

DETERMINAÇÃO DE MEDIDAS CASEIRAS E REGISTRO FOTOGRÁFICO DE VEGETAIS FOLHOSOS E ALIMENTOS INTEGRAIS

Nilma Maria Vargas LESSA (UnilesteMG); Renata Cristina Eliotério dos SANTOS (UnilesteMG); Kátia Kelle Gonçalves da SILVA (UnilesteMG); Luana de Oliveira ALVES (UnilesteMG); Thaís Pereira LIMA (UnilesteMG); Sylvia Maria Silva FREITAS (UnilesteMG)

Objetivo: Verificar a gramatura de alimentos folhosos e integrais com intuito de tornar a dieta mais precisa em relação à quantidade do alimento prescrito, bem como produzir um registro fotográfico das medidas caseiras para facilitar a quantificação da ingestão diária desses alimentos. **Metodologia:** Foram realizados um porcionamento e registro fotográfico de produtos integrais e de vegetais folhosos, tais como granola, açúcar mascavo, aveia em flocos, gergelim, grão de bico, soja em farelo e em grãos, cebolinha verde, repolho, salsinha, dentre outros. Os alimentos foram medidos em colheres de sopa, sobremesa, café e chá em medidas niveladas e cheias respectivamente, esses produtos foram pesados, em balança semi-analítica Ramuzatron Balança Digital 6, ano de fabricação 2005, nº de série 3263, classe de exatidão III. Os valores das pesagens foram anotados em papel para serem anexados junto as fotos. **Resultados:** Ao analisar o registro fotográfico, adicionado as medidas caseiras, dos vegetais folhosos e alimentos integrais, em colheres de sopa, café e chá, niveladas ou não, detectou-se uma diferença da gramatura do alimento porcionado sob a forma de medidas niveladas e cheias, onde nem sempre a cheia é o dobro da nivelada, com isso pode-se perceber que as informações sobre os alimentos podem ser sub ou superestimadas. E, esse problema poderá ser sanado pelo registro fotográfico adicionado a medidas caseiras. **Conclusão:** Conhecer a gramatura dos alimentos é fundamental para fornecer uma dieta de valores corretos quanto à quantidade desses alimentos, além disso, o registro fotográfico das medidas caseiras de folhosos e alimentos integrais irá facilitar no esclarecimento das dúvidas do cliente e na aderência do mesmo a dieta.

Palavras-chave: Medidas caseiras. Registro fotográfico. Alimentos.

Agências de fomento: UnilesteMG