

## **RECEITAS CULINÁRIAS APLICADAS EM AMBULATÓRIO DE SÍNDROME METABÓLICA**

GUEDES, Macksuelle Regina Angst<sup>1</sup> (macksuelleangst@yahoo.com.br); CARNEIRO, Maria Tainara Soares<sup>2</sup> (mtasoares@yahoo.com.br); DINIZ, Ana Paula Alves<sup>3</sup> (ana.p.diniz@hotmail.com); GREJANIM, Jessica<sup>4</sup> (jessica\_gr15@hotmail.com); SOARES, Fabíola Lacerda Pires<sup>5</sup> (fabiola\_lacerda@yahoo.com.br).

<sup>1</sup> Docente do curso de Nutrição da UFGD – Dourados;

<sup>2</sup> Discente do curso de Nutrição da UFGD – Dourados;

<sup>3</sup> Discente do curso de Nutrição da UFGD – Dourados;

<sup>4</sup> Discente do curso de Nutrição da UFGD – Dourados;

<sup>5</sup> Docente do curso de Nutrição da UFES – Espírito Santo.

O ambulatório de síndrome metabólica contempla alunos dos cursos de Nutrição e Psicologia da Universidade Federal da Grande Dourados e se estabelece no Hospital Universitário do município de Dourados-MS. A síndrome metabólica corresponde à soma de um conjunto de fatores de risco cardiovascular, associados ao acúmulo de gordura na região abdominal (central) e à resistência à insulina, estando estritamente relacionado com o quadro inflamatório gerado pela obesidade. Assim, diante dessas comorbidades apresentadas pelos pacientes, os quais na maioria das vezes demonstravam falta de conhecimento de como preparar receitas saudáveis, saborosas e nutritivas que podem inserir-se a uma alimentação mais saudável, este trabalho teve como objetivos desenvolver, verificar o valor nutricional e transmitir o conhecimento de preparações culinárias utilizando ingredientes encontrados diariamente pela população brasileira. O projeto é caracterizado por preparações desenvolvidas em cozinha domiciliar de acadêmicos e professores que atendiam no ambulatório designado, utilizando gêneros alimentícios de uso cotidiano de pacientes, como: farinha de trigo, fermento em pó, canela, sal, ervas aromáticas, óleo de soja, cenoura, ovos, aveia, margarina *light*, adoçante e semente de linhaça. As receitas foram testadas com métodos de técnica dietética, sendo os alimentos pesados e elaboradas fichas técnicas de preparação. Foi verificado o valor nutricional da porção, posteriormente ao cálculo do rendimento, utilizando para isso tabelas de composição química de alimentos. As preparações (Kcal/porção) e seus respectivos valores (g) de carboidratos, fibras, proteínas, gordura total e saturada e sódio foram: Bolo *diet* de cenoura (216kcal/60g): 18,3g, 1,2g, 3,8g, 14,2g e 2,2g, 85,2mg; Biscoito *light* de aveia (40kcal/30g): 10,05g, 0,48g, 0,78g, 0,66g e 0,19g, 10,03mg; Cookie *diet* de aveia (160,6kcal/30g): 22,9g, 1,4g, 2,45g, 6,55g, 0,09g, 50,2mg; Sal de ervas temperado (0,49kcal/ 5g): 0,30g, 0,02g, 0,11g, 0,07g, 0,00g, 1,81mg. Com base nos resultados, foi possível concluir que há alternativas de preparações alimentícias apetitosas, com o uso de adoçantes, ingredientes nutritivos do cotidiano e de ervas aromáticas. Além disso, visualiza-se uma alternativa dietética aos pacientes com excesso de peso, diabéticos, hipertensos e dislipidêmicos, a fim de sentirem-se satisfeitos e com hábitos mais saudáveis, buscando uma promoção da qualidade de suas vidas.

**Palavras-chave:** Gastronomia; Nutrição; Qualidade de vida.