



# Simpósio de Integração Acadêmica

## “Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



### NUTRIÇÃO DIRETA NAS OFICINAS CULINÁRIAS E NAS ENTREVISTAS DE RÁDIO

Chaueny Keven Maciel Rodrigues<sup>1</sup>, Martha Elisa Ferreira de Almeida<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição, Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Viçosa (UFV), Campus Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil. \*chaueny.rodrigues@ufv.br. <sup>2</sup>Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição, Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Viçosa (UFV), Campus Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil. \*martha.almeida@ufv.br.

Área Temática: Ciências Biológicas e da Saúde

Grande Área: Extensão

Palavras-chave: Alimentação saudável, oficinas culinárias, receitas.

#### Introdução

Com as mudanças que vem acontecendo durante os anos em relação à alimentação, diversas pessoas destacam que uma alimentação saudável deve ser restritiva, dando destaque principalmente para os grupos das frutas e verduras. Porém, é possível ter uma alimentação saudável consumindo outros alimentos, sendo ela muito importante na promoção da saúde e da qualidade de vida das pessoas, podendo ajudar a controlar o peso, melhorar a qualidade de vida e consequentemente evitar complicações prevenindo doenças crônicas não transmissíveis (CAPPI, 2012; TEIXEIRA et al., 2013).

Sendo assim, a rádio é um meio de comunicação importante que pode ser utilizado pelos profissionais de saúde para ajudar a população a terem hábitos mais saudáveis visto que é uma ferramenta de comunicação próxima dos cidadãos, e pode ser ouvida de qualquer lugar e hora (BEZERRA et al., 2013).

#### Objetivos

Ensinar a população de Rio Paranaíba - MG, sobre uma alimentação saudável, tanto no aspecto teórico quanto prático.

#### Material e Método

Ocorreram quatro oficinas culinárias com alimentos do dia a dia e diversos modos de preparo para tornar o alimento mais saudável, e uma entrevista no rádio (com a professora orientadora e a aluna bolsista, visto que os demais participantes não aceitaram participar do programa) para falar dos alimentos e sobre uma alimentação mais saudável, ressaltando sempre que devemos consumir de tudo, mas não tudo ao mesmo tempo, e que nenhuma restrição de grupo alimentar deve ser realizada, exceto em condições patológicas.

#### Apoio financeiro



#### Resultados e Discussão

Em cada oficina houve o desafio da melhor foto do prato e da preparação mais saborosa, com o sorteio de vários brindes e de diversos jurados que incluíram os funcionários da Rádio Paranaíba FM, convidados da sociedade geral e o diretor do Campus de Rio Paranaíba. Antes e depois de cada oficina foram divulgadas informações relevantes sobre os temas trabalhados entre as participantes do grupo de whatsapp e também no Instagram do projeto. Durante e após as oficinas a equipe recebeu muitos elogios dos participantes que começaram a preparar as refeições com um outro olhar. Os ganhadores nos desafios das fotos e do prato ficaram muito felizes, e fizeram várias fotos e postagens.



Fotos das oficinas realizadas.

#### Conclusão

O projeto foi de suma importância para todos, pois, além de contribuir com uma alimentação mais saudável, o ambiente das oficinas trouxe leveza e tranquilidade ao preparar e consumir diversos tipos de alimentos como pizzas, pastéis, sucos e diversas outras preparações.

#### Bibliografia

BEZERRA, I. N.; SOUZA, A. M.; SICHIERI, R. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. Revista de Saúde Pública, v. 47, supl. 1, p. 200-211, 2013.  
CAPPI, E. Baixa gastronomia: uma ciência em alta. Conexão, v. 9, n.1/2, p.1-13, 2012.  
TEIXEIRA, P. D. S. et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. Revista Ciência e Saúde Coletiva, v. 18, n. 2, p. 347-356, 2013.

#### Agradecimentos

Universidade Federal de Viçosa (UFV), Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PEC) pela concessão da bolsa de extensão, e a Diretoria de Extensão e Cultura (DXC).