



Gastronomia Saudável

Nutricionista Liana Klagenberg, CRN-2 8081

Porto Alegre, 05 de abril de 2013.

Gastronomia Hospitalar

- ✓ Grego → "estômago" e "lei", "conhecimento".
- ✓ UAN → integrar princípios dietéticos com a gastronomia;
- ✓ Atendimento **individualizado personalizado** é o grande diferencial para o alcance do conceito de gastronomia hospitalar;
- ✓ O crescimento de investimentos em atendimento nos últimos anos é um **diferencial de mercado**, fazendo com que o usuário se sinta cada vez mais cliente e menos paciente.



Miyahira & Rodrigues (2001)

Gastronomia Hospitalar

✓ Os profissionais de nutrição estão investindo em mudar o conceito "comida de hospital é horrível e sem graça";

A visão de dieta hospitalar está sendo ampliada e adaptada às tendências inovadoras da gastronomia no mercado globalizado de alimentação e nutrição.

✓ Aliar a prescrição dietética e as restrições alimentares, às refeições **atrativas e saborosas**, é o desafio para integrar as UNDs a um Sistema de Hotelaria Aprimorado.

Jorge et al (2002)



Gastronomia Hospitalar

Grande preocupação em agregar prazer aos pratos produzidos, voltando-se para a apresentação, o sabor, e o atendimento das preferências do paciente e de seus acompanhantes.

Fontes (2004)

Gastronomia Hospitalar

Por que mudar?

O respeito que o paciente merece inclui fornecer alimentos adequados e gostosos, e isso faz com que uma boa imagem do hospital possa ser difundida pelas características da alimentação que oferece.

Fontes (2004)



Gastronomia Hospitalar

Os desafios da gastronomia nas dietas hospitalares

- ✓ Identificação precisa de necessidades e expectativas dos clientes;
- ✓ Tradução mais fidedigna em produtos saudáveis, nutritivos, atrativos, gostosos e principalmente que colaborem para a manutenção e recuperação do estado nutricional.



Gastronomia Hospitalar

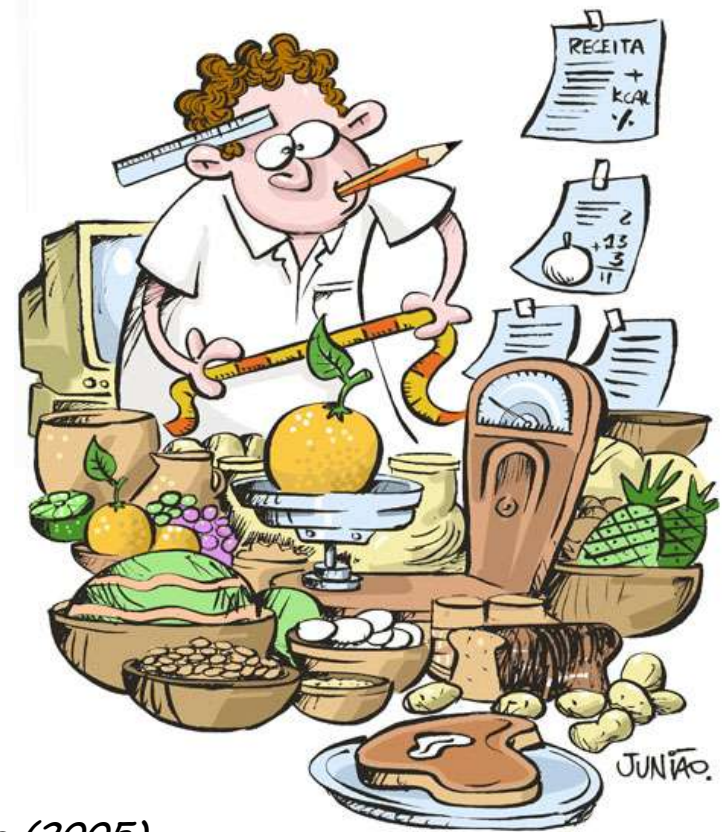
- ✓ Devemos resgatar a associação do **prazer ao consumo** de alimentos, mesmo que estes façam parte de dietas restritas e controladas;
- ✓ O cliente assume **olhares diferenciados** sobre a assistência nutricional e com informações e expectativas crescentes, torna-se um crítico **agente de mudança** de seu tratamento;

Jorge (2005)



Gastronomia Hospitalar

O nutricionista como ator desse cenário, não pode mais assistir passivamente às solicitações diversificadas, devendo agir com ciência, saber e criatividade para unir objetivos dietéticos, clínicos e sensoriais.



Jorge (2005)

Gastronomia Hospitalar

✓ A associação entre alimentação, dietética e saúde como recurso terapêutico, é descrita desde a antiguidade, aplicada de maneira empírica e posteriormente **estudada e comprovada**;



✓ Desde o surgimento dos hospitais, até sua evolução, apresentam-se avanços em tendências terapêuticas, aliados às ações de hospitalidade e hotelaria, para a promoção da qualidade de vida e **conforto dos clientes**.

Gastronomia Hospitalar

A nutrição hospitalar e a gastronomia agregam valor histórico a esse cenário e resultam no aprimoramento contínuo da assistência nutricional.



Gastronomia Hospitalar

As necessidades terapêuticas, os cardápios e dietas hospitalares devem respeitar:

- ✓ Os hábitos alimentares do paciente;
- ✓ Pontos de cocção;
- ✓ Temperos;
- ✓ Consistência;
- ✓ Apresentação;
- ✓ Variedades.



Mezomo (1994)



Gastronomia Hospitalar



- ✓ A necessidade do paciente em termos da quantidade de sua alimentação;
- ✓ O direito de escolha (ou alternativa de opção) do paciente;

Jorge (2005)

Gastronomia Hospitalar

- ✓ O direito do paciente ao diálogo com o responsável pela administração do serviço;
- ✓ O direito do paciente à informação relativa à alimentação (dieta) que lhe é servida.

Jorge (2005)



Gastronomia Hospitalar

Atualmente, a expressão **comida de hospital**, habitualmente associada à imagem negativa da área de nutrição hospitalar, tem se tornado **cada vez menos frequente**. Evidências dessa evolução podem ser encontradas nas citações de diversos autores.



Jorge (2005)

Gastronomia Hospitalar

Conforme Marchiori (2004), aliado às últimas tendências vindas do exterior, o conceito de hotelaria vem sendo incorporado na área hospitalar, fazendo com que aquela idéia de ambiente com **cheiro de remédio e comida sem gosto** seja completamente distorcida.



Jorge (2005)

Gastronomia Saudável



Alimentação é hábito....



..bom



..ruim



- Mídia
- Pirâmide alimentar “inversa”
- Do tamanho da sua fome
- O dobro de queijo, bacon por só R\$1,00
- Tamanho família



Hábito ou Costume

Regras sociais resultantes de uma **prática** reiterada de forma generalizada e **prolongada**, o que resulta numa certa convicção de **obrigatoriedade**, de acordo com cada sociedade e cultura específica.

Cultura → Hábito → Alimentação →
Nutrição → Cozinhar (Gastronomia)



Gastronomia



Como agem nossos clientes....

Qual o tempo destinado, do planejamento, para planejar/fazer uma receita/preparação leve.....

Como agem nossos clientes....

...e a fração calórica da refeição?

Tá na moda!



Será que a tentativa é válida.....?

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Reduzir a utilização de sal, evitar temperos prontos e molhos artificiais!

G → Utilização de ervas, pastas, temperos completos prontos (úmidos e desidratados).

Selagem das carnes;

Caldos, fundos e reduções. Uso restrito de espessante (amido);

Momento certo da adição do sal;

Utilização do agridoce/doce junto às preparações.

TEMPERO SOPA

- 2 kg cebola cubos
- 0,200 kg tempero verde
- 0,100 kg mangerona fresca
- 0,100 kg aipo fresco
- 200 ml óleo



TEMPERO PARA FRANGO

- 2 kg cebola
- 0,100 kg alho picado
- 0,100 kg tempero verde
- 0,100 kg magerona fresca
- 0,100 kg sálvia fresca
- 1 colher de sopa de açafão em pó
- 2 colheres de sopa de colorau em pó
- 150 ml óleo



TEMPERO PARA PEIXES

- 2 kg cebola
- 0,100 kg alho picado
- 0,200 kg tempero verde
- 0,100 kg sálvia fresca
- 0,100 tomilho fresco
- 0,050 alecrim fresco
- 0,100 magerona fresca
- 0,100 kg aipo fresco
- Suco de 8 limões



“EXTRATO” DE TOMATE

- 2 kg cebola
- 1 kg cenoura ralada
- 0,100 kg majoricão fresco
- 0,100 kg orégano fresco
- 0,100 kg tempero verde
- 600 ml óleo de soja
- 4 folhas de louro (colocar inteira, não liquidificar)



TEMPERO CARNES VERMELHAS

- 2 kg cebola
- 0,100 kg alho picado
- 0,100 kg tempero verde
- 0,050 kg majericão fresco
- 0,050 kg magerona fresca
- 0,050 kg orégano fresco
- 150 ml óleo de soja
- 1 mamão (liquidificar)



Obs.: bife/ chuleta/ carnes inteiras: não temperar na véspera, deixar para colocar o tempero no dia.

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Consumir preferencialmente vegetais crus ou cozinhar o mínimo possível!

G → Utilização do vapor;

Como cozinhar para minimizar perdas;

Como resfriar.

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Dar preferência à preparações de baixo teor calórico e alto teor de fibras!

G → Preparações variadas utilizando verduras como ingrediente principal;

Como refogar, refogar X cozinhar (perdas??);

Corte de temperos e vegetais.

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Reduzir o consumo de alimentos ricos em gordura!

G → Substituição manteiga, queijos “gordos”, creme de leite, nata → redução de gordura sem prejuízo do resultado final na preparação.

Molho branco light.

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Reduzir/evitar o consumo frituras!

G → Como assar no forno;

Utilização de crostas;

Marinadas para conferir sabor;

Utilização de molhos para servir junto aos assados.

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Reduzir/evitar o consumo molhos que aumentem o teor calórico das preparações!

G → Utilização de molhos com redução de gordura;
Utilização de vegetais ou carnes bem seladas para substituir os molhos;

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Reduzir o consumo de HC!

G → Adição de vegetais às preparações ricas em HC;

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Consumir preparações saudáveis!

G → Como tornar preparações tradicionalmente “não saudáveis” em saudáveis.

Orientação Nutricional & Orientação Gastronômica

N → Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas!

G → Sucos naturais – combinações de frutas;
Sobremesas mais saudáveis.

Gastronomia Saudável

- Realmente, igual não será, pode ser “pior”, mas também pode ser melhor, porém já temos a vantagem de ser saudável!!!
- Faça preparações atrativas, coloridas, sirva de formar impecável!
- Não é igual à preparação “original”...

Nome das Preparações

- O nome influencia muito na escolha da preparação;
- Quem “serve” tem a obrigação de saber o que está servindo.



“Se você faz o que todo mundo faz, chega aonde todos chegam. Se você quer chegar aonde a maioria não chega, precisa fazer algo que a maioria não faz.”



Roberto Shinyashiki

“O legal de trocar idéias é não sair perdendo.”



Mario Quintana



Obrigada!!

lianas@santacasa.tche.br

Referências Bibliográficas

- Araújo, W. Alimentos, nutrição, gastronomia & qualidade de vida. - Hig. aliment, 2001 - bases.bireme.br.
- ET Monego, C Maggi Gastronomia na promoção da saúde dos pacientes hipertensos- Rev. bras. hipertens, 2004 - bases.bireme.br.
- Franco, A. De caçador a gourmet uma história da gastronomia. - 2001 - Editora SENAC São Paulo.
- Gomensoro, ML. Pequeno dicionário de gastronomia. 1999. Objetiva.
- JL FLANDRIN, M Montanari, JL Flandrin, M Montanari. Da dietética à gastronomia, ou a libertação da gula - História da Alimentação. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- Jorge, Andrea Luiza. História e Evolução da Gastronomia Hospitalar Nutrição em Pauta, 2005.
- M AZAMBUJA. A gastronomia como produto turístico - Turismo Urbano. São Paulo: Contexto, 2000.
- M LEAL . A história da gastronomia. - Rio de Janeiro: Senac, 1998.
- P CAMPORESE. Gastronomia sai da cozinha. - Folha de São Paulo.
- Montebello, Nancy de Pilla; Araújo , Wilma; Botelho, Raquel B.A. Alquimia dos Alimentos. Senac São Paulo/2007.
- Sebes, Mariana. Técnicas de Cozinha Profissional. 2 ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional 2008.352 p.II.

