

6CCSDNMT05-P

GASTRONOMIA FUNCIONAL: O PRAZER DE COMER ALIADO À QUALIDADE DE VIDA

Juliana Marinho Tabosa⁽¹⁾, Alessandra Danielle da Silva Cunha⁽²⁾, José Tardelly Tavares de Araújo⁽²⁾, Maísa Cunha Lima Sinfrônio⁽²⁾, Tereza Helena Cavalcanti Vasconcelos⁽³⁾.
Departamento de Nutrição/ Centro de Ciências da Saúde/MONITORIA

RESUMO

Inúmeros fatores afetam a qualidade da vida moderna, de forma que a população deve conscientizar-se da importância de alimentos contendo substâncias que auxiliam a promoção da saúde, trazendo com isso uma melhora no estado nutricional. A Gastronomia Funcional, viabilizada pela técnica dietética, permite preparar alimentos com foco na melhoria da qualidade de vida e da longevidade, unindo os princípios clássicos da gastronomia com os da química, bioquímica dos alimentos, e da nutrição observando tendências multiculturais com a utilização do conhecimento nas diversas áreas da ciência da saúde. Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alimentos funcionais são aqueles que produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos através da atuação de um nutriente ou não nutriente no crescimento, desenvolvimento, manutenção e em outras funções normais do organismo humano. O objetivo deste é apresentar as tendências relacionadas à gastronomia com ênfase técnica em alimentos funcionais, demonstrando a importância da técnica dietética para biodisponibilizar nutrientes e fitoquímicos dos alimentos, dentro da gastronomia. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica acerca dos aspectos da Nutrição, Dietética e Gastronomia e com base nestes conhecimentos elaborou-se fichas técnicas de preparações funcionais. Com esse trabalho pretende-se apresentar os alimentos e suas variações, altamente apetitosas, de grande atratividade visual e, principalmente, com uma melhor resposta à nossa saúde.

Palavras-chave: Alimentos funcionais, Gastronomia, Técnica Dietética.

¹⁾ Bolsista, ⁽²⁾ Voluntário/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.