

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE

UNIDADE ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO

CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

IZAIANY RAFAELY DE ARAÚJO TERTULIANO

**DESENVOLVIMENTO DE UM CATÁLOGO DE
MEDIDAS CIENTÍFICAS E CASEIRAS COMPOSTO POR
CARNES, AVES, PEIXES E DERIVADOS**

CUITÉ/PB

2018

IZAIANY RAFAELY DE ARAÚJO TERTULIANO

**DESENVOLVIMENTO DE UM CATÁLOGO DE MEDIDAS CIENTÍFICAS E
CASEIRAS COMPOSTO POR CARNES, AVES, PEIXES E DERIVADOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade
Federal de Campina Grande, como requisito
obrigatório para obtenção de título de Bacharel
em Nutrição, com linha específica em Dietética.

Orientadora: Profa. MSc. Jéssica Lima de Morais

Cuité/PB

2018

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE
Responsabilidade Msc. Jesiel Ferreira Gomes - CRB 15 - 256

T332d Tertuliano, Izaiany Rafaely de Araújo.

Desenvolvimento de um catálogo de medidas científicas e caseiras composto por carnes, aves, peixes e derivados. / Izaiany Rafaely de Araújo Tertuliano. - Cuité: CES, 2018.

47 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) - Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2018.

Orientadora: Msc. Jéssica Lima de Moraes.

1. Restaurante. 2. Medidas caseiras. 3. Produtos cárneos.
4. Pesagem de alimentos. I. Título.

Biblioteca do CES - UFCG

CDU 640.342

IZAIANY RAFAELY DE ARAÚJO TERTULIANO

DESENVOLVIMENTO DE UM CATÁLOGO DE MEDIDAS CIENTÍFICAS E
CASEIRAS COMPOSTO POR CARNES, AVES, PEIXES E DERIVADOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade
Federal de Campina Grande, como requisito
obrigatório para obtenção de título de Bacharel
em Nutrição, com linha específica em Dietética.

Aprovado em ____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Profa. MSc. Jéssica Lima de Moraes
Universidade Federal de Campina Grande
Orientadora

Profa. MSc. Carolina de Miranda Gondim
Universidade Federal de Campina Grande
Examinador (a) Interno

Nutricionista Ana Cristina Silveira Martins
Universidade Federal de Campina Grande
Examinador (a) Interno

Cuité/PB

2018

Aos meus pais, Françy Tertuliano e Vanúzia de Araújo, a minha gratidão por todo o ensinamento repassado e por nunca me deixarem desistir. Com amor,

Dedico.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus, por ser a maior razão de todas; por sempre guiar, iluminar e proteger cada passo meu; por não me deixar fraquejar e ajudar-me a chegar ao final de mais uma caminhada.

Aos meu pais, Vanússia de Araújo e Françy Tertuliano, por serem minhas inspirações, por me apoiarem em cada passo e decisão tomada. Em especial a minha “véa”, por ser a melhor mãe do mundo e uma mulher incrível, por ser um exemplo que tento seguir todos os dias e por sempre está me animando e me instigando a procurar sempre o melhor tanto no pessoal como no profissional. Amo vocês!

Ao meu irmão, Gabriel Átila (Biel), por ser o melhor e mais incrível irmão, por sempre me apoiar e estar ao meu lado em todos os momentos, por ser meu melhor amigo, conselheiro e protetor, por dividir comigo vários sorrisos e momentos incríveis. Amo você infinitamente!

As minhas avós, Maria do Socorro e Regina Araújo, por serem as melhores do mundo e por sempre estarem ao meu lado.

As minhas primas, Ana Regina (Benhê) e Renata Rocha (Estranha), por serem as melhores primas da vida e por dividirem comigo as melhores risadas e os puxões de orelhas também (porque faz parte), por sempre estarmos juntas e tão unidas assim.

À minha cunhada, Thaiane Gabriele por ser essa pessoa maravilhosa, por rir comigo até doer à barriga, chorar e comer muito. Por ser minha cunhada/confidente/amiga/irmã, por sempre me apoiar em todas as decisões e puxar minha orelha sempre que preciso. Amo você!

À minha amiga de longas datas, Maria Luisa (Galega azeda), que mesmo com a distância sempre dava um jeito de estar próxima e apoiando as minhas decisões. Agradeço por compreender a minha ausência em momentos importantes, por ser minha “parêa”, por me fazer ter ataques de risos e por ser minha amiga sempre.

Aos meus amigos, Ana Camila, Natalí Santana, Carla Viviane, Luana Gomes, Maria Weddja, Milena Macário, Davi Aires, Marton Kaique por serem os presentes que Cuité me deu, por compartilharem os melhores momentos e por serem as melhores companhias da Serrinha. Gratidão a tudo que fizeram e fazem por mim. Amo vocês!

Aos demais amigos que aqui não citei, vocês são especiais e contribuíram e fizeram parte de algum momento especial em minha vida.

À Raiza Helouiza (Raiza Trufas/Raiza Shopping), por compartilhar todos os momentos possíveis e impossíveis durante esses anos de curso, por ser minha confidente e por sempre estarmos juntas seja em momentos de alegria ou de desespero. Por sempre ser minha dupla imbatível!

À Jéssyka Galvão, por ser minha “parêa” de apartamento, por ter me acolhido tão bem e por me fazer rir até doer à barriga. Por ser minha dupla fitness (pena que Gean Lucas não nos ajuda), por compartilhar momentos bons e ruins, pelas longas conversas e pelas longas noites de estudo (que sempre acabam em açaf).

À Lorena Araújo (Lores), por ser amiga para todas as horas e pelo os fins de semana regados a pipoca, brigadeiro e muito filme e Grey’s; pelas danças e marmotas compartilhadas.

À Márcia Nobre, por estar junto comigo nessa caminhada e por sempre ser uma mão amiga e disposta a ajudar. “Mirmã”, sem você essa caminhada teria sido muito mais ardua, agradeço por tudo.

À professora Jéssica Morais, pela maravilhosa orientação e por sempre estar disposta a me ajudar, pela sua dedicação e paciência. Por ter sido um anjo em minha vida. Gratidão e coragem sempre!

À Janaína Dantas Esmero, por toda a dedicação e por ter me amparado nessa caminhada, que mesmo atarefada com o doutorado, estava sempre presente. Gratidão a tudo!

Aos membros da minha banca examinadora, a professora Carolina de Miranda Gondim e a nutricionista Ana Cristina Martins, que se disponibilizaram a engrandecer e enriquecer o meu trabalho com suas considerações.

Aos demais professores da UFCG *Campus Cuité*, que contribuíram com seus valiosos conhecimentos e ajudaram a me tornar uma excelente profissional.

A todos o meu muito obrigada!

“No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade.”

Albert Einstein

RESUMO

TERTULIANO, I. R. A. **DESENVOLVIMENTO DE UM CATÁLOGO DE MEDIDAS CIENTÍFICAS E CASEIRAS COMPOSTO POR CARNES, AVES, PEIXES E DERIVADOS**. 2018. 47f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2018.

O Brasil tem índices elevados de desperdício de alimentos, fato que afeta a economia e acentua os problemas sociais. Alimento é toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, pastoso, líquido ou qualquer outra forma adequada, destinada a fornecer ao organismo vivo os elementos necessários à sua formação, desenvolvimento e manutenção. A referente pesquisa foi realizada no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade Federal de Campina Grande, Paraíba, Brasil. Onde foram analisadas 20 amostras de produtos cárneos, sendo distribuídos em 9 variedades de carnes, 3 de aves e 1 de peixe. Ambos os alimentos foram analisados em triplicata e tabulados utilizando uma planilha da Microsoft Excel 2010, contendo média, desvio padrão e referentes medidas caseiras, além disso, foi feito os registros fotográficos dos alimentos. Podendo-se observar diferenças significativas dos pesos tabulados para os que já existem na literatura. Este estudo visou à padronização dos alimentos regionais, para que a comunidade tenha acesso a algo mais seguro, consistindo assim em um catálogo com imagens do tamanho dos utensílios e alimentos. Já que existe uma carência de tabelas de padronização de medidas caseiras específicas para os grupos alimentares de carnes, aves, peixes e seus derivados. Constatou-se que alguns alimentos utilizados na pesquisa apresentaram tamanhos diferentes dos encontrados em outros estudos, fato este, que pode ser explicado devido aos utensílios utilizados, os tipos e cortes de carnes e ao manipulador. Evidencia-se a importância desta pesquisa para a população em geral e profissionais da área de Nutrição. Concluiu-se que o estudo realizado atingiu seus objetivos, contudo, faz-se necessário novos estudos para as medidas caseiras, assim como, a criação de novos catálogos com carnes, aves e peixes, objetivando atingir tanto a população como os profissionais da área de nutrição.

Palavras chave: medidas caseiras. produtos cárneos. pesagem de alimentos.

ABSTRACT

TERTULIANO, I. R. A. **DEVELOPMENT OF A CATALOG OF SCIENTIFIC AND DOMESTIC MEASURES COMPOSED OF MEATS, POULTRY, FISH AND DERIVATIVES.** 2018. 47f. Course Completion Work (Graduation in Nutrition) - Federal University of Campina Grande, Cuité, 2018.

Brazil has high rates of food waste, a fact that affects the economy and accentuates social problems. Food is any substance or mixture of substances, in the solid state, pasty, liquid or any other suitable form, intended to provide the living organism with the necessary elements for its formation, development and maintenance. The research was carried out at the Dietetic Technique Laboratory of the Federal University of Campina Grande, Paraíba, Brazil. Where 20 samples of meat products were analyzed, being distributed in 9 varieties of meat, 3 of birds and 1 of fish. Both foods were analyzed in triplicate and tabulated using a Microsoft Excel 2010 spreadsheet, containing average, standard deviation and referenced home measurements, and food photographic records were made. It is possible to observe significant differences of the tabulated weights for those that already exist in the literature. This study aimed at the standardization of regional foods, so that the community has access to something safer, consisting of a catalog with images the size of utensils and food. Since there is a lack of standardization tables of specific home measures for the meat, poultry, fish and their derivatives food groups. It was found that some foods used in the research presented different sizes than those found in other studies, which can be explained by the utensils used, types and cuts of meat and the manipulator. It is evidenced the importance of this research for the general population and professionals in the area of Nutrition. It was concluded that the study achieved its objectives, however, it is necessary to carry out new studies for the home measures, as well as the creation of new catalogs with meat, poultry and fish, aiming to reach both the population and professionals in the area of nutrition.

Keywords: home measures. meat products. weighing of food.

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 01: Bife de carne médio cozido 52,71 g	37
Fotografia 02: Bife de carne médio frito 44,33 g	37
Fotografia 03: Bife de carne médio grelhado 61,81 g	37
Fotografia 04: Colher de sopa crua 17,52 g	38
Fotografia 05: Colher de servir crua 35,85 g	38
Fotografia 06: Colher de sopa frita 16,12 g	38
Fotografia 07: Colher de servir frita 29,57 g	38
Fotografia 08: Colher de sopa 22,66 g	39
Fotografia 09: Colher de servir 49,34 g	39
Fotografia 10: Colher de sopa 18,42 g	39
Fotografia 11: Colher de servir 42,47 g	39
Fotografia 12: Bisteca suína grande cozida 115,27 g	40
Fotografia 13: Bisteca suína grande frita 116,55 g	40
Fotografia 14: Costela bovina grande cozida 238,69 g	40
Fotografia 15: Linguiça média frita 64,22 g	41
Fotografia 16: Mortadela fatia média 24,23 g	41
Fotografia 17: Presunto fatia grande 33,20 g	41
Fotografia 18: Salsicha cozida 43,99 g	42
Fotografia 19: Colher de sopa frita 16,16 g	42
Fotografia 20: Colher de servir frita 31,28 g	42
Fotografia 21: Coxa de frango cozida 61,49 g	43
Fotografia 22: Coxa de frango frita 51,22 g	43
Fotografia 23: Ovo de galinha cozido 61,78 g	43
Fotografia 24: Ovo de galinha frito 55,54 g	44
Fotografia 25: Peito de frango cozido 77,72 g	44
Fotografia 26: Peito de frango frito 42,70 g	44
Fotografia 27: Peito de frango grelhado 80,48 g	44
Fotografia 28: Filé de peixe médio cozido 37,7 g	45
Fotografia 29: Filé de peixe médio frito 44,35 g	45
Fotografia 30: Colheres (servir/arroz, sopa, sobremesa, chá e café)	46
Fotografia 31: Pires	47

Fotografia 32: Prato de sobremesa	47
Fotografia 33: Prato raso	47

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Alimentos mais utilizados na região do Curimataú.....	25
Tabela 2 – Alimentos crus – Carnes.....	27
Tabela 3 – Alimentos crus – Ave.....	28
Tabela 4 – Alimentos crus – Peixe.....	28
Tabela 5 – Alimentos após a cocção – Carnes.....	29
Tabela 6 – Alimentos após a cocção – Ave.....	30
Tabela 7 – Alimentos após a cocção – Peixe.....	31
Tabela 8 – Fator de Correção dos alimentos.....	31
Tabela 9 – Tamanho dos utensílios utilizados na pesquisa.....	46

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CSP	Colher de sopa
CSV	Colher de servir
DP	Desvio Padrão
FC	Fator de Correção
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LATED	Laboratório de Técnica Dietética
PB	Peso Bruto
PL	Peso Líquido
UAN	Unidades de Alimentação e Nutrição
UFCG	Universidade Federal de Campina Grande
UFPB	Universidade Federal da Paraíba
TACO	Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

LISTA DE SÍMBOLOS

–	Não analisado
*	Diferença significativa
±	Mais ou menos
Cm	Centímetro
G	Gramas
Kg	Quilos

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	16
2 OBJETIVOS.....	18
2.1 OBJETIVO GERAL.....	18
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	19
3.1 TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS.....	19
3.2 CARNES.....	20
3.3 AVES.....	21
3.4 OVOS.....	21
3.5 PEIXE.....	22
4 MATERIAL E MÉTODOS.....	24
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	24
4.2 LOCAL DE EXECUÇÃO.....	24
4.3 SELEÇÃO DOS ALIMENTOS.....	24
4.4 AFERIÇÃO DA MEDIDA CIENTÍFICA.....	25
4.5 DETERMINAÇÃO DO FATOR DE CORREÇÃO.....	25
4.6 REGISTRO FOTOGRÁFICO.....	26
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	27
6 CONCLUSÃO.....	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
APÊNDICES.....	36
APÊNCIDE A: CATÁLOGO DE MEDIDAS CASEIRAS.....	37
APÊNDICE B: PADRONIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS.....	46

1 INTRODUÇÃO

Alimento é toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, pastoso, líquido ou qualquer outra forma adequada, destinada a fornecer ao organismo vivo os elementos necessários à sua formação, desenvolvimento e manutenção. Muitas vezes, os alimentos cumprem ainda um importante papel social, no âmbito cívico, religioso e familiar (ORNELAS, 2007). 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 (BOTELHO; CAMARGO, 2005).

Atualmente, o Brasil apresenta elevados índices de desperdício de alimentos, fato que afeta a economia e acentua os problemas sociais. O planejamento inadequado do processamento de alimentos, desde a pós-colheita até o consumo, é um dos canais do desperdício (LEMOS, 2011).

Uma forma de minimizar o desperdício de alimentos é calculando o Fator de Correção (FC), que Segundo Botelho e Camargo (2005), é um indicador de desperdício e é definido como a relação do peso bruto (PB), ou seja, a forma como o alimento foi adquirido, e o peso líquido (PL), ou seja, após passar pela técnica de limpeza. Já de acordo com Orlenas (2007), Fator de Correção é um fator que prevê as perdas inevitáveis ocorridas durante a etapa de pré-preparo, quando os alimentos são limpos, descascados, desossados ou cortados.

Deste modo, o Fator de Correção possibilita saber quanto do alimento foi desperdiçado. Isso mostra também que o desperdício é sinônimo de falta de qualidade e deve ser evitado através de um planejamento adequado.

É necessária adoção de mecanismos para que ocorra a diminuição no desperdício de alimentos. Segundo Akutsu et al. (2005), a padronização do processo de produção de refeição beneficia o trabalho do nutricionista, facilitando o treinamento de funcionários, eliminando a interferência por dúvidas e facilitando o planejamento do trabalho diário. Para o funcionário, esta padronização facilita a execução de tarefas sem a necessidade de ordens frequentes, além de propiciar mais segurança no ambiente de trabalho.

As “medidas caseiras” são instrumentos utilizados com grande frequência nos estudos dietéticos por serem de fácil e rápida aplicação. 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 (ORNELAS, 2001; PINHEIRO, 2001).

Deste modo, qual a importância de se ter uma tabela de medidas caseiras com fotos para facilitar o manuseio dos alimentos, para a população e para o Nutricionista? Alguns estudos mostram que a padronização das medidas caseiras facilita a vida da população em suas residências. Já que existem xícaras, colheres, conchas e outros utensílios domésticos de vários tamanhos e dimensões. E facilita também, o trabalho do Nutricionista em Unidades de Alimentação e Nutrição, para treinamento dos manipuladores que irão ficar em contato direto com a área de produção de alimentos.

Este estudo visou à padronização dos alimentos regionais, para que a comunidade tenha acesso a algo mais seguro da região do Curimataú, onde consiste de imagens com o tamanho dos utensílios e alimentos. Já que existe uma carência de tabelas de padronização de medidas caseiras específicas para os grupos alimentares de carnes, aves, peixes e seus derivados, evidencia-se a importância desta pesquisa para a população em geral e profissionais da área de Nutrição.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Construir um catálogo de medidas caseiras e científicas contendo carnes, aves, peixes e seus derivados, mais frequentemente utilizados na região do Curimataú paraibano.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Selecionar e padronizar os utensílios domésticos que foram utilizados na pesquisa;
- Selecionar produtos cárneos e derivados mais utilizados na região de Cuité-PB;
- Relacionar o valor científico à medida caseira submetida para cada alimento selecionado;
- Comparar os resultados obtidos com as tabelas de medidas caseiras já existentes na literatura científica.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS

As medidas caseiras ou usuais são ferramentas utilizadas pelo nutricionista no planejamento de cardápios e planos alimentares, bem como para a avaliação quantitativa das refeições realizadas pelo paciente, fazendo a conversão de gramas ou mililitros para utensílios comuns nos domicílios ou serviços de alimentação. São instrumentos que facilitam a compreensão do sujeito em relação à proporcionalidade dos alimentos ao serem consumidos. (FERNANDES, 2016). A forma mais simples para a medição de ingredientes é a utilização de xícaras, colheres, copos e pires (PHILIPPI, 2006). Esses instrumentos de uso culinário são amplamente usados em cozinhas residenciais como também em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN's) e são fundamentais para o correto porcionamento e realização da medição dos ingredientes.

De acordo com Vargas (2007), medidas caseiras são instrumentos destinados a medir as quantidades de determinados alimentos que serão utilizados para preparar e servir refeições, aferidas por meio de utensílios existentes em qualquer residência, como copos, xícaras, colheres, conchas, etc. Cada um desses instrumentos pode medir quantidades distintas de um mesmo alimento, de acordo com a forma que o manipulador realizar essa operação.

Assim, para a construção de fichas técnicas de preparações é obrigatório apresentar o peso e a medida caseira de cada ingrediente, para que se possa porcionar o ingrediente sem a necessidade de, a todo o momento, executar a pesagem do mesmo. Dessa forma é possível proporcionar agilidade durante as preparações de receitas (FERNANDES, 2016).

Para obtenção da quantidade dos alimentos contidos nas medidas caseiras deve-se realizar a pesagem dos alimentos com técnicas precisas e, para se obter esses resultados, é necessário conhecer as características do alimento tanto em gramas ou litros, como também a capacidade volumétrica dos utensílios a serem utilizados (LUNA, 1995). A importância da aplicação dessa técnica reside na garantia de quantidades equivalentes que permitam a confecção de uma preparação cujo produto final apresente não só uma excelente qualidade, como também reproduza fielmente a formulação proposta (CUNHA et al., 2008).

3.2 CARNES

Carne é todo o músculo estriado que recobre o esqueleto, bem como o diafragma, língua, esôfago e vísceras de diferentes animais. A carne compreende de tecido muscular, conjuntivo e adiposo. Incluímos na designação carne toda parte comestível de animal, seja doméstico, seja selvagem: ave, mamífero, peixe, molusco, crustáceo, batráquio e outros (ORNELAS, 2007).

Pode-se definir carne como tecidos animais adequados para utilização como alimento. Assim, quase todas as espécies animais poderiam ser utilizadas, no entanto as carnes mais consumidas restringem-se principalmente àquelas provenientes de animais domésticos (KOBBLITZ, 2011). De modo geral, podemos agrupar essas carnes nas seguintes categorias:

- Carnes vermelhas: as provenientes de bovinos, suínos, ovinos e caprinos são os principais exemplos, mas também podem ser citadas as carnes de búfalo, cavalo e outras espécies, consumidas em maior e menor quantidade em função de aspectos culturais e disponibilidade.
- Carnes de aves: a principal representante dessa categoria é a carne de frango, mas também são consumidas outras espécies de aves, como perus, patos, marrecos e codornas.
- Carnes de caça: consistem na carne de animais não domesticados.

A carne bovina, do ponto de vista nutricional, é considerada um alimento de alto valor, pois sua composição em aminoácidos essenciais, lipídios, vitaminas e sais minerais é adequada à alimentação humana. É predominantemente uma fonte protéica, em função de ter entre seus componentes maior proporção de fibras musculares (COSTA, 2002).

Carnes curadas tem como base de conservação o sal seco, que tem ação desidratante e bactericida, ou a base da conservação é a salmoura, podendo ser injetada no sistema vascular (em peças muito grandes), cuja ação é hidratante e bactericida (TEICHMANN, 2009).

Carnes defumadas tem como base de conservação a fumaça, cuja ação é desidratante, bactericida, além de fornecer um sabor especial ao produto (geralmente esses produtos já foram curados) (TEICHMANN, 2009).

Embutidos são produtos obtidos de carnes maceradas ou trituradas, homogeneizadas, adicionadas ou não de soja, amido e/ou condimentos, submetidos ou

não a tratamentos térmicos. Temos nesse grupo os produtos como salsichas, presunto, mortadela e salame (PHILIPPI, 2014).

Carne picada tem como base de conservação dada pela adição de: sal, açúcar, condimentos e posterior maturação, sem sofrer a ação do calor (TEICHMANN, 2009).

Segundo Teichmann (2009), os embutidos são basicamente feitos de carnes de porco, gado, vitela, ave, puras ou misturadas, dependendo do tipo de embutido. As carnes são picadas, sendo acrescidas de temperos, gordura e/ou cereais, colocando em envoltório natural (tripas) ou tripas feitas de colágeno, tubos de celofane, filme plástico, recebendo em alguns casos ainda um revestimento de parafina (salame).

3.3 AVES

A carne de aves tem um conteúdo proteico semelhante com ao das outras carnes. As aves novas, mais tenras, têm menos tecido conjuntivo e menos gordura, o que as torna de mais fácil digestão e indicadas para aparelhos digestivos mais delicados (crianças e enfermos) (ORNELAS, 2007).

Aves são todos os animais com pena, em suas diferentes espécies e tipos quer domésticos ou silvestres, que podem, se sadios, ser usadas para a alimentação. Os mais usados são: frango, galinha, galeto, peru, chester, marreco, codorna, perdiz, faisão e, mais recentemente, avestruz (TEICHMANN, 2009).

Segundo Koblitz (2011), o frango vem se destacando ultimamente como principal matéria-prima em produtos de alto valor agregado e conveniência, como os marinados, os empanados (*nuggets*) e os pratos prontos congelados.

3.4 OVOS

O ovo é um corpo unicelular, formado no ovário ou oviduto. Compõe-se de protoplasma, vesículas germinativas e envoltórios. Contém nutrientes essenciais para nutrir o gérmen da respectiva espécie (ORNELAS, 2007).

Além ser um alimento completo e equilibrado em nutrientes, é uma fonte de proteína de baixo valor econômico, podendo contribuir para melhorar a dieta de famílias de baixa renda (LEANDRO et al., 2005).

Segundo Barbosa et al. (2008), o aumento do consumo de ovos e a utilização de suas vantagens nutricionais pela população dependem da qualidade do produto oferecido ao consumidor, determinada por um conjunto de características que podem influenciar o seu grau de aceitabilidade no mercado. Como todos os produtos naturais de origem animal, o ovo também é perecível, e começa a perder sua qualidade interna momentos após a postura, caso não sejam tomadas medidas adequadas para sua conservação, sendo assim a perda de qualidade é um fenômeno inevitável que acontece de forma contínua ao longo do tempo e pode ser agravado por diversos fatores.

A clara do ovo é constituída de albumina, que é solúvel na água, conalbumina, ovoglobulina e ovomucóide. Na gema, encontra-se a ovovitelina, que é uma fosfoproteína, a qual se combina com a lecitina, formando as lecitoproteínas, responsáveis por muitas das reações da gema durante a cocção (ORNELAS, 2007).

3.5 PEIXE

Peixe é o animal aquático de água doce ou salgada, por diferentes processos de captura ou pesca, para fins alimentares. Dele se utiliza principalmente a carne, ovas e ovos e preparam-se derivados: gelatina, farinha de peixe, concentrado de proteínas de peixe (CCP), gordura ou óleo do fígado, produtos defumados etc (ORNELAS, 2007).

A denominação genérica pescado consiste de peixes, crustáceos, moluscos, anfíbios, quelônios, mamíferos de água salgada ou doce que se destinam à alimentação humana, sendo também enquadradas algas, plantas e animais aquáticos que se destinam ao mesmo fim (TEICHMANN, 2009).

A comercialização do pescado pode ser de três formas:

- Fresco: quando o produto é levado ao consumo sem ter sofrido nenhum processo de conservação, a não ser a permanência em gelo.
- Resfriado: quando o produto é devidamente acondicionado, mantido em temperatura de $-0,5^{\circ}\text{C}$ a -2°C .
- Congelado: quando o produto é tratado por processo adequado à congelação, em temperatura não superior a (-25°C) que, depois de congelado, é mantido em freezer (-18°C) , observando que: após descongelamento, jamais recongelar.

Segundo Koblitz (2011), é definido como pescado, qualquer peixe ou outro animal que se pesca para fins alimentares. O pescado engloba tanto o produto capturado como aquele advindo da aquicultura, que é a criação de organismos aquáticos. A variedade de animais aquáticos disponíveis para alimentação humana é comparativamente muito maior que a dos mamíferos terrestres criados para produção de carne.

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi um estudo descritivo com estratégia metodológica de observação direta. Conforme Gil (2008), as pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de um determinado fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

4.2 LOCAL DE EXECUÇÃO

A pesquisa foi realizada no Laboratório de Técnica Dietética (LATED) da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), Centro de Educação e Saúde, *Campus* de Cuité, no qual foi efetuado o pré-preparo, preparo e determinação do peso dos alimentos, que foram adquiridos em supermercados e feira livre de Cuité-PB.

Todo o material utilizado na pesquisa, como balança e utensílios domésticos foram os pertencentes ao laboratório de técnica dietética (LATED), e alguns inexistentes no local como a cartolina guache preta, fita adesiva e fita métrica foram comprados à parte, para que assim ocorresse a padronização.

4.3 SELEÇÃO DOS ALIMENTOS

Para a seleção dos alimentos, foi feita uma pesquisa na feira livre e nos supermercados da região, para então, escolher os alimentos mais utilizados na alimentação da população do Curimataú, os mesmos foram obtidos na feira livre e supermercados da região, para serem utilizados na seguinte pesquisa e também para a formulação de cardápios para dietas. Todos os alimentos utilizados estão listados na tabela a seguir.

Tabela 1- Alimentos mais utilizados na região do Curimataú.

Carnes	Bife de carne cozido, Bife de carne frito, Bife de carne grelhado, Carne moída, Carne de sol, Costela de boi cozida, Linguiça, Linguiça calabresa, Mortadela, Presunto, Salsicha
Aves	Coxa da galinha cozida, Coxa de galinha frita, Peito de frango assado, Peito de frango cozido, Peito de frango grelhado
Ovos	Ovo de galinha cozido, Ovo de galinha frito
Peixes	Peixe cozido, Peixe frito

Fonte: Autoria própria

4.4 AFERIÇÃO DA MEDIDA CIENTÍFICA

Para o processo de pesagem, de todos os alimentos utilizados, foi utilizada uma balança digital da marca RADWAG com capacidade para dois quilos (2 Kg). Já para a obtenção das medidas caseiras foi utilizado os utensílios de uso comum nas unidades de alimentação e nutrição e nas cozinhas domésticas, como xícaras, colheres (sopa e servir) e pratos.

4.5 DETERMINAÇÃO DO FATOR DE CORREÇÃO

Para obtenção do fator de correção dos alimentos os utensílios utilizados foram facas e tábuas de polietileno.

No processo de pré-preparo os alimentos foram limpos e pesados, posteriormente cortados, evitando-se ao máximo, desperdícios, logo após foram pesados para obter-se o fator de correção e medida caseira. Com os dados em mão, foi feito os cálculos, obtendo-se a média aritmética, que foram organizados em tabelas.

As amostras foram avaliadas em triplicata, para ser calculado o valor médio desses resultados. Foi trabalhado a cada dia um grupo de alimentos, a fim de melhor organizar as atividades.

Os alimentos foram submetidos ao pré-preparo, tendo-se o cuidado no processo de corte e retirada das aparas, a fim de minimizar as perdas, em seguida foram pesados. Desta maneira, foi obtido o Fator de correção (FC), segundo Goes (2013), este é determinado pela seguinte fórmula:

$$\text{FC} = \text{Peso Bruto} / \text{Peso Líquido}$$

4.6 REGISTRO FOTOGRÁFICO

Para o registro fotográfico, foi preparado um fundo escuro, com uma cartolina guache preta, com a mesma presa na parede. Por cima dessa cartolina, foram fixadas três fitas métricas brancas, a fim de deixar bem evidente o tamanho dos alimentos e utensílios utilizados. Estando com a bancada preparada para fotos, iniciou-se o processo. Todas as fotos foram produzidas em uma distância de 40 centímetros da parede, e as fotos retiradas de cima de 30 centímetros de distância. As fotos foram produzidas de várias posições de cada alimento em questão. Foi utilizada uma máquina de fotografar da marca KODAK® - easyshare M522 → 4x Optical Aspheric Lens, 27 mm-103 mm (equiv), com 14 megapixels.

Depois de obtidos os diâmetros dos utensílios usados, os cálculos do Fator de Correção e os registros fotográficos de todos os alimentos, será elaborado um catálogo fotográfico, contendo todos os alimentos e seus respectivos fatores de correção e medidas caseiras.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada entre o período de dezembro de 2017 a janeiro de 2018, onde foi feita a aferição das medidas caseiras com o auxílio dos utensílios de uso comum (colheres e pratos) e a aferição das medidas científicas com o auxílio da balança digital. Foram analisadas 20 amostras, onde foram 9 variedades de carne, 3 de aves e 1 de peixe. Que foram distribuídas em tabelas, conforme o seu gênero e medida caseira.

As tabelas 2, 3 e 4 os alimentos foram organizados em ordem alfabética e mostram os pesos respectivos para cada um em gramas e seus derivados crus, após passar pelo processo de limpeza (retirada das aparas). Encontra-se também, a medida caseira e o desvio padrão dos mesmos. Foi observada diferença significativa nas colheres de sopa e de servir da calabresa crua, na coxa do frango (devido à retirada da pele e gordura presentes nela), no filé do peito de frango e no filé de peixe.

Na tabela produzida pelo IBGE (2011), foram encontrados os valores para mortadela 15 g, uma fatia média e para o presunto 15g, uma fatia média. No presente estudo, ambas as amostras analisadas obtiveram um valor maior do que o encontrado na literatura, de 24,23 g e 33,20 g respectivamente, e esse aumento pode ter sido devido à espessura da fatia utilizada na pesquisa, ou o formato da mesma.

Tabela 2 – Alimentos crus – Carnes.

Carnes			
Alimentos crus	Unidade (g)/DP	CSP (g)/DP	CSV (g)/DP
Bife de carne	94,58 ± 0,04	–	–
Calabresa	–	17,52 ± 3,56*	35,85 ± 1,94*
Carne de sol	117,09 ± 0,01	–	–
Carne moída	288,41 ± 0,03	–	–
Carne suína	182,56 ± 0,01	–	–
Costela bovina	278,89 ± 0,05	–	–
Linguiça	99,21 ± 0,46	–	–
Mortadela	24,23 ± 0,01	–	–
Presunto	33,20 ± 0,14	–	–
Salsicha	43,79 ± 0,03	–	–

Fonte: Autoria própria

CSP – Colher de sopa; CSV – Colher de servir; DP – Desvio Padrão; g – gramas; * – diferença significativa.

Tabela 3 – Alimentos crus – Ave.

Ave			
Alimentos crus	Unidade (g)/DP	CSP (g)/DP	CSV (g)/DP
Coxa de frango	90,84 ± 5,29*	–	–
Ovo de galinha	74,96 ± 0,03	–	–
Peito de frango	99,73 ± 5,99*	–	–

Fonte: Autoria própria

CSP – Colher de sopa; CSV – Colher de servir; DP – Desvio Padrão; g – gramas; * – diferença significativa.

Tabela 4 – Alimentos crus – Peixe.

Peixe			
Alimentos crus	Unidade (g)/DP	CSP (g)/DP	CSV (g)/DP
Peixe (Merluza)	62,62 ± 7,48*	–	–

Fonte: Autoria própria

CSP – Colher de sopa; CSV – Colher de servir; DP – Desvio Padrão; g – gramas; * – diferença significativa.

Na tabela 5 encontra-se o peso em gramas das carnes e suas respectivas medidas caseiras após o processo de cocção. Segundo a pesquisa realizada pelo IBGE (2011), a carne de sol na colher de sopa apresentou 18 g, diferindo do presente estudo que apresentou 22,66 g (fotografia 08). Enquanto que a colher de servir/arroz (fotografia 09) do presente estudo apresentou 49,34 g, e na tabela do IBGE a mesma colher apresentou 28 g. Houve diferença significativa no peso da colher de sopa da carne de sol, essa diferença pode ter se dado devido ao tamanho das colheres utilizadas para fazer a medição, ou ao corte ou o tipo de carne utilizada.

Para o bife de carne frito, na pesquisa realizada por Retamosso et al. (2009), o peso encontrado foi de 110 g, sendo superior ao encontrado no referente estudo que foi de 44,33 g (fotografia 02). Enquanto que no estudo realizado por Lopez (2007), o mesmo bife teve valor encontrado de 61,25 g, também sendo superior ao encontrado na atual pesquisa. O que pode ter acarretado a diferença de um estudo para o outro foi o tipo do corte da carne utilizado para a pesquisa.

Lopez (2007), também analisou a costela bovina cozida (fotografia 14) encontrando um valor de 135 g. Na tabela produzida pela UFPB (2013), obteve-se 100 g para a costela bovina cozida, sendo esses valores, inferiores aos encontrados na referente pesquisa, que foi de 238,69 g.

Tabela 5 – Alimentos após a cocção – Carnes.

Carnes			
Alimentos prontos	Unidade (g)/DP	CSP (g)/DP	CSV (g)/DP
Bife de carne cozido	52,71 ± 0,04	–	–
Bife de carne frito	44,33 ± 0,01	–	–
Bife de carne grelhado	61,81 ± 0,19	–	–
Calabresa	–	16,12 ± 0,68	29,57 ± 2,59*
Carne de sol	–	22,66 ± 2,09*	49,34 ± 0,98
Carne moída cozida	–	18,42 ± 0,54	42,47 ± 3,80*
Carne suína cozida	115,27 ± 0,04	–	–
Carne suína frita	116,55 ± 0,02	–	–
Costela bovina cozida	238,69 ± 0,03	–	–
Linguiça frita	64,22 ± 0,36	–	–
Salsicha cozida	43,99 ± 0,03	–	–
Salsicha frita	–	16,16 ± 0,96	31,28 ± 4,56*

Fonte: Autoria própria

CSP – Colher de sopa; CSV – Colher de servir; DP – Desvio Padrão; g – gramas; * – diferença significativa.

Na tabela 6, estão expostos dos dados referentes aos alimentos presentes no grupo das aves em gramas e seus respectivos desvios padrões. No estudo realizado por Lopez (2007), o filé do peito de frango frito apresentou um peso de 48,5 g, diferindo assim, do valor encontrado no referente estudo que foi de 42,70 g. Já na tabela produzida pelo IBGE (2011), o filé do peito apresentou 100 g.

No mesmo estudo realizado por Lopez (2007), foram encontrados os valores para o ovo de galinha cozido e o ovo de galinha frito, 50 g e 36 g respectivamente. Já na tabela de medidas caseiras produzidas pela UFPB (2013), os valores encontrados para o ovo de galinha cozido e frito foram de 45 g e 50 g, respectivamente. Sendo assim, valores inferiores ao encontrados na atual pesquisa, que obteve para o ovo de galinha cozido 61,78 g e para o ovo de galinha frito 55,54 g.

Tabela 6 – Alimentos após a cocção – Ave.

Ave			
Alimentos prontos	Unidade (g)/DP	CSP (g)/DP	CSV (g)/DP
Coxa de frango cozida	61,49 ± 0,03	–	–
Coxa de frango frita	51,22 ± 0,01	–	–
Ovo de galinha cozido	61,78 ± 0,04	–	–
Ovo de galinha frito	55,54 ± 0,81	–	–
Peito de frango cozido	77,72 ± 1,02*	–	–
Peito de frango frito	42,70 ± 0,03	–	–
Peito de frango grelhado	80,48 ± 0,10	–	–

Fonte: Autoria própria

CSP – Colher de sopa; CSV – Colher de servir; DP – Desvio Padrão; g – gramas; * – diferença significativa.

A tabela 7 apresenta os alimentos do grupo dos peixes em gramas e seus respectivos desvios padrões. Em um estudo realizado pela UFPB (2013), o valor encontrado para o peixe cozido foi de 120 g e para o peixe frito foi também de 120 g. Porém na TACO (2011), o valor encontrado para o filé de peixe frito foi de 100 g. Ambos os estudos diferem do valor encontrado na atual pesquisa, que obteve para o peixe cozido 37,7 g e para o peixe frito 44,35 g. Essa diferença entre os estudos pode se dar devido aos tamanhos e espessuras dos filés utilizados.

Tabela 7 – Alimentos após a cocção – Peixe.

Peixe			
Alimentos prontos	Unidade (g)/DP	CSP (g)/DP	CSV (g)/DP
Peixe cozido (Merluza)	37,7 ± 1,03*	–	–
Peixe frito (Merluza)	44,35 ± 0,05	–	–

Fonte: Autoria própria

CSP – Colher de sopa; CSV – Colher de servir; DP – Desvio Padrão; g – gramas; * – diferença significativa.

Já na tabela 8 observa-se os alimentos com seus respectivos pesos brutos (alimento como é adquirido), peso líquido (alimento depois de retirado todas as aparas) e o seu fator de correção que é obtido pela divisão do peso bruto/peso líquido.

Tabela 8 – Fator de Correção dos alimentos.

Alimentos	PB	PL	FC
Bife de carne	103,09	94,58	1,09
Calabresa	–	–	–
Carne de sol	136,12	117,09	1,16
Carne suína	–	–	–
Costela bovina	292,36	278,89	1,05
Coxa de frango	109,37	90,84	1,20
Linguiça	–	–	–
Mortadela	–	–	–
Ovo de galinha	74,96	73,14	1,02
Peito de frango	99,73	92,00	1,08
Peixe	–	–	–
Presunto	–	–	–
Salsicha	–	–	–

Fonte: Autoria própria

FC – Fator de Correção; PB – Peso Bruto; PL – Peso Líquido

A carne de sol e a coxa do frango foram as amostras que obtiveram o fator de correção mais alto, devido a retira da gordura no caso da carne de sol e a retirada da pele no caso da coxa do frango.

As medidas caseiras são úteis para se elaborar preparações, pois facilitam na compreensão das quantidades estabelecidas. Com isso, torna-se necessário que os valores pesados sejam convertidos em medidas caseiras padronizadas, para poder realizar a repetição da receita com segurança (RETAMOSO et al., 2009).

A diferença observada no referente estudo em relação as demais tabelas já existentes, pode se dar devido a não padronização das medidas caseiras e dos utensílios utilizados no Brasil. Onde foi possível observar algumas diferenças e também encontrar pesos parecidos ou próximos aos já existentes em outras tabelas de medidas caseiras.

Esse novo catálogo de medidas caseiras irá facilitar a elaboração de receitas mais fidedignas, irá facilitar o trabalho em UAN e facilitará a visualização dos utensílios pela população e por profissionais, onde poderão descrever com mais facilidade as quantidades consumidas e os tipos de utensílios que dispõe em casa.

6 CONCLUSÃO

Essa pesquisa foi realizada com o intuito de padronizar os utensílios e as medidas caseiras utilizadas em locais onde se trabalha com alimentação, para assim evitar o não desperdício de alimentos. As medidas caseiras são ferramentas de trabalho tanto de acadêmicos como de profissionais na área de nutrição, são utilizadas para confecção de fichas técnicas e planejamentos alimentares, permitindo assim, agilidade e facilitando o entendimento de quem faz uso destes.

A ideia de construir um catálogo de medidas caseiras contendo fotos foi devido a grande quantidade de utensílios existentes no Brasil, uma prova disso, foram os pesos encontrados na pesquisa, que diferem dos já existentes na literatura. A pesquisa irá aproximar a população dos utensílios que condizem com a sua realidade e facilitar a recriação de receitas mais fidedignas independente do manipulador.

Conclui-se que o estudo atingiu os objetivos propostos. Onde os alimentos mais consumidos na região foram pesados e fotografados, assim como os utensílios utilizados na pesquisa. Porém, é importante ressaltar que novos estudos sejam realizados, para que ocorra uma padronização maior das medidas caseiras para assim evitar desperdícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AKUTSU, R. C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 277-279, 2005.
- BARBOSA, N. A. A.; SAKOMURA, N. K.; MENDONÇA, M. O.; FREITAS, E. R.; FERNANDES, J. B. K. Qualidade de ovos comerciais provenientes de poedeiras comerciais armazenados sob diferentes tempos e condições de ambientes. **ARS VETERINARIA**, Jaboticabal, v.24, n.2, 127-133, 2008.
- BOTELHO R. A; CAMARGO E. B. **Técnica dietética** - Seleção e Preparo de Alimentos - Manual de Laboratório. 1. ed. São Paulo: Atheneu, 2005.
- COSTA, E. C. et al. Composição Física da Carcaça, Qualidade da Carne e Conteúdo de Colesterol no Músculo *Longissimus dorsi* de Novilhos Red Angus Superprecoce, Terminados em Confinamento e Abatidos com Diferentes Pesos. **Revista Brasileira de Zootecnia**. v. 31, n. 1, p. 417-428, 2002.
- CUNHA, A. D. S. et al. Medidas caseiras no preparo de alimentos: um instrumento facilitador. In: X encontro de docência, 2008, Paraíba, **Anais**. Paraíba: Universidade Federal da Paraíba, 2008.
- FERNADES, M. **Tabela de medidas caseiras e índices dos alimentos**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí – RS, 2016.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas 2008.
- GOES, V. F.; VALDUGAB, L.; SOARES, B. M.; Determinação e Avaliação do Fator de Correção de Hortaliças em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Guarapuava – PR, UNOPAR científica. **Ciências Biológicas e da Saúde**, Guarapuava – PR, v.15, n. 1, p. 339-342, 2013.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008 – 2009**: Tabela de Medidas Referidas para os Alimentos Consumidos no Brasil. 1. ed. Rio de Janeiro: Brasil, 2011.
- KOBLITZ, M. G. B. **Matérias-primas alimentícias**: Composição e controle de qualidade. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- LEANDRO, M. S. M. et al. Aspectos de qualidade interna e externa de ovos comercializados em diferentes estabelecimentos na região de Goiânia. **Ciência Animal Brasileira**, v. 6, n. 2, p. 71-78, 2005.
- LEMOES, A. G; BOTELHO, R. B. A; AKUTSU R. C. C. A. Determinação do fator de correção das hortaliças folhosas comercializadas em Brasília. **Horticultura Brasileira**. v. 29, n. 2, p. 231-236, 2011.

LOPEZ, R. P. S. **Estimativas de porções alimentares:** elaboração e teste de um procedimento com registro fotográfico. 2007. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana). Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

LUNA, M. M. **Técnica Dietética, Pesos e Medidas em Alimentos.** Cuiabá: Editora UFMT, 1995.

ORNELAS, L. H. **Técnica Dietética:** Seleção e preparo de alimentos. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

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

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética.** 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2006.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética.** 3. ed. São Paulo: Editora Manole, 2014.

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

RETAMOSO, V.; MESQUITA, M.; OLIVEIRA, V. R. Padronização de medidas caseiras como instrumento facilitador para discentes e docentes do curso de Nutrição. **Disciplinarum Scientia.** Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 10, n. 1, p. 127-136, 2009.

TACO. **Tabela brasileira de composição de alimentos/NEPA – UNICAMP.** 4 ed. Verificada e ampliada. Campinas: BookEditora, 2011.

TEICHMANN, I. M. Mercadorias. In: _____. **Tecnologia culinária.** 2. ed. Caxias do Sul: Educs, 2009. Cap. 10, p. 185-208.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras.** Departamento de Nutrição. 2013.

VARGAS, V. S. Padronização de medidas caseiras como ferramenta à dietoterapia. **VITTALLE,** Rio Grande, v. 19, n. 1, p. 29-34, 2007.

APÊNDICES

APÊNDICE A: CATÁLOGO DE MEDIDAS CASEIRAS

CARNES

- Bife de carne



Fotografia 01: Bife de carne médio cozido 52,71 g

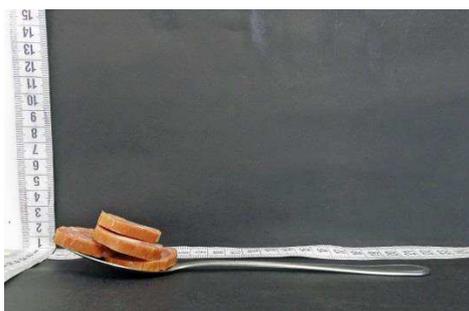


Fotografia 02: Bife de carne médio frito 44,33 g

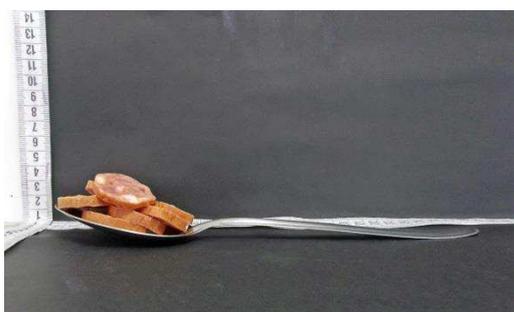


Fotografia 03: Bife de carne médio grelhado 61,81 g

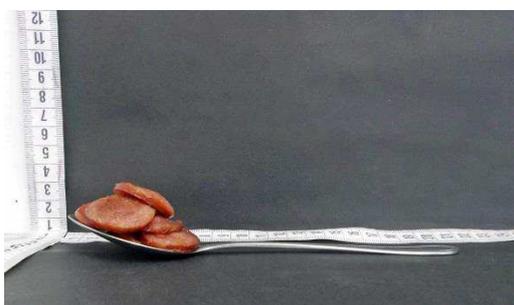
- Calabresa



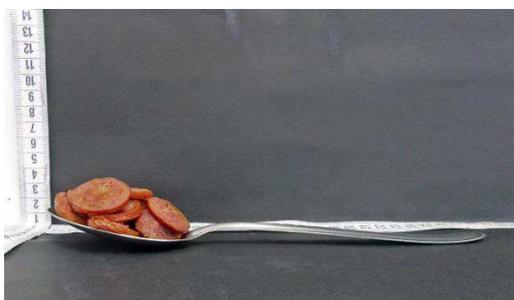
Fotografia 04: Colher de sopa crua 17,52 g



Fotografia 05: Colher de servir crua 35,85 g



Fotografia 06: Colher de sopa frita 16,12 g



Fotografia 07: Colher de servir frita 29,57 g

- Carne de sol

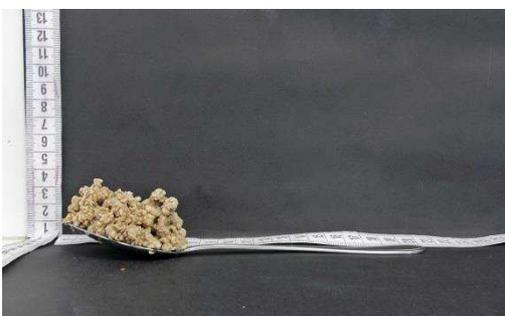


Fotografia 08: Colher de sopa 22,66 g



Fotografia 09: Colher de servir 49,34 g

- Carne moída



Fotografia 10: Colher de sopa 18,42 g



Fotografia 11: Colher de servir 42,47 g

- Carne suína



Fotografia 12: Bisteca suína grande cozida 115,27 g



Fotografia 13: Bisteca suína grande frita 116,55 g

- Costela bovina



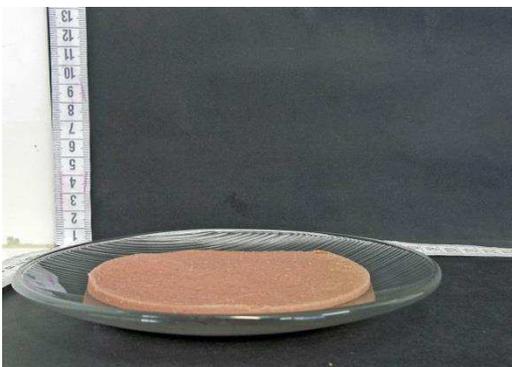
Fotografia 14: Costela bovina grande cozida 238,69 g

- Linguiça



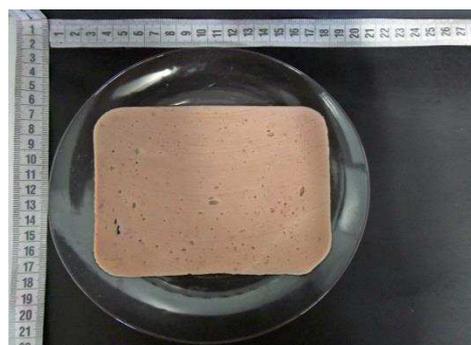
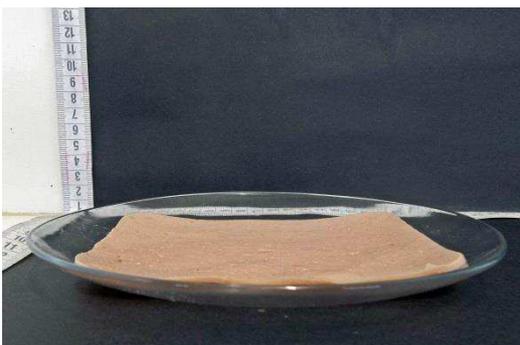
Fotografia 15: Linguiça média frita 64,22 g

- Mortadela



Fotografia 16: Mortadela fatia média 24,23 g

- Presunto



Fotografia 17: Presunto fatia grande 33,20 g

- Salsicha



Fotografia 18: Salsicha cozida 43,99 g



Fotografia 19: Colher de sopa frita 16,16 g



Fotografia 20: Colher de servir frita 31,28 g

AVES

- Coxa de frango



Figura 21: Coxa de frango cozida 61,49 g



Figura 22: Coxa de frango frita 51,22 g

- Ovo de galinha



Figura 23: Ovo de galinha cozido 61,78 g



Figura 24: Ovo de galinha frito 55,54 g

- Peito de frango



Figura 25: Peito de frango cozido 77,72 g

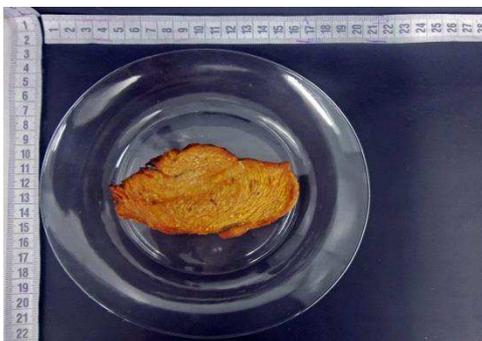


Figura 26: Peito de frango frito 42,70 g

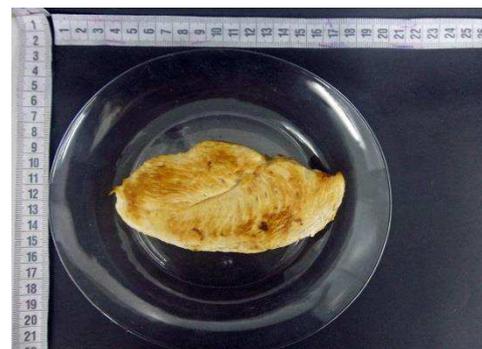


Figura 27: Peito de frango grelhado 80,48 g

PEIXE

- Filé de peixe

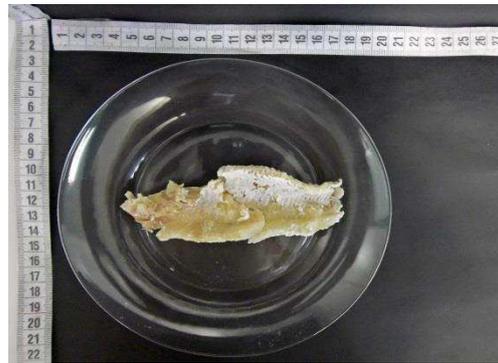


Figura 28: Filé de peixe médio cozido 37,7 g

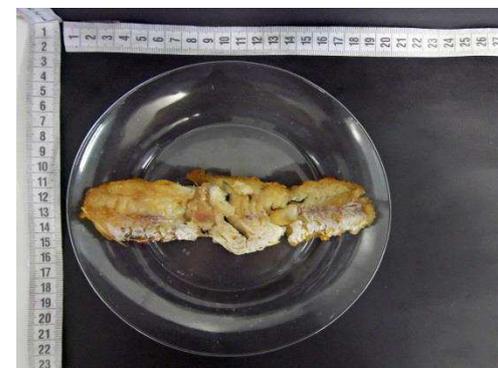


Figura 29: Filé de peixe médio frito 44,35 g

APÊNDICE B: PADRONIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

Tabela 9 – Tamanho dos utensílios utilizados na pesquisa.

Utensílio	Comprimento/Diâmetro
Colher de café	11,7 cm
Colher de chá	12,4 cm
Colher de servir/arroz	26,5 cm
Colher de sobremesa	16 cm
Colher de sopa	19 cm
Pires	15 cm
Prato de sobremesa	21 cm
Prato raso	24 cm

**Figura 30:** Colheres (servir/arroz, sopa, sobremesa, chá e café)



Figura 31: Pires



Figura 32: Prato de sobremesa

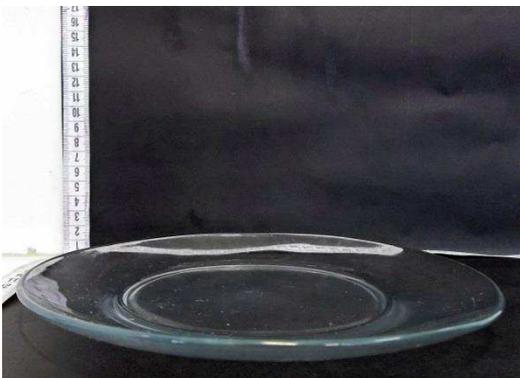


Figura 33: Prato raso