

Kelly Cristina de Medeiros Bombam · Daniela Silva Canella
Daniel Henrique Sandoz · Patricia Constante-Jainie

Manual de Medidas Caseiras e Receitas para Cálculos Dietéticos

Resumo de Manual de Medidas Caseiras e Receitas Para Cálculos Dietéticos

A avaliação quantitativa do consumo alimentar é uma etapa fundamental para estudos envolvendo a relação entre alimentação e saúde. Entretanto, esta tarefa é complexa tanto na escolha da metodologia para obtenção dos dados quanto para conversão desses em energia e nutrientes.

A fase de conversão dos relatos do consumo alimentar em alimentos é umas das tarefas mais demoradas e trabalhosas da avaliação. Algumas das principais dificuldades são relacionadas com o crescente consumo de alimentos e refeições fora do domicílio ou o consumo de preparações prontas, que faz com os indivíduos investigados não saibam relatar suas formas de preparo e ingredientes.

Outra grande dificuldade é o relato das medidas caseiras, que é impreciso e tem como agravante a ausência de padrão no tamanho dos utensílios. Assim, a padronização é a forma mais prática e confiável para analisar os dados de consumo alimentar.

Este livro pretende ser uma ferramenta não apenas para pesquisadores, como também para estudantes ou profissionais que precisem desenvolver inúmeras atividades que necessitem da padronização de medidas e receitas culinárias, como: elaboração de cardápios, elaboração de lista de substituições, avaliação da alimentação.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)