

ATUALIZAÇÃO DO CADERNO DE EQUIVALENTES

Ana Carolina de Carvalho Lopes¹; Thamires Ribeiro Chaves²; Celso Costa da Silva Júnior²;
Maria José de Carvalho Costa³; Sônia Cristina Pereira de Oliveira³.

¹Bolsistas da disciplina de Dietoterapia II

²Voluntários da disciplina de Dietoterapia II

³Professoras Adjuntas da Universidade Federal da Paraíba

Centro de Ciências da Saúde – CCS/ Departamento de Nutrição – DN/ MONITORIA.

RESUMO

O Sistema de Equivalentes é um método bastante útil para que se possa elaborar uma dieta para aqueles indivíduos que necessitam de um controle da ingestão energética ou equilíbrio da ingestão de determinados nutrientes com a finalidade de recuperação ou manutenção de sua saúde. É também importante pelo fato das porções de alimentos serem muito diferentes de uma casa para outra, ou de uma região para outra, sendo essencial a padronização do tamanho dessas porções em equivalentes, com pesos e medidas definidas. Nesse sentido, o presente trabalho objetiva atualizar o caderno de equivalentes para subsidiar a prática da disciplina Dietoterapia II e as demais disciplinas do curso de Nutrição. Inicialmente foram selecionados alimentos amplamente consumidos na dieta brasileira para que estes fossem inseridos na lista de equivalentes, esses alimentos foram escolhidos em supermercados e feiras-livres da cidade de João Pessoa, onde, levou-se em consideração as características específicas de cada alimento, ou seja, não foram selecionados aqueles que estavam com suas propriedades sensoriais afetadas. Após o processo de seleção dos alimentos, os mesmos foram encaminhados ao Laboratório de Microbiologia e Bioquímica de Alimentos/DN/CCS para a pesagem. Do contrário, foram obtidas as medidas caseiras daqueles alimentos que possuíam apenas as gramaturas. A adição de gramatura, medidas caseiras exatas e de novos alimentos na lista de equivalentes é de extrema importância para a elaboração de uma dieta adequada, onde o cliente irá consumir alimentos em quantidades corretas e seguras, levando o mesmo, a uma recuperação ou manutenção apropriada.

1 INTRODUÇÃO

O Sistema de Equivalentes é um método bastante útil para que se possa elaborar uma dieta para aqueles indivíduos que necessitam de um controle da ingestão energética ou equilíbrio da ingestão de determinados nutrientes com a finalidade de recuperação ou manutenção de sua saúde. É também importante pelo fato das porções de alimentos serem muito diferentes de uma casa para outra, ou de uma região para outra, sendo essencial a padronização do tamanho dessas porções em equivalentes, com pesos e medidas definidas (LIZUR, GONZALES, BECERRA, 2008).

Surgiu no ano de 1916 a ideia de agrupar os alimentos em um folheto chamado *Food for Young Children*, criado pela USDA (*U.S. Department of Agriculture*), com o objetivo principal de apresentar um guia simples para se obter uma alimentação saudável (MAHAN; SCOTT-STRUMP, 2010). Entre estes, existe o Sistema de Equivalentes, que surgiu a partir da necessidade de se oferecer uma dieta com uma maior variedade de alimentos para pacientes com Diabetes Mellitus, entretanto, atualmente, se utiliza esse método para pacientes com as mais diversas patologias, como também se aplica para controle do peso corporal dos indivíduos, além de ser ideal para a elaboração de dietas especializadas para atletas. Nesse sistema, o nutricionista vai elaborar um cardápio para o indivíduo de acordo com suas necessidades nutricionais, e juntamente com este cardápio, o paciente receberá a lista com os demais grupos de alimentos, onde cada grupo contém alimentos em quantidade e qualidade semelhantes, acompanhados de suas gramas e medidas caseiras, onde cada alimento do cardápio elaborado poderá ser substituído por outro pertencente ao seu grupo, o que irá evitar uma possível monotonia em suas refeições, e um desequilíbrio energético e de nutrientes (MORAIS, et al., 2008).

Devido a grande variedade de alimentos disponíveis no mercado atualmente, é necessário que o nutricionista faça o uso de métodos que possam utilizar essa variedade, sendo indispensável uma atualização frequente da lista de equivalentes (LIZUR, GONZALES, BECERRA, 2008). E com isso, se alcançar o objetivo dessa proposta, cabendo ao nutricionista à responsabilidade pela seleção do que seja mais adequado e saudável à vida do seu paciente, encontrando outras maneiras de estimular os indivíduos a ingerirem as melhores opções de alimentos para que se possa alcançar o seu objetivo de recuperação ou manutenção da saúde.

2 OBJETIVOS

Atualizar o caderno de equivalentes para subsidiar a prática da disciplina Dietoterapia II e as demais disciplinas do curso de Nutrição. Aferindo a gramatura de alguns alimentos da lista de equivalentes; encontrando a medida caseira de alguns alimentos da lista de equivalentes de acordo com a gramatura que já possuíam; adicionando a lista de equivalentes, alimentos que atualmente são bastante consumidos na dieta brasileira.

3 DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Inicialmente foram selecionados os alimentos amplamente consumidos na dieta brasileira, para que estes fossem inseridos na lista de equivalentes, sendo assim, mais uma forma de variar o cardápio dos que fazem uso desse sistema. Os alimentos foram escolhidos em supermercados e feiras-livres da cidade de João Pessoa, onde, levou-se em consideração as características específicas de cada alimento, ou seja, não foram selecionados aqueles que estavam com suas propriedades sensoriais afetadas, como por exemplo, produtos amolecidos, com odores distintos, coloração inadequada, e foram avaliados também, as embalagens, sempre observando se estavam em bom estado de conservação, dentro do prazo de validade e, de acordo com a necessidade da pesquisa.

Após o processo de seleção dos alimentos, os mesmos foram encaminhados ao Laboratório de Microbiologia e Bioquímica de Alimentos/DN/CCS para a pesagem. Foi utilizada uma balança analítica, dando assim, mais precisão à pesagem dos alimentos. De acordo com a lista, foram pesados aqueles alimentos que não apresentavam gramatura, os que já tinham sua medida caseira, a mesma foi feita em triplicata e assim, utilizou-se a média dos pesos para obter o valor final. Do contrário, foram obtidas as medidas caseiras daqueles alimentos que possuíam apenas as gramaturas.

4 RESULTADOS

Sistema de Equivalentes (Lista atualizada e modificada para uso no Brasil)		
1. EQUIVALENTE CEREAIS	Medidas Caseiras	Gramatura
Cereal cozido integral	½ xícara	≅15grs
Pão doce	¼ unidade	≅25 grs
Pão de cachorro quente ou Hamburgo	½ unidade	≅25 grs
Pão francês, integral, centeio	¼ unidade	≅25grs
Pão light	2/4 unidade 2 fatias	≅25grs

Torrada	2 fatias finas	≅25grs
---------	----------------	--------

1.1 CEREAIS E GRÃOS

Arroz cozido ou cevada	1/3 xícara	≅60 grs
Aveia	2 c. de sopa rasa	≅20 grs
Cuscuz	½ fatia pequena	≅60 grs
Cereal sem açúcar	¾ xícara	≅30 grs
Cereal com açúcar	½ xícara	≅15 grs
Granola, baixo teor de gordura	¼ xícara	≅20 grs
Farinha de mandioca	2 c. de sopa rasa	≅20 grs
Farinha de rosca	1 c. de sopa cheia	≅15 grs
Farinha de trigo	2 c. de sopa rasa	≅20 grs
Farelo de trigo, de cereais	½ xícara	≅30 grs
Gérmen de trigo	3 c. de sopa rasa	≅30 grs
Tapioca	1 unidade pequena	≅20 grs

2. EQUIVALENTES FRUTAS

	Medidas Caseiras	Gramaturas
Acerola	¾ de xícara 24 unidades	100g
Araçá	½ xícara 10 unidades	100g
Abacaxi enlatado	½ xícara 1/3 xícara	≅ 45g
Abacaxi fresco	3/4 xícara	86g
Ameixas frescas	2 unidades	30g
Banana grande	½ unidade	120g
Cajá	¾ de xícara 5 unidades grandes	86g
Caju	1 pequeno	≅90g
Cajarana	1 média	≅130g
Carambola	3 ½ unidades	207g
Sirigüela	4 ½ unidades	≅72g
Cerejas enlatadas	½ xícara	100g
Cereja grande, fresca	12 unidades	≅100g
Damasco cru	4 unidades	≅25g
Figo, fresco	2 unidades	≅104g
Goiaba	1 média	≅135g
Jabuticaba	12 unidades	≅60g
Jaca	6 bagos médios	≅60g
Jambo	2 médios	≅150 g
Laranja pequena	1 unidade	≅175g
Laranja baía	½ unidade	≅140g
Maçã crua	1 unidade	≅120g
Mamão papaia	1 fatia pequena	≅90g
Manga pequena •••***	½ unidade	≅100g
Melancia	1 fatia média	≅200g
Melão, cubos	1 xícara	≅70g
Melão médio	1/8 unidade	≅30g
Morango fresco	3 médios	≅50g
Pêra	½ grande	≅120g
Pêssego	1 médio	≅ 60g
Pêssego enlatado	2 metades	≅90g
Pinha	1 pequena	≅140g
Romã	2 unidades	≅210g
Sapoti	1 pequeno	≅80g
Tangerina	2 unidades	≅155g
Uvas pequenas	15 unidades	≅45g

Kiwi grande	1 unidade	≅105g
2.1 FRUTA SECAS		
Ameixa média	3 unidades	≅20g
Passas	2 c. de sopa	≅36g
2.2 SUCO DE FRUTAS		
Abacaxi	2 fatias médias/ $\frac{1}{3}$ xícara	≅75ml
Ameixa	1 unidade média/ $\frac{1}{3}$ xícara	≅75ml
Laranja	$\frac{1}{2}$ xícara	≅110ml
Limão	$\frac{1}{3}$ xícara	≅75ml
Maracujá	$\frac{1}{2}$ xícara	≅110ml
Uva	$\frac{1}{3}$ xícara	≅75ml

Foram aferidas as gramaturas e medidas caseiras de todos os alimentos presentes na tabela acima, e após, foram adicionados à lista de equivalentes para complementação e atualização da mesma. Foram encontradas e adicionadas a lista gramaturas aproximadas, com números fechados, para uma facilitar o entendimento do profissional e cliente que for utilizar esse método. As medidas caseiras são de extrema importância, pois é a que utilizamos no nosso dia-a-dia, por esse motivo foram acrescentadas a lista juntamente com a foto do alimento para uma visualização das quantidades citadas na lista.

5 CONCLUSÃO

Diante do referido trabalho é clara a importância da lista de equivalentes para alunos, profissionais e clientes que farão uso desse método. A adição de gramatura e medidas caseiras exatas na lista de equivalentes é de extrema importância para a elaboração de uma dieta adequada, onde o cliente irá consumir alimentos em quantidades corretas e seguras, levando o mesmo, a uma recuperação ou manutenção apropriada. A adição de novos alimentos também é importante para que se tenha uma maior variedade de cardápios, o que reduz a ocorrência de uma monotonia alimentar e conseqüentemente, o cliente tende a seguir mais corretamente a dieta administrada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIZAUER, A.B.P.; GONZÁLEZ, B.P.; BECERRA, A.L. C. **Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes**, 3. ed. México: Ogali, 2008. p. 6-9.

MAHAN, L.K.; SCOTT-STRUMP. **KRAUSE: Alimentos Nutrição e Dietoterapia**. 10. ed., São Paulo: Elsevier, 2010.

MORAIS, G.Q., et al., **Aperfeiçoamento do caderno de dietas por equivalentes do ambulatório do Hospital Universitário Lauro Wanderley da Universidade Federal da Paraíba**. XI Encontro de Iniciação a Docência da Universidade Federal da Paraíba, 2008.