

**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

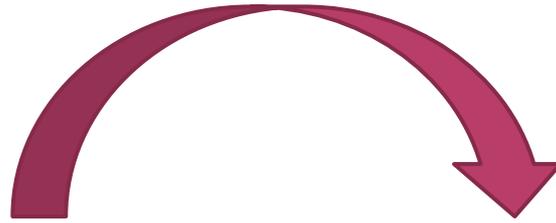


# NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

---



Antes



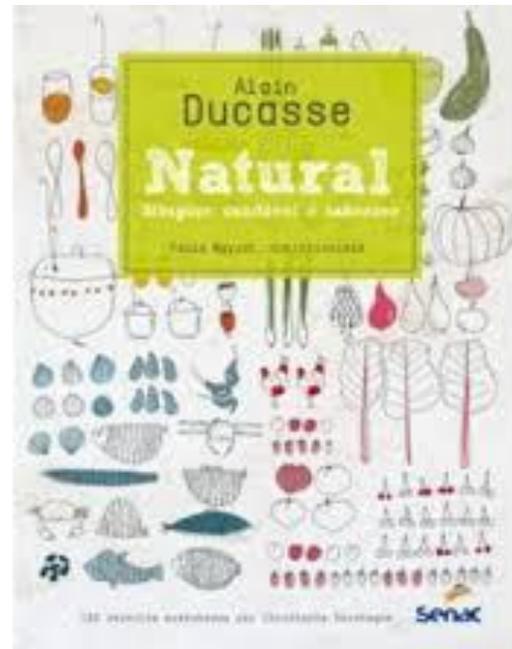
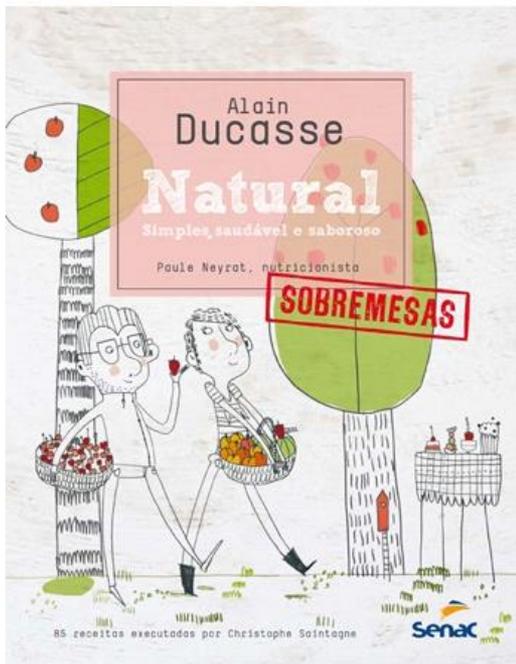
Depois



# NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

---

- ▶ Alain Ducasse
- + Nutricionista Paule Neyrat



# NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

---



# NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

---

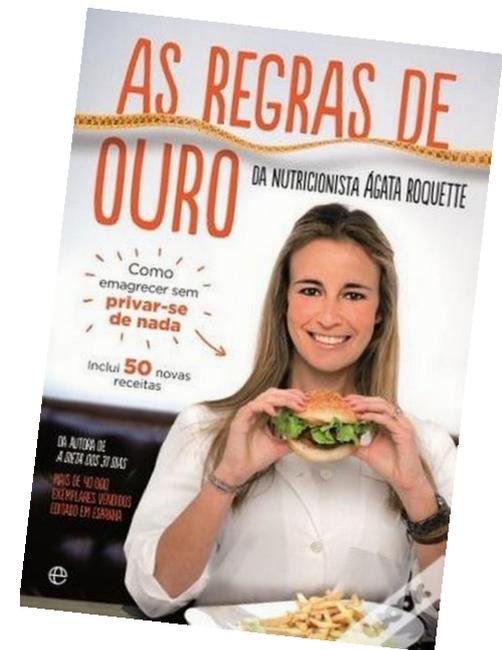
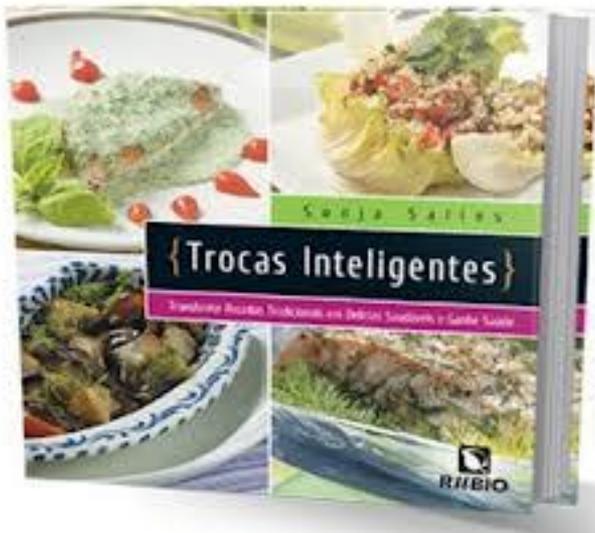


- ▶ Promoção da saúde através da culinária saudável!



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

# 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**

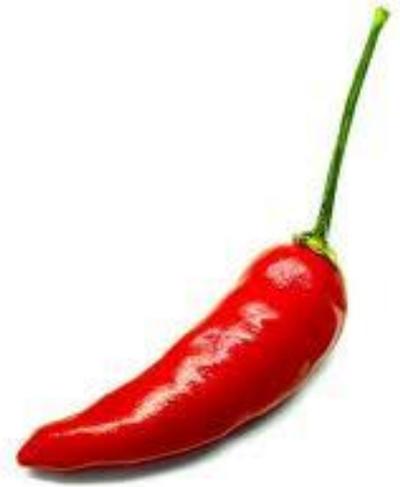


# NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

## 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:



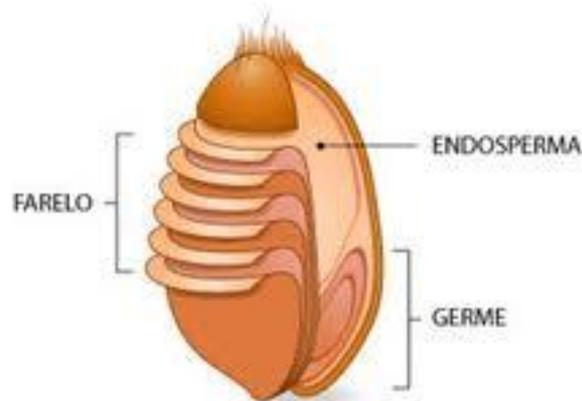
# NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

## 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:  $\beta$  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

---

