colheres (sopa)	30	1,00	30	g	1,40		
Sementes abóbora	2 colheres (sopa)	30	1,00	30	g	1,20		
Sementes linhaça dourada	2 colheres (sopa)	40	1,00	40	g	1,80		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						11,15		
CUSTO DA PORÇÃO (60g)						0,80		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						14		
PESO CRU						972 g		
PESO FINALIZADO						850 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tangzhong: em uma panela, misture 20 g de farinha de trigo com 100 g de água (retiradas da receita). Leve ao fogo baixo, mexendo até formar um mingau translúcido. Deixe esfriar. 2. Misture o tangzhong com o purê de jerimum, o restante da água morna e o azeite. 3. Em outro bowl, misture as farinhas, fermento e sal. Incorpore à mistura líquida. 4. Sove por 10 min até obter massa elástica. Adicione as sementes no final. 5. Deixe crescer por 1h a 1h30 (dobrar de volume). Modele o pão e deixe crescer mais 30 min. 6. Asse a 200 °C por 35 a 40 minutos. Deixe esfriar antes de cortar. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:								
panela pequena, espátula de silicone ou fouet, tigelas grandes, colher medidora, balança de cozinha, superfície lisa para sovar ou batedeira com gancho, forma para pão ou assadeira, pano limpo ou filme plástico, forno, faca serrilhada								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	235	32	6,5	8	1,1	6,9	5,5	228
Porção (60g)	141	19,2	3,9	4,8	0,66	4,14	3,3	137

FICHA TÉCNICA - PRINCIPAL								
NOME DA PREPARAÇÃO: Peito de Frango Grelhado Marinado no Leitelho e Sal de Ervas								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Peito de frango sem pele	1 peito	300	1,43	429	g	5,37		
Leite integral	½ xícara (chá)	100	1,00	10	g	0,50		
Suco de limão	2 colheres (sopa)	10	1,00	10	g	0,20		
Azeite de oliva extravirgem	1 colher (sopa)	5	1,00	5	g	0,15		
Sal de ervas (frango)	1 colher (chá) cheia	5	1,00	5	g	0,08		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						6,30		
CUSTO DA PORÇÃO (115g)						3,15		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						2		
PESO CRU						300 g		
PESO FINALIZADO						230 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepare o leitelho (leite talhado): misture o leite com o suco de limão e deixe descansar por 10 minutos até talhar. 2. Marine o peito de frango nesse leitelho com sal de ervas por pelo menos 30 minutos na geladeira. 3. Retire o frango, escorra o excesso e grelhe com um fio de azeite até dourar e atingir 74 °C internamente. 4. Sirva imediatamente com guarnições leves. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: tigela pequena, colher, geladeira, pinça culinária, frigideira ou grelha, termômetro culinário, faca, tábua de corte								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	120	0,9	22,5	4,2	1,2	3	0	521
Porção (115g)	138	1	25,9	4,8	1,4	3,4	0	600

FICHA TÉCNICA - PRINCIPAL								
NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe Assado no Forno com Sal de Ervas								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Filé de peixe branco (tilápia)*	3 filés	300	1,00	300	g	18,00		
Sal de ervas	1 colher (chá) cheia	5	1,00	5	g	0,08		
Azeite de oliva extravirgem	1 colher (chá)	5	1,00	5	g	0,15		
Suco de limão	2 colheres (chá)	10	1,00	10	g	0,20		
Ervas frescas (coentro ou salsinha)	2 colher (sopa) cheia	5	1,00	5	g	0,50		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						18,93		
CUSTO DA PORÇÃO (140g)						9,50		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						2		
PESO CRU						300 g		
PESO FINALIZADO						280 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempere o filé com o suco de limão, sal de ervas e as ervas frescas picadas. 2. Deixe marinar por 15–30 minutos na geladeira. 3. Unte uma forma ou use papel manteiga. Disponha os filés, regue com azeite e cubra com ervas. 4. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 15–20 minutos, até o peixe estar assado e macio. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: tigela, colher, geladeira, forma ou assadeira, papel manteiga, pincel ou colher para azeite, forno, espátula ou pinça culinária								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	104	0,2	21,5	3,5	0,8	2,7	0	428,51
Porção (140g)	146	0,3	30,1	4,9	1,1	3,8	0	600

FICHA TÉCNICA - PRINCIPAL								
NOME DA PREPARAÇÃO: Ensopado de Carne Magra com Sofrito								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO (g)	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO (g)	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Coxão mole em cubos	2 bifes	300	1,33	399	g	14,97		
Cenoura em rodelas	½ unidade média	60	1,18	71	g	0,24		
Batata doce em cubos	½ unidade média	80	1,18	94	g	0,40		
Água quente	1 + ¼ xícara (chá)	300	1,00	300	g	-		
Azeite de oliva extravirgem	2 colheres (sopa)	10		10	g	0,30		
Sal de Ervas	1 colher (chá) cheia	5	1,00	10	g	0,08		
Louro	3 folhas	-	1,00	-	g	0,05		
Sofrito	½ xícara (chá)	100	1,00	100	g	1,60		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						17,64		
CUSTO DA PORÇÃO (185g)						8,82		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						3		
PESO CRU						550 g		
PESO FINALIZADO						370 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aqueça o azeite em panela de fundo grosso e sele os cubos de carne. 2. Adicione o sofrito e refogue bem. 3. Junte os legumes, o louro e cubra com água quente. 4. Cozinhe com tampa em fogo baixo por 40–50 minutos, até a carne e os legumes estarem macios. 5. Finalize com sal de ervas e ervas frescas (coentro e salsinha - opcional). 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: panela de fundo grosso, colher de pau ou espátula, faca, tábua de corte, medidor de líquidos, tampa, fogão								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	110	6,5	13	4,5	1,2	3,3	2	266,6
Porção (150g)	165	9,8	19,5	6,9	1,8	5	3	400

FICHA TÉCNICA - GUARNIÇÃO								
NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Primavera com Arroz Integral								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Arroz integral	½ xícara (chá)	100	1,00	100	g	0,70		
Água para cozimento	4 xícara (chá)	1000	1,00	1000	g	-		
Cenoura em cubos	¼ unidade média	40	1,18	47	g	0,16		
Abobrinha em cubos	¼ unidade média	40	1,11	44	g	0,32		
Pimentão vermelho em cubos	¼ unidade média	30	1,11	33	g	0,60		
Milho verde cozido (sem sal)	2 colheres (chá)	40	1,00	40	g	0,32		
Cebola picada	¼ unidade média	30	1,11	33	g	0,09		
Alho picado	1 dente médio	5	1,18	6	g	0,20		
Azeite de oliva extravirgem	2 colheres (chá)	10	1,00	10	g	0,30		
Sal de ervas	1 colher (chá) cheia	5	1,00	5	g	0,08		
Coentro fresco picado	2 colheres (sopa)	5	1,00	5	g	0,50		
Bouquet garni	1 unidade	-	1,00	-	g	1,00		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						4,27		
CUSTO DA PORÇÃO (200g)						1,45		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						3		
PESO CRU						430 g		
PESO FINALIZADO						600 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhe o arroz integral em água fervente abundante (com o bouquet garni). Após 30–40 min, escorra e reserve. 2. Em uma frigideira grande, refogue cebola e alho no azeite até dourar levemente. 3. Adicione cenoura, abobrinha, milho e pimentão. Refogue por 5–7 min até ficarem al dente. 4. Misture o arroz escorrido aos legumes. Tempere com sal de ervas e finalize com coentro fresco picado. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:								
panela grande, peneira ou escorredor, frigideira grande, colher de pau ou espátula, faca, tábua de corte, colher medidora, fogão								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	112	20,2	2,8	3	0,4	2,6	3,2	200
Porção (200g)	224	40,4	5,6	6	0,8	5,2	6,4	400

FICHA TÉCNICA - GUARNIÇÃO								
NOME DA PREPARAÇÃO: Massa Integral com Molho de Tomate								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Massa integral	1 xícara (chá) cheia	120	1,00	120	g	3,96		
Água para cozimento	4 xícara (chá)	1000	1,00	1000	g	-		
Tomate italiano maduro	4 unidade	200	1,11	222	g	2,40		
Cenoura ralada	½ unidade	50	1,18	59	g	0,20		
Beterraba ralada	⅓ unidade	40	1,18	47	g	0,20		
Cebola picada	¼ unidade	30	1,11	33	g	0,09		
Alho picado	1 dente	5	1,18	6	g	0,20		
Azeite de oliva extravirgem	2 colheres (chá)	10	1,00	10	g	0,30		
Sal de ervas	1 colher (chá) cheia	5	1,00	5	g	0,08		
Manjericão ou orégano	1 colher (sopa)	3	1,67	5	g	0,30		
Água para o molho	1 xícara (chá)	100	1,00	100	g	-		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						7,55		
CUSTO DA PORÇÃO (200g)						2,55		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						3		
PESO CRU						625 g		
PESO FINALIZADO						600 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Faça um X na base dos tomates e mergulhe-os por 30 segundos em água fervente. 2. Transfira imediatamente para água gelada (choque térmico). 3. Retire a pele, corte ao meio, retire as sementes e pique em cubinhos. Reserve. 4. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. 5. Adicione a cenoura e a beterraba raladas e refogue por 2 minutos. 6. Junte os tomates concassé e a água, e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo, até encorpar. 7. Em um liquidificador processe o molho e volte para a panela. 8. Ajuste com sal de ervas e finalize com manjericão fresco. 9. Cozinhe a massa integral em água abundante e o restante do sal de ervas até ficar al dente. 10. Misture o molho à massa cozida e sirva quente. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:								
panela grande, tigela com água e gelo, escumadeira, faca, tábua de corte, ralador, frigideira ou panela média, colher de pau ou espátula, liquidificador, peneira (opcional), fogão								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	105	18,5	3,8	3,2	0,4	2,8	4,2	200
Porção (200g)	210	37	7,6	6,4	0,8	5,6	8,4	400

FICHA TÉCNICA - GUARNIÇÃO								
NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de Feijão Verde com Coco								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAIS R\$		
Feijão verde (cru)	1 xícara (chá)	140	1,11	155	g	1,40		
Coco fresco em tiras/lascas	½ xícara (chá)	50	1,25	63	g	0,75		
Tomate maduro	½ unidade	60	1,11	67	g	0,72		
Cebola roxa em juliene	¼ unidade	30	1,11	67	g	0,12		
Pimentão verde picado	¼ unidade	30	1,11	33	g	0,60		
Pimentão vermelho picado	¼ unidade	30	1,11	33	g	0,75		
Pimentão amarelo picado	¼ unidade	30	1,11	33	g	0,75		
Suco de limão	½ limão médio	15	1,00	15	g	0,30		
Azeite de oliva extravirgem	2 colheres (chá)	10	1,00	10	g	0,30		
Sal de ervas	1 colher (chá) cheia	5	1,00	5	g	0,08		
Coentro fresco picado	2 colheres (sopa)	5	1,67	8	g	0,50		
Bouquet garni	1 unidade	-	1,00	-	g	1,00		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						7,27		
CUSTO DA PORÇÃO (100g)						1,80		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						4		
PESO CRU						430 g		
PESO FINALIZADO						400 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhe o feijão verde (140 g cru) em água suficiente com o bouquet garni (louro, alho-poró e salsão amarrados em gaze) até ficar macio. Escorra, descarte o bouquet e reserve. 2. Em uma tigela, misture o feijão cozido, o coco, tomate, cebola e os pimentões coloridos. 3. Tempere com sal de ervas, azeite de oliva e suco de limão. 4. Finalize com o coentro fresco picado. 5. Sirva frio ou em temperatura ambiente. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: panela média, colher de pau, gaze e barbante, escorredor, tigela grande, faca, tábua de corte, colher ou espátula, espremedor de limão								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	147	14,6	5,3	7,7	3,3	4,4	5,2	300

FICHA TÉCNICA - SOBREMESA								
NOME DA PREPARAÇÃO: Cookie de Banana								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Banana madura amassada	1 unidade grande	100	1,43	143	g	0,60		
Ovos	3 unidades	150	1,11	167	g	1,80		
Aveia em Flocos	2 colheres (sopa)	20	1,00	20	g	0,40		
Farinha de aveia	1 xícara (chá)	120	1,18	120	g	2,88		
Canela em pó	1 colher (chá)	2	1,00	2	g	0,28		
Fermento químico	1 colher (chá) cheia	5	1,00	5	g	0,20		
Castanha de caju picada	2 colheres (sopa)	20	1,00	20	g	2,00		
Coco fresco ralado	2 colheres (sopa)	20	1,25	25	g	0,30		
Gotas de chocolate 50% cacau	¼ xícara (chá)	50	1,00	50	g	2,40		
Pasta de uva passa	2 colheres (sopa) cheia	50	1,00	50	g	1,40		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						12,26		
CUSTO DA PORÇÃO (50g)						1,23		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						10		
PESO CRU						537 g		
PESO FINALIZADO						500 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma tigela, amasse a banana e os ovos. 2. Adicione todos os ingredientes secos até formar uma massa homogênea. 3. Modele porções de 50 g e disponha em uma assadeira forrada com papel manteiga. 4. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 18–22 minutos, até levemente dourados. 5. Deixe esfriar antes de servir 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: tigela, garfo, colher medidora, espátula, balança de cozinha, assadeira, papel manteiga, forno								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	296	32,1	6,1	14,4	5,6	8,8	4,3	28
Porção (50g)	148	16	3	7,2	2,8	4,4	2,2	14

FICHA TÉCNICA - SOBREMESA								
NOME DA PREPARAÇÃO: Sorbet de Abacaxi com Leite de Coco Natural								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Abacaxi maduro picado	½ abacaxi médio	300	1,82	546	g	1,80		
Leite de coco natural	½ xícara (chá)	120	1,00	120	g	3,00		
Água filtrada	½ xícara (chá)	120	1,00	120	g	-		
Gengibre fresco ralado	1 colher (chá)	5	1,25	6	g	0,10		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						4,90		
CUSTO DA PORÇÃO (100g)						0,98		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						5		
PESO CRU						595 g		
PESO FINALIZADO						500 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme liso. 2. Coloque em um recipiente e leve ao congelador até firmar. 3. Com o sorbet firme bata em um processador até ficar um creme bem liso e encorpado. 4. Sirva bem gelado. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: tigela pequena, colher, geladeira, pinça culinária, frigideira ou grelha, termômetro culinário, faca, tábua de corte								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	86	11,5	0,5	4,5	3,8	0,7	1,3	5

FICHA TÉCNICA - SOBREMESA								
NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de Manga com Castanhas								
INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO LIQUÍDO	FATOR DE CORREÇÃO FC	PESO BRUTO	UNIDADE	CUSTO EM REAL R\$		
Mix de Uvas-passas (branca e preta)	1 xícara (chá) cheia	160	1,00	160	g	5,44		
Aveia em flocos finos	2 xícaras (chá)	200	1,00	200	g	4,00		
Linhaça dourada	4 colheres (sopa)	80	1,00	80	g	2,72		
Manga fresca	3 unidades grandes	600	1,54	954	g	17,00		
Leite de coco natural	½ xícara (chá)	100	1,11	111	g	2,50		
Água filtrada	½ xícara (chá)	100	1,00	100	g	-		
Castanha de caju sem sal	1 xícara (chá) cheia	200	1,00	200	g	15,60		
CUSTO TOTAL DO PRATO EM REAIS R\$						47,26		
CUSTO DA PORÇÃO (120g)						3,95		
RENDIMENTO/ PORÇÕES						12		
PESO CRU						1,440 g		
PESO FINALIZADO						1,440 g		
TÉCNICA DE PREPARO				IMAGEM DE REFERÊNCIA				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Triture passas, aveia e linhaça até formar uma base úmida. 2. Forre uma forma forma 25 cm de diâmetro. 3. Bata manga, leite de coco e castanhas até obter creme bem espeço. 4. Monte sobre a base e leve à geladeira por 3h. 								
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS:								
processador de alimentos, forma de 25 cm, espátula, liquidificador, geladeira								
Valor nutricional	Valor calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)
100g produto	232	29,8	4,5	11,4	4,3	7,2	4,2	5
Porção (120g)	278	35,8	5,4	13,7	5,2	8,5	5	6

APÊNDICE B - CARTILHA SABORES QUE TRANSFORMAM: GASTRONOMIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Para visualizar a cartilha na íntegra acesse o QR code na figura ou link abaixo.

 **CARTILHA - Sabores que Transformam (1).pdf**

Figura - QR code para acessar a cartilha “Sabores que Transformam”



Fonte: autoria própria, 2025

SABORES QUE TRANSFORMAM: GASTRONOMIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS



CARTILHA

Comer bem é um direito.

Orientações práticas e receitas saudáveis com identidade cultural, voltadas à prevenção da diabetes, hipertensão e obesidade.

Joabe Ferreira Anselmo

Universidade Federal do Ceará

**Universidade Federal do Ceará - UFC
Instituto de Cultura e Arte - ICA
Bacharelado em Gastronomia**

SABORES QUE TRANSFORMAM: GASTRONOMIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

ELABORAÇÃO:

Joabe Ferreira Anselmo
joabeferreira742@gmail.com

ORIENTAÇÃO:

Dra. Diana Valesca Carvalho
dianacarvalho@ufc.br

**Fortaleza
2025**

SUMÁRIO

- 04 APRESENTAÇÃO**
- 05 O QUE SÃO DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)?**
- 07 FUNDAMENTOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**
- 10 INGREDIENTES CULINÁRIOS: COMO USAR COM CONSCIÊNCIA**
- 19 TÉCNICA DE PREPARO**
- 26 ARMAZENAMENTO**
- 27 CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO SEGURO**
- 29 PLANEJAMENTO ALIMENTAR**
- 31 COMO MONTAR UM PRATO EQUILIBRADO**
- 33 RECEITAS**
- 46 CONSIDERAÇÕES FINAIS**
- 47 REFERÊNCIAS**

APRESENTAÇÃO

04

A presente cartilha tem como objetivo informar e orientar pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e obesidade, sobre hábitos alimentares mais saudáveis, respeitando a cultura alimentar e priorizando alimentos regionais e acessíveis.

Ela é destinada a pessoas com DCNT, seus cuidadores, profissionais da saúde, estudantes e membros da comunidade, interessados em aprender como a gastronomia pode ser uma aliada na prevenção e no controle dessas doenças.

Sou Joabe Anselmo, gastrônomo, formado pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Desenvolvi esta cartilha durante meu Trabalho de Conclusão de Curso com base em literatura científica atual e nas Diretrizes Nacionais de Saúde.

Inspirado pelo potencial da gastronomia como ferramenta de transformação, acredito que a educação alimentar não deve afastar as pessoas da sua cultura, mas valorizar os alimentos da terra, respeitar os modos de preparo e promover autonomia alimentar e nutricional.



Joabe Ferreira Anselmo
Gastrônomo - Universidade Federal do Ceará

O QUE SÃO DCNT?

As **Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)** são condições de saúde de longa duração, com progressão lenta e geralmente sem cura definitiva, mas que podem ser **controladas com acompanhamento adequado, alimentação saudável, prática de atividade física e uso de medicamentos quando necessário**. Elas não são causadas por agentes infecciosos e **não são transmitidas de pessoa para pessoa**.

- Entre as principais DCNT que afetam a população brasileira estão:

Diabetes: doença caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue, geralmente associada à alimentação inadequada, sedentarismo e excesso de peso.

Hipertensão: conhecida como “pressão alta”, é uma condição em que os vasos sanguíneos apresentam resistência ao fluxo do sangue, exigindo maior esforço do coração.

Obesidade: acúmulo excessivo de gordura corporal, que está relacionado ao risco aumentado de desenvolver diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer.

(BRASIL, 2021)

Essas três doenças estão frequentemente associadas entre si e compartilham **fatores de risco comuns, como:**

- **Alimentação rica em alimentos ultraprocessados, sal, açúcar e gorduras;**
- **Baixo consumo de frutas, verduras e legumes;**
- **Inatividade física;**
- **Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;**
- **Tabagismo;**
- **Estresse e fatores ambientais.**

O **Ministério da Saúde** ressalta que essas doenças podem ser prevenidas e controladas por meio de estratégias como a **Educação Alimentar e Nutricional (EAN)**, promoção de ambientes saudáveis e acesso aos serviços de saúde. O cuidado com a alimentação é um dos pilares fundamentais para reduzir a carga dessas doenças e melhorar a qualidade de vida da população (BRASIL, 2021).





07 FUNDAMENTOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

De acordo com o **Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014)**, alimentação saudável é aquela que é:



- **Adequada** ao contexto biológico e cultural;
- **Equilibrada** em nutrientes;
- **Baseada em alimentos in natura e minimamente processados;**
- **Sustentável** e respeitosa com o meio ambiente.



A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), segundo o Marco de Referência da EAN (BRASIL, 2012), é um processo contínuo e permanente de construção de conhecimento, que deve valorizar a cultura alimentar, a autonomia e o direito humano à alimentação adequada.



Para uma alimentação saudável **evite alimentos ultraprocessados** como refrigerantes, biscoitos recheados, embutidos e salgadinhos, conforme orientações do Guia Alimentar (BRASIL, 2014).

Para manter uma alimentação saudável dê preferência a alimentos in natura e minimamente processados:

	Dê preferência	Evite
Grupos	In Natura e Minimamente Processado	Ultraprocessados
Bebida	Água, água de coco, suco natural sem açúcar ou conservantes	Refrigerantes, sucos artificiais, bebidas lácteas adoçadas, energéticos, chás prontos com adoçantes
Doces	Frutas (maçã, banana, caju, graviola, manga)	Balas, recheados, bolachas, chocolates ao leite
Carnes	Carne fresca (bovina, suína, frango, peixe), ovos	Nuggets, salsichas, hambúrguer industrializado, embutidos com aditivos, carnes temperadas e empanadas industrialmente
Grãos e Derivados	Arroz integral, feijão, milho em grão, aveia em flocos, trigo em grão	Cereal matinal açucarado, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote



De acordo com os dados mais recentes do Vigitel Brasil (2023), cerca de **17,7% dos adultos brasileiros** relataram consumir **cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados** no dia anterior à entrevista. Esse padrão é mais comum entre **jovens de 18 a 24 anos (26,6%)**. O consumo excessivo desses produtos está associado ao aumento do risco de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes.

Conceitos-Chave



Alimentos in natura: obtidos diretamente de plantas ou animais, sem sofrer qualquer alteração após deixar a natureza.



Minimamente processados: passam apenas por processos que não envolvem adição de substâncias (como lavagem, secagem, moagem, pasteurização).



Processados: são aqueles que recebem adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre a alimentos in natura ou minimamente processados para torná-los mais duráveis e agradáveis ao paladar.



Ultraprocessados: formulações industriais com muitos ingredientes, incluindo aditivos como corantes, aromatizantes, emulsificantes e conservantes. São pobres em fibras e nutrientes e geralmente ricos em sódio, açúcares e gorduras ruins.



(BRASIL, 2014)



INGREDIENTES CULINÁRIOS: COMO USAR COM CONSCIÊNCIA



O que são ingredientes culinários?

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, ingredientes culinários **são substâncias extraídas diretamente de alimentos in natura ou da natureza**, utilizadas no preparo de alimentos caseiros. Eles incluem:

- **Óleos e gorduras** (óleo vegetal, manteiga);
- **Açúcar e mel;**
- **Sal.**



"Ingredientes culinários são usados para temperar e cozinhar alimentos. Sozinhos, não são refeições, mas fazem parte da culinária tradicional."

(BRASIL, 2014, p. 44)



SAL: menos é mais para sua casa

- **Evite adicionar sal durante o cozimento e na finalização.**
Coloque apenas o necessário **no final da preparação**, isso exige menos quantidade.
- Experimente **sal de ervas caseiro** com: alho, cebola em pó, alecrim, orégano, louro, manjericão, cúrcuma e pálrica.
- Use **ácidos** (limão, vinagre de maçã) para realçar o sabor e reduzir a necessidade de sal.
- Leia rótulos: mesmo alimentos "caseiros industrializados" (como molhos prontos) podem ter **quantidades altas de sódio escondido**.

 Meta da OMS: menos de 5g de sal por pessoa/dia (equivale a 1 colher de chá).

O QUE É SAL DE ERVAS?

O sal de ervas é um condimento aromatizado feito a partir de uma **mistura de sal e diversas ervas secas**. Ele é amplamente utilizado na culinária para adicionar sabor e complexidade aos pratos, substituindo o sal comum e trazendo um toque de frescor e variedade.



UTILIZAÇÃO?

- **Temperar Carnes:** Ideal para temperar carnes antes de grelhar, assar.
- **Adicionar a Legumes:** Perfeito para dar um toque especial a vegetais assados ou cozidos.
- **Preparar Molhos:** Adiciona um sabor extra a molhos e sopas.
- **Finalizar Pratos:** Pode ser usado como um toque final em pratos servidos.

BENEFÍCIOS?

- **Variedade de Sabores:** As ervas adicionam uma gama de sabores que podem transformar pratos simples em algo especial.
- **Menos Sal:** Usar sal de ervas pode ajudar a reduzir a quantidade de sal refinado consumido, pois o sabor é mais complexo.
- **Versatilidade:** Pode ser usado em uma ampla gama de pratos, desde carnes e vegetais até sopas e molhos. Podendo também criar uma versão para cada preparação.



SAL DE ERVAS

12



"Um dos substitutos do sal de cozinha mais recomendados pelos profissionais de saúde é conhecido como 'sal de ervas'. Este consiste em uma mistura de partes iguais de sal, orégano, manjericão, alecrim ou qualquer outra erva aromática seca. A mistura do sal com as ervas auxilia na diminuição da quantidade de sal utilizada nas preparações, podendo ser utilizado em substituição ao sal de adição (na mesma quantidade) em pratos quentes e saladas" (BRASIL, 2016, p. 92).

Receita Base

Ingredientes:

- 60 g de sal marinho;
- 10 g de alecrim seco;
- 10 g de salsinha seca;
- 10 g de manjericão seco;
- 10 g de orégano seco.



Modo de Preparo:

- **Preparar as Ervas:**



Se as ervas não estiverem em pó, triture-as em um processador de alimentos, liquidificador ou pilão até obter uma textura fina.

- **Misturar:**



Em uma tigela, misture o sal com as ervas trituradas.

- **Armazenar:**



Transfira a mistura para um recipiente hermético. Armazene em um local seco e fresco para preservar os sabores.

COMPARAÇÃO EM 1 PORÇÃO DE 5g

Sal Comum	2000 mg
Sal de Ervas	1200 mg
REDUÇÃO DE 40% DE SÓDIO	

OUTRAS COMBINAÇÕES



Sal de Ervas - Carnes Vermelhas

- 60 g de sal marinho;
- 10 g de alecrim seco;
- 10 g de tomilho seco;
- 10 g de cominho seco;
- 10 g de pápricadefumada.



Sal de Ervas - Frango

- 60 g de sal marinho;
- 10 g de tomilho seco;
- 10 g de páprica doce;
- 10 g de gengibre em pó;
- 10 g de salsinha seca.



Sal de Ervas - Peixes

- 60 g de sal marinho;
- 10 g de raspas de limão siciliano;
- 10 g de endro seco;
- 10 g de manjericão seco;
- 10 g de salsinha seca.



Sal de Ervas - Saladas

- 60 g de sal marinho;
- 10 g de hortelã seca;
- 10 g de orégano seco;
- 10 g de manjericão seco;
- 10 g de salsinha seca.



Segundo o **Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014)**, o uso excessivo de sal está associado a inúmeros problemas de saúde, e a recomendação é limitar o consumo de sódio a, no máximo, **5 g de sal por dia (equivalente a 2.000 mg de sódio)**. O sal de ervas contribui para esse controle ao **valorizar o sabor natural dos alimentos com o uso de temperos naturais**.



Sofrito (base de sabor)

O sofrito é uma mistura refogada de **cebola, alho, pimentão e tomate**, usada como base para caldos, ensopados, feijão e arroz. Substitui temperos prontos ultraprocessados, trazendo **sabor e saúde** para a sua comida.

Ingredientes:

- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 2 pimentas de cheiro
- 5 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 1 maço de coentro
- Sal de Ervas de sua preferência



Modo de preparo:

1. Corte os vegetais grosseiramente. Em seguida aqueça o azeite em fogo médio.
2. Refogue a cebola e o pimentão até ficarem macios.
3. Adicione o alho e mexa por 5 minuto.
4. Junte os tomates e cozinhe até formar uma pasta, mexendo de vez em quando para soltar o fundo da panela.
5. Finalize com coentro e ajuste o sal.
6. Bata tudo no liquidificador e porcione em forminhas de gelo ou sacos para porcionamento.



💡 ÓLEO: use só o essencial

15

- Meça o óleo com **colher de chá** para controlar a quantidade evitar “medir com o olho”.
- **Refogue em panela antiaderente** ou no vapor e finalize com um fio de azeite.
- Evite reutilizar óleo: além de perder qualidade, gera compostos inflamatórios.
- Use **azeite extravirgem** sobre saladas ou legumes cozidos no vapor.

● Frituras em imersão devem ser evitadas: além do excesso de gordura, favorecem a formação de acrilamidas (compostos nocivos à saúde).

💡 Quadro Prático: Quais óleos são mais indicados para sua saúde?

Tipo de óleo	Tipo de gordura principal	Melhor uso na cozinha	Cuidados e observações
Azeite de oliva extravirgem	Gorduras monoinsaturadas	Cru (saladas, finalização)	Não deve ser aquecido em altas temperaturas
Óleo de canola	Gorduras monoinsaturadas	Refogar e assar	Evitar uso repetido (reutilização)
Óleo de girassol	Gorduras poli-insaturadas	Refogar e assar	Não aquecer por muito tempo
Óleo de soja	Gorduras poli-insaturadas	Cozimento geral	Prefira em preparos rápidos; evite frituras
Óleo de abacate	Gorduras monoinsaturadas	Cru ou salteado rapidamente	Mais caro, usar com moderação



“Mesmo os ingredientes culinários, como óleos e gorduras, quando utilizados em excesso, contribuem para o aumento de doenças crônicas. Por isso, seu uso deve ser moderado, independentemente do tipo.”

(BRASIL, 2014, p. 49)

👉 AÇÚCAR: modere ao máximo

16

- 👉 Nas preparações substitua o açúcar por:
 - Frutas maduras: banana, maçã, uva passa (mesmo utilizando frutas, modere o consumo de preparações adoçadas com elas);
 - Canela, cravo e noz-moscada (que acentuam o sabor doce);
 - Farinhas naturalmente doces (aveia, jerimum, batata-doce).
- 👉 Reduza o açúcar **aos poucos** em bolos e sobremesas: o paladar se adapta.
- 👉 Evite refrigerantes, refrescos em pó e sucos industrializados, são fontes invisíveis de açúcar.

👉 A OMS recomenda no máximo 25g de açúcar livre por dia (cerca de 2 colheres de sopa rasas). Para população geral, é aceitável até 10% do VET de 2000 kcal.

👉 Tipos de Açúcar

Tipo de açúcar	Origem / aparência	Recomendado para DCNT?
Açúcar refinado	Branco, cristalino	✗ Evitar totalmente
Açúcar mascavo	Extraído da cana, não refinado	⚠ Evitar (embora menos processado, o impacto no organismo é semelhante ao do açúcar comum)
Açúcar demerara	Cristais dourados, leve refino	⚠ Evitar (opção menos refinada, mas ainda é açúcar e deve ser usado com muita moderação)
Mel / melado de cana	Origem natural, viscoso	⚠ Evitar (alto poder adoçante, podendo ser utilizado em menor quantidade)
Açúcar de coco	Vem da seiva do coqueiro	⚠ Evitar (menos refinado e tem um índice glicêmico um pouco menor, mas continua sendo um açúcar e deve ser usado com moderação)

👉 Adoçantes Naturais: os 3 mais utilizados para reduzir o valor calórico das preparações.

17

Nome	Origem	Poder adoçante (vs açúcar)	Pode ir ao fogo?	Perfil e uso para DCNT
Stevia (estévia)	Planta (Stevia rebaudiana)	200 a 300 vezes mais doce	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	Natural, sem calorias, indicado para diabéticos. Não indicado para população geral ou para reduzir risco de diabetes. Pode deixar sabor residual.
Eritritol	Fermentação de frutas ou vegetais	60 a 70% do açúcar	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	Sem calorias, não eleva glicemias, bem tolerado em pequenas quantidades.
Xilitol	Vegetal (milho/bétula)	90 a 100% do açúcar	<input checked="" type="checkbox"/> Sim	Poucas calorias. Pode causar desconforto intestinal em excesso.

✓ Recomendações práticas para uso doméstico

- **Prefira os chamados “açúcar de alcoóis”, como, eritritol e xilitol.**
- Leia os rótulos: muitos produtos usam **misturas de adoçantes**.
- Evite adoçantes com **sabor metálico ou amargo** em sobremesas delicadas.
- Use **combinados** de adoçantes para melhor sabor, exemplo: **xilitol + eritritol**, diminuindo o efeito de desconforto abdominal que pode causar.
- Em bolos, muffins ou panquecas, o ideal é combinar **eritritol + purê de fruta** para textura e sabor.



"O Ministério da Saúde do Brasil, seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), não recomenda o uso de adoçantes para controle de peso ou para reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e doenças cardiovasculares." (ANVISA, 2024)

✓ Como usar de forma equilibrada?

18

Para prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade, é importante **moderar o uso desses ingredientes**, sem precisar eliminá-los completamente.

Ingrediente	Uso consciente	Alternativas saudáveis
Sal	Usar até 5 g (1 colher de chá) por dia	Sal de ervas, limão, alho, cebola, ervas
Óleo vegetal	Usar em pequena quantidade para refogar	Prefira azeite extravirgem
Açúcar	Limitar (utilizar até 25 g, recomendação diária), evitar em bebidas	Usar frutas in natura, canela ou coco ralado
Farinhas refinadas	Dar preferência às versões integrais	Aveia, farinha de coco, fubá de milho

✓ Checklist prático

- Uso ervas e especiarias no lugar do sal.
- Substituo açúcar por frutas ou canela nas preparações.
- Cozinho com pouco óleo e evito frituras.
- Troco farinha branca por aveia ou fubá.
- Leio os rótulos antes de comprar qualquer ingrediente.

Q TÉCNICAS DE PREPARO

19

🧠 Por que isso importa?

Muitas vitaminas e minerais são **sensíveis ao calor, à água e ao tempo de cozimento**. Usar métodos de preparo adequados ajuda a manter os nutrientes dos alimentos, especialmente os que ajudam no controle da glicemia, da pressão arterial e da saciedade.



"A maneira como os alimentos são preparados **influencia diretamente no valor nutricional das refeições e na saúde das pessoas.**"

(BRASIL, 2014, p. 42)

🔥 Técnicas para preservar os nutrientes

Técnica de preparo	Como fazer em casa	Benefícios nutricionais
Cozimento no vapor	Usar cuscuzeira, peneira ou escorredor sobre panela com água	Evita perda de vitaminas hidrossolúveis (C, B1, B2)
Refogar levemente	Com pouco óleo e fogo baixo	Conserva sabor e vitaminas lipossolúveis (A, E, K)
Assar	Em forno ou airfryer	Preserva textura e reduz uso de gordura
Grelhar ou selar	Em frigideira antiaderente	Minimiza perdas e evita excesso de óleo
Cozinhar com pouca água	Só o suficiente para cobrir ou em panela fechada	Reduz a perda de minerais para a água
Micro-ondas	Curto tempo e pouca água	Boa retenção de vitaminas (OLIVEIRA et al., 2023, p. 6)



Técnicas como fritura profunda ou cocção prolongada em muita água diminuem significativamente o teor nutricional dos alimentos.

(CHEMIN; MARTINEZ, 2019)

Dicas para preservar mais os nutrientes:

- **Cozinhe com casca quando possível** (ex: batata, cenoura, abóbora).
- **Evite cortar os vegetais em pedaços muito pequenos**, pois aumenta o contato com água e calor.
- **Aproveite a água do cozimento** de legumes para caldos, sopas ou arroz.
- **Não reaqueça várias vezes** o mesmo alimento — isso reduz nutrientes e pode favorecer contaminações.



CARNES (frango, peixe, carne bovina/suína magra, ovos)

Técnica recomendada	Como fazer em casa	Benefícios para saúde
Assar	Forno convencional ou airfryer	Reduz necessidade de óleo
Grelhar	Em frigideira antiaderente com pouca gordura	Conserva sabor e textura
Ensopado	Cozida em panela com caldo de legumes	Menos gordura e mais sabor
Ovo cozido ou pochê	Em água ou vapor	Evita fritura



Evite: frituras por imersão, carnes processadas (salsicha, presunto, linguiça).



HORTALIÇAS (folhas, raízes, legumes)

Técnica recomendada	Como fazer em casa	Benefícios para saúde
Cozimento no vapor	Usar cuscuzeira ou peneira sobre panela	Preserva vitaminas hidrossolúveis (C e B)
Refogado leve	Com azeite e ervas, sem excesso de sal (sal de ervas)	Intensifica sabor, evita excesso de gordura
Assado	Com azeite e especiarias no forno	Textura agradável, sem água
Cru com higienização	Folhas verdes e vegetais firmes bem lavados	Mantém fibras e vitaminas



Evite: cozimento prolongado em muita água (perde nutrientes).



CEREAIS (arroz, aveia, milho)

21

Técnica recomendada	Como fazer em casa	Benefícios para saúde
Cozido com pouca gordura	Arroz ou milho cozidos só com água e alho	Evita excesso de óleo e sal
Assado	Pães integrais ou bolos sem açúcar refinado	Libera energia de forma mais lenta
Hidratado no vapor	Ex: cuscuz cozido no vapor	Preserva textura e nutrientes



Evite: uso de caldos industrializados no preparo (ricos em sódio e gordura).



LEGUMINOSAS (feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha seca)

Técnica recomendada	Como fazer em casa	Benefícios para saúde
Cozidas na pressão com pouco sal	Amaciando sem usar caldos prontos	Ricas em fibras e ferro
Refogadas com temperos naturais	Alho, cebola, louro, ervas secas	Evita industrializados
Congeladas por porção	Após cozinar, guardar em potes pequenos	Praticidade e menor desperdício
Demolho	Deixar as leguminosas de demolho de um para o outro, ou no mínimo 8 horas	Melhora a digestibilidade e reduz tempo de cozimento.



Evite: temperos prontos (tipo tablete, pó ou caldos), pois elevam o sódio da receita.



"A escolha das técnicas de cocção deve valorizar a preservação dos nutrientes, evitar o uso excessivo de gorduras e respeitar as características sensoriais dos alimentos."

(CHEMIN; MARTINEZ, 2019; BRASIL, 2014)

✓ Checklist prático

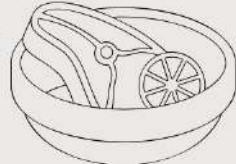
- Prefiro preparar legumes no vapor ou assados.
- Uso pouca água no cozimento.
- Aproveito a água do cozimento em outras receitas.
- Uso tampa nas panelas para cozinhar mais rápido.
- Evito frituras.
- Dou preferência a refogados leves com ervas.
- Cozinho só a quantidade que vou consumir.

💡 TÉCNICAS DE PREPARO PARA VALORIZAR SUAS REFEIÇÕES

22

1. Marinadas: sabor e maciez com menos sal

💡 O que é?



Técnica que utiliza ingredientes aromáticos e ácidos para temperar alimentos antes do preparo. Além de **potencializar o sabor**, também ajuda a amaciar carnes e reduzir a necessidade de gordura e sal.

💡 Componentes de uma marinada equilibrada

Tipo de ingrediente	Exemplos saudáveis	Função
Ácido	Limão, vinagre, suco de laranja, iogurte, leitelho	Amaciar fibras e equilibrar sabores
Gordura boa	Azeite de oliva, óleo de girassol	Transportar sabor, manter umidade
Aromáticos	Alho, cebola, ervas frescas, especiarias	Realçar sabor, reduzir sal

💡 Variações recomendadas

Marinada base	Ideal para	Sugestão prática
Limão + alho + azeite	Frango, peixe	30 min na geladeira
Iogurte + cominho + ervas	Frango, tofu	Até 12h, deixa mais macio e saboroso
Leitelho (leite + limão) + ervas	Frango, carne magra	Clássica para suculência, até 8h
Vinagre + mostarda + ervas	Peixe branco, vegetais	20 a 30 min

- **Evite excesso de sal.** Use ervas, alho e limão para intensificar sabor sem aumentar o sódio.
- **Guarde na geladeira durante a marinada**, para segurança alimentar.
- **Não reutilize a marinada crua.** Se quiser aproveitá-la como molho, leve ao fogo até ferver por 5 minutos.

✓ Benefícios para prevenção de DCNT

- Ajuda a **reduzir o uso de sal e gordura saturada**.
- Enriquece as refeições com **ervas e especiarias funcionais**.
- Melhora a aceitação do sabor de carnes brancas, tofu ou vegetais assados.

2. Bouquet Garni: tempero aromático e natural

💡 O que é?



É um **feixe de ervas aromáticas**, amarradas ou envoltas em tecido, usado para **temperar caldos, sopas, grãos e ensopados**, sem deixar resíduos no preparo final. É uma técnica clássica da culinária francesa, adaptável à cozinha do dia a dia.

💡 Por que usar?

- **Intensifica o sabor** de forma natural, sem necessidade de sal em excesso.
- Facilita a retirada das ervas após o cozimento.
- Ajuda a reduzir o uso de **temperos ultraprocessados**.
- Valoriza pratos simples com mais aroma e frescor.

🍽️ Como montar um bouquet garni em casa

24

Ingrediente-base	Função
Louro (1 folha)	Base aromática terrosa
Salsinha (ramos)	Sabor verde e fresco
Tomilho (ramos)	Aroma marcante, floral
Alho (com casca)	Suave sabor de fundo
Talos de salsão, alho-poró ou cenoura	Ajudam a dar corpo ao caldo

Como montar:

Amarre os ingredientes com barbante ou envolva-os em um pedaço de gaze ou folha de alho-poró. Coloque no preparo e retire após o cozimento.

👉 Exemplos de uso

Prato	Sugestão com bouquet garni
Feijão verde ou fradinho	Adicione bouquet com louro + salsinha + alho
Arroz integral escorrido	Use bouquet com alho-poró + louro + salsão
Ensopado de carne magra	Bouquet com tomilho + alho + cenoura
Caldo de legumes	Todos os ingredientes clássicos

✓ Benefícios para prevenção de DCNT

- Reduz a necessidade de sal no preparo.
- Estimula o uso de **ervas frescas e naturais**.
- Substitui **tabletes industrializados ou condimentos ultraprocessados**.

3. Molhos para Saladas: leveza, sabor e saúde no mesmo prato

25



Por que usar molhos caseiros?

Molhos equilibram os sabores e **melhoram a aceitação dos vegetais** crus, sem precisar de produtos industrializados, muitas vezes ricos em gordura, açúcar e aditivos.

Fórmula base: 1 parte ácida + 3 partes de gordura boa + aromáticos

Tipo de molho	Ingredientes sugeridos	Ideal para
Clássico (vinagrete)	Vinagre + azeite + mostarda + ervas	Saladas verdes, grãos
Citros refrescante	Suco de limão + azeite + coentro	Saladas com manga ou cenoura
Iogurte leve	Iogurte natural + limão + hortelã + azeite	Pepino, beterraba, repolho
Tahine funcional	Tahine + limão + água + alho	Grão-de-bico, folhas amargas
Doce e ácido	Vinagre balsâmico + mostarda + gota de mel	Alface-roxa, abacate, cenoura

Dicas práticas

- Use potes pequenos com tampa para agitar o molho:** mistura fácil e sem bagunça.
- Reduza o sal usando ervas e especiarias frescas.**
- Prepare porções semanais** e mantenha na geladeira até 4 dias.
- Prefira molhos à base de iogurte ou tahine**, com mais proteínas e gorduras boas.

Benefícios para prevenção de DCNT

- Evita molhos ultraprocessados e ricos em sódio.
- Favorece o consumo de hortaliças cruas no dia a dia.
- Pode conter ingredientes funcionais como cúrcuma, limão, alho e azeite.

 **Por que isso importa?**

Armazenar bem os alimentos ajuda a **preservar os nutrientes, evitar contaminações e reduzir o desperdício**. Em casa, atitudes simples fazem toda a diferença na sua saúde e no sabor da comida.



"A qualidade do alimento está diretamente relacionada ao seu correto armazenamento, considerando condições de higiene, temperatura e organização, inclusive em residências."

(CHEMIN; MARTINEZ, 2019, p. 183)

Dicas práticas para sua casa

Tipo de alimento	Como guardar	Tempo médio de conservação
Frutas e verduras frescas	Em sacos abertos na parte inferior da geladeira	3 a 7 dias
Folhas (alface, couve)	Lavar, secar bem, guardar em pote com papel	3 a 5 dias
Leguminosas cozidas	Em potes com tampa na geladeira	3 a 5 dias
Alimentos cozidos	Em vasilhas com tampa, por porção	Até 5 dias (RDC 43/2015)
Grãos (arroz, aveia, lentilha)	Em potes bem fechados, local seco e arejado	Até 3 meses
Carnes cruas	Congelar porções pequenas com data	Até 3 meses (ABERC, 2015)

Como organizar sua geladeira?

- **Prateleira de cima:** alimentos prontos, marmitas, iogurtes.
- **Centro:** ovos, leite, queijos.
- **Gaveta inferior:** frutas e hortaliças.
- **Porta:** molhos, bebidas (evite ovos ou leite aqui).

FIFO = First In, First Out → o primeiro alimento que entra deve ser o primeiro a sair.



Recomendado pelas boas práticas de manipulação (RDC 275/2002) para evitar perdas e garantir segurança alimentar.

Checklist prático

- Verifico a validade antes de guardar.
- Lavo frutas e verduras e deixo secar bem.
- Rotulo alimentos com data.
- Não deixo alimentos quentes na geladeira.
- Organizo a geladeira por tipo e uso FIFO.
- Limpo a geladeira semanalmente.

CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO SEGURO

Por que congelar?

O congelamento é ideal para **conservar os alimentos por mais tempo, evitando o desperdício e facilitando a organização das refeições**, principalmente para quem precisa controlar sal, açúcar e gorduras.



"O congelamento domiciliar deve garantir temperaturas seguras ($\leq -18^{\circ}\text{C}$), uso de porções individuais, recipientes bem vedados e datação dos alimentos."

(RDC 43/2015)

💡 O que pode ou não congelar?

28

Pode congelar	Não é recomendado congelar
Carnes cruas e cozidas	Folhas cruas (alface, rúcula)
Leguminosas cozidas (feijão, grão-de-bico)	Frutas com muita água (melancia, melão)
Purês, sopas, caldos, arroz	Preparos com maionese ou creme cru
Pães e bolos simples	Frituras empanadas (perdem textura)
Hortaliças levemente cozidas (cenoura, chuchu)	Ovos crus com casca

📘 Como congelar corretamente?

1. Espere esfriar totalmente.
2. Dívida por porções menores.
3. Use embalagens fechadas e etiquetadas com nome e data.
4. Evite ar dentro da embalagem.
5. Freezer sempre a -18 °C.



Segundo a ABERC (2015), alimentos congelados mantidos a -18°C podem ser armazenados com segurança por até 90 dias, desde que o processo de congelamento, embalagem e higienização seja adequado.

⌚ Como descongelar?

Método correto	O que evitar
Geladeira (de um dia para o outro)	Pia ou balcão (temperatura ambiente)
Micro-ondas (se for consumir logo)	Água quente, pois favorece bactérias
Direto na panela (para sopas)	Recongelar alimentos já descongelados

✓ Checklist prático

- Congelo porções pequenas e frias.
- Escrevo nome e data da embalagem.
- Descongelo na geladeira ou no micro-ondas.
- Nunca recongelou um alimento que já descongelei.

💡 Por que planejar as refeições?

Planejar o cardápio da semana evita decisões impulsivas, facilita escolhas saudáveis e ajuda no **controle da glicemia, da pressão arterial e do peso**. Também economiza tempo e dinheiro, reduz desperdícios e garante mais variedade no prato.



"Planejar as refeições contribui para a regularidade da alimentação, melhor aproveitamento dos alimentos e maior autonomia das famílias."

(Brasil 2014, p. 36)

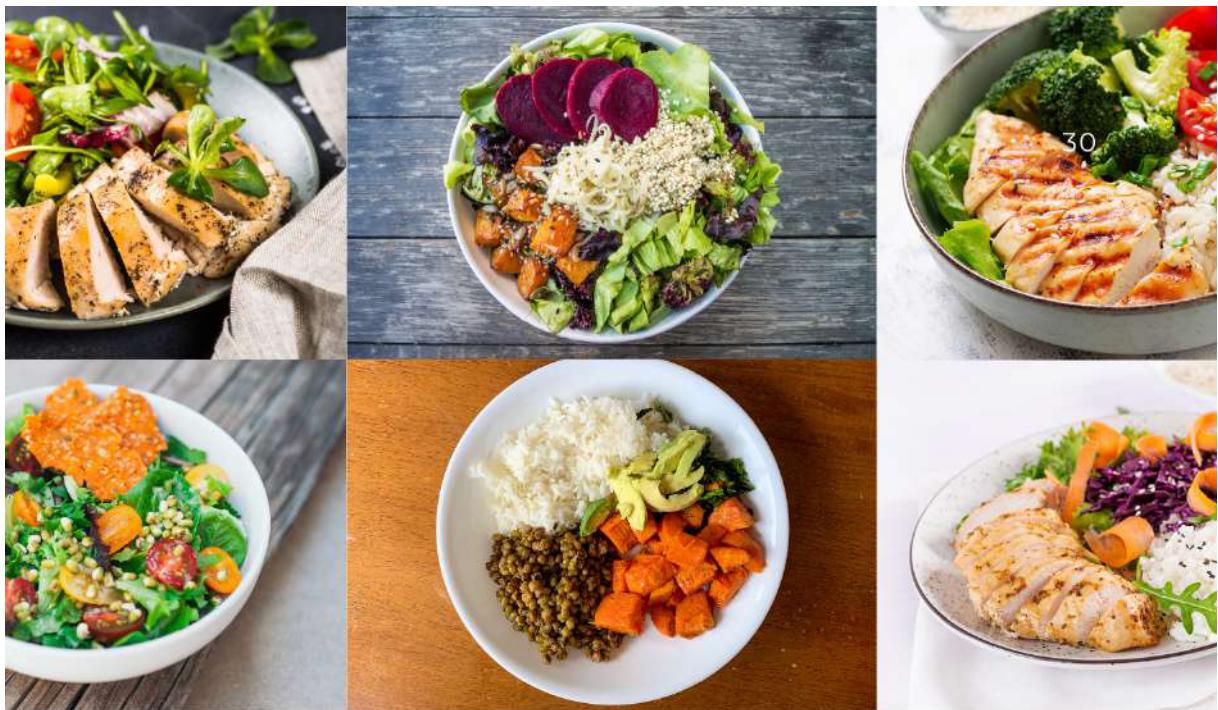
➕ Etapas simples para planejar bem

Etapa	O que fazer
1. Veja o que já tem em casa	Faça uma lista do que há na geladeira, freezer e despensa
2. Escolha as refeições principais	Café da manhã, almoço, jantar e lanches
3. Defina pratos com variedade	Varie vegetais, proteínas e tipos de preparo
4. Faça lista de compras	Baseada no cardápio e no que está faltando
5. Cozinhe em quantidade	Prepare marmitas ou porções que podem ser congeladas
6. Monte um cardápio visível	Cole na porta da geladeira ou escreva num caderno



"O planejamento semanal deve considerar o reaproveitamento de alimentos e a presença de preparações frescas, com base em alimentos minimamente processados."

(CHEMIN; MARTINEZ, 2019)



💡 **Dica bônus: Cores no prato**

- Quanto mais **colorido** for seu prato, **maior a diversidade de nutrientes**.
- Vegetais verdes, amarelos, roxos, brancos e vermelhos oferecem diferentes benefícios para o coração, intestino e imunidade.

✓ **Checklist: Você está se organizando bem?**

- Olhei o que tenho na geladeira e despensa.
- Planejei 3 refeições por dia (ou mais, se preciso).
- Variei as cores e tipos de alimentos.
- Fiz lista de compras antes de ir ao mercado.
- Cozinhei porções extras para congelar.
- Tenho uma tabela ou cardápio visível em casa.

COMO MONTAR UM PRATO EQUILIBRADO

31

Por que isso é importante?

Montar bem o prato ajuda a **controlar o açúcar no sangue**, a **reduzir o consumo de sal e gorduras ruins**, e ainda traz mais **saciedade e energia** com menos calorias. Isso é fundamental para prevenção de diabetes, hipertensão ou obesidade.



"Uma alimentação adequada é aquela que atende às necessidades nutricionais de cada fase da vida, promovendo saúde e prevenindo doenças, a partir de alimentos in natura ou minimamente processados."

(BRASIL, 2014, p. 20)

Divisão ideal do prato



Parte do prato	Alimentos indicados	Função no organismo
½ do prato	Verduras, legumes e hortaliças (cozidos ou crus)	Ricos em fibras, vitaminas e minerais
¼ do prato	Fontes de carboidrato (arroz integral, batata, milho, mandioca, cuscuz)	Energia com absorção mais lenta (baixo índice glicêmico)
¼ do prato	Proteínas magras (feijão, lentilha, frango, ovos, peixe)	Construção dos tecidos e controle da saciedade



"Essa distribuição ajuda a equilibrar nutrientes."

(CHEMIN; MARTINEZ, 2019; BRASIL, 2014)

● Opções saudáveis para montar seu prato

32

- **Verduras e legumes:** abóbora, maxixe, quiabo, berinjela, cenoura, beterraba, couve, alface.
- **Carboidratos saudáveis:** arroz integral, cuscuz de milho, inhame, jerimum, batata-doce.
- **Fontes de proteína:** feijão-verde, frango grelhado, peixe assado, ovo cozido, tofu refogado.
- **Gorduras boas:** azeite extravirgem, sementes, castanhas (em pequenas quantidades).

⚠ Evite exageros

Item para evitar	Alternativa mais saudável
Frituras	Grelhados, assados, cozidos com pouca gordura
Molhos industrializados	Molhos caseiros com ervas, tomate, azeite
Excesso de arroz branco	Preferir o integral ou misturar com vegetais
Carnes gordas	Cortes magros, frango sem pele, peixes

✓ Checklist: Monte seu prato com equilíbrio

- Metade do prato com hortaliças coloridas.
- Um quarto com um carboidrato saudável.
- Um quarto com uma fonte de proteína magra.
- Uso mínimo de sal, prefiro ervas e especiarias.
- Gosto de variar os vegetais e as cores.
- Bebo água, evito refrigerantes e sucos industrializados.

 LANCHES

- Biscoito de Maçã com Uva Passas e Canela;
- Bolo de Abóbora com Coco e Passas;
- Pão de Jerimum com Sementes.

 ALMOÇO - PRINCIPAL

- Peito de Frango Grelhado Marinado no Leitelho e Sal de Ervas;
- Peixe Assado no Forno com Sal de Ervas;
- Ensopado de Carne Magra com Sofrito.

 ALMOÇO - GUARNIÇÕES

- Arroz Primavera com Arroz Integral;
- Massa integral com Molho de Tomate;
- Salada de feijão Verde com Coco

 SOBREMESAS

- Sorvete de Abacaxi e Gengibre
- Cookie de Banana;
- Torta de manga.



Biscoito de Maçã com Uva-Passa e Canela



34

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DE 40 GRAMAS CADA
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Farelo de aveia	200 g	2 xícara de chá
Farinha de castanha-de-caju	50 g	½ xícara de chá
Maçã (picada com casca)	100 g	1 unidade média
Uva-passas pretas (sem açúcar)	80 g	½ xícara de chá
Canela em pó	2 g	1 colher de chá
Óleo de girassol	15 g	1 colher de sopa
Fermento químico	5 g	1 colher de chá cheia

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em um processador coloque a maçã, a uva passa e processe bem.
3. Misture os ingredientes secos: farelo de aveia, farinha de castanha, canela e fermento.
4. Adicione o óleo. Misture bem até obter massa úmida.
5. Modele os biscoitos com colher ou moldes, para um acabamento melhor, espalhe a massa em uma forma rasa e leve a geladeira até firmar bem, depois corte no formato que desejar.
6. Leve ao forno por 25 a 30 minutos ou até dourar levemente.

TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	289 kcal	38,5 g	5,2 g	10,4 g	1,0 g	9,4 g	6,5 g	2,8 mg
40 g	115,6 kcal	15,4 g	2,1 g	4,2 g	0,4 g	3,8 g	2,6 g	1,1 mg

🎃 Bolo de Abóbora com Coco e Passas



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 15 PORÇÕES DE 60 GRAMAS CADA FATIA

NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Abóbora (jerimum) cozida	130 g	1 xícara de chá
Leite de coco natural	200 g	1 xícara de chá
Óleo de girassol	80 g	½ xícara de chá
Ovos	150 g	3 unidades
Coco fresco ralado	50 g	½ xícara de chá
Farinha de aveia	140 g	1 xícara de chá
Farinha de castanha de caju	110 g	¾ xícara de chá
Pasta de uvas-passas (caseira)	70 g	¼ xícara de chá
Canela em pó	2 g	1 colher de chá
Fermento químico	10 g	2 colheres de chá
Sal (refinado ou marinho)	1 g	1 pitada

💡 Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma redonda de 20–22 cm com óleo e farinha de aveia.
2. Bata os ovos com a pasta de passas, leite de coco e o óleo. Misture o jerimum.
3. Acrescente os ingredientes secos: farinhas, sal, canela e fermento.
4. Por fim, incorpore o coco ralado.
5. Despeje a massa na forma e asse por cerca de 40–45 minutos.
6. Faça o teste do palito para verificar o ponto. Deixe esfriar antes de servir.

✍ TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	248 kcal	26 g	5,5 g	12 g	4 g	8 g	5,2 g	111 mg
60 g	149 kcal	15,6 g	3,3 g	7,2 g	2,4 g	4,8 g	3,1 g	66 mg

🍞 Pão de Jerimum com Sementes – Técnica Tangzhong

36



TEMPO DE PREPARO: 3 HORAS
RENDIMENTO: 14 PORÇÕES DE 60 GRAMAS
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: MÉDIO

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Purê de jerimum (abóbora)	200 g	1 xícara de chá
Farinha de trigo branca	240 g	2 xícara de chá
Farinha de trigo integral	120 g	1 xícara de chá
Água morna	180 g	¾ xícara de chá
Fermento biológico seco	10 g	1 colher de sopa
Sal refinado	2 g	½ colher de chá
Azeite de oliva extravirgem	20 g	2 colheres de sopa
Sementes de linhaça	40 g	3 colheres de sopa
Sementes de girassol	30 g	2 colheres de sopa
Sementes de abóbora	30 g	2 colheres de sopa

💡 Modo de Preparo

1. Tangzhong: em uma panela, misture 20 g de farinha de trigo com 100 g de água (retiradas da receita). Leve ao fogo baixo, mexendo até formar um mingau translúcido. Deixe esfriar.
2. Misture o tangzhong com o purê de jerimum, o restante da água morna e o azeite.
3. Em outro bowl, misture as farinhas, fermento e sal. Incorpore à mistura líquida.
4. Sove por 10 min até obter massa elástica. Adicione as sementes no final.
5. Deixe crescer por 1h a 1h30 (dobrar de volume). Modele o pão e deixe crescer mais 30 min.
6. Asse a 200 °C por 35 a 40 minutos. Deixe esfriar antes de cortar.

✍ TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	235 kcal	32 g	6,5 g	8 g	1,1 g	6,9 g	5,5 g	228 mg
60 g	141 kcal	19,2 g	3,9 g	4,8 g	0,66 g	4,14 g	3,3 g	137 mg

Peito de Frango Grelhado Marinado no Leitelho e Sal de Ervas



37

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES DE 115 GRAMAS
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: MÉDIO

Modo de Preparo

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Peito de frango sem pele	300 g	1 peito
Leite integral	100 g	½ xícara de chá
Suco de limão (ou vinagre)	10 g	2 colheres de sopa
Sal de ervas	5 g	1 colher de sopa
Azeite de oliva (para grelhar)	5 g	1 colher de sopa

1. Prepare o leitelho (leite talhado): misture o leite com o suco de limão e deixe descansar por 10 minutos até talhar.
2. Marine o peito de frango nesse leitelho com sal de ervas por pelo menos 30 minutos na geladeira.
3. Retire o frango, escorra o excesso e grelhe com um fio de azeite até dourar e atingir 74 °C internamente.
4. Sirva imediatamente com guarnições leves.

TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	120 kcal	0,9 g	22,5 g	4,2 g	1,2 g	3 g	0	521 mg
115 g	138 kcal	1 g	25,9 g	4,8 g	1,4 g	3,4 g	0	600 mg

🐟 Peixe Assado no Forno com Sal de Ervas



38

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES DE 140 GRAMAS
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

💡 Modo de Preparo

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Filé de peixe branco (tilápia)*	300 g	3 filés
Sal de ervas	5 g	1 colher de chá
Azeite de oliva extravirgem	5 g	1 colher de chá
Limão (suco)	10 g	2 colheres de chá
Ervas frescas (coentro ou cale)	5 g	2 colheres de sopa

- Tempere o filé com o suco de limão, sal de ervas e as ervas frescas picadas.
- Deixe marinhar por 15–30 minutos na geladeira.
- Unte uma forma ou use papel manteiga. Disponha os filés, regue com azeite e cubra com ervas.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 15–20 minutos, até o peixe estar assado e macio.

✍ TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	104 kcal	0,2 g	21,5 g	3,5 g	0,8 g	2,7 g	0	428,51 mg
140 g	146 kcal	0,3 g	30,1 g	4,9 g	1,1 g	3,8 g	0	600 mg

📍 Ensopado de Carne Magra com Sofrito



39

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES DE 185 GRAMAS

NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Coxão mole (cubos)	300 g	2 bifes
Cenoura em rodelas	60 g	½ unidade média
Batata doce em cubos	80 g	½ unidade média
Água quente	300 g	1 + ¼ xícara de chá
Azeite de oliva	10 g	2 colheres de sopa
Sal de ervas	5 g	1 colher de chá
Louro	3 folha	3 folhas
SOFRITO	100 g	½ xícara de chá

💡 Modo de Preparo

1. Aqueça o azeite em panela de fundo grosso e sele os cubos de carne.
2. Adicione o sofrito e refogue bem.
3. Junte os legumes, o louro e cubra com água quente.
4. Cozinhe com tampa em fogo baixo por 40-50 minutos, até a carne e os legumes estarem macios.
5. Finalize com sal de ervas e ervas frescas (coentro e salsinha - opcional).

🌿 TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípideo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	110 kcal	6,5 g	13 g	4,5 g	1,2 g	3,3 g	2 g	266,6 mg
150 g	165 kcal	9,8 g	19,5 g	6,9 g	1,8 g	5 g	3 g	400 mg



Arroz Primavera com Arroz Integral



40

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES DE 200 GRAMAS
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Arroz integral cru	100 g	1/2 xícara de chá
Água (para cozimento)	1000 g	4 xícaras de chá
Cenoura em cubos	40 g	1/4 unidade média
Abobrinha em cubos	40 g	1/4 unidade média
Pimentão vermelho em cubos	30 g	1/4 unidade média
Milho verde cozido (sem sal)	40 g	2 colheres de chá
Cebola picada	30 g	1/4 unidade média
Alho picado	5 g	1 dente médio
Azeite de oliva extravirgem	10 g	2 colheres de chá
Sal de ervas	5 g	1 colher de chá
Coentro fresco picado	5 g	2 colheres de sopa
Bouquet garni	1 unid.	1 unidade

💡 Modo de Preparo

1. Cozinhe o arroz integral em água fervente abundante (com o bouquet garni). Após 30–40 min, escorra e reserve.
2. Em uma frigideira grande, refogue cebola e alho no azeite até dourar levemente.
3. Adicione cenoura, abobrinha, milho e pimentão. Refogue por 5–7 min até ficarem al dente.
4. Misture o arroz escorrido aos legumes. Tempere com sal de ervas e finalize com coentro fresco picado.

📝 TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	112 kcal	20,2 g	2,8 g	3 g	0,4 g	2,6 g	3,2 g	200 mg
200 g	224 kcal	40,4 g	5,6 g	6 g	0,8 g	5,2 g	6,4 g	400 mg



Massa Integral com Molho de Tomate



41

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS
RENDIMENTO: 3 PORÇÕES DE 200 GRAMAS
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Massa integral crua	120 g	1 xícara fé chá
Água (para cozimento)	1000 g	4 xícara de chá
Tomate italiano maduro	200 g	4 unidades
Cenoura ralada	50 g	1/2 unidade
Beterraba ralada	40 g	1/2 unidade
Cebola picada	30 g	1/2 unidade
Alho picado	5 g	1 dente
Azeite de oliva extravirgem	10 g	2 colheres de chá
Sal de ervas	5 g	1 colher de chá
Manjericão ou orégano fresco	3 g	1 colher de sopa
Água (para o molho)	100 g	1 xícara de chá



Modo de Preparo

1. Faça um X na base dos tomates e mergulhe-os por 30 segundos em água fervente.
2. Transfira imediatamente para água gelada (choque térmico).
3. Retire a pele, corte ao meio, retire as sementes e pique em cubinhos. Reserve.
4. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
5. Adicione a cenoura e a beterraba raladas e refogue por 2 minutos.
6. Junte os tomates concassé e a água, e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo, até encorpar.
7. Em um liquidificador processe o molho e volte para a panela.
8. Ajuste com sal de ervas e finalize com manjericão fresco.
9. Cozinhe a massa integral em água abundante e o restante do sal de ervas até ficar al dente.
10. Misture o molho à massa cozida e sirva quente.



TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	105 kcal	18,5 g	3,8 g	3,2 g	0,4 g	2,8 g	4,2 g	200 mg
200 g	210 kcal	37 g	7,6 g	6,4 g	0,8 g	5,6 g	8,4 g	400 mg

Salada de Feijão Verde com Coco



42

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS
RENDIMENTO: 4 PORÇÕES DE 100 GRAMAS
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Feijão verde (cru)	140 g	1 xícara de chá
Coco fresco em tiras	50 g	1/2 xícara de chá
Tomate maduro picado	60 g	1/2 unidade
Cebola roxa em fatias finas	30 g	1/4 unidade
Pimentão verde picado	30 g	1/4 unidade
Pimentão vermelho picado	30 g	1/4 unidade
Pimentão amarelo picado	30 g	1/4 unidade
Coentro fresco picado	5 g	1/2 limão médio
Azeite de oliva extravirgem	10 g	2 colheres de chá
Suco de limão	15g	1 colher de chá
Sal de ervas	5 g	2 colheres de sopa
Bouquet garni	1 unid.	1 unidade

Modo de Preparo

- 1.Cozinhe o feijão verde (140 g cru) em água suficiente com o bouquet garni (louro, alho-poró e salsão amarrados em gaze) até ficar macio. Escorra, descarte o bouquet e reserve.
- 2.Em uma tigela, misture o feijão cozido, o coco, tomate, cebola e os pimentões coloridos.
- 3.Tempere com sal de ervas, azeite de oliva e suco de limão.
- 4.Finalize com o coentro fresco picado.
- 5.Sirva frio ou em temperatura ambiente.

TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	147 kcal	14,6 g	5,3 g	7,7 g	3,3 g	4,4 g	5,2 g	300 mg



Cookie de Banana



43

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS
RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DE 50 GRAMAS
NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingredientes	Quantidade (g)	Medida Caseira
Banana madura amassada	100 g	1 unidade grande
Ovos	150 g	3 unidade
Aveia em flocos	20 g	2 colheres de sopa
Farinha de aveia	120 g	1 xícara de chá
Canela em pó	2 g	1 colher de chá
Fermento químico	5 g	1 colher de chá
Castanha-de-caju picada	20 g	2 colheres de sopa
Coco fresco ralado	20 g	2 colheres de sopa
Gotas de chocolate 50%	50 g	1/4 xícara de chá
Pasta de uva-passa	50 g	2 colheres de sopa

💡 Modo de Preparo

1. Em uma tigela, amasse a banana e os ovos.
2. Adicione todos os ingredientes secos até formar uma massa homogênea.
3. Modele porções de 50 g e disponha em uma assadeira forrada com papel manteiga.
4. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 18-22 minutos, até levemente dourados.
5. Deixe esfriar antes de servir.

✍ TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	296 kcal	32,1 g	6,1 g	14,4 g	5,6 g	8,8 g	4,3 g	28 mg
50 g	148 kcal	16 g	3 g	7,2 g	2,8 g	4,4 g	2,2 g	14 mg

🍍 Sorbet de Abacaxi com Leite de Coco Natural

44



TEMPO DE PREPARO: 4 HORAS

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES DE 100 GRAMAS

NÍVEL DA PREPARAÇÃO: FÁCIL

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Abacaxi maduro picado	300 g	1/2 abacaxi médio
Leite de coco natural	120 g	1/2 xícara de chá
Água filtrada	120 g	1/2 xícaras de chá
Gengibre fresco ralado	5 g	1 colher de. chá

👉 Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme liso.
2. Coloque em um recipiente e leve ao congelador até firmar.
3. Com o sorbet firme bata em um processador até ficar um creme bem liso e encorpado.
4. Sirva bem gelado.

📊 TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	86 kcal	11,5 g	0,5 g	4,5 g	3,8 g	0,7 g	1,3 g	5 mg

🍓 Torta de Manga com Castanhas



45

TEMPO DE PREPARO: 3:20 HORAS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DE 120 GRAMAS

NÍVEL DA PREPARAÇÃO: MÉDIO

Ingrediente	Quantidade (g)	Medida Caseira
Mix de Uvas-passas (branca e preta)	160 g	1 xícara de chá
Aveia em flocos finos	200 g	2 xícara de chá
Linhaça dourada	80 g	4 colheres de sopa
Manga fresca	600 g	3 unidades grandes
Leite de coco natural	100 g	1/2 xícara de chá
Água filtrada	100 g	1/2 xícara de chá
Castanha de caju sem sal	200 g	1 xícara de chá

👉 Modo de Preparo

1. Triture passas, aveia e linhaça até formar uma base úmida.
2. Forre uma forma forma 25 cm de diâmetro.
3. Bata manga, leite de coco e castanhas até obter creme bem espesso.
4. Monte sobre a base e leve à geladeira por 3h.

🌿 TABELA NUTRICIONAL

VALOR NUTRICIONAL	Valor Calórico (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	G. Saturada (g)	G. Insaturada (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
100 g	232 kcal	29,8 g	4,5	11,4 g	4,3 g	7,1 g	4,2 g	5 mg
120 g	278 kcal	35,8 g	5,4 g	13,7 g	5,2 g	8,5 g	5 g	6 mg

Considerações Finais

46

Ao longo da construção desta cartilha, pude perceber, como gastrônomo e pesquisador, que a alimentação vai muito além da simples ingestão de nutrientes. Ela é uma estratégia poderosa de cuidado, educação e transformação social, especialmente no enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a diabetes, hipertensão e obesidade.

Através deste trabalho, busquei unir o conhecimento técnico da gastronomia com os princípios da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), valorizando os alimentos, práticas culinárias acessíveis e o saber popular como formas legítimas de promoção da saúde. Cada técnica apresentada, cada receita adaptada, cada orientação prática foi pensada para respeitar as necessidades clínicas sem abrir mão do sabor, da cultura e da dignidade alimentar.

Mais do que receitas, esta cartilha propõe um olhar sensível e educativo sobre o ato de cozinhar e se alimentar. Que este material possa inspirar escolhas mais conscientes, acessíveis e prazerosas, servindo como suporte não apenas para quem vive com DCNT, mas também para profissionais da saúde, cuidadores, educadores e todos que acreditam que uma comida bem feita pode ser também um gesto de cuidado.

ABERC – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS. Manual de ABERC de práticas de elaboração e serviços de refeições para coletividade. 11. ed. São Paulo: ABERC, 2015.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. Adoçantes: perguntas e respostas. Brasília: Anvisa, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/adoçantes>. Acesso em: 29 de jun. de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde; UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 11 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE. Guia prático de indicadores de pré-preparo e preparo dos alimentos na alimentação escolar. 1. ed. Brasília: FNDE, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes Mellitus. Cadernos de Atenção Primária, n. 36. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Uso de edulcorantes em alimentos: documento para discussão regulatória. Brasília: Gerência-Geral de Alimentos, set. 2024. Disponível em: [link da ANVISA]. Acesso em: 10 de julho de 2025.

CHEMN, K.; MARTINEZ, C. C. Manual de técnicas dietéticas: uma abordagem prática. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO. 4. ed. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.

LEE, K. E.; KIM, H. J.; PARK, Y. Plant-based diets and the prevention and management of type 2 diabetes: a review. *Nutrients*, Basel, v. 16, n. 2, p. 1-18, 2024. DOI: [10.3390/nu16020123].

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Resolução RDC nº 43, de 1º de setembro de 2015. Dispõe sobre o recolhimento de alimentos e sua comunicação à Anvisa e aos consumidores. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 2 set. 2015.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Resolução RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. Regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 out. 2002.

<https://panelinha.com.br/>

Canva Imagens



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ

i
c
a
instituto
de cultura
e arte



Fortaleza, CE
2025