

6CCSDNMT03.P

PREPARAÇÕES *PER CAPITAS* – UMA NOVA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS REGIONAIS

Thatiane Cristina Gomes do Nascimento⁽¹⁾, Andréa Cristina Gomes dos Santos⁽²⁾, Tereza Helena Cavalcanti de Vasconcelos⁽³⁾

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/MONITORIA

RESUMO

Planejar, calcular e avaliar quantidades *per capita*s de preparações, bem como sua adequação é uma atividade que está inserida no cotidiano da vida profissional dos nutricionistas. Para muitos, é rotineiro e deveria ser fácil. Porém ainda há poucos manuais que auxiliem nesta atividade. Pelo exposto, sentido a necessidade de uniformizar as medidas (caseira e em gramas) e valor calórico dos alimentos regionais, construímos uma tabela com preparações *per capita*s e seu respectivo valor calórico, na perspectiva de servir como um instrumento facilitador na execução das tarefas dos profissionais que atuam na área de Nutrição. As análises que compõem o presente trabalho e que estão expressas nas tabelas foram realizadas a partir das tabelas de composição química dos alimentos existentes na literatura atual disponível, assim como as respectivas medidas. Esta nova proposta é muito importante, uma vez que se torna mais prático para o nutricionista, em especial, calcular uma dieta, assim como sua respectiva análise de maneira mais rápida e eficiente diminuindo assim, a dificuldade na qualificação dos alimentos através de métodos e utensílios acessíveis.

Palavras-chave: *Per capita*, Preparações, Valor calórico.

⁽¹⁾ Monitor(a) Bolsista(a); ⁽²⁾ Prof(a) Orientador(a)/Coordenador(a); ⁽⁴⁾ Prof(a) Colaborador(a).