



**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
UNIPAC - BARBACENA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANDREIA APARECIDA CARVALHO TOLEDO
ARIANE DE OLIVEIRA ROCHA**

**ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DIGITAL DE RECEITAS DE SOBREMESAS PARA
DIABÉTICOS**

**BARBACENA
2022**

**ANDREIA APARECIDA CARVALHO TOLEDO
ARIANE DE OLIVEIRA ROCHA**

**ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DIGITAL DE RECEITAS DE SOBREMESAS PARA
DIABÉTICOS**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharela em Nutrição.

Orientadora: Lívia Botelho da Silva Sarkis

**BARBACENA
2022**

**ANDREIA APARECIDA CARVALHO TOLEDO
ARIANE DE OLIVEIRA ROCHA**

**ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DIGITAL DE RECEITAS DOCES PARA
DIABÉTICOS**

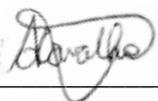
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharela em Nutrição.

Orientadora: Lívia Botelho da Silva Sarkis

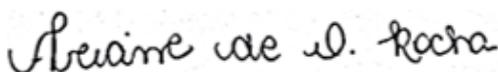
Entregue em: 08 / 12 / 2022



LÍVIA BOTELHO DA SILVA SARKIS



ANDREIA APARECIDA CARVALHO TOLEDO



ARIANE DE OLIVEIRA ROCHA

**BARBACENA
2022**

ELABORAÇÃO DE UM LIVRO DIGITAL DE RECEITAS DOCES PARA DIABÉTICOS

Andreia Aparecida Carvalho Toledo¹

Ariane de Oliveira Rocha¹

Lívia Botelho da Silva Sarkis²

1. Acadêmica do curso Bacharel em Nutrição, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC, Barbacena – Minas Gerais.

2. Professora orientadora e Mestra do curso de Nutrição, Nutricionista, Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC, Barbacena – Minas Gerais.

RESUMO

Introdução: O Diabetes Mellitus (DM) trata-se de uma doença crônica não transmissível caracterizada pela ausência ou resistência ao hormônio produzido pelas células beta pancreáticas, denominado insulina, o que interfere negativamente nas concentrações de glicose no sangue. Portanto, o tratamento do DM visa justamente a manutenção do controle glicêmico, e com isso é essencial o comprometimento e adesão ao tratamento proposto por parte dos pacientes. No entanto, é necessária a realização de educação alimentar e nutricional voltada para a referida patologia, além do fornecimento de estratégias e ações que objetivam maior adesão e aceitação das orientações e prescrições nutricionais direcionadas para tais pacientes, também possibilitando uma melhor qualidade de vida aos mesmos. **Objetivo:** Portanto, o objetivo da pesquisa foi elaborar um livro digital de receitas de preparações doces para diabéticos, sem a adição de açúcar, práticas e fáceis de serem executadas, de modo que os possibilitem ter uma melhor vivência com a patologia. **Metodologia:** As receitas foram testadas pelas pesquisadoras do estudo, e foram elaboradas as Fichas Técnicas de Preparo (FTP) e cálculos nutricionais de cada receita. **Resultados:** Foram elaboradas receitas doces sem açúcar, adaptadas para pacientes com DM, e construído um livro digital contendo as receitas e informações nutricionais destas preparações, além de informações sobre os diferentes tipos de açúcares e adaptação do paladar. **Conclusão:** Diante das dificuldades enfrentadas pelos portadores de diabetes, a criação de um livro com receitas culinárias de sabor doce, contendo informações nutricionais, e dicas cabíveis à comorbidade, se fez necessário. Com isso, espera-se que determinado público tenha maior adesão ao tratamento dietoterápico, sem que tenham que fazer a exclusão de doces da alimentação, bem como, renunciar momentos afetivos devido as restrições impostas pelo tratamento.

Palavras-chave: Livro de Culinária. Diabetes Mellitus. Receitas Dietéticas.

ABSTRACT

Introduction: Diabetes Mellitus (DM) is a Chronic Non-Transmissible Disease characterized by the absence or resistance to the hormone produced by pancreatic beta cells, called insulin, which negatively interferes with blood glucose concentrations. Therefore, the treatment of DM is precisely aimed at maintaining glycemic control, and therefore commitment and adherence to the proposed treatment on the part of patients is essential. However, it is necessary to carry out food and nutrition education aimed at the referred pathology, in addition to providing strategies and actions that aim at greater adherence and acceptance of nutritional guidelines and prescriptions directed to such patients, also enabling a better quality of life for them. **Objective:** In view of the above, the present work has as its main objective the elaboration of a digital book composed of ten modified recipes, with a sweet taste, and without added sugar, in order to fit in the restrictions proposed by the diet therapy treatment, but still providing pleasure with the consumption of such foods. **Methodology:** The recipes were tested by the study's researchers, and Technical Preparation Sheets (FTP) and nutritional calculations for each recipe were prepared. **Results:** Sugar-free sweet recipes were prepared, adapted for patients with DM, and a digital book was created containing the recipes and nutritional information for these preparations, as well as information about the different types of sugars and taste adaptation. **Conclusion:** Faced with the difficulties faced by people with diabetes, the creation of a book with sweet-tasting culinary recipes, containing nutritional information, and appropriate tips for the comorbidity, was necessary. With this, it is expected that a certain public will have greater adherence to the dietary treatment, without having to exclude sweets from their diet, as well as giving up affective moments due to the restrictions imposed by the treatment.

Keywords: Cookbook. Diabetes Mellitus. Diet Recipes.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o Diabetes Mellitus (DM) é uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), e que alguns fatores como hábitos alimentares inadequados, inatividade física, obesidade, e outros agravantes fisiopatológicos estão associados ao aumento da incidência da referida comorbidade.¹

O DM tipo 2 é o mais prevalente, possuindo forte relação com o quadro de excesso de peso/obesidade e com o envelhecimento. O mesmo é caracterizado principalmente pela resistência periférica à ação da insulina normalmente associada à hiperinsulinemia. Em alguns casos, pacientes com DM2 que apresentam descontrole glicêmico por um período prolongado podem apresentar deficiência parcial desse hormônio, devido à sobrecarga pancreática com consequente falência.²

Já o DM tipo 1 é mais comum em crianças e adolescentes. Difere-se do DM2, uma vez que, ao invés da ocorrência de resistência insulínica, ocorre nessa situação a ausência da mesma, devido a destruição das células betas, por uma ação de autoimunidade.²

Além do DM1 e DM2, existe também o diabetes gestacional, e outros tipos específicos que apresentam relação com defeitos genéticos das células secretoras de insulina ou com a ação de tal hormônio, doença do pâncreas exócrino, endocrinopatias, infecções, indução química ou via drogas, e associação com outras síndromes genéticas.³

De acordo com a última pesquisa da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), referente ao ano de 2020, foi observado que a frequência quanto ao diagnóstico médico de diabetes foi de 8,2%, prevalecendo entre o sexo feminino (9%) quando comparado ao sexo masculino (7,3%). Porém, em ambos os sexos houve um intenso aumento com a idade e diminuição com o nível de escolaridade.⁴

Para a prevenção das possíveis complicações, o tratamento do DM visa a manutenção do controle glicêmico e metabólico, sendo fundamental a fidelidade do paciente aos recursos terapêuticos. O paciente portador de diabetes precisa ser orientado a seguir tanto as prescrições medicamentosas, como as mudanças de estilo de vida, que compreendem a adesão à dieta específica, bem como, a prática regular de atividade física.⁵

Nesse sentido, o DM se trata de uma patologia que requer acompanhamento nutricional feito de modo constante, para que se possa alcançar o tratamento adequado e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Porém, relatos de dificuldades são frequentes quanto a adesão ao plano alimentar e aos tratamentos necessários.⁶

De acordo com a literatura, a dificuldade de adesão ao plano alimentar entre os diabéticos ocorre principalmente devido à característica de restrição da dieta, que normalmente exclui açúcares, o que gera entre eles, a forte vontade de comer alimentos doces. A sensação de proibição parece aguçar o desejo por alimentos açucarados, sendo difícil e penoso por parte desses pacientes verem outras pessoas ingerindo um alimento que se sentem proibidos.⁷

Portanto, como a adesão desse perfil de pacientes às orientações e prescrições nutricionais nem sempre ocorrem de maneira positiva e satisfatória, se faz necessário a elaboração e aprimoramento de receitas visando melhorar a adesão e aceitabilidade dos portadores de diabetes. Tendo em vista, a problemática em encontrar preparações voltadas para esse público que sejam agradáveis ao paladar, acessíveis e que proporcionem a sensação de prazer através da alimentação.^{8,9}

Nesse sentido, o presente estudo justifica-se pela importância de um livro digital que possa levar conhecimento aos portadores de situada doença crônica, deixando-os cientes de que é possível o consumo de preparações culinárias doces, e que tudo depende da forma em que estas são preparadas, dos ingredientes utilizados e da quantidade ingerida.

Portanto, o objetivo da pesquisa foi elaborar um livro digital de receitas de preparações doces para diabéticos, sem a adição de açúcar, práticas e fáceis de serem executadas, de modo que os possibilitem ter uma melhor vivência com a patologia.

2 MÉTODOS

Para a elaboração do presente estudo, foram executadas um total de dez preparações culinárias de sabor doce. Dentre elas, quando necessário, algumas passaram por adaptações em seus ingredientes, seja quanto à retirada e/ou adição, para que as receitas se adequassem melhor às necessidades do público-alvo, que são os diabéticos.

Todas as preparações foram testadas, experimentadas e fotografadas pelas pesquisadoras. As fotografias foram utilizadas posteriormente, como forma de ilustração do livro, que foi nomeado como: “Quem disse que a vida não pode ser doce?”, no qual teve sua arte criada em um aplicativo on-line de designer, denominado Canva, disponível no site: www.canva.com.

As receitas contidas no livro foram retiradas de sites, e também de mídias sociais. Além disso, todas tiveram a Ficha Técnica de Preparo – FTP, onde ficou exposto de forma clara e sucinta informações quanto ao per capita, fator de correção, peso bruto, rendimento total, técnica e modo de preparo, equipamentos e utensílios utilizados, valor calórico, quantidade de carboidrato, proteína, lipídeo, gorduras saturadas, gorduras trans, sódio e fibras.

Ao criar as Fichas Técnicas de Preparo – FTP, foi utilizado a Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras¹¹ e o software para nutricionista denominado Dietbox, disponível no site: www.dietbox.me para quantificar os nutrientes citados anteriormente, de cada alimento que fez parte das preparações culinárias. Somente quando as informações nutricionais não eram encontradas em tabelas, usava-se como suporte rótulos de produtos industrializados. Ademais, também foi utilizado as tabelas de fator de correção e per capita para o desenvolvimento das fichas técnicas.¹²

O livro também contou com dicas executáveis relacionadas a hábitos saudáveis para determinado público. Como a possibilidade de ter uma vida “normal” mesmo diante de tantas limitações e de como é possível fazer algumas mudanças em seu cotidiano, como por exemplo, a ingestão de café sem açúcar, através da adaptação do paladar, além de informações quanto os diferentes tipos de açúcar. Tais dicas ficaram expostas no início do livro, para que desperte a curiosidade sobre o assunto, não visando somente as receitas nele contidas.

3 RESULTADOS

Foi elaborado o livro de receitas doces sem açúcar para diabéticos que está como Anexo 1. A seguir, encontram-se as fichas técnicas de todas as preparações e suas informações nutricionais.

					FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO			Beijinho Fit						
TEMPO DE PREPARO: 10 min			Nº Comensais: 8						
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)					
Coco ralado sem açúcar	2,25	-	2,25	0,018					
Leite em pó	6,00	-	6,00	0,048					
TÉCNICA DE PREPARO: Coco Ralado 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Leite em Pó 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar			MODO DE PREPARO: 1. Dispor em um recipiente de plástico ou vidro o leite em pó e o coco ralado 2. Misturar com o auxílio de uma colher de sopa 3. Acrescentar água filtrada aos poucos até a preparação se desgrudar do fundo do recipiente 4. Reservar no congelador por 15 minutos 5. Enrolar os doces em forma de bolinhas 6. Dispor em forminhas para doces 7. Servir						
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Recipiente de plástico ou vidro, colher de sopa, forminhas para doce.									
Kcal da Porção: 44,73kcal		Custo Total: 5,00		Medida Caseira da Porção a ser servida: 01 unidade					
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha									

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Coco ralado sem açúcar	2,25	0,55	0,15	1,45	1,29	0,40	0,00
Leite em pó	6,00	2,17	1,54	1,56	0,9	0,00	19,00
VET: 44,73 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	24	10,88	2,72
PTN	15	6,76	1,69
Gorduras Totais	61	27,09	3,01
Gorduras Saturadas			2,19
Fibras			0,4
Sódio			19

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Forma para doce
Consistência	Sólida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO			Cajuzinho Saudável	
TEMPO DE PREPARO: 15 min			Nº Comensais: 12	
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Banana Nanica	3,01	1,66	5,00	0,060
Cacau em Pó	0,50	-	0,50	0,006
Canela em Pó	1,08	-	1,08	0,013
Farinha de Amendoim	8,75	-	8,75	0,105
TÉCNICA DE PREPARO: Cacau em Pó 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Canela em Pó 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Farinha de Amendoim 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Banana Nanica 1. Retirar a casca 2. Reservar			MODO DE PREPARO: 1. Dispor a banana sobre um prato e amassar com o auxílio de um garfo 2. Acrescentar o cacau, a canela e a farinha de amendoim 3. Misturar bem 4. Enrolar os cajuzinhos e passá-los no amendoim 5. Dispor em formas para doce 6. Servir	
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Prato, garfo e formas para doce.				
Kcal da Porção: 50,59 kcal	Custo Total: 8,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 01 unidade		
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha				

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Banana Nanica	3,01	1,19	0,07	0,00	0,00	0,09	0,00
Cacau em Pó	0,50	0,34	0,08	0,01	0,00	0,03	5,60
Canela em Pó	1,08	0,86	0,04	0,03	0,00	0,58	0,28
Farinha de Amendoim	8,75	2,73	2,95	1,91	0,26	1,38	0,08
VET: 50,59 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	40	20,48	5,12
PTN	25	12,56	3,14
Gorduras Totais	35	17,55	1,95
Gorduras Saturadas			0,26
Fibras			2,08
Sódio			5,96

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Forminhas para doce
Consistência	Sólida
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

					FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO			Mousse de Abacate com Cacau						
TEMPO DE PREPARO: 2 horas			Nº Comensais: 2						
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)					
Abacate	147,26	1,46	215	0,430					
Cacau em Pó	3,00	-	3,00	0,006					
Xylitol	5,00	-	5,00	0,010					
TÉCNICA DE PREPARO: Cacau em Pó 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Xylitol 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Abacate 1. Retirar a polpa com o auxílio de uma colher de sopa 2. Desprezar a casca e semente 3. Reservar			MODO DE PREPARO: 1. Bater no liquidificador o abacate com o xylitol e o cacau em pó 2. Dispor o mousse em taças individuais de sobremesa 3. Armazenar no congelador por pelo menos 1 hora e meia. 4. Servir						
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Colher de sopa, liquidificador, taças individuais de sobremesa.									
Kcal da Porção: 399,21 kcal		Custo Total: 15,00		Medida Caseira da Porção a ser servida: 01 taça individual de sobremesa					
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha									

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Abacate	147,26	15,91	4,28	32,89	5,24	8,81	21,5
Cacau em Pó	3,00	0,58	0,03	0,00	0,00	0,06	0,03
Xylitol	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VET: 399,21 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	22	85,96	21,49
PTN	4	17,24	4,31
Gorduras Totais	74	296,01	32,89
Gorduras Saturadas			5,24
Fibras			8,87
Sódio			21,53

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Taças individuais de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO			Mousse de Limão	
TEMPO DE PREPARO: 4 horas		Nº Comensais: 3		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Gelatina sem Sabor	8,00	-	8,00	0,024
Iogurte Natural	170,00	-	170,00	0,510
Limão Galego	39,16	1,43	56,00	0,168
TÉCNICA DE PREPARO: Gelatina sem Sabor 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Iogurte Natural 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Reservar Limão Galego 1. Extrair o suco do limão com o auxílio de um espremedor de frutas 2. Retirar a casca com o auxílio de um ralador 3. Reservar		MODO DE PREPARO: 1. Dissolver a gelatina em uma tigela, de acordo com as instruções da embalagem do produto 2. Adicionar ao liquidificador a gelatina dissolvida, os iogurtes e o suco dos limões 3. Bater até se tornar uma mistura homogênea 4. Dispor o mousse em taças individuais e levar à geladeira para firmar 5. Decorar com raspas de limão 6. Servir		
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Faca, espremedor de frutas, tigela, liquidificador, taças individuais.				
Kcal da Porção: 158,47 kcal	Custo Total: 17,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 01 taça individual de sobremesa		
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha				

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Gelatina sem Sabor	8,00	0,00	6,84	0,00	0,00	0,00	15,68
Iogurte Natural	170,00	7,92	5,90	5,52	3,56	0,00	78,2
Limão Galego	39,16	5,90	0,39	0,11	0,01	1,56	1,12
VET: 158,47 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	35	55,28	13,82
PTN	33	52,52	13,13
Gorduras Totais	32	50,67	5,63
Gorduras Saturadas			3,57
Fibras			1,56
Sódio			95

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Taças individuais de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO		Sorvete de Banana e Morango		
TEMPO DE PREPARO: 4 horas e meia		Nº Comensais: 2		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Banana Nanica	54,21	1,66	90,00	0,180
Morango	33,48	1,12	37,50	0,075
TÉCNICA DE PREPARO:		MODO DE PREPARO:		
Banana Nanica 1. Retirar a casca 2. Reservar Morango 1. Retirar as folhas 2. Picar em rodela com o auxílio de uma faca 3. Reservar		1. Bater no liquidificador os morangos e as bananas 2. Dispor em um recipiente apropriado para congelamento 3. Armazenar no freezer por pelo menos 4 horas 4. Retirar do freezer 10 minutos antes de consumir 5. Servir em taças de sobremesas individuais		
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Faca, liquidificador, recipiente de plástico ou vidro, taças de sobremesa individuais.				
Kcal da Porção: 104,29 kcal	Custo Total: 13,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 1/2 taça individual de sobremesa		
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha				

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Banana Nanica	54,21	21,46	1,26	0,10	0,00	1,75	0,00
Morango	33,48	2,55	0,33	0,11	0,00	0,64	0,00
VET: 104,29 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	92	96,04	24,01
PTN	6	6,36	1,59
Gorduras Totais	2	1,89	0,21
Gorduras Saturadas			0
Fibras			2,39
Sódio			0

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Taças individuais de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO		Sorvete de Banana com Maracujá		
TEMPO DE PREPARO: 2 horas e meia		Nº Comensais: 2		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Banana prata	53,33	1,50	80,00	0,160
Maracujá	19,15	2,61	50,00	0,100
TÉCNICA DE PREPARO: Banana Prata 1. Retirar a casca 2. Reservar Maracujá 1. Cortar ao meio com o auxílio de uma faca 2. Retirar a polpa 3. Reservar		MODO DE PREPARO: 1. Bater no liquidificador o maracujá e as bananas 2. Dispor em um recipiente apropriado para congelamento 3. Armazenar no freezer por pelo menos 2 horas 4. Retirar do freezer 5. Decorar com sementes de maracujá e servir em taças de sobremesas individuais		
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Faca, liquidificador, recipiente de plástico ou vidro, taças de sobremesa individuais.				
Kcal da Porção: 142,77 Kcal	Custo Total: 8,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 1/2 taça individual de sobremesa		
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha				

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Banana prata	53,33	20,72	0,89	0,22	0,00	1,56	0,00
Maracujá	19,15	11,70	1,10	0,35	0,00	5,20	14,00
VET: 142,77 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	91	129,68	32,42
PTN	6	7,96	1,99
Gorduras Totais	4	5,13	0,57
Gorduras Saturadas			0
Fibras			6,76
Sódio			14

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Taças individuais de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO		Flan de Chocolate		
TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		Nº Comensais: 2		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Leite em Pó	80,00	-	80,00	0,160
Essência de Baunilha	7,50	-	7,50	0,015
Xylitol	40,00	-	40,00	0,080
Cacau em Pó	6,00	-	6,00	0,012
Gelatina sem Sabor	12,00	-	12,00	0,024
TÉCNICA DE PREPARO: Leite em Pó <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Colocar em um recipiente Reservar Essência de Baunilha <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Colocar em um recipiente Reservar Xylitol <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Colocar em um recipiente Reservar Cacau em pó <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Colocar em um recipiente Reservar Gelatina sem Sabor <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Reservar 		MODO DE PREPARO: 1. Bater no liquidificador a água, o leite em pó, a baunilha, o xylitol e o cacau em pó até obter um líquido uniforme 2. Hidratar a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem 3. Bater a gelatina com a mistura do liquidificador 4. Colocar o creme em taças de sobremesa individuais 5. Levar para gelar até ficar consistente 6. Servir		
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Liquidificador e taças de sobremesas individuais.				
Kcal da Porção: 606,13 kcal	Custo Total: 18,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 1/2 taça individual de sobremesa		
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha				

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Leite em Pó	80,00	28,93	20,61	20,8	11,93	0,00	256,00
Essência de Baunilha	7,50	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Xylitol	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacau em Pó	6,00	1,26	1,17	0,81	0,48	2,22	0,00
Gelatina sem Sabor	12,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VET: 606,13 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	47	284,52	71,13
PTN	21	127,12	31,78
Gorduras Totais	32	194,49	21,61
Gorduras Saturadas			12,41
Fibras			2,22
Sódio			256

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Taças individuais de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO		Pudim de Pão com Abacaxi		
TEMPO DE PREPARO: 60 min		Nº Comensais: 3		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Leite Desnatado	66,66	-	66,66	0,250
Essência de Baunilha	5,00	-	5,00	0,015
Pão Integral	16,66	-	16,66	0,050
Gema de Ovo	7,00	-	7,00	0,021
Sal Refinado	0,16	-	0,16	0,0005
Abacaxi	67,01	1,89	126,66	0,380
Clara em Neve	23,33	-	23,33	0,070
Xylitol	3,33	-	3,33	0,010
TÉCNICA DE PREPARO: Leite Desnatado 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Colocar em um recipiente 3. Reservar Essência de Baunilha 1. Colocar em um recipiente 2. Reservar Pão Integral 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Colocar em um recipiente 3. Reservar Ovo 1. Higienizar em água corrente 2. Separar a clara da gema 3. Bater clara em neve com auxílio de uma batedeira 4. Reservar Abacaxi 1. Retirar a casca com o auxílio de uma faca 2. Picar em cubos médios 3. Reservar Sal Refinado 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Colocar em um recipiente 3. Reservar		Xylitol 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Colocar em um recipiente 3. Reservar MODO DE PREPARO 1. Cozinhar o abacaxi em fogo baixo, com a panela tampada 2. Escorrer a água com o auxílio de uma peneira 3. Desmanchar o pão no leite com essência de baunilha 4. Juntar a gema, o sal e as claras 5. Arrumar os pedaços de abacaxi numa forma refratária 6. Cobrir com o abacaxi 7. Assar 180 graus por 30 minutos e servir.		
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Batedeira, panela com tampa, escorredor, faca, forma refratária, prato individual de sobremesa.				
Kcal da Porção: 172,88 kcal	Custo Total: 20,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 01 taça individual de sobremesa		
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha				

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Leite Desnatado	66,66	3,83	2,50	0,53	0,00	0,00	0,00
Essência de Baunilha	5,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45
Pão Integral	16,66	6,88	2,16	0,56	0,12	1,12	78,66
Gema de Ovo	7,00	0,12	1,17	2,16	0,67	0,00	3,01
Sal Refinado	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,59
Abacaxi	67,01	7,85	0,24	0,27	0,00	0,76	0,63
Clara em Neve	23,33	6,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59
Xylitol	3,33	3,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VET: 172,88 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	68	116,92	29,33
PTN	14	24,28	6,07
Gorduras Totais	18	31,68	3,52
Gorduras Saturadas			0,79
Fibras			1,88
Sódio			147,93

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Taças individuais de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP				
NOME DA PREPARAÇÃO		Mousse de Morango com Calda		
TEMPO DE PREPARO: 04 horas		Nº Comensais: 5		
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)
Gelatina de Morango Zero	4,80	-	4,80	0,024
Iogurte Natural Desnatado	34,00	-	34,00	0,170
Ricota	98,40	-	98,40	0,492
Hortelã	0,58	1,36	0,80	0,004
Morango	55,38	1,04	57,6	0,288
Xylitol	4,00	-	4,00	0,020
Limão Taiti	11,85	2,26	26,8	0,134
TÉCNICA DE PREPARO:		<p>Limão</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extrair o suco do limão com o auxílio de um espremedor de frutas 2. Reservar <p>MODO DE PREPARO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar a gelatina de acordo com as informações da embalagem. 2. Bater no liquidificador a gelatina, o iogurte e o ricota até ficar homogêneo. 3. Despejar em taças para sobremesa individuais 4. Levar à geladeira por 3 horas. 5. Para a calda, levar o morango, o adoçante e o suco de meio limão ao fogo baixo, mexendo algumas vezes, até formar uma geleia. 6. Retirar do fogo e deixar esfriar. 7. Retirar as sobremesas da geladeira 8. Dividir a calda entre elas 9. Decorar com hortelã e servir em seguida. 		
<p>Gelatina</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar a embalagem com Álcool 70% 2. Colocar em um recipiente 3. Reservar <p>Iogurte Natural</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Colocar em um recipiente 3. Reservar <p>Ricota</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar a embalagem com álcool 70% 2. Colocar em um recipiente 3. Amassar com o auxílio de um garfo 4. Reservar <p>Hortelã</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar em solução clorada por 15 minutos 2. Lavar em água corrente 3. Colocar em um recipiente de vidro/plástico e reservar <p>Morango</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar em água corrente 2. Colocar em solução clorada por 15 minutos 3. Lavar em água corrente 4. Colocar em um recipiente e reservar 		<p>EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Garfo, espremedor de frutas, liquidificador, taças individuais de sobremesa, recipientes de vidro ou plástico.</p>		
Kcal da Porção: 238,4 kcal	Custo Total: 16,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 01 taça individual de sobremesa		
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha				

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Gelatina de Morango Zero	4,80	0,87	3,04	0,00	0,00	0,22	7,39
Iogurte Natural Desnatado	34,00	2,39	1,46	0,00	0,00	0,00	24,81
Ricota	98,40	3,00	11,12	12,79	8,16	0,00	82,75
Hortelã	0,58	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,12
Morango	55,38	4,05	0,35	0,21	0,01	0,88	0,57
Xylitol	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VET: 238,4 kcal							

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	24	57,4	14,35
PTN	27	64	16
Gorduras Totais	49	117	13
Gorduras Saturadas			8,17
Fibras			1,1
Sódio			115,64

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Taças individuais de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

 FICHA TÉCNICA de PREPARAÇÃO - FTP					
NOME DA PREPARAÇÃO		Pudim Diet de Leite			
TEMPO DE PREPARO:		60 min	Nº Comensais:		6
ALIMENTO	PER CAPITA (g/ml)	Fator de Correção	PB per capita (g/ml)	Quantidade Total (kg/L)	
Leite em Pó Integral	17,33	-	17,33	0,104	
Xylitol	11,66	-	11,66	0,070	
Leite de Vaca Integral	33,33	-	33,33	0,200	
Essência de Baunilha	2,50	-	2,50	0,015	
Ovo de Galinha	26,78	1,12	30,00	0,180	
TÉCNICA DE PREPARO:		MODO DE PREPARO:			
<p>Leite em pó</p> <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Colocar em um recipiente Reservar <p>Xylitol</p> <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Colocar em um recipiente Reservar <p>Leite integral</p> <ol style="list-style-type: none"> Higienizar a embalagem com álcool 70% Colocar em um recipiente Reservar <p>Essência de baunilha</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar em um recipiente Reservar <p>Ovo</p> <ol style="list-style-type: none"> Higienizar em água corrente Colocar em um recipiente Reservar 		<ol style="list-style-type: none"> Polvilhar o leite em pó em uma forma de buraco no meio de 20cm de diâmetro Levar diretamente à boca do fogão, em fogo baixo. Deixar derreter até formar uma calda e reservar Bater no liquidificador o leite em pó, a água e o adoçante até dissolver. Juntar o leite, a essência de baunilha, os ovos e bater até homogeneizar. Despejar na forma sobre a calda Levar ao forno médio, preaquecido, em banho-maria, por 01 hora ou até firmar. Retirar, deixar esfriar e levar à geladeira por 4 horas Desenformar e servir em pratos individuais de sobremesa. 			
EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS: Forma para pudim, liquidificador, prato individual de sobremesa.					
Kcal da Porção: 174,36 kcal	Custo Total: 9,00	Medida Caseira da Porção a ser servida: 01 fatia pequena			
RESPONSÁVEL: Andreia Toledo e Ariane Rocha					

CÁLCULO NUTRICIONAL							
Alimentos	PC (l/g)	CHO (g)	PTO (g)	Gord. Totais (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Na (mg)
Leite em Pó Integral	17,33	0,78	4,46	4,50	2,58	0,00	55,46
Xylitol	11,66	11,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de Vaca Integral	33,33	1,50	1,07	1,08	0,62	0,00	13,33
Essência de Baunilha	2,50	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Ovo de Galinha	26,78	0,33	3,77	3,18	0,98	0,00	37,20
VET:		174,36 kcal					

Quadro de Análise de Valores Encontrados			
Nutrientes	%	Kcal	Gramas
CHO	33	58,32	14,58
PTN	21	37,2	9,3
Gorduras Totais	45	78,84	8,76
Gorduras Saturadas			4,18
Fibras			0
Sódio			106,21

Características Organolépticas observadas	
Apresentação	Prato individual de sobremesa
Consistência	Pastosa
Sabor	Doce
Temperatura (° C)	<10°C

Fonte: Adaptado de Paris (2019)

REFERÊNCIAS

DIETBOX. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>.

TABELAS NUTRICIONAIS

Beijinho Fit

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 8g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	44,73 Kcal = 186,97 kJ
Carboidratos	2,72 g
Proteínas	1,69 g
Gorduras totais	3,01 g
Gorduras saturadas	2,19 g
Gorduras trans	0,05 g
Fibra alimentar	0,40 g
Sódio	19,00mg

Cajuzinho Saudável

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 15g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	50,59Kcal = 211,46kJ
Carboidratos	5,12 g
Proteínas	3,14 g
Gorduras totais	1,95 g
Gorduras saturadas	0,26 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,08 g
Sódio	5,96 mg

Mousse de Abacate com Cacau em Pó

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 223g (1 taça individual de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	399,21 Kcal = 1668,69kJ
Carboidratos	21,49 g
Proteínas	4,31 g
Gorduras totais	32,89 g
Gorduras saturadas	5,24 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	8,87 g
Sódio	21,53 mg

Mousse de Limão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 234g (1 taça individual de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	158,47 Kcal = 662,40 kJ
Carboidratos	13,82 g
Proteínas	13,13 g
Gorduras totais	5,63 g
Gorduras saturadas	3,57 g
Gorduras trans	0,12 g
Fibra alimentar	1,56 g
Sódio	95 mg

Sorvete de Banana e Morango

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 127g (1/2 taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	104,29 Kcal = 24,94 kJ
Carboidratos	24,01 g
Proteínas	1,59 g
Gorduras totais	0,21 g
Gorduras saturadas	0,00g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	2,39g
Sódio	0,00 mg

Sorvete de Banana com Maracujá

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 130g (1/2 taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	142,77 Kcal = 596,77 kJ
Carboidratos	32,42 g
Proteínas	1,99 g
Gorduras totais	0,57 g
Gorduras saturadas	0,00 g
Gorduras trans	0,00 g
Fibra alimentar	6,76 g
Sódio	14,00 mg

Flan de Chocolate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 145g (1/2 taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	606,13Kcal = 2533,62 kJ
Carboidratos	71,13 g
Proteínas	31,78 g
Gorduras totais	21,61 g
Gorduras saturadas	12,41 g
Gorduras trans	0,13 g
Fibra alimentar	2,22 g
Sódio	256 mg

Pudim de Pão com Abacaxi

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 202g (1 taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	172,88Kcal = 722,63kJ
Carboidratos	29,23 g
Proteínas	6,07 g
Gorduras totais	3,52 g
Gorduras saturadas	0,79 g
Gorduras trans	0,01g
Fibra alimentar	1,88 g
Sódio	147,93 mg

Mousse de Morango com Calda

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 226g (1 taça individual de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	238,4kcal = 996,51 kJ
Carboidratos	14,35 g
Proteínas	16,00g
Gorduras totais	13,00g
Gorduras saturadas	8,17g
Gorduras trans	0,00
Fibra alimentar	1,10g
Sódio	115,64mg

Pudim Diet de Leite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 94g (1 fatia pequena)	
Quantidade por porção	
Valor energético	174,36kcal = 728,82kJ
Carboidratos	14,58g
Proteínas	9,30g
Gorduras totais	8,76g
Gorduras saturadas	4,18g
Gorduras trans	0,02g
Fibra alimentar	0,00g
Sódio	106,21mg

4 DISCUSSÃO

Sendo considerada uma doença crônica e sem cura, o DM requer mudanças nos hábitos alimentares, fator de suma importância para o tratamento e a sobrevivência do paciente. A educação nutricional é um dos principais fatores no tratamento, que requer um processo contínuo e têm como finalidade a melhoria da qualidade de vida, adesão ao plano alimentar prescrito, independência quanto a trocas alimentares, atitudes e decisões em situações não rotineiras e conscientização da influência das escolhas alimentares para que evite complicações agudas e crônicas. A terapia nutricional é um elemento importante na prevenção e tratamento do diabetes, sendo sua relevância reconhecida por entidades científicas como um componente essencial para um estilo de vida saudável.¹³

Como já é sabido, para o controle do diabetes é essencial uma reorganização de hábitos alimentares. Portanto, é necessário que haja integração entre a alimentação e os demais cuidados desenvolvidos pelo paciente.¹⁴ Dessa forma, a orientação nutricional em conjunto com mudanças nos hábitos e estilo de vida se torna instrumentos de suma importância para conseguir alcançar o controle desejado.¹⁵

Contudo, a aceitação desses pacientes às orientações e acompanhamento nutricional nem sempre ocorrem de forma adequada e satisfatória, tornando-se necessária a oferta de ferramentas que facilitem a adesão ao tratamento, como por exemplo livros com receitas práticas e adequadas à comorbidade.¹⁵

Levando em consideração todas as dificuldades enfrentadas pelos portadores de DM, é possível encontrar algumas publicações com relação a adaptação de receitas para diabéticos, como o estudo de Farias et al, de 2018 “Adaptação de Receitas Culinárias para o Grupo de Diabéticos de uma Unidade Básica de Saúde no Distrito Federal, Brasil”¹⁶, que realizou adaptações de 9 preparações de sabor doce e salgado. Cada participante levava uma receita que considerava inadequada ao consumo para que adaptações fossem feitas, e posteriormente, realizava-se degustação pelos mesmos participantes, de modo a aprovar ou não as receitas, as quais eram incluídas no livro, contendo lista de ingredientes, modo de preparo e análise nutricional das receitas originais e das adaptadas.

Além de tal pesquisa citada anteriormente, no ano de 2017 foi lançado o livro pela professora da Escola de Nutrição (ENUT) da UFOP, Sônia Figueiredo,

denominado “Saberes e Sabores em oficina de culinária”,¹⁷ que conta com 53 receitas, entre doces e salgadas, as quais foram adaptadas para diabéticos, com o objetivo de elaborar preparações que possam ser consumidas por todo o grupo familiar, contribuindo com a interação do portador de diabetes ao convívio familiar.

E no ano de 2015, a Associação de Portadores de Diabetes de São João Del Rey e Universidade Federal de São João Del Rey, publicaram o livro “Doce Vida”¹⁸, o qual apresenta diversas preparações entre doces, salgados, bebidas e sobremesas, também elaboradas para os portadores de diabetes.

No entanto, observa-se que os estudos 1 e 2 diferem do atual projeto em inúmeros aspectos, desde a não exclusividade de receitas culinárias doces, ausência de tabelas nutricionais, e de dicas informativas pertinentes aos portadores de diabetes, como, diferenças entre os diversos tipos de açúcares existentes, e adaptação do paladar. Já o estudo 3, ainda se encontra a não exclusividade de receitas com sabor doce e a ausência de dicas cabíveis ao tema. Porém, o mesmo possui tabelas de informação nutricional, aspecto este semelhante ao atual livro desenvolvido.

Entretanto, ao pensar nas inúmeras dificuldades encontradas por tais pacientes, principalmente relacionadas ao desejo de consumir preparações doces, foi observada a necessidade de criar um livro com receitas de doces adaptadas especificamente para diabéticos. Além disso, o presente estudo também possui a finalidade de repassar informações seguras e confiáveis, uma vez que no meio digital, muitas receitas consideradas para diabetes incluem açúcares e farinhas de alto índice glicêmico.

Diante do exposto, o livro desenvolvido, além de todas as informações necessárias sobre a realização das preparações nele contidas, e suas tabelas nutricionais, também possui informações adicionais sobre os diferentes tipos de açúcares e adaptações do paladar. Por isso, pode ser considerado um instrumento capaz de contribuir para o aumento da adesão ao tratamento, e também passível de ser usado como suporte para a realização de atendimentos nutricionais, além de proporcionar maior autonomia e melhor na qualidade de vida dos portadores de DM através de uma alimentação que gere afeto e prazer.

5 CONCLUSÃO

Diante dos inúmeros empecilhos enfrentadas pelos portadores de diabetes, dentre eles, o desejo de consumir doces, a criação de um livro com receitas culinárias de sabor doce, contendo tabelas nutricionais, e dicas cabíveis à comorbidade, como, diferenças entre os tipos de açúcares e adaptação do paladar, se fez necessário. Com isso, espera-se que determinado público tenha maior adesão ao tratamento dietoterápico, sem que tenham que fazer a exclusão de sobremesas da alimentação, bem como, renunciar a momentos afetivos devido as restrições impostas pelo tratamento.

No entanto, uma futura pesquisa poderia ser realizada por meio da oferta das receitas culinárias que foram elaboradas e expostas no atual livro aos portadores de diabetes, objetivando a avaliação do grau de aceitação e de consumo. Deste modo, seria possível observarmos a necessidade ou não de fazer alterações, visando proporcionar maior aceitabilidade pelo público-alvo.

REFERÊNCIAS

1. Souza YRS, Silva JA, Silva ITS, Souza TA, Medeiros MRS. A influência da família na autonomia e participação do cuidado do sujeito diagnosticado com Diabetes Mellitus. 2021; 10(4): 1-10.
2. Cobas R, Rodacki M, Giacaglia L, Calliari LEP, Noronha RM, Valério C, et al. Diagnóstico de diabetes e rastreamento do diabetes tipo 2. Soc Bras de Diab. 2022.
3. Cozzolino SMF. Biodisponibilidade de Nutrientes. 6 ed. Barueri, São Paulo: Manole; 2020.
4. Ministério da Saúde (BR). Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.
5. Costa JA, Balga RSM, Alfenas RCG, Cotta RMMC. Promoção da saúde e diabetes: discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programas de saúde. Ciên & Saúd Col, 2011; 16 (3): 2001-2009.
6. Moura PC, Pena GGP, Guimaraes JB, Reis JS. Educação Nutricional no tratamento do diabetes na Atenção Primária de Saúde: vencendo barreiras. Rev APS. 2018; 21(2): 226-234.
7. Oliveira LMSM, Souza MFC, Souza LA, Melo IRC. Adesão ao tratamento dietético e evolução nutricional e clínica de pacientes com diabetes mellitus tipo 2. HU Rev. 2016; 42 (4): 277-282.
8. Azevedo PB, Garcia PPC. Elaboração e aceitabilidade de receitas para diabéticos. 2018. 23 f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.
9. Péres DS, Franco LJ, Santos MA. Comportamento alimentar em mulheres portadoras de diabetes tipo 2. Rev Saúd Públ. 2016; 40(2): 310-7.
10. Assunção SC, Fonseca AP, Silveira MF, Caldeira AP, Pinho L. Conhecimento e atitude de pacientes com diabetes mellitus da Atenção Primária à Saúde. EEAN. 2017; 21(4):1-7.
11. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 4 ed. Rio de Janeiro: Atheneu; 2008.
12. Silva SMCS, Martinez S. Cardápio Guia prático para a elaboração. 3 ed. Brasil: Gen Roca; 2014.
13. Ramos S, Campos LF, Strufaldi DRBM, Gomes DL, Guimarães DB, Souto DL, Marques M, Sousa SSS, Lauria M, Bertoluci M, Campos TF. Terapia Nutricional

no Pré-Diabetes e no Diabetes Mellitus Tipo 2. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes; 2022.

14. Portieri FM, Bachion MM. Crenças de pacientes diabéticos acerca da terapia nutricional e sua influência na adesão ao tratamento. *Ciência e Saúde Coletiva*. Universidade Federal de Goiás GO. 2010. 15(1):151-160
15. Carvalho FS. et al. Importância da orientação nutricional e do teor de fibras da dieta no controle glicêmico de pacientes diabéticos tipo 2 sob intervenção nutricional intensiva. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, São Paulo SP. 2012. 40(2): 110-119.
16. Farias FBQ, Coelho LFS, Alves GS, Boahio HCM, Moreira SS, Cardoso NCB, Nogueira AMB, Adaptação de Receitas Culinárias para o Grupo de Diabéticos de uma Unidade Básica de Saúde no Distrito Federal, Brasil. *Com. Ciências Saúde*. 2018. 29(1): 9-13.
17. Figueiredo SM, et al. Saberes e sabores em oficinas de culinária: receitas. Ouro Preto: ENUT/UFOP, 2016.
18. Silva MV, Rezende DP, Mota JMS, et al. Livro Doce Vida Uma publicação da UFSJ e da Associação de Portadores de Diabetes de São João Del-Rei 2015.

ANEXO 1





Esse livro foi criado especialmente para você diabético(a)

Elaboramos várias receitas de doces sem a adição de açúcar para não só possibilitar o consumo consciente e saudável de doces, mas também para lhe proporcionar maior prazer frente a alimentação.

Portanto, agora é a hora de colocar a mão na massa...



Andreia Aparecida Carvalho Toledo
Técnica em Nutrição - IFET
Graduada em Nutrição pelo
UNIPAC - Barbacena

Ariane de Oliveira Rocha
Graduada em Nutrição pelo
UNIPAC - Barbacena



Livia Botelho da Silva Sarkis
Nutricionista - UFJF
Mestre em Saúde - UFJF
Professora Universitária - UNIPAC Barbacena
Pós-graduada em Nutrição Funcional - VP

O que é Diabetes?

- O Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pela **elevação dos níveis de açúcar no sangue**, chamada de (hiperglicemia).



- Tal alteração pode ser resultante da **falta ou insuficiência** de um hormônio denominado **insulina**.



- A função principal desse hormônio é promover a entrada de glicose para dentro das células, de forma que ela **possa ser usada como energia**.



- Portanto, **qualquer "defeito" nesse mecanismo** pode levar ao acúmulo de glicose no sangue, e conseqüentemente, causar o **diabetes**.



Adaptação do Paladar



Diminua as quantidades de açúcar gradativamente, exemplo:

Onde você colocava duas colheres de sopa, coloque uma e meia. Depois de um tempo, reduza para uma, depois corte pela metade, e assim por diante.



Troque o doce por uma salada de frutas:

As frutas têm um elemento chamado frutose, que é literalmente o "açúcar das frutas". E é uma opção mais saudável para a alimentação daqueles que estão tentando evitar os doces.

No começo a percepção será mais aguçada, mas com o passar dos dias o paladar irá se acostumar!

3 motivos para você tomar Café sem Açúcar

- **Para reduzir calorias:**

Café sem açúcar 15kcal,

Café com 1 colher de sopa de açúcar 89kcal.

- **Mudança de hábito:** Na primeira semana pode ser um grande desafio tomar café sem adoçar, mas aos poucos as papilas gustativas presentes em nossa língua se adaptam a esse "novo sabor".

- **Você irá gostar do real sabor do café:**

O açúcar mascara o gosto do café, atrapalhando-nos de saborearmos o real sabor da bebida.



Tipos de Açúcar



- **Açúcar Mascavo:** É aquele que chega ao consumidor em sua forma bruta, escura e úmida, extraído depois do cozimento do caldo-de-cana. Como não passa pela etapa de refinamento, esse produto conserva um pouco de seus nutrientes, como, o cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio, cobre, selênio, ácido fólico, niacina, vitamina B5 e B6. **Porém, ele causa aumento da glicose, assim como açúcar refinado, e por isso, não é indicado para diabetes.**



- **Açúcar Demerara:** Bastante parecido com o açúcar mascavo, o açúcar demerara se diferencia por passar por um processo brando de refinamento e purificação, porém ainda sem adição de produtos químicos, como é o caso do refinado. Ainda tem aparência amarelada e um gosto mais forte, porém é bem mais fino que o mascavo e de mais fácil diluição. **Também não é indicado para diabéticos.**



• **Açúcar de Coco:** Ao comparar o açúcar de coco com o açúcar refinado, destaca-se a quantidade de vitaminas e minerais que o primeiro contém, já que o processo de refino retira maior parte dos nutrientes do açúcar. Além disso, o índice glicêmico do açúcar de coco é menor, o que lhe confere mais propriedades benéficas. **Também não é indicado para diabéticos, ao menos que tenha orientação de um profissional habilitado.**



• **Açúcar Refinado:** É o açúcar branco, comum. Ele é processado a partir do melado de cana-de-açúcar ou do açúcar mascavo. Inicialmente apresentado na cor marrom, o açúcar refinado recebe diversos produtos químicos que alteram sua cor e sabor para que ele fique claro e uniforme. Consequentemente, o processo de refinamento faz com que o produto perca seus nutrientes, o que o transforma em um alimento de calorias vazias. **Entre os açúcares, é o de pior qualidade e não é indicado para diabéticos.**



Cajuzinho Saudável

Ingredientes:

- 7 colheres de sopa de farinha de amendoim;
- 1 banana prata amassada;
- 1 colher de sopa de canela;
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%;

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e faça bolinhas, em seguida passe-as no leite em pó ou no amendoim. Armazene na geladeira e consuma em no máximo 2 dias (se quiser pode congelar).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 15g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	50,59Kcal = 211,46kJ
Carboidratos	5,12 g
Proteínas	3,14 g
Gorduras totais	1,95 g
Gorduras saturadas	0,26 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	2,08 g
Sódio	5,96 mg



Beijinho

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de leite em pó;
- 3 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;

Modo de Preparo:

Misture o leite em pó e o coco ralado e vá acrescentando água filtrada aos pouquinhos. Coloque a mistura no congelador por 15 minutos. Faça bolinhas e enrole com mais coco ou coma de colher mesmo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 8g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	44,73 Kcal = 186,97 kJ
Carboidratos	2,72 g
Proteínas	1,69 g
Gorduras totais	3,01 g
Gorduras saturadas	2,19 g
Gorduras trans	0,05 g
Fibra alimentar	0,4 g
Sódio	19 mg



Sorvete de Morango e Banana

Ingredientes:

- 3 bananas maduras;
- 15 morangos;

Modo de Preparo:

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar em um potinho e levar ao freezer por pelo menos 4 horas. Retire do freezer 10 minutos antes de consumir. Fica extremamente gostoso e é super saudável para ser consumido no verão!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 127g (1/2 taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	104,29 Kcal = 24,94 kJ
Carboidratos	24,01 g
Proteínas	1,59 g
Gorduras totais	0,21 g
Gorduras saturadas	0 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	2,39g
Sódio	0 mg



Sorvete de Banana e Maracujá

Ingredientes:

- 4 Bananas prata bem maduras
- 1 maracujá

Modo de Preparo:

Bater as bananas no liquidificador junto com o maracujá. Colocar em um recipiente e levar ao freezer por duas horas. Decorar com sementes de maracujá e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 130g (1/2 taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	142,77 Kcal = 596,77 kJ
Carboidratos	32,42 g
Proteínas	1,99 g
Gorduras totais	0,57 g
Gorduras saturadas	0 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	6,76 g
Sódio	14 mg



Mousse de Limão

Ingredientes:

- 2 limões (suco da fruta espremido na hora);
- 1 envelope de gelatina incolor e sem sabor;
- 3 potes de iogurte natural;
- Adoçante stévia a gosto;

Modo de Preparo:

Dissolver a gelatina em uma tigela, de acordo com as instruções da embalagem do produto. Juntar a gelatina dissolvida, os iogurtes e o suco dos limões no liquidificador. Bater até ficar homogêneo e enquanto ainda estiver batendo, adicionar o adoçante. Levar à geladeira até firmar e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 234g (1 taça individual de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	158,47 Kcal = 662,40 kJ
Carboidratos	13,82 g
Proteínas	13,13 g
Gorduras totais	5,63 g
Gorduras saturadas	3,57 g
Gorduras trans	0,12 g
Fibra alimentar	1,56 g
Sódio	95 mg



Mousse de Abacate com Cacau

Ingredientes:

- 1 abacate maduro grande
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de xylitol

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o abacate com o xylitol, acrescentar o cacau em pó, e leve para o congelador, por no mínimo, 1 hora e meia. Adicionar raspas de chocolate amargo 100% cacau para decorar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 223g (1 taça individual de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	399,21 Kcal = 1668,69kJ
Carboidratos	21,49 g
Proteínas	4,31 g
Gorduras totais	32,89 g
Gorduras saturadas	5,24 g
Gorduras trans	0 g
Fibra alimentar	8,87 g
Sódio	21,53 mg



Mousse de Morango

Ingredientes:

- 1 caixa de gelatina de morango zero
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170g)
- 2 xícaras (chá) de ricota amassada

Calda:

- 2 xícaras (chá) de morango picado
- 4 colheres (sopa) de adoçante tipo forno e fogão
- Suco de 1/2 limão

Modo de Preparo:

Preparar a gelatina conforme as informações da embalagem, bater no liquidificador com o iogurte e a ricota até ficar homogêneo e armazenar à geladeira por 3 horas. Para a calda, levar todos os ingredientes ao fogo baixo, mexer até formar uma geleia e deixar esfriar. Retirar da geladeira, dividir a calda entre as sobremesas e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 234g (1 taça individual de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	158,47 Kcal = 662,40 kJ
Carboidratos	13,82 g
Proteínas	13,13 g
Gorduras totais	5,63 g
Gorduras saturadas	3,57 g
Gorduras trans	0,12 g
Fibra alimentar	1,56 g
Sódio	95 mg



Flan de Chocolate

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de água;
- 10 colheres de leite em pó;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 5 colheres de sopa de xylitol;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1 envelope de gelatina sem sabor.

Modo de Preparo:

No liquidificador, bater a água, o leite em pó, a baunilha, o xylitol e o cacau em pó até obter um líquido uniforme. Hidratar a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem e bater com a mistura do liquidificador. Colocar o creme em taças e levar para gelar até ficar consistente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 145g (½ taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	606,13Kcal = 2533,62 kJ
Carboidratos	71,13 g
Proteínas	31,78 g
Gorduras totais	21,61 g
Gorduras saturadas	12,41 g
Gorduras trans	0,13 g
Fibra alimentar	2,22 g
Sódio	256 mg



Pudim de Pão com Abacaxi

Ingredientes:

- 1 + ¼ de xícara de leite desnatado fervente;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 2 fatias de pão integral dormido;
- 1 gema e 2 claras em neve;
- 1 pitada de sal;
- 2 fatias de abacaxi;
- 2 envelopes de adoçante.

Modo de Preparo:

Cozinhar o abacaxi em fogo baixo com a panela tampada e com sua própria água. Escorrer e picar o abacaxi. Desmanchar o pão no leite com essência de baunilha. Juntar a gema, o sal e as claras. Arrumar os pedaços de abacaxi numa forma refratária, cubrir com creme e assar a 180° por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 202g (1 taça de sobremesa)	
Quantidade por porção	
Valor energético	172,88Kcal = 722,63kJ
Carboidratos	29,23 g
Proteínas	6,07 g
Gorduras totais	3,52 g
Gorduras saturadas	0,79 g
Gorduras trans	0,01g
Fibra alimentar	1,88 g
Sódio	147,93 mg



Pudim Diet de Leite

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite em pó
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de adoçante em pó tipo forno e fogão
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de frutose para a calda

Modo de Preparo:

Polvilhar a frutose na forma para pudim e levar ao fogo baixo. Deixar derreter até formar uma calda dourada. Bater no liquidificador, o leite em pó, a água e o adoçante até dissolver por completo. Juntar o leite, a essência, os ovos e bater até homogeneizar. Despejar na forma sobre a calda e levar ao forno médio, preaquecido, em banho-maria, por 1 hora. Levar à geladeira por 4 horas. Desenformar e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
Porção de 94g (1 fatia pequena)	
Quantidade por porção	
Valor energético	174,36kcal = 728,82kJ
Carboidratos	14,58g
Proteínas	9,3g
Gorduras totais	8,76g
Gorduras saturadas	4,18g
Gorduras trans	0,02g
Fibra alimentar	0g
Sódio	106,21mg



Sem açúcar e com afeto, fizemos seu doce predileto!