

# Centro: Saude

## Curso: Nutrição

**Título:** GASTRONOMIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA PACIENTES HIPERTENSOS.

**Autores:** Trevenzolli, C. S. Gomes, E. A. Silva, M. A. Faller, A. L. K.

**Email:** analuisafaller@yahoo.com.br

**IES:** UNESA

**Palavra Chave:** Gastronomia Hipertensão Culinária Alimentos Temperos

### Resumo:

A alimentação passou por várias etapas ao longo do desenvolvimento humano. Concomitantemente, a gastronomia surgiu constituindo uma culinária artística associando alimentos de maneira nova e instigando os sentidos. O descobrimento e as variações de sabores, antes não imagináveis, atraem o prazer do homem desde que começou a cozinhar os alimentos. A gastronomia permitiu a inclusão não somente de novas maneiras de se preparar os alimentos, mas também alternativas para como estes são apresentados. A gastronomia apresenta portanto grande importância, despertando a alimentação pelo prazer e colocando-a de forma tão significativa quanto a alimentação por sobrevivência. Pacientes hipertensos frequentemente enfrentam dificuldades na adaptação e adesão à orientação nutricional por lhe ter restringido ingredientes que conferem sabor aos alimentos, em especial o uso de sal. Este e outros fatores colaboram para a qualidade de vida do paciente hipertenso. Visando a promoção da saúde foi abordada a integração da gastronomia e nutrição promovendo a adesão à dietas palatáveis, com a combinação de ingredientes capazes de suprir com qualidade e sabor a restrição de sal. Neste trabalho de revisão são sugeridos ingredientes não usualmente utilizados por tais pacientes em substituição ao sal e preparações de fácil execução, com sabor apreciável, atrativos nutricionalmente e adequados a promover a saúde a pacientes hipertensos. Desenvolvendo o papel da alimentação sob o olhar da educação nutricional efetuada pelo nutricionista, respeitando as necessidades nutricionais do individuo, a situação socioeconômica e aspectos culturais, de forma a incentivar a mudança de hábitos, a prática de exercícios e a sensibilidade de conscientizá-lo que o prazer de comer não lhe foi limitado e sim redirecionado, aperfeiçoando-o a sua condição clínica. Dessa forma, a gastronomia se torna importante auxílio ao nutricionista na promoção de educação nutricional e orientação para o controle da pressão arterial e a aderência destes ao plano dietético proposto.