

ANÁLISE SENSORIAL: PROMOVEDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM ESTUDANTES DE ARQUITETURA

Lina Malta Lamenha¹ (Autor), e-mail: lina.malta@souunit.com.br;

Clarissa M^a de Brito Cavalcanti¹(Coautor), e-mail:
clarissa.brito@souunit.com.br;

Danielle Alice Vieira da Silva¹ (Coautor), e-mail: danielle.alice@souunit.com.br

Paulo Paz dos Santos Neto¹(Coautor) , e-mail: paulo.paz@souunit.com.br

Erick Mafrá Torres¹(Coautor) ,e-mail: erickmafrat@gmail.com

M^a . Lurdes da Silva Gomes Azevedo¹(Orientador), e-mail:
maria.azevedo@souunit.com.br

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/Alagoas, AL.

4.00.00.00 - 1 Ciências da Saúde 4.05.00.00-4 -Nutrição

Resumo: Os maus hábitos alimentares tendem a fazer parte do cotidiano na vida universitária, podendo causar sobrepeso, obesidade e outros agravos crônicos não transmissíveis. Estudos apontam que uma das causas descritas por esse público para justificar os maus hábitos e a falta de tempo, pois prioriza-se a demanda acadêmica, negligenciando o planejamento alimentar saudável. Nesse contexto, é comum o consumo de alimentos industrializados e de fácil preparo. Como estratégia de enfrentamento a esses hábitos pode-se fomentar o consumo de receitas saudáveis de fácil preparo, todavia para que haja adesão o ideal é que haja avaliação da receita. Uma das técnicas de avaliação e a análise Sensorial (A.S) é uma ciência usada para evocar, medir, analisar e interpretar reações das características dos alimentos e materiais como são percebidas pelos sentidos da visão, olfato, gosto, tato e audição. Nesse sentido, a pesquisa objetivou avaliar o perfil alimentar de estudantes universitários de arquitetura e, promover educação nutricional através da A.S. de uma receita saudável. A coleta de dados foi realizada em estudantes de 20-30 anos de ambos os sexos do curso de arquitetura do 8º período do Centro Universitário Tiradentes. No primeiro momento foi realizado o auto preenchimento de questionários para avaliação de perfil alimentar. Posteriormente, realizou-se uma palestra instrutiva, associada a uma apresentação dinâmica para consolidar o aprendizado, seguindo com aplicação da A.S, através de degustação, de preparações nutritivas e saudáveis com formas de preparo diferentes do cotidiano e de fácil acesso, sendo eles: bolo de milho sem glúten e sem lactose, pão de queijo de inhame, waffle de goma de tapioca, bolinho de espinafre e empadinha de queijo com tapioca. Os critérios de avaliação das preparações foram: cor, aroma e sabor. As preparações ofertadas foram avaliadas de 1 a 9, sendo o bolo de milho e o waffle os com maior índice de aceitação. Avaliando todas as preparações observou-se uma aprovação de 77% do total de alimento (Cor: 70%; Aroma 82%; Sabor 80%). Dessa maneira, o presente projeto conquistou a ampliação dos conhecimentos dos alunos, que se propuseram a realizar mudanças



positivas sobre alimentação e hábitos alimentares saudáveis, enriquecendo a curiosidade em alimentos práticos, de fácil acesso e baixo custo financeiro. A medida com que o projeto tomava forma, evidenciou-se a todos que participaram a importância de uma alimentação e hábitos saudáveis, ampliando a curiosidade e o conhecimento em aprender novas medidas de preparo de alimentos mais saudáveis

Palavras-chaves: Alimentação saudável. Degustação. Educação Nutricional.

ABSTRACT:

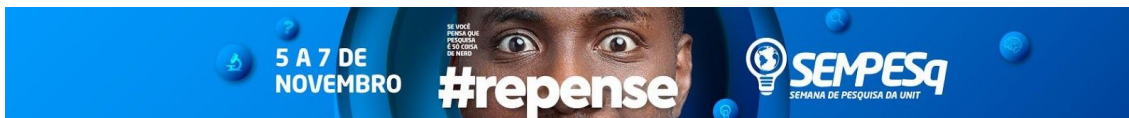
Bad eating habits tend to be part of daily in college life and can settle down into adulthood, causing overweight, obesity and possibly other chronic diseases. One of the causes is the lack of university time, which does not always prioritize healthy food planning, choosing the consumption of industrialized foods and easy preparation. Sensory Analysis (A.S) is a science used to evoke, measure, analyze, and interpret reactions of food and material characteristics as perceived by the senses of sight, smell, taste, touch, and hearing. Based on these aspects and considering the importance of a healthy diet, it was carried out the evaluation of the nutritional profile and the promotion of nutritional education, of university students of architecture, aiming to know their eating habits and to promote nutritional education through AS. both sexes of the architecture course of the 8th period of the University Center Tiradentes, the age group of 20 to 50 years. At the first moment were filled out questionnaires for evaluation of food profile for perception of the type of food present in the routine of the students. Afterwards, an instructive lecture was held, associated with a dynamic presentation to consolidate learning, following with AS application, through tasting, nutritious and healthy preparations with different daily forms of preparation and easy access, such as cake gluten-free and lactose-free corn, yam cheese bread, tapioca gum waffle, spinach cookie and cheese pie with tapioca. The evaluation criteria of the products exposed were: color, aroma and flavor. The sensorial analysis performed in the present project obtained significant results in relation to the foods tasted by the students, where the prepared preparations were evaluated from 1 to 9, and had the corn cake and the waffle with a better acceptance, however we found a total approval of 77% of the total food (Color: 70%, Aroma 82%, Flavor 80%). In this way, the present project has conquered the knowledge of the students, who set out to make positive changes on food and healthy eating habits, enriching curiosity in practical foods, with easy access and low financial costs. As the project took shape, it was evident to everyone who participated in the importance of a healthy diet and habits, increasing curiosity and knowledge in learning new measures to prepare healthier foods.

Keywords: Healthy eating. Tasting. Nutrition education.

Acknowledgements:

Referências/references:

MACHADO, Norton Cruz; FERREIRA, Karla Cristina Alecio; SOCORRO, Tatiana Carvalho. **Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade privada no nordeste do brasil**. semana de pesquisa da universidade tiradentes - sempesq , [S.L.], v. 01, n. 18, p.111-222, fev. 2016. Disponível em:



<<https://eventos.set.edu.br/index.php/sempesq/article/view/4256>>. Acesso em: 05 mar. 2018.

SANTOS, A. K. G. V. dos. et al. **Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis.** Rev. Simbio-Logias, v.7, n. 10, p. 76-99, Dez. 2014. Disponível em:< <http://goo.gl/y7XuKP> >. Acesso em 05 mar. 2018.

TOLONII, M. H. de A. et al. **Original introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de são paulo.** Revista de nutrição, Campina, v. 24, n. 01, p.111-222, fev. 2011. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1415-52732011000100006>. Acesso em: 12 mar. 2018.