



Gastronomia Funcional

VANESSA AZEVEDO DE JESUZ

NUTRICIONISTA - UFF
PÓS-GRADUANDA EM NUTRIÇÃO CLÍNICA FUNCIONAL (VP/UNICSUL)
MESTRA EM CIÊNCIA APLICADA A PRODUTOS PARA A SAÚDE (UFF)
DOUTORANDA EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO (UNIRIO)

Gastronomia Funcional



- ▶ Tem como objetivo desenvolver preparações que contribuem para a saúde do paciente/indivíduo.
- ▶ Não pensa exclusivamente na receita ou no alimento, mas sim no que ele representa dentro do cardápio daquele paciente/indivíduo.

Pilares da Gastronomia Funcional

- 1) Trabalhar hipersensibilidades alimentares (pensar nos alimentos potencialmente alergênicos, como soja, leite, glúten, ovos, amendoim, frutos do mar, entre outros) – **Individualidade Bioquímica**
- 2) Orientar o uso de bases alimentares (como cores, temperatura, releitura de receitas) – **Equivalentes**
- 3) Usar técnicas dietéticas para a modulação dos alimentos (nutrientes e fitoquímicos) – **Extração e Preservação**
- 4) Potencializar a biodisponibilidade dos nutrientes (levando em consideração o estado bioquímico) – **Potencialização**

Alimentos Funcionais

ANVISA (1999)

PROPRIEDADE FUNCIONAL: é aquela relativa ao papel metabólico ou fisiológico que o nutriente ou não nutriente tem no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções normais do organismo humano.



Alimentos Funcionais

- ▶ ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3
- ▶ LICOPENO
- ▶ LUTEÍNA
- ▶ ZEAXANTINA
- ▶ FIBRAS ALIMENTARES
- ▶ FITOSTERÓIS
- ▶ PROTEINA DE SOJA
- ▶ POLIÓIS (manitol, xilitol, sorbitol)
- ▶ PROBIÓTICOS



Compostos Bioativos

- ▶ São definidos como metabólitos secundários presentes no reino vegetal e são considerados não nutrientes, porém de vital importância para a saúde humana.

Compostos Bioativos

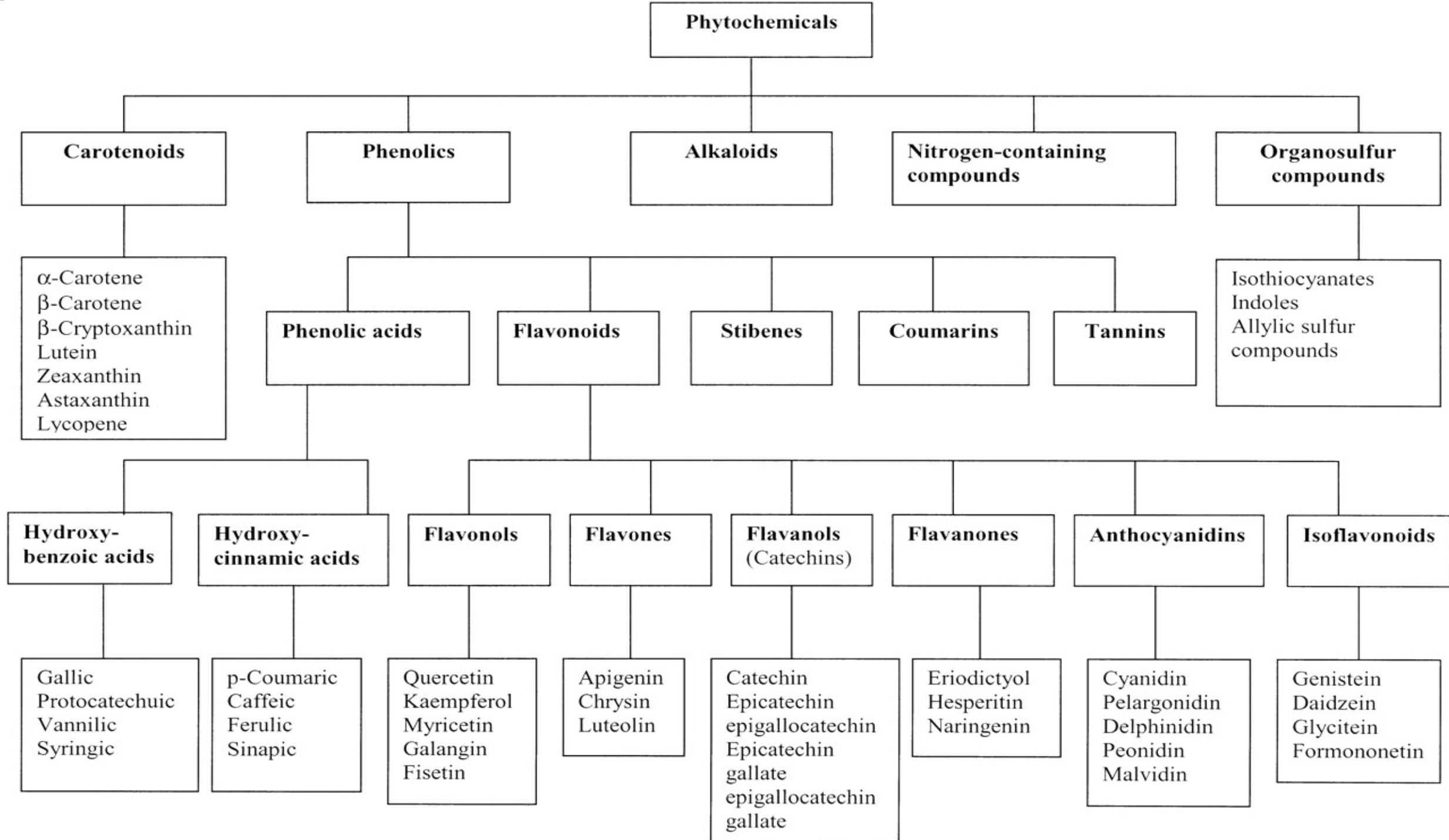
- ▶ Carotenóides
- ▶ Fitoesteróis
- ▶ Flavonóides
- ▶ Fosfolipídeos
- ▶ Organosulfurados
- ▶ Polifenóis
- ▶ Probióticos

Orgânicos:

Restrição ao uso de pesticidas sintéticos e fertilizantes, ↑ maior produção de substâncias de defesa

↑ **teor de compostos bioativos**





Gastronomia Funcional

- ▶ **Objetivo Geral:**

- ▶ Tem como desafio promover saúde com potencial preventivo, enfrentando os desafios e aliar sabor, textura, aroma e nutrientes.

Gastronomia Funcional

▶ **Objetivos Específicos:**

- ▶ Modular receitas através da adequada técnica dietética;
- ▶ Reconhecer a sinergia entre os alimentos e oferecer diversidade alimentar;
- ▶ Buscar o aminograma ideal;
- ▶ Reduzir o índice glicêmico das preparações;
- ▶ Reduzir tempo de esvaziamento gástrico;
- ▶ Aumentar aporte de fibras;
- ▶ Preservar macro e micronutrientes nas preparações, bem como fitoquímicos;
- ▶ Respeitar fatores multiculturais.



Gastronomia Funcional na Prática

- ▶ Para reduzir nitrosaminas deve-se aumentar consumo de vitamina C e fibras;
- ▶ Para reduzir aminas heterocíclicas, deve-se aumentar consumo de antioxidantes (chá verde, brássicas, abacate);
- ▶ Marinadas possibilitam aumento de sabor e melhora aporte de fitoquímicos da preparação, além de reduzir a necessidade de sal e reduzir a formação de aminas heterocíclicas;
- ▶ A cocção pode levar ao aumento da formação de AGES e carbonilas, não sendo aconselhado utilizar diariamente suplementos para a elaboração de preparações que serão aquecidas.

Gastronomia Funcional

COMPENSADORES DIETÉTICOS



- ▶ Pensar na sinergia entre os compostos bioativos e nutrientes;
- ▶ Quais compostos bioativos e/ou nutrientes poderiam reduzir a formação ou quelar compostos com potencial tóxicos formados no preparo de alimentos?
- ▶ Quais compostos bioativos e/ou nutrientes poderiam modular o índice glicêmico de preparações?



Gastronomia Funcional na Prática

COMPENSADORES DIETÉTICOS

CHURRASCO

(formação de amins heterocíclicas)

BRÁSSICAS

(glicosinolatos neutralizam o efeito danoso das amins heterocíclicas)

PEIXES

(peixes grande apresentam contaminação por metais pesados)

CHÁ VERDE

(catequinas do chá verde quelam metais pesados)

CARNES VERMELHAS

(proteína de digestão lenta)

ABACAXI E GENGIBRE

(melhoram a digestão de carnes e proteínas)

Gastronomia Funcional

Receitas

► SALADA DE POTE DETOX E VEGANA

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de grão de bico cozido
- 1 maçã verde picada com casca
- 1 col sopa de sementes de girassol
- 1 col sopa de castanha de caju picada
- 1 col sopa de curry
- 3 col sopa de azeite extravirgem
- Suco e raspas da casca de 1 limão
- Gengibre ralado
- Alecrim a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e acerte os temperos naturais a seu gosto.

Armazene na geladeira em um pote de vidro esterilizado até o momento da refeição ou leve para o trabalho/faculdade em uma bolsa térmica.



Gastronomia Funcional

Receitas

▶ TRUFA FUNCIONAL

Ingredientes:

4 col sopa de farinha de amêndoas
1 col sopa rasa de canela em pó
1 col sopa de mel
1 col sopa de suplemento
(10g de maca peruana , spirulina ou
chlorela)



Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e faça bolinhas como trufas.

Armazene na geladeira ou leve na lancheira para consumir durante o dia.

Gastronomia Funcional

Receitas

► MAIONESE DE ABACATE

Ingredientes:

1/2 abacate maduro

Suco de 1 limão grande

3 col sopa de mostarda escura

3 col sopa de azeite extravirgem

Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador e ajuste os temperos naturais a seu gosto.

Essa maionese pode ser utilizada para sanduiches, hambúrguer, molho para saladas, molho para macarrão ou spaguetti de abobrinha, entre outras receitas.

Gastronomia Funcional

Receitas

▶ LEITE DE AMÊNDOAS

Ingredientes:

1 xícara de amêndoas in natura
4 xícaras de água filtrada
2 tâmaras hidratadas
Canela em pó

Modo de Preparo:

Deixe as amêndoas de molho em um recipiente com água filtrada coberto com um filó (ou algum pano fininho) de 8 a 12 horas. A quantidade de água deve ser o suficiente para cobrir as amêndoas.

Escorra a água e coloque as amêndoas no liquidificador com as 4 xíc de água filtrada. Peneirar com um pano fino e limpo ou em uma peneira bem fina e armazenar por dias na geladeira em um vidro esterilizado.

Gastronomia Funcional

Receitas

▶ LEITE DE COCO

Ingredientes:

1 Coco Fresco
1l de água filtrada

Modo de Preparo:

Quebre o coco e retire a polpa. Coloque o coco em pedaços num recipiente e cubra com a água fervente, deixando descansar até amornar.

Bata no liquidificador até perceber que não há mais pedaços de coco e o líquido está bem branquinho.

Coe com um pano fino (voal) ou com o coador de café de pano limpo.

Obrigada!

Contato: vanessa.adj@gmail.com

