



OFICINAS CULINÁRIAS: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E REDUÇÃO DE ULTRAPROCESSADOS NO GRUPO VIVA VIDA COM DIABETES.

Sidilene Antonia Mudesto, Beatriz de Souza Rodolfo, Heglynn de Souza, Fabiana Camargo De Santana Especiani

UBS Jardim Comercial - São Paulo

Eixo Temático: Saúde Nutricional e Metabólica

Introdução

A alimentação adequada e saudável constitui componente fundamental do cuidado às pessoas com diabetes mellitus. Entretanto, a adoção de mudanças alimentares pode ser dificultada por hábitos previamente estabelecidos, pela praticidade dos produtos industrializados e pela necessidade de desenvolver habilidades culinárias que possibilitem transformar as recomendações nutricionais em práticas aplicáveis ao cotidiano.

Nesse contexto, as ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), quando desenvolvidas de maneira prática, participativa e contextualizada, podem favorecer a autonomia dos usuários, ampliar o repertório alimentar e estimular a valorização de alimentos in natura e minimamente processados.

Objetivo

Relatar a experiência de duas oficinas culinárias como estratégia de Educação Alimentar e Nutricional para desenvolver habilidades culinárias entre participantes do Grupo Viva a Vida com Diabetes

Métodos

Foram realizadas duas oficinas culinárias com participantes do Grupo Viva a Vida com Diabetes, no contexto da Atenção Primária à Saúde. As atividades foram desenvolvidas de forma participativa, envolvendo os usuários no preparo, na degustação e na troca de conhecimentos sobre os alimentos e as preparações. A primeira oficina teve como tema a elaboração de patês caseiros, com o objetivo de apresentar alternativas preparadas com alimentos de uso cotidiano e estimular a substituição de produtos industrializados habitualmente utilizados como acompanhamentos e pastas. Foram elaborados seis tipos de patês: ovo, frango, feijão-preto, homus, feijão-branco e feijão-vermelho, possibilitando demonstrar diferentes formas de utilização dos alimentos, especialmente das leguminosas, valorizando o preparo doméstico e o desenvolvimento de habilidades culinárias. A segunda oficina teve como proposta a elaboração de sorvetes naturais de frutas, sem adição de açúcar, utilizando manga com coco, banana com morango e abacaxi com coco e hortelã. A atividade possibilitou demonstrar que frutas congeladas podem ser utilizadas na elaboração de sobremesas de forma simples e prática, valorizando o sabor e a doçura natural dos alimentos.

Conclusão

As oficinas culinárias mostraram-se uma estratégia educativa para promover a Educação Alimentar e Nutricional na Atenção Primária à Saúde. O preparo de patês caseiros e sorvetes naturais possibilitou apresentar alternativas práticas e saborosas, estimulando a autonomia, o desenvolvimento de habilidades culinárias e a valorização de alimentos in natura e minimamente processados. A participação dos usuários no preparo e na degustação favoreceu a aprendizagem pela experiência e ampliou o repertório culinário, aproximando as recomendações nutricionais da realidade cotidiana e incentivando escolhas alimentares mais saudáveis.

Resultados

As oficinas proporcionaram momentos de participação, descontração, experimentação e troca de conhecimentos entre os participantes. A metodologia prática possibilitou aproximar as orientações nutricionais da realidade cotidiana, permitindo que os usuários não apenas recebessem informações, mas também experimentassem novas formas de preparo dos alimentos.

Na oficina de patês, as preparações apresentaram boa aceitação quanto ao sabor, textura e apresentação. Destacou-se especialmente o patê de feijão-preto, que despertou surpresa entre os participantes. Alguns relataram que nunca haviam pensado em utilizar o feijão dessa forma e que não imaginavam que a preparação pudesse apresentar sabor tão agradável.

Esse resultado demonstrou o potencial da oficina culinária para ampliar o repertório alimentar e ressignificar alimentos já presentes na cultura alimentar dos participantes, apresentando novas possibilidades de preparo e consumo.

Na oficina de sorvetes, a utilização de frutas congeladas e diferentes combinações de sabores possibilitou apresentar alternativas de sobremesas sem adição de açúcar. As combinações de manga com coco, banana com morango e abacaxi com coco e hortelã permitiram explorar diferentes sabores, aromas e texturas, valorizando os alimentos em sua forma mais natural.

A experiência também possibilitou discutir, de maneira prática, que uma alimentação adequada e saudável não precisa ser monótona ou restritiva. Preparações simples podem ser saborosas e prazerosas, utilizando alimentos acessíveis e técnicas culinárias que podem ser reproduzidas em casa.

De maneira geral, as duas oficinas favoreceram a participação ativa dos usuários, o compartilhamento de conhecimentos e o desenvolvimento de habilidades culinárias, além de estimular a reflexão sobre a presença de produtos ultraprocessados na alimentação cotidiana e a possibilidade de preparar alternativas caseiras.



Acesse o trabalho
na íntegra!

