

O CURSO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DA GASTRONOMIA / UFC

XXXI Encontro de Extensão

Rafaela Pereira Miranda, Adriana Camurça Pontes Siqueira, Diana Valesca Carvalho,
Adriana Camurça Pontes Siqueira

O projeto Educação Alimentar e Nutricional Para Todos é um projeto de extensão fundado pelas nutricionistas professoras Adriana Camurça e Diana Carvalho do curso de Gastronomia da UFC em 2016, sua proposta é levar conhecimento e melhoria dos hábitos alimentares e qualidade de vida à população. Dentro do projeto EAN acontece o Curso Educação Alimentar e Nutricional para adultos. Esse trabalho tem por objetivo descrever como ocorre o Curso e divulgá-lo. Para tanto foi utilizado a metodologia descritiva. Em 2022, trinta e quatro pacientes passaram por uma seleção para serem aprovados e inscritos no curso, como: possuir doenças crônicas, IMC indicando obesidade ou baixo peso, intolerâncias ou alergias alimentares, entre outros. Após a seleção dez pacientes foram aprovados e participaram de grupos de apoio, atendimento nutricional e oficinas de gastronomia desenvolvidas pelos bolsistas e voluntários do projeto, alunos do curso de gastronomia e professoras nutricionistas. O curso ocorre no Instituto de Cultura e Arte às quintas-feiras, no segundo semestre de 2022 e é gratuito. O objetivo do curso é promover alimentação e hábitos de vida saudáveis. Durante a consulta nutricional foi realizada a antropometria, com medições de peso, altura, para cálculo do IMC e das circunferências e dobras cutâneas para cálculo do percentual de gordura e anamnese completa, abordando tanto aspectos relacionados à alimentação, como aos hábitos dos pacientes, suas patologias, tempo de atividade física etc. Nos encontros em grupo foram discutidas as necessidades dos pacientes e os temas: rotulagem de alimentos, quantidades de sal, açúcar e óleo dos ultraprocessados, causadores de doenças crônicas, planejamento das compras e desmistificado a gastronomia, com incentivo a cozinhar, congelar e temperar alimentos. Ao final do curso os pacientes têm novo atendimento para se avaliar as melhorias na alimentação e saúde.

Palavras-chave: ALIMENTAÇÃO. GASTRONOMIA. SAÚDE.