

NUTRIÇÃO APLICADA À GASTRONOMIA¹

Júlia Prestes Sparremberger², Karina Ribeiro Rios³

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: A Nutrição e a Gastronomia são ciências que se complementam, uma qualificando a outra em prol da saúde com qualidade e inovação. Ao passo que a Nutrição, entre as diversas áreas de atuação, instrumentaliza os indivíduos sobre escolhas alimentares adequadas com nutrientes que atendam suas demandas metabólicas e os requisitos socioeconômicos, culturais e emocionais, com vistas a resultar em boa alimentação e promover o bem estar e saúde, a Gastronomia proporciona conhecimentos específicos quanto às técnicas gastronômicas no preparo dos alimentos e planejamento das refeições, proporcionando preparações de alta palatabilidade por meio da exploração sensorial, tornando os pratos altamente atrativos. Sabe-se que a alimentação é, além de uma necessidade fisiológica e direito humano fundamental, um dos grandes prazeres da vida. Nesse sentido, tem-se relato da influência da Gastronomia desde a antiguidade. Por conseguinte, o presente trabalho tem como objetivo demonstrar o impacto da interação das áreas da nutrição e da gastronomia na saúde e alimentação humana. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, subsidiado por leituras em materiais bibliográficos disponíveis em bases de dados online, além de relato de opinião. **Resultados e Discussão:** Desde os primórdios, o ser humano tem uma relação intensa com a alimentação, abrangendo a busca por alimentos sob condições adversas e sazonais, além do cultivo, escolha, preparo, armazenamento e consumo. Não apenas motivado pelo ato de alimentar-se, o ser humano desenvolveu a capacidade de qualificar os alimentos como “saudáveis” e “não saudáveis”, além de valorizar atributos sensoriais e organolépticos que podem definir as escolhas e a recorrência no consumo. Técnicas de preparo mais elaboradas costumam realçar sabores e aromas, apresentando consistências diferenciadas, valorizando o preparo do alimento e transformando-o até mesmo, em rara iguaria. Instrumentalização conceitual precedente às escolhas de cada indivíduo deve ser investida nas ações dos profissionais da saúde. Ao optar por alimentos nutritivos e saudáveis, as pessoas esperam que o sabor e prazer acompanhem cada experiência com a alimentação; ao certificar-se que uma refeição saborosa também pode ser saudável, torna-se um reforço positivo para os cuidados com a saúde por meio da alimentação. Assim, demonstra-se que a Gastronomia e a Nutrição se potencializam ao atuar de forma conjunta. O Guia Alimentar para a População Brasileira é um exemplo dessa possibilidade, desmistificando a ideia de que a alimentação saudável está associada a um prato pálido e insosso. **Conclusão:** Destaca-se que a alimentação balanceada e saudável pode ser sinônimo de prazer e sabor. Ao aliar ferramentas conceituais que possibilitam a interpretação do valor nutricional dos alimentos, com a aplicação de técnicas gastronômicas que realçam e valorizam seus atributos organolépticos, tem-se então, alimentação de qualidade.

Palavras-chave: Nutrição. Gastronomia. Alimentação saudável. Saúde.