

TÍTULO DO PROJETO:

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NAS DOENÇAS DEGENERATIVAS.

CATEGORIA (MARCAR APENAS UMA):

- Ciências Agrárias
- Ciências Biológicas
- Ciências Exatas e da Terra
- Ciências Humanas
- Ciências da Saúde
- Ciências Sociais Aplicadas
- Engenharia

RESUMO:

Não se pode negar que diversas doenças relacionadas a alimentação estão cada vez mais presentes no dia a dia mundial, e duas das que mais se destacam são a diabetes e a gastrite. Ambas possuem o desenvolvimento ligado tanto há cronicidade, quanto a má alimentação. Em primeiro caso, a doença é herdada e progenitores, e em segundo, é desenvolvida pelo consumo excessivo de alimentos ricos em glicose (diabetes) e com alta presença de ácidos (gastrite). Esse trabalho terá como objetivo analisar o aspecto alimentício relacionado a esses problemas e com embasamento técnico e análises individuais tentar proporcionar opções para um melhor desempenho ao combate das mesmas. A metodologia será realizada com a elaboração de cardápios balanceados, ricos em carboidratos complexos, vitaminas e minerais que tem como principal fundamento o auxílio alimentar. Com isso, espera-se reduzir não só a glicose no sangue como também os sintomas de incomodo da gastrite.

Alimentação saudável; Carboidratos essenciais; Diabetes e gastrite.

PLANO DE PESQUISA

O PLANO DE PESQUISA É O PLANEJAMENTO INICIAL DO QUE SERÁ EXECUTADO EM SUA PESQUISA. ELE É NECESSARIAMENTE UM DOCUMENTO ESCRITO E QUE SERVIRÁ COMO UM DIRECIONADOR PARA AS SUAS ATIVIDADES. O PLANO DEVE CONTER O OBJETIVO OU HIPÓTESE DA PESQUISA E OS MÉTODOS QUE SERÃO UTILIZADOS PARA SE ALCANÇAR ESSES OBJETIVOS.

INTRODUÇÃO:

Embora remonte às origens da civilização, a relação entre alimentação e saúde nunca foi tão estreita quanto nos dias de hoje. Muitas vezes alimentos baratos são os que compõe dietas ricas em gordura, sal e açúcar e pobres em carboidratos complexos, vitaminas e minerais, aliadas a um estilo de vida mais sedentário, sendo responsáveis pelo aumento das doenças degenerativas, tais como obesidade, diabetes, gastrite etc (CARVALHO et. al.; 2006).

O número de casos de diabetes mellitus (DM) em todo o mundo foi estimado em 171 milhões no ano 2000 e poderá atingir 366 milhões em 2030 (WILD et al.; 2004). No Brasil, um estudo multicêntrico avaliou a população urbana brasileira de 30 a 69 anos na década de 1980 e identificou prevalência de DM de 7,6%, sem distinção entre os tipos 1 e 2 da doença (MALERBI, FRANCO, 1992).

Gastrite crônica (GC) é uma das doenças mais comuns e indolosas desde o começo da humanidade; centenas de milhões de pessoas pelo mundo sofrem com essa condição inflamatória que varia de níveis e extensões. Na China por exemplo, cerca de 90% da população possui gastrite crônica (SIPPONEN, MAAROOS, 2015). Por mais que nem sempre todos os portadores dessa doença crônica sejam afetados, o número retratado ainda é algo bem expressivo (FANG et. al.; 2017). Já no Brasil estudos de 2013 apontam que cerca de 9 milhões de brasileiros sofrem com essa doença (MOEHLECKE, 2013).

A ingestão de preparações com alimentos funcionais é extremamente importante, são eles que beneficiam uma ou mais funções orgânicas, além da nutrição básica, contribuindo para melhorar o estado de saúde e bem-estar e/ou reduzir o risco de doenças (DIPLOCK et. al.; 1999). Essas fontes de compostos funcionais beneficiam as funções orgânicas pelos níveis elevados de carboidratos complexos, fibras e micronutrientes. A fibra alimentar tem por característica efeitos preventivos na prisão de ventre, obesidade, diabetes, gastrite, câncer de cólon, úlceras e doenças coronarianas (CARVALHO et. al.; 2006).

Não se pode negar que a gastrite e a diabetes são doenças extremamente presentes no século XXI e prometem estar mais participativas a cada dia que se passa, a primeira pode ser gerada pelo excesso de frituras, comidas gordurosas e álcool, irritando a mucosa estomacal, já a segunda é obtida quando a insulina produzida pelo corpo é insuficiente para abaixar a glicose que é ingerida pelos alimentos doces e açucarados, tendo diversos problemas que se desenvolvem a partir dessa, os mais graves sem dúvidas são a perda de sentidos, membros e a morte. Por isso é de grande importância sempre se atentar a alimentação diária e ter noção do que está consumindo, pois, essas problemáticas além de serem crônicas também podem ser adquiridas pela má alimentação de um indivíduo. A falta de acompanhamento nutricional é extremamente decisiva quando essas doenças se manifestam, por falta de informação diversas pessoas apenas agravam mais a situação da enfermidade ao fazer o consumo de alimentos que são sugeridos por outras pessoas tão desinformadas quanto elas

OBJETIVOS:

Objetivo Geral

- Registrar a influência da alimentação no avanço e controle tanto da diabetes quanto da gastrite.

Objetivos específicos

- Elaboração de cardápios com alimentos ricos em carboidratos essenciais, vitaminas e sais minerais, para substituição dos tradicionais, com isso visar manter o índice glicêmico ideal e aliviar os sintomas da gastrite.
- Informar a população sobre a importância de um acompanhamento nutricional e alertar a mesma sobre os possíveis problemas de uma dieta infundada em conhecimentos nutricionais e dietéticos.

METODOLOGIA:

Será proposto uma dieta balanceada para sete dias, com alimentos ricos em carboidratos complexos, vitaminas e minerais, visando mostrar seus possíveis efeitos e importância no organismo. Os resultados obtidos serão constatados através do recordatório alimentar, o qual se refere a um questionário padrão, em que o indivíduo deverá anotar todos os alimentos consumidos durante o período de 24h por uma semana, assim como as quantidades, os horários e como se sentiram durante o dia (por exemplo, se tiveram sinais de melhora nos sintomas da gastrite e da diabetes).

Preparações

- **RECEITA DE CHIPS DE MAÇÃ COM CANELA**

Ingredientes: Papel manteiga; 230g de maçã (duas maçãs médias); 20 g de canela em pó (2 colheres de chá).

Modo de preparo: Pré-aquecer o forno (100°C) e colocar o papel manteiga sobre toda a parte de dentro de uma forma. Depois disso, lavar e secar bem as maçãs e utilizando uma faca, corte-as em fatias bem finas, para fazer chips redondas. Descartar as sementes. Colocar as fatias de maçã sobre o papel manteiga na assadeira sem que haja sobreposição e polvilhar a canela sobre as maçãs. Levar ao forno por cerca de 1 hora. Em seguida, virar as maçãs. Continuar assando por mais 1 hora, virando ocasionalmente, até que as fatias de maçã estejam totalmente desidratadas. Tirar as maçãs do forno, deixe-as esfriar completamente.

- **RECEITA DE GUACAMOLE**

Ingredientes: 300g de abacate (1 abacate maduro); 80g de tomate (1 tomate); 20ml de caldo de limão (1 limão médio); 180g de cebola (1 cebola); sal a gosto.

Modo de preparo: Cortar o abacate ao meio, retirar o caroço (descarte) e a polpa. Transferir para um recipiente e amassar com um garfo. Em uma tabua, cortar a cebola e o tomate em cubos e despejar na tigela com o abacate. Adicionar o sal e o caldo do limão. Misturar todos os ingredientes.

- **RECEITA DE BROWNIE DE BANANA E CACAU**

Ingredientes: 270g de banana (3 bananas médias); 2,5g de fermento (½ colher de chá); 45g de cacau em pó 100% (½ xícara).

Modo de preparo: Amassar bem as bananas e misturar com o cacau em pó e com o fermento até ficar com aspecto de massa. Transferir a massa para uma forma forrada com papel manteiga e untada e levar ao forno pré-aquecido (180°C) por 20 minutos. Retirar do forno, deixar esfriar e cortar em quadradinhos.

- **RECEITA DE SALADA DE BERINJELA**

Ingredientes: 200g de Berinjela (1 berinjela); 215g de pimentão vermelho (1 pimentão médio); 80g de tomate (1 tomate); 180g de cebola (1 cebola); 20g de alho (2 dentes); salsinha a gosto; azeite de oliva extravirgem; sal a gosto.

Modo de preparo: Cozinhar a berinjela cortada em cubos com um pouco de sal. Em uma panela, fritar o alho e a cebola no azeite e acrescentar a berinjela cozida, os pimentões picados e o tomate em cubos. Temperar a gosto, acrescentar a salsinha.

- **RECEITA DE ABOBRINHA RECHEADA COM ATUM**

Ingredientes: 170g de atum (1 lata); 250g de abobrinha italiana cozida (1 abobrinha média); 50g de cenoura ralada (4 colheres de sopa); 30g de cebola picada (2 colheres de sopa); 10ml de óleo de soja (1 colher de sopa); cebolinha a gosto;

Modo de preparo: Cortar a abobrinha ao meio e, com uma colher pequena, retirar a polpa. Reservar o miolo e a abobrinha separadamente. Temperar os pedaços de abobrinha com sal e cozinhar no vapor por 15 minutos ou até ficarem ligeiramente macios. Em um recipiente, aquecer o azeite em fogo médio e refogar a cebola por três minutos. Juntar a cenoura e a polpa da abobrinha e refogar por mais 3 minutos. Adicionar o atum escorrido e cozinhar, amassar com uma colher. Temperar com sal, colocar a cebolinha e misturar. Rechear a abobrinha com os ingredientes refogados.

- **RECEITA DE BERINJELA RECHEADA**

Ingredientes: 20 ml de azeite de oliva extravirgem; 200g de berinjela (1 berinjela); 180g de cebola (1 cebola); 80g de tomate (1 tomate); salsinha; 40g de azeitona sem caroço (4 unidades); 30g de queijo parmesão ralado (3 colheres de sopa); sal a gosto.

Modo de preparo: Cortar as berinjelas ao meio e temperar com sal e azeite. Levar ao forno médio por 15 minutos ou até o miolo amolecer. Retirar o miolo e reservar. Em uma frigideira, colocar o azeite e refogar a cebola. Adicionar a salsicha e fritar até ganhar cor. Adicionar o miolo da berinjela e deixar cozinhar por mais 3 minutos. Logo em seguida, colocar a azeitona, o tomate, a salsa, o sal. Em um recipiente, misturar o queijo parmesão ralado e o azeite. Cobrir a superfície da berinjela com a mistura do queijo e do miolo e levar ao forno por mais quinze minutos ou até gratinar.

Dietas

Dietas elaboradas para serem seguidas por 7 dias com o objetivo de que haja uma melhora ou redução nos sintomas da gastrite e da diabetes respectivamente.

DIETA SEMANAL PARA GASTRITE

DOMINGO

Refei- ção	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Chá de erva doce	200ml (1 copo de requeijão)
	Manteiga com sal	10g (1 colher de sopa)
	Pão de forma integral Pullman	50g (2 fatias)
	Mamão papaia	240g (1/2 de um pequeno)
	Barra de cereal castanha Nutry	25g (1 unidade)
COLAÇÃO	Banana maçã	80g (1 unidade média)
	Aveia em flocos	7g (1 e 1/2 colher de chá)
ALMOÇO	Arroz integral	150g (colheres de arroz cheia)
	Brócolis	120 (4 ramos)
	Bisteca suína grelhada	100g (1 unidade)
	Salada de alface crespa	64g (2 pegadores)
	Abóbora cabotian cozida	50g (2 colheres de sopa)
	Azeite	10 (1 colher de sopa cheia)
LANCHE	Granola tia Sônia	30g (2 colheres de sopa)
	iogurte natural desnatado	160g (1 copo)
	Manga Palmer	36g
JANTAR	Arroz integral	120 (2 colheres de servir)
	Feijão carioca	83g (1 concha pequena cheia)
	Coração de frango grelhado	50g (5 unidades)
	Salada de rúcula	57g (3 pegadores)
	Beterraba	85g (1 porção)
CEIA	Barra de cereal castanha Nutry	25g (1 unidade)

SEGUNDA-FEIRA

Refei ção	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Vitamina de mamão	200ml (1 copo de requeijão)
	Torrada tradicional	40g (4 unidades)
	Requeijão	30g (1 colher de sopa)
COLAÇÃO	logurte natural de maçã Qualitá	160g (1 copo)
ALMOÇO	Arroz integral	150g (colheres de arroz cheia)
	Couve flor	32g (1 ramo grande)
	Coração de frango grelhado	50g (5 unidades)
	Salada de rúcula	57g (3 pegadores)
	Batata inglesa cozida	97g (1 unidade grande)
	Azeite	4g (1 colher de sopa rasa)
LANCHE	Biscoito maisena	30g (6 unidades)
	Vitamina de mamão	200ml (1 copo de requeijão)
JANTAR	Arroz integral	120 (2 colheres de servir)
	Feijão carioca	83g (1 concha pequena cheia)
	Salada de alface crespa	64g (2 pegadores)
	Azeite	10g (1 colher de sopa cheia)
	Bisteca suína grelhada	100g (1 unidade)
CEIA	Barra de cereal castanha Nutry	25g (1 unidade)

TERÇA-FEIRA

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Chá de erva doce	200ml (1 copo de requeijão)
	Manteiga com sal	10g (1 colher de sopa)
	Pão de forma integral Pullman	50g (2 fatias)
	Mamão papaia	240g (1/2 de um pequeno)
	Castanha de caju torrada salgada	10g (1 colher de sopa)
COLAÇÃO	Banana maçã	80g (1 unidade média)
	Aveia em flocos	7g (1 e 1/2 colher de chá)
ALMOÇO	Arroz integral	150g (colheres de arroz cheia)
	Brócolis	120 (4 ramos)
	Feijão carioca	83g (1 concha pequena cheia)
	Salada de alface crespa	64g (2 pegadores)
	Carde acém sem gordura cozida	70g (2 pedaços)
	Azeite	10 (1 colher de sopa cheia)
LANCHE	Granola tia Sônia	30g (2 colheres de sopa)
	iogurte natural desnatado	160g (1 copo)
	Manga Palmer	36g
JANTAR	Agrião	54g (2 pegadores)
	Ovo cozido	50g (1 unidade)
	Arroz integral	120 (2 colheres de servir)
	Batata inglesa sauté	30g
	Costela de porco assada	50g (1 unidades)
	Azeite	5g (1 colher de sopa rasa)
CEIA	Maçã argentina	180g (1 unidade)

QUARTA-FEIRA

Refei ção	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Vitamina de mamão	200ml (1 copo de requeijão)
	Torrada tradicional	40g (4 unidades)
	Requeijão	30g (1 colher de sopa)
COLAÇÃO	logurte natural de maçã Qualitá	160g (1 copo)
ALMOÇO	Arroz integral	150g (colheres de arroz cheia)
	Couve flor	32g (1 ramo grande)
	Coração de frango grelhado	50g (5 unidades)
	Salada de rúcula	57g (3 pegadores)
	Batata inglesa cozida	97g (1 unidade grande)
	Azeite	4g
LANCHE	Biscoito maisena	30g (6 unidades)
	Vitamina de mamão	200ml (1 copo de requeijão)
JANTAR	Arroz integral	120 (2 colheres de servir)
	Feijão carioca	83g (1 concha pequena cheia)
	Salada de alface crespa	64g (2 pegadores)
	Azeite	10g (1 colher de sopa cheia)
	Bisteca suína grelhada	100g (1 unidade)
CEIA	Barra de cereal castanha Nutry	25g (1 unidade)

QUINTA-FEIRA

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Torrada tradicional	40g (4 unidades)
	Leite de soja	200ml (1 copo)
	Requeijão	30g (1 colher de sopa)
	Salada de frutas (melão, mamão, manga, banana, abacate)	175g (\cong 1 xícara de chá)
COLAÇÃO	Banana maçã	80g (1 unidade média)
	Aveia em flocos	7g (1 e 1/2 colher de chá)
ALMOÇO	Arroz integral	150g (colheres de arroz cheia)
	Feijão carioca	83g (1 concha pequena cheia)
	Salada de rúcula	57g (3 pegadores)
	Batata inglesa cozida	97g (1 unidade grande)
	Azeite	5g (1 colher de sopa rasa)
	Brócolis	120 (4 ramos)
	Costela de porco assada	100g (2 unidades)
LANCHE	Biscoito cream cracker	30g (6 unidades)
	Chá de erva doce	200ml (1 copo de requeijão)
	Gelatina de morango	50g
JANTAR	Agrião	54g (2 pegadores)
	Ovo cozido	50g (1 unidade)
	Arroz integral	120 (2 colheres de servir)
	Batata inglesa sauté	30g
CEIA	Maçã argentina	180g (1 unidade)

SEXTA-FEIRA

Refei ção	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Integral	200ml
	Banana Maçã	100g (1 unidade)
	Abacate	100g
	Mamão papaia	100g
	Pão Frances integral	100g (1 unidade)
	Manteiga	5g (1 Ponta de Faca)
COLAÇÃO	iogurte Grego Integral	100g (1 potinho)
	Granola	50g (4 colheres de sopa)
ALMOÇO	Arroz integral	150g (2 colheres)
	Beterraba Refogada	100g (4 colheres)
	Alface Americana	100g (5-6 folhas)
	Bife de Acém	100g (1 bife)
	Cenoura	100g
LANCHE	Bolo de Banana	50g (1 fatia)
JANTAR	Arroz integral	100g (1,5 colher)
	Couve Flor	75g
	Omelete	100g (2 ovos)
	Salada de rúcula	50g
	Salada de tomate	75g
CEIA	Castanha de Caju	25g (5-7 castanhas)

SABADO

Refei ção	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Vitamina de banana	200ml (1 copo)
	Torrada integral	100g (5 unidades)
	Requeijão light	10g (2 pontas de faca)
COLAÇÃO	iogurte natural	100g (1 unidade)
	Kiwi	75g (1 unidade)
ALMOÇO	Arroz integral	150g (2 colheres)
	Feijão carioca	75g (1 colher)
	Purê de batata	100g (5 colheres)
	Carne moída	100g (5 colheres)
	Salada de couve	100g
LANCHE	Gelatina de framboesa light	50g
	Leite desnatado	100ml
	Café descafeinado	100ml
JANTAR	Salada de Tomate	100g
	Salada de alface crespa	100g
	Abacate	75g
	Kiwi	75g
CEIA	Ameixa	100g (1 unidade)

DIETA SEMANAL PARA DIABETES

DOMINGO

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de forma integral	120g (2 fatias)
	Ovo frito	50g (1 unidade)
COLAÇÃO	Pera	165g (1 unidade média)
ALMOÇO	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Bife contrafilé grelhado	110g (1 unidade média)
	Berinjela recheada	200g (1 porção)
LANCHE	Pão de forma integral	120g (2 fatias)
	Queijo cottage	44g (2 colheres de sopa)
JANTAR	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Frango grelhado	100g (1 unidade média)
	Brócolis	90g (3 ramos)
	Couve-flor	90g (3 ramos)
	Cenoura crua ralada	100g (3 colheres de sopa)
CEIA	Maçã	190g (1 unidade média)

SEGUNDA-FEIRA

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Leite integral	200ml (1 copo)
	Aveia em flocos	45g (3 colheres de sopa)
	Banana prata	120g (1 unidade média)
COLAÇÃO	Laranja	137g (1 unidade média)
ALMOÇO	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Abobrinha recheada com atum	400g (1 unidade)
	Salada de rúcula com tomate	60g (2 pegadores de salada)
LANCHE	Chips de maçã com canela	112g (1 porção)
JANTAR	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Frango desfiado	110g (10 colheres de sopa)
	Couve-flor	90g (3 ramos)
CEIA	Pera	165g (1 unidade média)

TERÇA-FEIRA

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de forma integral	60g (1 fatia)
	Guacamole	30g (2 colheres de sopa)
	Maçã	190g (1 unidade média)
COLAÇÃO	Pera	165g (1 unidade média)
ALMOÇO	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Bife contrafilé grelhado	110g (1 unidade média)
	Brócolis	90g (3 ramos)
	Cenoura crua ralada	90g (3 colheres de sopa)
LANCHE	Pão de forma integral	120g (2 fatias)
	Queijo cottage	44g (2 colheres de sopa)
JANTAR	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Abobrinha recheada com atum	400g (1 unidade)
	Salada de rúcula com tomate	60g (2 pegadores de salada)
CEIA	Banana prata	120g (1 unidade média)

QUARTA-FEIRA

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de forma integral	120g (2 fatias)
	Queijo cottage	44 g (2 colheres de sopa)
	Pera	165g (1 unidade média)
COLAÇÃO	Ameixa	118g (1 unidade média)
ALMOÇO	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Carne de panela	157g (1 porção média)
	Couve-flor	90g (3 ramos)
LANCHE	Brownie de banana e cacau	20g (2 pedaços médios)
JANTAR	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Carne de panela	157g (1 porção média)
	Brócolis	90g (3 ramos)
	Cenoura crua ralada	90g (3 colheres de sopa)
CEIA	Maçã	190g (1 unidade média)

QUINTA-FEIRA

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Leite integral	200ml (1 copo)
	Aveia em flocos	45g (3 colheres de sopa)
	Maçã	190g (1 unidade média)
COLAÇÃO	Banana prata	120g (1 unidade média)
ALMOÇO	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Frango grelhado	100g (1 unidade média)
	Salada de berinjela	90g (3 pegadores de salada)
LANCHE	Chips de maçã com canela	112g (1 porção)
JANTAR	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Frango desfiado	110g (10 colheres de sopa)
	Couve-flor	90g (3 ramos)
CEIA	Pera	165g (1 unidade média)

SEXTA-FEIRA

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de forma integral	120g (2 fatias)
	Ovo frito	50g (1 unidade)
	Pera	165g (1 unidade média)
COLAÇÃO	Maçã	190g (1 unidade média)
ALMOÇO	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Carne de panela	157g (1 porção média)
	Brócolis	90g (3 ramos)
	Cenoura crua ralada	90g (3 colheres de sopa)
LANCHE	Brownie de banana e cacau	20g (2 pedaços médios)
JANTAR	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Abobrinha recheada com atum	400g (1 unidade)
	Salada de rúcula com tomate	60g (2 pegadores de salada)
CEIA	Banana prata	120g (1 unidade média)

SABADO

Refeição	Alimento	Porção
CAFÉ DA MANHÃ	Pão de forma integral	60g (1 fatia)
	Guacamole	30g (2 colheres de sopa)
	Laranja	137g (1 unidade média)
COLAÇÃO	Pera	165g (1 unidade média)
ALMOÇO	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Bife contrafilé grelhado	110g (1 unidade média)
	Berinjela recheada	200g (1 porção)
LANCHE	2 ovos cozidos	100g (2 unidades médias)
JANTAR	Arroz integral	120g (2 escumadeiras médias)
	Feijão	73g (1 concha grande rasa)
	Frango grelhado	100 g (1 unidade média)
	Couve-flor	90g (3 ramos)
CEIA	Maçã	190g (1 unidade média)

Anotações

Deverá ser realizado um recordatório alimentar, o qual refere-se a um questionário padrão, onde os participantes deverão anotar se realizou a dieta durante o período, assim como as quantidades, os horários e como se sentiram durante o dia (por exemplo, se ficaram mais alegres, dispostos, animados, entre outros).

Quadro 1: Recordatório a ser preenchido pelos participantes.

RECORDATÓRIO 24 HORAS
ANOTAR O QUE É INGERIDO AO LONGO DO DIA AJUDA A IDENTIFICAR A PRESENÇA DE CALORIAS DESNECESSÁRIAS.

SEGUNDA-FEIRA QUINTA-FEIRA DOMINGO
 TERÇA-FEIRA SEXTA-FEIRA
 QUARTA-FEIRA SÁBADO

	ALIMENTO	QUANTIDADE	XCAL
DESJEJUM HORÁRIO: _____			
LANCHE HORÁRIO: _____			
ALMOÇO HORÁRIO: _____			
LANCHE HORÁRIO: _____			
JANTAR HORÁRIO: _____			
CEIA HORÁRIO: _____			

MEUS SENTIMENTOS

COMO FOI O DIA


 
 
 
 
 

www.nutricaoodiaria.com
CONTATO@NUTRICAODIARIA.COM **nd**

Fonte: <http://nutricaoodiaria.com/produto/recordatorio-24-horas/>

CRONOGRAMA:

Etapa	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov
Formação do grupo	X									
Definição do tema	X									
Plano de pesquisa		X	X							
Pesquisa de campo					X	X	X			
Tabulação dos dados							X	X	X	
Pesquisa Bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Relatório Final									X	
Apresentação										X

RESULTADOS ESPERADOS:

Espera-se comprovar, através da aplicação de um cardápio semanal, a eficácia de uma alimentação balanceada, com carboidratos, lipídeos, proteínas, fibras e sódio em quantidades adequadas, e que apresenta alimentos que influenciam positivamente nos sintomas da diabetes e da gastrite. Proporcionando uma melhor qualidade de vida para os indivíduos que possuem essas doenças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

CARVALHO, P. G. B.; MACHADO, C. M. M.; MORETTI, C. L.; FONSECA, M. E. N. Hortaliças como alimentos funcionais. **Horticultura Brasileira**, v.24, p.397-404, 2006.

DIPLOCK, A. T.; AGGETT, P. J.; ASHWELL; M.; BORNET; F.; FERN. E. B.; ROBERFROID, M. B. Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document. **British Journal of Nutrition**, v.81, n.1, p.1-27, 1999.

FANG, J. Y.; DU, Y. Q.; LIU, W. Z.; REN, J. L.; LI, Y. Q.; CHEN, X. Y.; LV, N. H.; CHEN, Y. X.; LV, B. Consensus opinion on chronic gastritis in China (2017, Shanghai). **Gastroenterology**, v.22, n.11, p.670–687, 2017.

ISER; B. P. M.; STOPA, S. R.; CHUEIRI, P. S.; SZWARCOWALD, C. L.; MALTA, D. C.; MONTEIRO, H. O. C.; DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I. Self-reported diabetes prevalence in Brazil. **Results from National Health Survey**. 2013.

MALERBI, D. A.; FRANCO, L. J. Multicenter study of the prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose tolerance in the urban Brazilian population aged 30-69 yr. **Diabetes Care**, v.15, n.11, p.1509-1516, 1992.

SIPPONEN, P.; MAAROOS, H. I. Chronic gastritis. **Scandinavian Journal of Gastroenterology**, v 50, n.6, p.657–667, 2015.

WILD, S.; ROGLIC, G.; GREEN, A; SICREE, R.; KING, H. Global prevalence of diabetes: estimates for the year 2000 and projections for 2030. **Diabetes Care**, v.27, n.5, p.1047-1053, 2004.

Link utilizado:

<http://nutricaoodiaria.com/produto/recordatorio-24-horas/>

CONTINUAÇÃO DE PROJETO ANTERIOR

***PREENCHIMENTO OBRIGATÓRIO APENAS PROJETOS QUE SÃO CONTINUIDADE DE PROJETO ANTERIORES**

TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA ANTERIOR:

RESUMO DO PROJETO DE PESQUISA ANTERIOR:

PERÍODO DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO DE PESQUISA ANTERIOR:

INÍCIO:

TÉRMINO:

AO INSCREVER O PROJETO CONCORDAMOS COM O REGULAMENTO DA FEIRA PAULISTA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA E DECLARAMOS QUE AS INFORMAÇÕES ACIMA ESTÃO CORRETAS E O RESUMO E PÔSTER REFLETEM APENAS O TRABALHO REALIZADO AO LONGO DOS ÚLTIMOS 12 (DOZE) MESES. ESTAMOS CIENTES DE QUE A NÃO VERACIDADE DAS INFORMAÇÕES FORNECIDAS PODERÁ IMPLICAR NA DESCLASSIFICAÇÃO DO PROJETO.