

## Como elaborar um cardápio de baixo custo para um paciente com Diabetes Mellitus tipo 2

Ariane Linck Santana<sup>1</sup>

Vitoria Pinto Vigolo<sup>2</sup>

Priscila Consul<sup>3</sup>

Orientador(a): Prof<sup>o</sup> Jerri Estevan Vacaro<sup>4</sup>

**Resumo:** A terapia nutricional é parte fundamental do cuidado do paciente com Diabetes Mellitus tipo 2, o plano alimentar é um dos aspectos de maior desafio na adesão ao tratamento. A terapia nutricional requer uma abordagem individualizada apropriada ao estilo de vida e aos objetivos em relação ao controle da doença, levando em consideração os aspectos financeiros, culturais e éticos. O objetivo do trabalho é mostrar os meios de elaborar um cardápio de custo financeiro reduzido para um paciente com Diabetes Mellitus tipo 2, levando em consideração as formas de cocção, os cortes de carnes e o reaproveitamento dos alimentos, além das frutas e verduras da estação. Metodologia: Revisão bibliográfica com base em dados disponíveis na Biblioteca virtual de saúde, MEDLINE e em diretrizes específicas em diabetes. Discussão: A sazonalidade dos alimentos é fundamental para diminuição de custos devendo sempre optar por alimentos nacionais, os mais acessíveis, e da estação do ano. Quanto mais se mantiver o valor inicial do alimento e maior for sua contribuição na conservação da saúde, maior será o proveito do dinheiro que nele se aplicou. O modo de cocção das carnes influencia diretamente na sua palatabilidade e maciez. Os cortes mais duros como acém, paleta, coxão duro e músculo, quando preparados com métodos apropriados, podem se tornar carnes macias e saborosas e os produtos de ação enzimáticas como bromalina e papaína, extraídas do abacaxi e do mamão respectivamente, que promovem uma desorganização estrutural da fibra, fazendo com que haja um aumento da maciez, resultando em uma consistência gelatinosa. Outro fator que deve ser levado em consideração para diminuir os custos é conservação dos alimentos, pois o mesmo deve estar em boas condições de compra, assim evitando muitas aparas e grandes desperdícios na hora do preparo, afinal para o lixo vão as aparas de alimentos mal escolhidos, cascas muito grossas, alimentos que por falta de planejamento estragaram-se na geladeira, sobras de alimentos preparados em excesso e restos dos alimentos rejeitados nos pratos. Considerações finais: A alimentação do paciente com diabetes deve ser nutricionalmente completa, deve haver equilíbrio e variedade, assim como a de qualquer outro indivíduo saudável, e é possível sim que esse paciente possa receber um cardápio que se ajuste com suas condições financeiras, e que atenda todas as suas necessidades.

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Enfermagem, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: ari\_ane.linck@hotmail.com.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Enfermagem, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: vitoria.vigolo@hotmail.com.

<sup>3</sup> Graduanda do curso de Enfermagem, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: priscila.consul@hmv.org.br.

<sup>4</sup> Docente do curso de Enfermagem, Cesuca- Faculdade Inedi. E-mail: jerrivacaro@cesuca.edu.br.

**Palavras-chave:** Diabetes; Alimentação; Baixo custo.