

Manual Fotográfico Para Avaliação do Consumo Alimentar em Medidas Caseiras

Jaqueline Driemeyer Correia, Jozi Fagundes de Mello (orient.)

Introdução: Os manuais de medidas caseiras de alimentos trazem importantes informações, porém, geralmente apresentam uma difícil interpretação. A classificação de porções (pequena, grande, cheia, pouco e muito) se baseia em padronizações e conceitos subjetivos, sujeitos assim a interpretações diversas. Objetivos: Oferecer aos profissionais que utilizam educação nutricional como promoção da saúde um instrumento de qualidade, confeccionando um manual ilustrado de medidas caseiras, que facilite a visualização das porções alimentares e seus correspondentes em gramas. Desta forma pretende-se fornecer subsídios aos profissionais para uma avaliação de inquérito alimentar precisa, contribuindo para reeducação alimentar por parte do profissional nutricionista, além de permitir um cálculo de planejamento alimentar mais fidedigno. Considerando todas essas características, notamos a importância e urgência desse projeto vir a nascer, assim, criou-se a Monitoria de Introdução a Técnica Dietética para guiarmos os alunos dessa disciplina nos procedimentos necessários para a confecção desse manual. Materiais & Métodos: Primeiramente o trabalho da monitoria se focou na seleção dos alimentos a serem incluídos no manual, onde se optou pelos mais populares e de consumo geral. Também determinaram quais as mensurações que seriam feitas para cada alimento e quais deles seriam fotografados. Todas as atividades práticas se realizaram no Laboratório de Nutrição da Escola Estadual Técnica em Saúde no HCPA. A turma do primeiro semestre do curso de Nutrição da UFRGS foi dividida em cinco grupos onde cada monitora treinava e supervisionava as atividades exercidas por eles: lavagem dos alimentos, separação em porções e pesagem dos alimentos (Balança PLENA). Resultados: Como resultados preliminares, possuímos todas as fotos e medidas de peso dos alimentos previamente selecionados. Atualmente estão sendo executadas as atividades de digitalização, seleção e formatação das imagens obtidas. A próxima etapa será a inserção desses dados de maneira ordenada, inclusão de texto específico e revisão final para a posterior publicação do manual.