

## Feito à mão tem mais sabor e valor: a construção coletiva de um livro de receitas no contexto da promoção da alimentação saudável com idosos

### *Enhanced flavor and value by handmade: joint cookbook production from health diet promotion with elderly*

Raiane Silva da Penha<sup>1</sup>, Maria Fátima Garcia de Menezes<sup>2</sup>, Elda Lima Tavares<sup>3</sup>, Débora Martins dos Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Nutricionista Graduada pelo Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<sup>2</sup> Professora Adjunta do Departamento de Nutrição Social do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

<sup>3</sup> Professora Assistente do Departamento de Nutrição Social do Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Endereço para correspondência: Raiane Silva – raianesilpenha@hotmail.com

#### Palavras-chave

Idoso  
Promoção da saúde  
Educação alimentar e nutricional  
Culinária  
Alimentação

**Objetivo:** O presente trabalho relata o processo de elaboração de um livro de receitas do curso “Alimentação, Nutrição e Terceira Idade”, atividade do Projeto de extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento – PROANE. **Método:** Realizou-se análise documental de 2004 a 2014 nos acervos do PROANE, obtendo-se 262 receitas usadas nas oficinas culinárias. **Resultados:** Foram selecionadas as receitas com melhor avaliação dos idosos, utilizadas com maior frequência nos diferentes anos e sugeridas pelos participantes, resultando em 42 preparações. A proposta preliminar do livro partiu da elaboração de fichas técnicas, análise centesimal das preparações e organização do livro. Foram desenvolvidos dois “painéis de especialistas” (nutricionistas, graduandos de nutrição e idosos ex-alunos do curso) para avaliação do livro. A versão final incorporou diferentes sugestões, destacando-se a reorganização dos capítulos, a inclusão de comparação entre preparações caseiras e similares industrializadas e nova diagramação. **Conclusão:** O livro materializa a articulação da extensão com o ensino e pesquisa, confere visibilidade às ações, dá voz aos atores das atividades, em especial os idosos, estimulando a incorporação da culinária no cotidiano, eixo central e estratégico no contexto da alimentação contemporânea.

#### Keywords

Elderly  
Health promotion  
Food and nutrition education  
Cooking  
Food

**Goal:** This study aims to present the cookbook elaboration process from the course “Alimentação, Nutrição e Envelhecimento” activity from the Senior Food and Nutrition Community Project - PROANE. **Methodology:** A documentary analysis from 2004 to 2014 was carried out. **Results:** From the 262 food recipes derived from the course culinary workshops 42 preparations were selected, based on the highest senior evaluation, over the years highest repetition and participants suggestions. Preliminary proposal included technical form, nutritional content analysis, recipe description and chapter organization. Two “expert panels” (composed by health professionals and course alumni) were developed for book evaluation. The final version fold in different suggestions, emphasizing chapters’ reorganization, inclusion of comparison between homemade recipes and industrialized ones, and new layout. **Conclusion:** The book reify the articulation between community action, research and academic education, enhance visibility to the actions and give voice to its participants, specially the elderly, stimulating the everyday cooking, central and strategic bases in the context of the contemporary food scene.

## INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável<sup>1,2</sup> é apontada como um dos principais fatores modificáveis para a promoção da saúde<sup>3,4</sup>, graças à sua relação com o aumento dos anos de vida e compressão da morbidade. Estudos têm apontado a importante relação das condições de alimentação e nutrição e seus efeitos no processo de envelhecimento<sup>5,6,7,8</sup>. Neste sentido, a proposição de ações de promoção da alimentação saudável, diante do cenário de envelhecimento populacional da atualidade exige que contemplem não só a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis– DCNT – como também a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos<sup>4,9</sup>.

As DCNT ganham maior expressão na morbimortalidade e acompanham o processo de envelhecimento populacional<sup>10</sup>. Entre os idosos, o risco de doença cardiovascular é aumentado, assim como diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer, e por isso, a prática de atividade física e adoção de uma alimentação saudável são consideradas ações de promoção da saúde prioritárias<sup>3</sup>.

A atual dinâmica de vida urbana ressignificou o comer e a comida e observam-se alterações no padrão de consumo alimentar da população brasileira<sup>11,12,13,14</sup>. O padrão vigente aponta para diminuição do consumo de alimentos in natura e aumento de produtos ultraprocessados<sup>15</sup>, com perda progressiva da qualidade da alimentação e aumento do risco às DCNT que podem contribuir para a piora das condições de sobrevivência<sup>4,15,16</sup>.

No Brasil, a criação e implementação das propostas estabelecidas pela Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) contemplam um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde no âmbito individual e coletivo<sup>9</sup>. Nessa perspectiva, inserem-se as ações de alimentação e nutrição. Dentre essas, a promoção da alimentação saudável emerge como uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição<sup>2</sup>. O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas, editado em 2012 pelo Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome, inclui como uma de suas diretrizes: “A comida e o alimento como referências; valorização da culinária enquanto prática emancipatória”<sup>17</sup>. A atual versão do Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda como “regra de ouro” que a base da alimentação seja prioritariamente composta por alimentos in natura ou minimamente processados, em detrimento aos alimentos ultraprocessados. Desta forma, ênfase vem sendo dada às ações centradas no alimento e na problematização da prática culinária no cotidiano<sup>1,3,4</sup>. A culinária vem sendo usada como ferramenta fundamental nas ações de educação alimentar e nutricional<sup>18,19,20,21</sup> e emerge como eixo articulador entre a ciência e o cotidiano. Ela expressa a sociedade, sua dinâmica organizacional e seu

contexto histórico. Constitui-se por inúmeros elementos culturais que ultrapassam as questões biológicas. O comer para sobreviver e para manter o corpo são apenas facetas dessa complexidade<sup>22,23,24,25</sup>. Os alimentos e o “universo do preparo da comida” são impregnados de símbolos, crenças, gostos, aversões, significados, sensações, memórias e tradição. Assim, são transmitidos valores culturais e fortalecidas relações afetivas e identitárias<sup>20,25</sup>.

A culinária vem ganhando relevância com idosos, a despeito da ainda escassa produção acadêmica. Apesar do reconhecimento das potencialidades para o estímulo da prática culinária como meio da melhoria da relação do indivíduo com o alimento, convém levar em conta aspectos da vida contemporânea que “competem” com esta proposta. A modernidade e os desafios no meio urbano, tais como o papel feminino e as alterações na comensalidade<sup>26,27,28,29</sup>, trazem dificuldades que exigem que a alimentação integre simplicidade, facilidade e praticidade.

Dentro desta abordagem, o Projeto de Extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento – PROANE – parceria entre o Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (NUT/UERJ) com a gerência de ensino da Universidade Aberta da Terceira Idade – UnATI/UERJ, oferece o curso “Alimentação, Nutrição e Terceira idade”. O PROANE, fundamenta-se nos referenciais teóricos da promoção da saúde<sup>9</sup>, da educação popular em saúde<sup>30,31</sup> e da perspectiva crítica da educação alimentar e nutricional<sup>17</sup>. Ao longo do tempo, o Curso “Alimentação, Nutrição e Terceira Idade” tornou-se a principal atividade do Projeto, explorando reflexões sobre as práticas alimentares e as possibilidades de inovação de estratégias pedagógicas. O curso integra o rol de oficinas oferecidas pela UnATI, aberto à comunidade, que tem como único critério de inclusão a idade igual ou superior a 60 anos. A valorização do diálogo, respeito aos diferentes saberes, estímulo à autonomia, atenção às necessidades específicas e utilização de metodologia lúdica e interativa são nortes metodológicos das atividades. Neste contexto, a culinária tem espaço privilegiado e estratégico.

Diante desses desafios, o PROANE vem, desde 2000, acumulando experiência no uso da culinária em diferentes temas e estratégias pedagógicas. Considerando o acervo produzido durante esses anos, surgiu a proposta de compilar e selecionar receitas para a confecção de um livro. Mediante o exposto, o presente trabalho objetiva apresentar o processo de elaboração do livro de receitas do curso.

## MÉTODO

O PROANE, cadastrado desde 1993 na sub-reitoria de Extensão, desenvolve ações assistenciais e educativas junto

ao público idoso, tendo como base a relação entre alimentação, nutrição e envelhecimento saudável. As ações de extensão articulam-se às de ensino e pesquisa em quatro eixos principais: (a) assistência nutricional individual e personalizada; (b) análise antropométrica e dietética; (c) práticas alimentares: cultura, envelhecimento e saúde; (d) práticas educativas: desenvolvimento de estratégias metodológicas<sup>32</sup>. A formalização como projeto de pesquisa ocorreu em 2005, no comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (CEP/UERJ nº 029.3.2005). Os participantes das ações do PROANE assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O curso, uma das atividades do PROANE, tem 50 idosos inscritos, divididos em duas turmas, participam de encontros semanais ao longo de um ano. São, em sua maioria, mulheres ativas com perfil etário e socioeconômico heterogêneo. O interesse dos participantes e as demandas que apresentam trazem desafios para equipe quanto ao aprofundamento dos conteúdos a serem trabalhados e estratégias pedagógicas utilizadas. O cronograma previamente planejado prevê aulas teóricas e práticas, com duração de 1h50min. Os encontros ocorrem uma vez por semana. As aulas não são meramente espaços para transmissão de conhecimentos e “regras” para uma alimentação saudável, são estruturadas de forma a estimular a problematização, o diálogo e a participação dos alunos no debate e na construção coletiva de estratégias para a melhoria do “comer” no cotidiano. A degustação de novas preparações, a troca de receitas e a realização de oficinas culinárias são algumas das estratégias pedagógicas utilizadas<sup>33</sup>.

Ao início do curso procedem-se entrevistas para conhecer o perfil dos participantes e subsidiar o planejamento das aulas, e ao final, para sua avaliação. No que se refere ao conteúdo trabalhado, o programa inicia com temas mais amplos, problematizando o contexto atual de alimentação, tais como: “conceito de alimentação saudável”, “alimentos da moda”, “situação alimentar e nutricional de idosos” e “alimentação e marketing”. Em seguida, são abordados diferentes grupos alimentares – “óleos e gorduras”, “frutas, legumes e verduras”, “bebidas”, “cereais”, “leguminosas”, “oleaginosas”, “carnes”, dentre outros, o que corresponde a maior parte do curso. As aulas práticas são desdobramentos dos temas referentes aos grupos alimentares tendo como principal estratégia as oficinas culinárias. Outras vivências culinárias são também realizadas nas aulas teóricas.

O planejamento das oficinas tem início com a seleção das receitas pela equipe (em média 5 pessoas por oficina), privilegiando aquelas sugeridas e trazidas pelos idosos. Em seguida, realizam-se o pré-teste e ajuste das receitas; cálculo das quantidades e porções; elaboração da lista de compras e

aquisição de gêneros, utensílios e outros itens (exemplo: materiais descartáveis), e impressão das receitas. No dia da oficina, separam-se previamente todos os itens necessários para a confecção de cada receita. As oficinas têm início com o resgate do tema trabalhado na aula teórica e, a seguir, os idosos se dividem em grupos e preparam as receitas, sempre acompanhados por um membro da equipe técnica. Ao final degustam, comentam e avaliam cada preparação, incluindo a identificação de dificuldades na execução e sugestões de alteração.

A ideia de registrar a experiência, compilar as receitas e valorizar o saber acumulado consolidou-se com a proposta de elaboração de um livro de receitas. Para tanto, realizou-se análise documental de 2004 a 2014 no acervo escrito e de imagens. A seleção das receitas, elaboração de fichas técnicas e análise centesimal<sup>34,35,36,37,38</sup>, organização do livro e realização de “painéis de especialistas”<sup>39</sup> foram as etapas percorridas para a elaboração da versão final do livro, conforme descrito a seguir.

### **Seleção das receitas**

As receitas selecionadas são oriundas dos seguintes temas: “comida de uma panela só”; cereais e leguminosas; leites e derivados; açúcares e adoçantes; “frutas, legumes e verduras – FLV”; óleos e gorduras; festas brasileiras. São provenientes de diferentes fontes – participantes, profissionais, familiares, amigos, programas de TV e outras mídias sociais. Foram selecionadas as receitas com melhor avaliação dos idosos, utilizadas com maior frequência nos diferentes anos e as sugeridas pelos participantes.

A sistematização das receitas foi realizada a partir da construção de um banco de dados, no programa Excel da Microsoft Office, contendo informações sobre a fonte, ano e características. Em seguida, foram elaboradas fichas técnicas<sup>34,35,36,37</sup>, análise centesimal e definição das porções das receitas.

### **Elaboração de fichas técnicas e análise centesimal**

As fichas técnicas eram compostas da lista de ingredientes, quantidades (porção comestível, fator de correção, fator de cocção, peso bruto) e modo de preparo, além de dados da análise centesimal e valor nutricional da receita.

A análise da composição centesimal foi realizada empregando-se a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos<sup>35</sup>, a tabela dos alimentos mais consumidos no Brasil<sup>38</sup> e a do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA)<sup>37</sup>, de forma complementar. Para alguns dos ingredientes das preparações que não foram identificados nas fontes citadas,

utilizou-se a informação nutricional dos rótulos. Os passos para organização dos cálculos e estruturação das receitas seguem as recomendações do grupo de especialistas da FAO que discutem análise nutricional e apresentação de bancos de dados dietéticos referentes à composição de receitas<sup>40,41,42</sup>.

Na análise centesimal foram calculados o Valor Energético Total (VET), os valores dos macronutrientes e as frações lipídicas. Os macronutrientes são apresentados em gramas e proporção de contribuição para o valor energético total. Também foram analisados o conteúdo de fibras alimentares, sódio, colesterol e cálcio, tendo em vista sua associação com envelhecimento e condições de saúde e nutrição dos idosos<sup>42,43</sup>.

A Tabela de Medidas Referidas para os Alimentos mais Consumidos no Brasil do IBGE<sup>44</sup> foi utilizada para a quantificação em medidas caseiras dos ingredientes e das porções. Os cálculos foram elaborados a partir do alimento cru, identificando-se sua porção comestível, fator de correção (limpeza, cocção/retenção e de rendimento), conteúdo e composição nutricional dos ingredientes<sup>34,36,40,41</sup>.

O cálculo e a apresentação das informações nutricionais das receitas seguem os parâmetros propostos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)<sup>45</sup> para rotulagem nutricional, ajustando-se às características antropométricas dos idosos brasileiros e à redução das necessidades energéticas devido as alterações metabólicas associadas ao envelhecimento. Adotaram-se como referência, os dados antropométricos de peso e estatura médios de indivíduos com 60 anos e mais, segundo sexo, provenientes do último inquérito nutricional de base populacional domiciliar<sup>11</sup>. Assim, obteve-se um VET recomendado para idosos entre 1600-1700 kcal<sup>11</sup>, valor menor que 2000 Kcal, recomendadas pela ANVISA<sup>46</sup> para a população adulta. O cálculo distribui os valores energéticos de acordo com porções dos grupos alimentares. Desta forma, as preparações selecionadas para integrarem o livro foram agrupadas considerando sua similaridade<sup>46</sup>.

### **Organização do livro e realização de “painéis de especialistas”**

O livro respeitou os temas propostos no cronograma do Curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade, conforme mencionado no item seleção das receitas. Cada receita apresenta sua ficha técnica e uma ilustração proveniente do banco de imagens do Curso. Em algumas delas também foram incluídas informações complementares (“dicas”). A diagramação do livro foi conduzida com auxílio do programa Microsoft Publisher Office 2007.

O material foi submetido, em dois momentos distintos, à apreciação por nutricionistas e acadêmicos de nutrição e

posteriormente, idosos ex-alunos do curso. Os nutricionistas foram convidados, segundo amostra de conveniência partindo-se de sua experiência no trabalho com público idoso e/ou com a produção de livro de receitas. Os acadêmicos eram bolsistas e voluntários do PROANE. Os idosos, ex-alunos de 2014, foram também selecionados a partir de amostra de conveniência por sua inserção e participação ativa nas aulas, incluindo a sugestão de receitas.

Foi utilizada a metodologia adaptada de “painel de especialistas”<sup>39</sup> como instrumento para incorporação de críticas e sugestões. Foi elaborado previamente um formulário pela equipe, com questões fechadas e abertas. Durante o encontro presencial com duração de cerca de 2h e 30min, os participantes responderam em pequenos grupos e apresentaram suas considerações. Os itens analisados foram: o formato; modo de descrição das receitas; o conteúdo proposto; a seleção de receitas e imagens; informações complementares e avaliação geral. Para os profissionais e acadêmicos de nutrição a descrição da proposta e o formulário foi previamente enviado por meio eletrônico, tendo sido dada opção de participação à distância.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram identificadas 262 receitas e selecionadas 42 para compor a versão preliminar do livro, dentre as quais se destacaram as sugeridas pelos idosos (amendoim com alho, pizza de rúcula com ricota, suco de limão com couve, sopa de fubá com agrião e legumes ao forno). Todas buscavam valorizar a cultura alimentar, a experiência dos idosos ou provocar uma nova perspectiva, estimulando novos sabores e diferentes formas de preparo. As receitas selecionadas apresentavam diversas técnicas culinárias, contemplando simplicidade, praticidade e reduzido tempo de preparo, aspectos alinhados à compreensão e superação de obstáculos para a adoção de uma alimentação saudável<sup>1</sup>.

As oficinas e, em consequência, a proposta do livro, funcionaram como potencializadores do trabalho educativo dialógico e emancipador<sup>17,30</sup>. A participação dos idosos nas discussões das aulas que fomentaram a busca de receitas pelos membros da equipe, no fornecimento de receitas autorais, na execução e avaliação das preparações na oficina, integram estes indivíduos como sujeitos ativos, coautores do trabalho. Simbolicamente, esta construção coletiva também foi incorporada ao título do livro, “feito à mão tem mais sabor e valor”.

É ainda escassa a abordagem da culinária em ações educativas com idosos. Um estudo de revisão realizado no período de 2000 a 2012<sup>47</sup> encontrou apenas uma iniciativa<sup>48</sup>. Foram identificados outros relatos em projetos de extensão,

centros de convivência e na atenção básica de saúde de alguns municípios. Vale destacar a experiência de extensão universitária do PROANE<sup>33</sup> e do Projeto Integrar/Unigranrio<sup>49</sup>. Ressalta-se também o estudo com idosos de Taiwan<sup>50</sup>, que relacionou o hábito de cozinhar com a melhora da qualidade e expectativa de vida. Entretanto, salienta-se, que esta cultura tem forte tradição culinária o que pode de alguma forma refletir o impacto positivo de sua identidade cultural nas condições de saúde e sobrevivência.

Além disso, o livro tem o mérito de registrar o processo, tarefa que, segundo Diercks & Pekelman<sup>51</sup> é a principal fonte da avaliação e em geral, menos valorizada. Tanto o livro como a elaboração do presente estudo, materializam a superação deste importante desafio. Desta forma, podem representar um rico material para consulta, reflexão e reconstrução da equipe envolvida e dos potenciais leitores.

A elaboração das fichas técnicas e análise centesimal das receitas, embora não tenha se constituído foco central da estruturação do livro, trouxe complexidade e exigiu a tomada de múltiplas decisões quanto a definição dos percursos metodológicos<sup>11,34,38-46</sup>. Uma descrição das receitas com o cálculo da composição centesimal (valor energético total), incorporando os ajustes para atender às necessidades dos idosos é apresentada no quadro 1.

Considerando os ajustes das necessidades energéticas (que contemplava a redução do valor energético total da dieta na ordem de 20-30%) e porções comumente consumidas pelos idosos<sup>11</sup>, foi pensada uma “porção razoável” para cada receita, o que fez com que algumas tivessem suas quantidades aumentadas. É válido destacar que a maioria das receitas eram dos grupos alimentares dos níveis 1 (Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e derivados), 2 (Verduras, hortaliças e conservas vegetais) e 4 (Leite e derivados), grupos identificados com consumo reduzido na população idosa<sup>11,12</sup> e, portanto, estratégicos para proposição de ações de promoção da alimentação saudável.

A elaboração do livro contou com diferentes versões. A versão preliminar apresentava cada uma das receitas em duas páginas contínuas. Na primeira, ficavam dispostos a lista de ingredientes, modo de preparo e a análise da composição centesimal. Na segunda, uma imagem ilustrativa oriunda do banco de imagens do curso e apresentação de informação complementar sobre a forma de “dicas”. Essas tinham diferentes modalidades: curiosidades sobre aspectos históricos e culturais da receita, inclusão e/ou substituição de ingredientes, uso da preparação no cotidiano, valorização da informação nutricional da preparação, articulação com a seção “outros recheios” e fala dos participantes durante a oficina, conforme apresentado no quadro 2.

Quadro 1: Descrição das receitas.

Níveis	Receitas
<i>Nível 1</i>  (Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e derivados) 120 Kcal	Maionese de soja, bolo brasileiro, salada de batata com atum ao pesto, bolo cacau divinal, homus, macarrão com alho poró e brócolis, torta de sardinha.
<i>Nível 2</i>  (Verduras, hortaliças e conservas vegetais) 24 kcal	Antepasto de jiló, legumes ao forno, salada primavera, pizza de abobrinha, salada de abobrinha, salada de couve flor com frutas, arroz integral com legumes, risoto de quinoa com espinafre e queijo branco, fettuccine com legumes e frango salteados.
<i>Nível 3</i>  (Frutas, sucos, néctar e refrescos de frutas) 56 Kcal	Guacamole, sashimi de frutas, espetinho de frutas, bananas ao forno, creme de manga, ponche de frutas, suco de limão com couve.
<i>Nível 4</i>  (Leite e derivados) 100Kcal	Torta de ricota, leite condensado diet, pizza de rúcula com ricota, kibe de queijo, pasta de cottage, queijo minas temperado, iogurte caseiro, antepasto de alho poró.
<i>Nível 5</i>  (Carnes e ovos) 100 Kcal	Sopa de fubá com agrião, canapé framanga, carne louca, hambúrguer de soja.
<i>Nível 6</i>  (Óleos, gorduras e oleaginosas) 80 Kcal	Óleo de canola temperado, amendoim com alho, mix de sementes
<i>Nível 7</i>  (Açúcares e produtos que forneçam energia proveniente de carboidratos e gorduras) 80 Kcal	Docinho de cenoura com nozes, torrone especial.

No painel dos especialistas com nutricionistas e acadêmicos, dos 12 convidados participaram 7 (6 presenciais e 1 via e-mail). O painel serviu para fortalecer a identidade do livro e apresentou uma boa aceitação em relação à avaliação geral- 71% gostaram muito da proposta. Foram levantadas 20 sugestões, tendo sido destacados a revisão da distribuição das receitas, forma de apresentação da análise centesimal, uso das cores, nova diagramação das imagens e inclusão de sumário.

Quadro 2: “Dicas”: modalidade, receita e exemplo.

Modalidade da “Dica”	Receita	Exemplo
Curiosidades sobre aspectos históricos e culturais	Ponche de frutas	“O ponche é de origem indiana. A receita teria sido levada para Inglaterra no século XVII, momento da colonização britânica na Índia. Costumava ser popular nas festas.”
Inclusão e/ou substituição de ingredientes	Macarrão com alho poró e brócolis	“Acrescente atum ou frango desfiado ou carne assada desfiada ou carne moída”. Experimente variar os legumes e verduras e testar novas combinações!”
Uso da preparação no cotidiano	Legumes ao forno	“Você pode utilizar esta receita como recheio de um sanduiche ou acompanhamento do seu prato principal (almoço/jantar). Olha como esta receita é versátil!”
Valorização da informação nutricional da preparação	Maionese de soja	“Preparações feitas a base de soja contém 0 mg de colesterol!”
Articulação com a seção outros recheios do livro	Salada de couve flor com frutas	“Que tal conhecer a feira orgânica mais próxima da sua casa? Veja o endereço e horário do circuito carioca de feiras orgânicas na página 108”.
Fala dos participantes	Antepasto de jiló	“Até quem não gosta de jiló come!”

A avaliação de que a distribuição das receitas estava desproporcional e com pouca praticidade para o seu uso no cotidiano fundamentou a construção de uma nova divisão dos capítulos. Desta forma, os capítulos passaram a ser organizados segundo preparações: doces, salgados, saladas, molhos. Esta nova estrutura buscou facilitar o leitor a encontrar a receita e fomentar sua utilização como fonte de consulta para o planejamento de cardápios. Este item passou

a compor a parte final do livro intitulada "outros recheios". Nesta seção foram também incluídos a classificação de alimentos conforme o novo guia alimentar<sup>1</sup>, sugestões de cardápios com indicação de preparações contidas no livro, informação de safra, lista de locais para compra de alimentos orgânicos e descrição da técnica de preparo de “salada de pote”.

Uma sugestão que foi considerada ímpar para a valorização da comida caseira e articulação com as recomendações do novo guia alimentar<sup>1</sup> foi a inclusão do “raio-x” das preparações. O “raio-x”, inserido em destaque em algumas das receitas – torrão especial, hambúrguer de soja, pizza de rúcula com ricota, pasta de cottage, permitiu comparar os valores nutricionais dessas com versões similares de produtos processados ou ultraprocessados industrialmente.

No painel de egressos, dos 20 convidados participaram 8. Todos receberam de forma positiva a proposta e relataram espontaneamente experiências associadas à utilização das receitas no seu cotidiano: “já usei uma das receitas quando comemorei o natal na casa da minha filha na Alemanha”; “Aprendi a comer jiló aqui”; “são receitas fáceis e boas de preparar”. As sugestões apresentadas se relacionaram à atualização de informações complementares (por exemplo: divulgação da lista dos locais que comercializam alimentos orgânicos, conforme também referenciado pelo grupo anterior, o de especialistas). No que se refere à diagramação, foi sugerido o aumento do tamanho e a troca de local das imagens (da página 2 para página 1), a inclusão de uma folha em branco antes de cada capítulo e ordenação das receitas com identificação indexada. Também foi sugerido identificar os créditos das receitas, especialmente àquelas apresentadas pelos participantes e assinalada a importância do registro dos direitos autorais do livro.

## CONCLUSÃO

A proposta desde a sua concepção, realização e avaliação articulou de forma orgânica ações de ensino, pesquisa e extensão. Na perspectiva da promoção da saúde e da abordagem ampla da alimentação adequada e saudável no cotidiano, o livro pretende fortalecer a prática culinária. O material estimula e dá suporte aos usuários na confecção de preparações saborosas, práticas e culturalmente reconhecidas. Dentro desta perspectiva, são incorporados valores diversos, para além do ponto de vista nutricional.

A ideia é de que as receitas organizadas sob a forma deste livro possam servir de instrumento de educação alimentar e nutricional para profissionais de saúde ou aqueles que se interessam pela arte da culinária.

O fato de ter documentado o método de cálculo de receitas com critérios previamente definidos, algo pouco discutido no cenário da nutrição, mostrou que existe um universo de possibilidades que precisam ser mais e melhor explorados. Algumas fragilidades se colocaram diante do uso de materiais básicos da ciência da nutrição, a exemplo o uso das tabelas de composição de alimentos e sua aplicação para análise nutricional. Cabe valorizar a riqueza desta iniciativa interdisciplinar, que conjuga conhecimentos de diferentes áreas da nutrição. Para a estruturação do material, foi necessário acessar conhecimentos das áreas da nutrição clínica, da nutrição básica, da alimentação coletiva e da nutrição em saúde coletiva, experiência desafiadora e necessária para o profissional de nutrição na atualidade.

O livro foi construído coletivamente e a realização dos painéis representou etapa fundamental para definição de sua identidade e adequação às demandas do público idoso. O material final, a ser ajustado por profissionais de editoração gráfica tem, nesta versão “bruta”, uma construção pautada nas diferentes vozes, incluindo: nutricionistas, professores, alunos de graduação e pós-graduação de Nutrição e, em especial, idosos participantes do curso. Desta forma, materializa e se constitui como “produto”, fruto do diálogo entre a ciência da nutrição e o comer na vida cotidiana, da articulação entre teoria e prática e do protagonismo dos idosos.

### Agradecimento

Agradecimento à Sub-reitoria de Extensão e Cultura da Universidade do Estado do Rio de Janeiro – SR3 pela concessão de bolsas de extensão a alunos de graduação envolvidos nas atividades do PROANE.

### REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. [Internet] Brasília: Ministério da Saúde, 2014. [Acesso em 24 maio 2017]. Disponível em [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf).
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: O Ministério, 2012.
3. Organização Mundial da Saúde. Active Ageing – A Policy Framework. A Contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on Aging. Madrid, Spain, April, 2002.
4. Organização Mundial da Saúde. Interventions on diet and physical activity: what works summary report. 2009. [Internet]. [Acesso em 20 jun 2015]. Disponível em <http://www.who.int/dietphysicalactivity/summary-report-09.pdf>.
5. Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, et al. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *Jama* 2004, 292(12): 1433-39.
6. De Vlaming R, Haveman-Nies A, Van't Veer P, De Groot LC. Evaluation design for a complex intervention program targeting loneliness in non-institutionalized elderly Dutch people. *BMC public health* 2010; 10(1): 552.
7. Inzitari M, Doets E, Bartali B, Benetou V, Di Bari M, Visser M, et al. Nutrition in the age-related disablement process. *The Journal of Nutrition Health and Ageing* 2011; 15(8): 599-604.
8. Trichopoulou A, Orfanos P, Norat T, Bueno-de-Mesquita B, Ocké MC, Peeters PH, et al. Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. *Bmj* 2005; 330:991-8.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política nacional de promoção da saúde. [Internet] Brasília: Ministério da Saúde, 2014. [Acesso em 16 maio 2016]. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446\\_11\\_11\\_2014.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html).
10. Schimidt MI, Duncan BB, Silva GA, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais, *The Lancet* 2011; 4:65-71.
11. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011.
12. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares, 2002-2003. Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2004.
13. Diez-Garcia RW. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev Nutr* 2003;16(4):483-92.
14. Bezerra IN, Sichieri R. Características e gastos com alimentação fora do domicílio no Brasil. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 2010; 44(2):221-9.
15. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, CASTRO IR, Cannon G. Uma nova classificação de alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. *Cadernos de saúde Pública* 2010; 26(11): 2039-49.
16. Martins APB, Levy RB, Claro RM, Moubarac JC, Monteiro CA. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Ver. de Saúde Pública* 2013; 47(4): 656-65.
17. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; 2012.
18. Menezes MFG, Maldonado, LA. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto* 2015; 14(3): 83-9.

19. Castro IRRD, Souza TSND, Maldonado LA, Caniné ES, Rotenberg S, Gugelmin SA. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Rev. de Nutrição* 2007; 20(6): 571-88.
20. Diez-Garcia RW, Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciência & Saúde Coletiva* 2011; 16(1):91-8.
21. Rotenberg S, Marcolan S, Tavares EL, Castro IRR. Oficinas culinárias na promoção da saúde. In: GARCIA, R.W.D. & CERVATO-MANCUOSO, A.M, organizadores. *Mudanças Alimentares e educação Nutricional*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011.
22. Carvalho, MCDVS, Luz MT, Prado SD. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. *Ciência & Saúde Coletiva* 2011; 16(1): 155-63.
23. FISCHLER, C. L'(H)omnivore. Paris: Odile Jacob; 1990.
24. Mintz S. W. Comida e antropologia: uma breve revisão. *Rev. Bras. de Ciências Sociais* 2001; 16(47):31-41.
25. Canesqui AM, Diez Garcia RW. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. In: *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2005. p 9-19. OK
26. Menezes MFG, Tavares EL, Santos DM, Targueta CL, Prado SD. Alimentação saudável na experiência de idosos. *Rev. Bras de Geriatria e Gerontologia* 2010; 13(2): 267-75.
27. Moreira SA. Alimentação e comensalidade: Aspectos históricos e antropológicos. *Ciência e Cultura* 2010; 62(4), 23-6.
28. Diez-Garcia RW. Alimentação e saúde nas representações e práticas alimentares do comensal urbano. In: *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2005; p 211-25.
29. Souza Lima R, Neto JAF, Farias RDCP. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde* 2015; 10(3): 507-22.
30. Vasconcelos EM. Educação popular: instrumento de gestão participativa dos serviços de saúde. *Caderno de Educação Popular e Saúde*. Brasília (DF): MS, 2007; p.19-29.
31. BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria n. 2.761, de 19 de nov. de 2013. Institui a Política Nacional de Educação Popular em Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (PNEPS-SUS).
32. Prado SD, Menezes MFG, Santos DM, Tavares EL, Castro LMC. Nutrição e Envelhecimento: algumas reflexões sobre a integração entre ensino, pesquisa e extensão no projeto Nutrição e Terceira Idade. *Rev Bras Ger Geront* 2007; 10(1): 39-48.
33. Menezes MFG, Santos DM, Tavares EL, Fernandes LP, da Silva MS, Trindade PL. Metodologia participativa com idosos: experiência do curso nutrição e terceira idade. In: Araújo Filho T, Thiollent MJ, editores. *6. Seminário de Metodologias para Projetos de Extensão - SEMPE*; 2008; São Paulo, Brasil. São Carlos: Cubo Multimídia; 2008. p.359-68.
34. Ornellas LH. Técnica dietética – Seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu; 2001.
35. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. [Internet]. 4. ed. Campinas, SP:NEPA-UNICAMP, 2011. [Acesso em 11 ago 2011]. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/>
36. Pinheiro ABV, Lacerda EMDA, Benzecry EH, Gomes MCDS, Costa VMD. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 5. ed. São Paulo: Atheneu; 2008.
37. Departamento de Agricultura dos EUA. [Acesso em 11 ago 2014]. Disponível em: <http://www.usdabrazil.org.br/home/>
38. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011.
39. Queiroz Pinheiro J, Farias TM, Abe-Lima, JY. Paineis de Especialistas e Estratégia Multimétodos: Reflexões, Exemplos, Perspectivas. *Psico* 2013; 44(2):184-92.
40. European Food Information Resource. Proposal for the harmonisation of recipe calculation procedure. FAO. [S.l.: s.n.; s.d.]. [Acesso em 11 ago 2014]. Disponível em: [www.eurofir.net](http://www.eurofir.net).
41. Charrondiere RU. Recipe and other calculations. FAO. [S.l.: s.n.]. [Acesso em 11 ago 2017]. Disponível em: <http://ftp.fao.org/es/esn/infoods/recipe%20and%20other%20calculations.pdf>.
42. Institute of Medicine. 2010. Providing Healthy and Safe Foods as We Age: Workshop Summary. [Internet] Washington, DC: The National Academies Press. [Acesso em 04 jul 2016]. Disponível em: <http://www.nap.edu/read/12967/chapter/1>
43. Ahmed T, Haboubi N. Assessment and management of nutrition in older people and its importance to health. *Clinical interventions in aging* 2010; 5: 207.
44. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Tabelas de Medidas Referidas para Alimentos Consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
45. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova o regulamento técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. *Diário Oficial da União* 26 dez 2003. [Acesso em 11 ago 2015]. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/d12c9e804745947f9bf0df3fbc4c6735/RDC\\_359.pdf?MOD=AJPERES](http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/d12c9e804745947f9bf0df3fbc4c6735/RDC_359.pdf?MOD=AJPERES)
46. Agência Nacional de Vigilância Sanitária; Universidade de Brasília. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientações às indústrias de alimentos. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2005. Figueiredo SM, Freitas MCD, Silva JMT, Vieira Filho AS, Caligiorme RB. Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável. *HU Revista* 2014; 40(1-2):69-74.
47. Figueiredo SM, Freitas MCD, Silva JMT, Vieira Filho AS, Caligiorme RB. Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável. *HU Rev* 2014; 40(1-2):69-74.

48. Ramos SJ, Couto ML. Oficinas culinárias como prática de educação nutricional para idosos: inovações da cozinha saudável. Rede de Cuidados em Saúde 2014; 8(1): 1-14.
  49. Figueiredo SM, Simões LRC, Homem APP, Paulo L PD, Silva MMP, Soares CS, Farias SM. Oficina de culinária: saberes e sabores dos alimentos. Rev e-Scientia 2010; 3(1).
  50. Chen RCY, Lee MS, Chang YH, Wahlqvist ML. Cooking frequency may enhance survival in Taiwanese elderly. Public Health Nutr 2012; 15 (7):1142-49.
  51. Diercks M, Pekelman R. Manual para equipes de saúde: o trabalho educativo nos grupos. In.: Brasil. Caderno de educação popular e saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2007; p75-86.
- 

**Submissão:** 08/11/2017

**Aprovado para publicação:** 21/05/2018