

# **REVISÃO E AMPLIAÇÃO DA TABELA DE PESOS E MEDIDAS PARA UTILIZAÇÃO EM AULAS PRÁTICAS DE TÉCNICA DIETÉTICA DO CURSO DE NUTRIÇÃO<sup>1</sup>**

*REVISION AND MAGNIFYING OF THE TABLE OF WEIGHTS AND MEASURES TO BE USED IN PRACTICAL LESSONS OF DIETARY TECHNIQUE OF THE COURSE OF NUTRITION<sup>1</sup>*

**Susana Berleze de Pelegrini<sup>2</sup>, Camila Costa Gressler<sup>2</sup>,  
Gláucia Pereira<sup>2</sup>, Liliane Urban Trojahn<sup>2</sup>,  
Mari Ane Corrêa de Oliveira<sup>2</sup>, Vanessa Bischoff Medina<sup>2</sup>  
e Eliziane Francescato Ruiz<sup>3</sup>.**

## **RESUMO**

Informações sobre o peso das medidas caseiras de alimentos são úteis para estudantes e profissionais da área de nutrição, pois, para efetivar a análise quantitativa da dieta, é necessária a conversão dessas medidas caseiras na sua quantidade ao correspondente em gramas, para posterior cálculo nutricional. Dessa maneira, realizou-se uma pesquisa experimental no laboratório de Técnica Dietética do Centro Universitário Franciscano, com o uso de utensílios padronizados e gêneros alimentícios disponíveis no laboratório da UNIFRA cujo resultado final originou dados de medidas caseiras que foram anexados a um instrumento (tabela) já existente, também desenvolvida por acadêmicas da Instituição. O estudo desenvolvido demonstrou que, dada a importância e utilização de informações quantitativas de pesos e medidas caseiras em alimentos, é necessária a realização de um maior número de pesquisas devido à enorme diversidade e quantidade de alimentos que dispomos.

**Palavras-chave:** medidas caseiras, alimentos.

---

<sup>1</sup> Trabalho de Iniciação Científica - UNIFRA.

<sup>2</sup> Acadêmicas do Curso de Nutrição - UNIFRA.

<sup>3</sup> Orientadora - UNIFRA.

**ABSTRACT**

*Information on the weight of the measures food caretakers are useful for professional students and of the nutrition area, therefore to accomplish the quantitative analysis of the diet the conversion of these measures is necessary caretakers in its corresponding amount in gram for posterior nutritional calculation. Experimental research in the laboratory of Dietary Technique of the Centro Universitário Franciscano (UNIFRA) with the use of standardized utensils and available foodstuffs in the laboratory of the UNIFRA was become fulfilled. One developed a table of weights and measures and annexed it existing other already, that also it was developed by academics of the institution. The developed study it demonstrated that the accomplishment of a bigger number of research is necessary due the enormous diversity and amount of foods that we make use.*

**Keywords:** *measures caretakers, foods.*

**INTRODUÇÃO**

Informações sobre o peso das medidas caseiras de alimentos são úteis para estudantes e profissionais da área de nutrição, pois, para efetivar a análise quantitativa da dieta, é necessária a conversão dessas medidas caseiras na sua quantidade correspondente em gramas para posterior cálculo nutricional e, além disso, quando se aplicam os inquéritos alimentares, as informações são normalmente obtidas em medidas caseiras.

Como forma de diminuir a dificuldade encontrada pelos alunos dos cursos de nutrição ao elaborarem cardápios e dietas, atividades essas que são básicas da profissão, bem como minimizar as freqüentes dúvidas existentes com relação à quantificação dos alimentos regionais na elaboração dos cardápios, dietas especiais e, em particular, na execução dos estudos de técnica dietética, foi desenvolvido um trabalho com o intuito de ampliar a tabela de pesos e medidas caseiras de alimentos já existente e resultante de projeto anteriormente realizado por alunos do Curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano.

Assim, na pesquisa aqui apresentada, o objetivo principal é divulgar a construção de um referencial utilizado em aulas práticas do Curso de Nutrição da UNIFRA.

**REFERENCIAL TEÓRICO**

O alimento é o principal instrumento de trabalho do nutricionista, tanto em suas ações preventivas, em que busca a melhoria da qualidade de vida; quanto no momento em que empreende todo o seu esforço para recuperar a saúde das pessoas (CAMARGO; BOTELHO, 2005).

A Técnica Dietética, enquanto disciplina da ciência de Nutrição, propõe-se a mostrar, de forma prática e aplicada, a melhor maneira de selecionar, preparar e apresentar os alimentos para o consumo humano. Essa disciplina estuda as operações a que são submetidos os alimentos depois de cuidadosa seleção e as modificações que sofrem durante os processos culinários de preparação para o consumo, sempre levando em conta os objetivos nutricionais, higiênicos, digestivos, sensoriais e econômicos no preparo dos alimentos. Além disso, a Técnica Dietética visa também a analisar as transformações físico-químicas e organolépticas durante o processamento dos alimentos e preservar sua qualidade nutricional (CAMARGO; BOTELHO, 2005; ORNELLAS, 1995).

As “medidas caseiras” são instrumentos utilizados com grande freqüência nos estudos dietéticos por serem de fácil e rápida aplicação. Medida caseira indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos, por exemplo: fatia, unidade, xícara, copo, colher de café, de sobremesa, sopa ou de servir. A informação da medida caseira nos rótulos de alimentos é obrigatória por lei, sendo que essa informação ajuda o consumidor a entender melhor as informações nutricionais (ORNELLAS, 2001; BRASIL, 2003).

Para que uma preparação culinária seja realizada com sucesso, vários fatores são importantes: tipo de utensílio, temperatura e tempo de preparo, além da qualidade e quantidade dos ingredientes. A reprodução dessas condições garantirá a obtenção de resultados semelhantes a cada repetição da receita ou protocolo, mesmo quando elaborados diversas vezes e por pessoas diferentes. Assim a redação de uma receita deve conter informações claras e precisas, a fim de possibilitar sua reprodutibilidade (PINHEIRO, 2001).

Quando se executa uma receita, é imprescindível que os ingredientes sejam medidos com precisão. Os valores para pesos e medidas não podem ser elaborados com exatidão matemática, deve-se considerar as diferenças de volume entre os vários tipos de utensílios usados como medida, além da maior ou menor acomodação do alimento no recipiente. Obter medidas, as mais exatas possíveis, requer instrumentos com capacidade de medidas padronizadas, como balança, proveta, *becker*, recipientes graduados que facilitem a medição dos ingredientes. O emprego de medidas exatas,

também garante a reprodutibilidade da receita e auxilia o controle de qualidade, quantidade e custo (PHILIPPI, 2003)

Os alimentos secos como farinha, açúcar, aveia ou grãos não devem ser pressionados para serem pesados. Já em alimentos líquidos, devem ser observados a temperatura e o nivelamento. Com relação a alimentos pastosos ou gordurosos, esses devem ser pesados em temperatura ambiente e devem ser pressionados a cada adição. (PHILIPPI, 2003)

O cálculo das quantidades de alimentos para o preparo e consumo a serem adquiridas deve se basear nas quotas diárias “per capita”, levando-se em conta o fator de correção que prevê as perdas inevitáveis, como as cascas, aparas, ossos, etc.. O Fator de Correção é uma constante para uma determinada qualidade de alimento decorrente da relação peso bruto (peso do alimento com casca, ossos e outras partes não-comestíveis) e peso líquido (peso do alimento sem cascas, ossos e outras partes não-comestíveis). Cada serviço de alimentação deve estabelecer sua Tabela de Fator de Correção, de acordo com o tipo de alimento que adquire, para maior segurança das quantidades a comprar (ORNELLAS, 2001).

A Associação Panamericana de Padrões preconiza uma tolerância de 5% a mais ou a menos, quando se utilizam “medidas caseiras”, entretanto, os utensílios domésticos, hospitalares ou institucionais são de capacidades muito variáveis; existem inúmeras técnicas utilizadas para pesagens e medições e a precisão dos instrumentos nem sempre é exata. Esse é um dos motivos que reflete a importância do desenvolvimento de padronizações regionais, locais e institucionais nas execuções das medidas (LUNA, 1994).

## METODOLOGIA

Realizou-se pesquisa experimental no laboratório de Técnica Dietética do Centro Universitário Franciscano – UNIFRA (Santa Maria –RS), no período de maio a dezembro de 2006.

Os gêneros alimentícios (frutas, hortaliças, cereais, tubérculos, leguminosas, carnes, líquidos entre outros) utilizados nas pesagens foram aqueles disponíveis no próprio laboratório e comumente empregados nos pratos e cardápios regionais elaborados por alunos, profissionais da área de Nutrição e pessoas em geral envolvidas com o preparo de refeições.

Os utensílios utilizados foram padronizados, sendo eles: provetas com capacidades de 10, 50, 100 e 200 mL; balança digital com precisão 0,1 g-MARTE; colheres de servir, de sopa, de sobremesa, de chá e de

café, marca Hércules; concha grande marca Hércules; copo americano de tamanho grande; copo tipo requeijão; xícara marca Colorex; xícara branca padrão do laboratório; pires branco padrão do laboratório; funil; espremedor de frutas manual; peneira; facas; bacias; papel alumínio e painéis.

As medidas caseiras utilizadas foram: colher de chá, café, sobremesa e sopa (cheias, rasas e niveladas), xícara (cheia e rasa), copo (raso, nivelado) e pires (cheio e raso). Definiu-se como medida nivelada, quando o ingrediente encontrava-se rente à borda do recipiente medidor, o que foi conseguido pelo uso das costas de uma faca; rasa com aproximadamente 0,5 cm acima da borda e cheia acima do limite da rasa.

Todos os gêneros alimentícios foram pesados três vezes, após, foi calculada a média aritmética e esse resultado foi anexado a tabela. As frutas e as hortaliças, em especial, foram classificadas em P(pequena), M(média) e G(grande) e pesadas com e sem casca, sendo assim obtido seu peso bruto e líquido. Ainda, além das pesagens foi realizada a avaliação de pH de algumas frutas, através de fita medidora de pH.

Após a coleta dos dados no laboratório, os resultados das análises dos gêneros alimentícios foram agrupados e acrescentados a tabela já existente por ordem alfabética.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desenvolveu-se uma tabela de pesos e medidas que foi anexada a outra já existente, também desenvolvida por acadêmicas do Centro Universitário Franciscano - UNIFRA. Nela, constam as medidas caseiras de mais de 850 itens listados (gêneros alimentícios) com seus respectivos fatores de correção, medidas caseiras e pH, quando pertinente.

A ampliação desta tabela resultou em um referencial teórico mais abrangente para estudantes da UNIFRA e profissionais da área de Nutrição, no que se refere às medidas caseiras que poderão ser utilizadas em receitas culinárias, em fichas técnicas e em elaboração de cardápios regionais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho vai ao encontro das necessidades de profissionais e estudantes da área de Nutrição, considerando-se que este tipo de material é ferramenta básica para atuação no campo da alimentação e nutrição. Estudos assim são importantes para profissionais de Nutrição poderem realizar cardápios, dietas e inquéritos alimentares mais fidedignos.

O estudo desenvolvido demonstrou ainda que é necessária a realização de um maior número de pesquisas sobre este assunto, pois

se trata de um estudo complexo, tendo em vista a enorme diversidade e quantidade de alimentos que dispomos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Rótulos de Alimentos**, 2003. Disponível em: [http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual\\_consumidor.pdf](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf). Acesso em 20 de fevereiro de 2006.

CAMARGO, E. B. ; BOTELHO, R. A. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos – manual de laboratório. 1ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2005.

LUNA, N. M. **Técnica Dietética**: pesos e medidas caseiras em alimentos. Cuiabá: UFMT, 1994.

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos. 6ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1995.

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos. 7ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2001.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética**. 1ªed. São Paulo: Manole, 2003.

PINHEIRO, A. B. V, et al. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2001.