

PROPOSTA DE INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PESSOAS COM DISLIPIDEMIAS

Margareth Leite Lage de Fornasari - Prof^a Dra. Docente do Curso de Nutrição da Universidade São Judas Tadeu
Victor de Sá Teles de Jesus - Nutricionista Graduado pela Universidade São Judas Tadeu

sãojudas
universidade



INTRODUÇÃO

Dislipidemias são doenças com alterações no metabolismo lipídico, ligadas a primeira causa de óbitos no mundo, as doenças ateroscleróticas (VALENÇA *et al.*, 2020).

Em 2019, cerca de 5,3% ou 8,4 milhões de brasileiros tiveram diagnóstico relacionado com alguma doença do coração e a alimentação não saudável constituiu um dos principais indícios para as incidências de DCNT.

Melhorar as estratégias aplicadas a DCNT revelou-se fundamental para a construção de habilidades de enfrentamento e para retardar a progressão das mesmas.

OBJTIVOS

Elaborar um demonstrativo virtual com teores de gorduras nos alimentos voltado para pacientes com dislipidemias.

MATERIAL E MÉTODOS

Foi utilizada a POF 2017 – 2018, realizada pelo IBGE em 2020 para a escolha dos alimentos para a análise do âmbito lipídico, de acordo com a classificação NOVA, considerados o quatro (04) grandes grupos: 1 - alimentos in natura ou minimamente processados, 2 - ingredientes culinários processados, 3 - alimentos processados, 4 - alimentos ultraprocessados.

Cada grande grupo delimitado os alimentos por subgrupos (carnes, vísceras e pescados, aves e ovos, de leite e seus derivados, óleos e gorduras, carnes processadas, frios e embutidos).

Para o cálculo do teor de gorduras das porções dos alimentos foram utilizadas as tabelas de composição de alimentos, TACO e IBGE. Para a parte visual do demonstrativo foram utilizados Copos Americanos® de 190mL para garantir maior padronização e fácil visualização/associação do público-alvo. Foram reutilizadas folhas de acetato-vinilo de etileno conhecido como E.V.A, para equiparar com o percentual de gordura presente nos alimentos.

Após a confecção foram fotografados os resultados com um smartphone, modelo XT2067-2, com câmera de 64 megapixels (Mp). Foi desenvolvido um site na plataforma Google® e utilizada plataforma Canva® para o design gráfico.

RESULTADOS

Foram catalogados 90 alimentos divididos em grupos, a análise de composição levou em consideração a quantidade dos nutrientes: lipídios totais (g), colesterol (mg), ácidos graxos saturados (g), ácidos graxos insaturados (g) e ácidos graxos trans (g) por quantidade em grama do de cada alimento. Divididos entre alimentos minimamente processados (n=37); alimentos processados (n=19) e ultraprocessados (n=34). Link da página <https://url.gratis/17z3WM>.

Tabela 1 — Exemplo do grupo dos Alimentos in natura, subgrupo das carnes bovinas, cinco (5) alimentos do subgrupo.

Composição alimentar							
Alimentos	Medida usual	Energia (kcal)	Lipídios totais (g)	Colesterol (mg)	Ácidos graxos saturados (g)	Ácidos graxos insaturados (g)	Ácidos graxos trans (g)
Acém cozido	100g - 1 bife	264,66	17,98	75,00	6,14	7,59	0,69
Contrafilé à milanesa	100g - 1 bife	168,00	7,24	46,60	2,74	3,43	0,33
Lagarto assado	100g - 1 fatia	164,00	4,04	72,00	1,38	1,80	0,18
Patinho frito	100g - 1 bife	248,57	10,61	90,00	2,60	6,74	0,26
Patinho moído refogado	100g - 1 colher de servir	214,00	11,10	86,00	4,38	5,08	0,69

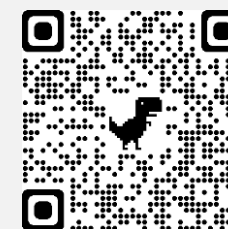
Fonte: dos autores, 2021

CONCLUSÃO

O demonstrativo visual é uma ferramenta importante na educação alimentar e para escolhas mais saudáveis auxiliando o nutricionista na orientação alimentar.

REFERÊNCIAS

QR-code para acessar o site:



FALUDI AA, IZAR MCO, SARAIVA JFK, CHACRA APM, BIANCO HT, AFIUNE NETO A et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. Arq. Bras. Cardiol 2017; 109(2Supl.1):1-76

GALISA, M.; NUNES, A. P.; GARCIA, L.; CHEMIN, S. Educação Alimentar e Nutricional - da Teoria à Prática. São Paulo: Roca, 2014.

IZAR MCO, LOTTENBERG AM, GIRALDEZ VZR, SANTOS FILHO RDS, MACHADO RM, BERTOLAMI A, et al. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular – 2021. Arq Bras Cardiol. 2021; 116(1):160-212

VALENÇA S.E.O, BRITO A.D.M, SILVA D. C.G. DA, FERREIRA F.G, NOVAES J.F, LONGO G. Z. Prevalência de dislipidemias e consumo alimentar: um estudo de base populacional. Cien Saúde Colet. [periódico na internet] (2020/Set). [Citado em 16/04/2021].