

NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA:
MELHORES TÉCNICAS DE COCÇÃO E
TROCAS INTELIGENTES

Amanda Wanderley



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”



Hipócrates



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

NUTRIÇÃO



GASTRONOMIA



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Nutrição	Gastronomia
Controle	Sabor
Proibição	Prazer
Comida sem “graça”	Variedade
Saúde	Glamour



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA



Antes

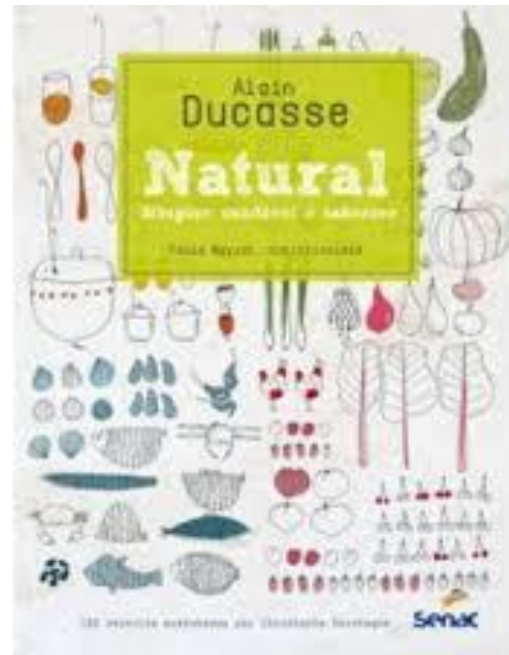
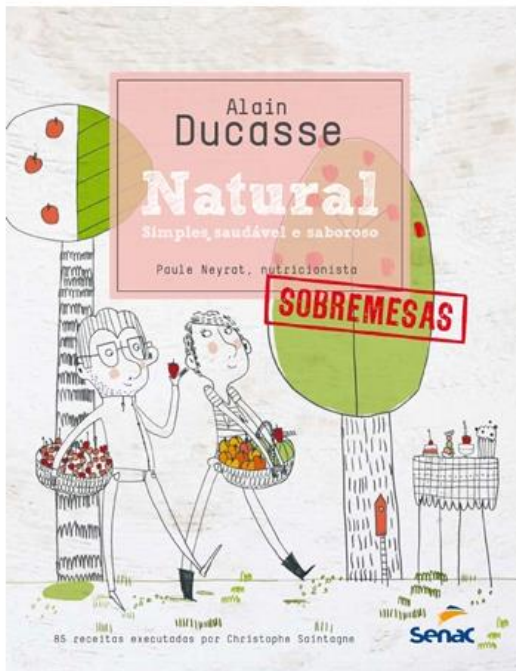


Depois



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

- ▶ Alain Ducasse
- + Nutricionista Paule Neyrat



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA



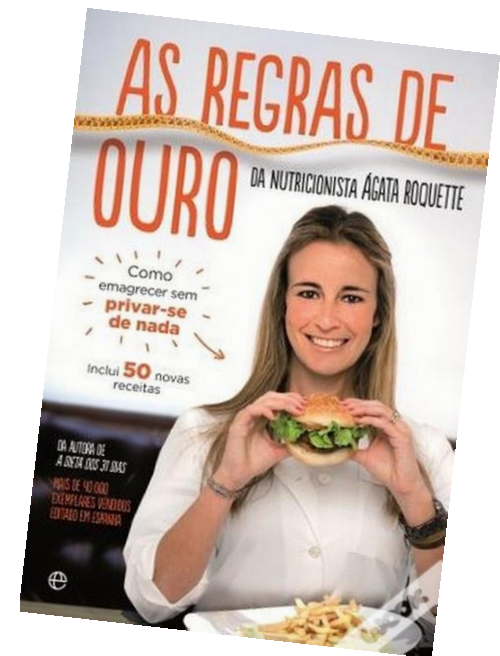
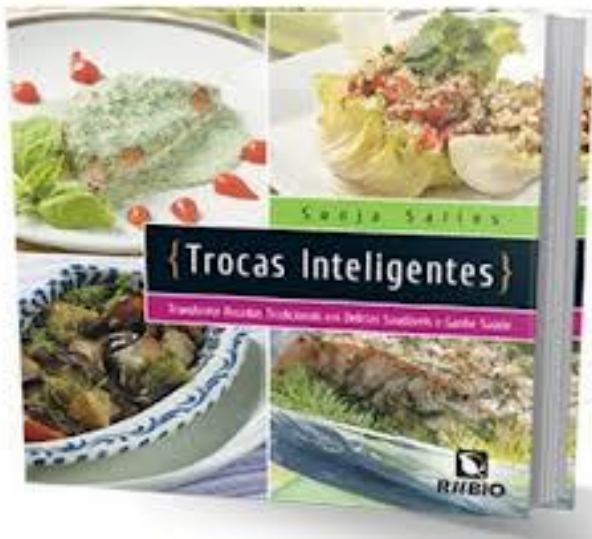
NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA



- ▶ Promoção da saúde através da culinária saudável!



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Técnica Dietética

- ▶ Disciplina que estuda as modificações dos alimentos durante os processos culinários e de preparação para o consumo.
- ▶ Adota métodos mais exatos, seguros e econômicos, buscando preservar os nutrientes dos alimentos.



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Etapas do Preparo

- ▶ **Pré-preparo:** Operações preliminares a que submetem os alimentos antes de sua cocção final ou não.
- ▶ **Preparo:** Operações de cocção.

Alterações
Nutricionais
e Sensoriais



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Métodos de cocção

- ▶ Classificação dos métodos de cocção quanto à retenção de nutrientes

Produtos Animais	Produtos Vegetais
1. Boa retenção de nutrientes	
<ul style="list-style-type: none">• Grelhar• Fritar• Microondas• Assar	<ul style="list-style-type: none">• Microondas• Refogar• Vapor propriamente dito ou sob pressão• Cocção na água em ebulição na proporção água/vegetal – 0,5:1,0
2. Moderada retenção de nutrientes	
<ul style="list-style-type: none">• Cocção em fogo lento	<ul style="list-style-type: none">• Assar
3. Baixa retenção de nutrientes	
<ul style="list-style-type: none">• Abafar• Ferver	<ul style="list-style-type: none">• Ferver por tempo prolongado• Cocção em água excessiva (2:1)

NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Métodos de cocção saudáveis

- ▶ Para redução de gordura e sal
 - ▶ Cozimento a vapor:



[] de sabor
↓ perda de nutrientes



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Métodos de cocção saudáveis

- ▶ Para redução de gordura e sal
 - ▶ Cozimento a vapor:



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Métodos de cocção saudáveis

► Para redução de gordura e sal

► Assar:



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Métodos de cocção saudáveis

- ▶ Para redução de gordura e sal
 - ▶ Assar: Peixe no papillote



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Métodos de cocção saudáveis

- ▶ Para redução de gordura
 - ▶ Grelhar:



Usar panelas antiaderentes:
↓ quantidade de gordura



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Métodos de cocção saudáveis

► Para redução de gordura

► Microondas:



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Em vez de ...

Consumo de sal atual: 12g/dia.

**Sal
comum**



Recomendação da OMS: entre 4 e 6g/dia

► ... Prefira

GERMAL

Aproveite o sabor, o tempero e a funcionalidade do gergelim.
Rico em fibras e cálcio



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Em vez de ...

Tempero industrializado



Altos teores de sódio e glutamato monossódico

▶ ... Prefira

Ervas e especiarias, além de dar mais sabor aos alimentos, diminui a necessidade de utilização de sal na comida.



**TEMPEROS
NATURAIS**



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Temperos Naturais



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Como desidratar ervas... Em casa



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Caldo de legumes



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Em vez de ...

Manteiga



Rica em gordura saturada e colesterol

► ... Prefira

Gordura insaturada

Cuidado com excesso de
Ômega-6

**ÓLEOS
VEGETAIS**



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Azeites aromatizados



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Em vez de ...

**Molho de
tomate
industrializado**



Ricos em sódio,
conservantes e
colorantes artificiais

400mg de sódio/100ml

► ... Prefira

Mais gostoso e aromático,
ausência de sódio,
conservantes e colorantes
artificiais.

**MOLHO DE
TOMATE
CASEIRO**



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

- ▶ Molho de tomate congelado



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Em vez de ...

Queijos amarelos



Ricos em gordura saturada e colesterol

▶ ... Prefira

QUEIJOS BRANCOS



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Em vez de ...

**Arroz, massas e
pães brancos**



Produtos refinados
perdem alguns nutrientes
como vitamina E,
vitaminas do complexo B
e fitonutrientes

▶ Prefira:

INTEGRAIS

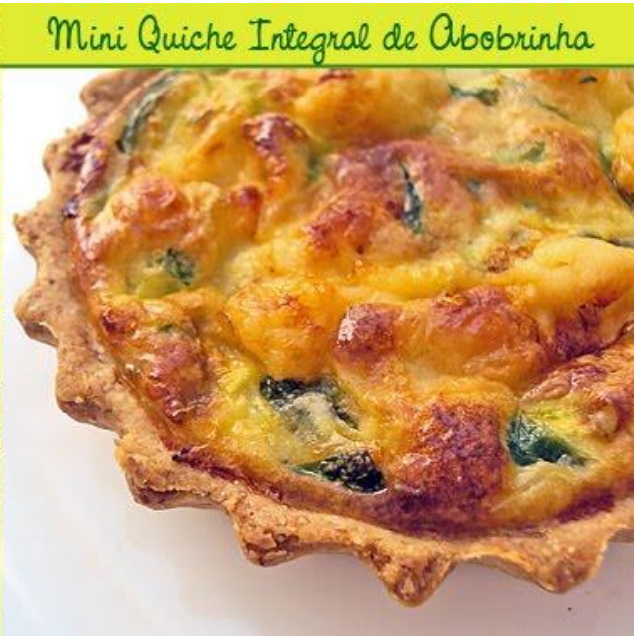
3 porções de alimentos
contendo grãos
integrais/dia → ↓ 25%
de doença arterial
coronariana



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Farinha integral:

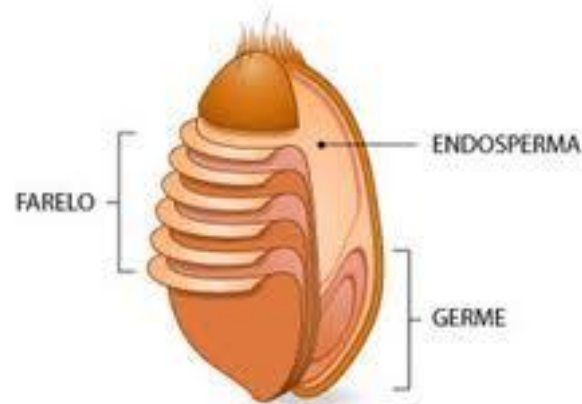


NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Em vez de ...

Grãos refinados



► ... Prefira **GRÃOS INTEGRAIS**



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Granola / Muesli



- ▶ Aveia Integral
- ▶ Castanhas
- ▶ Linhaça Dourada
- ▶ Mel
- ▶ Frutas Secas



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Arroz 7 grãos:



- ▶ Arroz Integral
- ▶ Cevada
- ▶ Aveia
- ▶ Trigo e triticale
- ▶ Quinoa
- ▶ Linhaça



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

- ▶ Grãos integrais:

- ▶ Amaranto: sabor levemente picante e alto teor de proteína



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

- ▶ Grãos integrais:

- ▶ Cevada:



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Grãos integrais:

▶ Quinoa:



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Grãos integrais:

- ▶ Aveia: β glucana: ↓ colesterol total e LDL



- Regula o trânsito intestinal
- Pode ajudar ↓ pressão arterial
- ↓ absorção glicose



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Prefira....



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Consuma... PROTEÍNA DE SOJA



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

- ▶ **Consuma... PROTEÍNA DE SOJA**



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

► Consuma... LINHAÇA



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Trocas e substituições inteligentes

▶ Farofa de sementes

- 200 g de semente de linhaça
- 100 g de semente de girassol sem casca
- 100 g de nozes
- 100 g de amêndoas
- 100 g de castanha do Brasil
- 50 g de semente de gergelim
- 100 g de farelo de aveia
- 100 g de quinoa em flocos



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Sugestões de preparo



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Sugestões de preparo



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Sugestões de preparo



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Sugestões de preparo



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

Sugestões de preparo



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

