

UTILIZAÇÃO DE RECEITAS ALTERNATIVAS E ATRATIVAS NA ALIMENTAÇÃO DOS DIABÉTICOS

Jéssica de Cristo Sena ALVES¹, Jéssica Fonseca FREITAS², João Victor de Caires LIPOVETSKY³, Karen Giselle Santos PEREIRA⁴, Maurício Anderson Dutra MAGALHÃES⁵

¹Estudante de Enfermagem/UNINCOR
e-mail: jessica787@hotmail.com

²Estudante de Enfermagem/UNINCOR
e-mail: jessicafreitas018@gmail.com

³Estudante de Enfermagem/UNINCOR
e-mail: tohfcaires@gmail.com

⁴Estudante de Enfermagem/UNINCOR
e-mail: karengise@gmail.com

⁵Orientador e Professor do Curso de Enfermagem/UNINCOR
e-mail: mauricio.magalhaes@unincor.edu.br

Palavras-Chave: Diabetes, Alimentos, Receitas

RESUMO

Esse trabalho teve como objetivo esclarecer a Diabetes e seus tipos, e demonstrar quais são os melhores alimentos a serem consumidos pelo diabético. A incidência da doença, vem afetando milhões de famílias, o número de portadores da doença está cada vez maior. Hoje em dia com a falta de tempo para preparar uma comida saudável o brasileiro opta por praticidade e rapidez, recorrendo a batatas fritas, milk shakes e sucos oferecidos por grande parte das lanchonetes de fast-food. Ao longo do tempo, têm surgido um número muito grande de pessoas obesas e como consequência a diabetes, e outras doenças. A metodologia usada é de caráter exploratório e o objetivo é reunir uma base conceitual e teórica que explique o tema. Nosso projeto criativo consiste em um mini cardápio com quatro receitas, fáceis de serem feitas, saborosas e atrativas. Porque na maioria das vezes o diabético pensa que está restrito de comer tudo aquilo que ele gostava, e através disso montamos com intenção de colocar os alimentos saudáveis, para mostrar que tem como continuar a comer coisas gostosas e dentro do que é permitido eles comerem. Conclui-se que este trabalho pode contribuir com informações necessárias, para alertar a população para uma vida mais saudável, e para que se possa ter uma variação de alimentos e de receitas, que sejam interessantes e agradáveis, mesmo para tamanha restrição que infelizmente o diabetes melito exige. Para certificar que cada uma das receitas eram mesmo eficientes nos critérios propostos, reproduzimos e apresentamos para um total de quarenta pessoas, no qual cada uma delas provou e respondeu um questionário com perguntas sobre as mesmas.