



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES DIETÉTICAS
IMUNOMODULADORAS E SUAS RESPECTIVAS FICHAS
TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

ELTON JAMES SILVA FERREIRA

SÃO LUÍS – MA

2023

ELTON JAMES SILVA FERREIRA

**ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES DIETÉTICAS
IMUNOMODULADORAS E SUAS RESPECTIVAS FICHAS
TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na
Faculdade De Nutrição da UFMA como requisito
básico para a conclusão do Curso de Nutrição.

Orientadora: Prof^a MSc. Yuko Ono

SÃO LUÍS – MA

2023

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Silva Ferreira, Elton James.

Elaboração de preparações dietéticas imunomoduladoras e suas respectivas fichas técnicas de preparação / Elton James Silva Ferreira. - 2023.

36 f.

Orientador(a): Yuko Ono.

Curso de Nutrição, Universidade Federal do Maranhão, São Luís - MA, 2023.

1. Alimentação. 2. Imunidade. 3. Nutrição. I. Ono, Yuko. II. Título.

ELTON JAMES SILVA FERREIRA

**ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES DIETÉTICAS
IMUNOMODULADORAS E SUAS RESPECTIVAS FICHAS
TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Federal do Maranhão como
requisito parcial para obtenção do título
de Bacharel em Nutrição

Aprovada em ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a MSc. Yuko Ono

Orientadora

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Prof.^a Dr.^a Daniele Gomes Cassias Rodrigues

Examinadora

Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Prof.^a Dr.^a Joelma Ximenes Prado Teixeira

Examinadora

Universidade Federal do Maranhão – UFMA

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela minha vida, e por ter me guiado ao longo dessa etapa da vida, ajudando a superar todos os obstáculos.

A minha mãe que proporcionou todas as condições para estar me graduando, dando apoio, estando ao meu lado e sempre incentivando nos meus objetivos.

A todos os familiares que de alguma forma ajudaram a chegar até aqui, dando apoio que foi preciso, conselhos quando necessários, em especial as minhas tias e madrinhas, assim como minha irmã de consideração e aos meus primos.

Ao meu melhor amigo que sempre esteve comigo e aos amigos que conquistei durante o curso que levarei para vida.

A minha orientadora que esteve ao meu lado, guiando e instruindo aos melhores caminhos durante essa etapa.

As professoras da banca examinadora por terem aceitado participar e pelas contribuições valiosas que farão para a melhoria do meu trabalho.

E aos meus professores pelas correções e ensinamentos que me proporcionaram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

Resumo

O sistema imunológico é a defesa que nosso organismo possui para reagir perante aos diversos ataques a que ele é submetido. No presente cenário mundial em que diversos vírus vem provocando grandes surtos de doenças, muitas vezes agravados nos indivíduos imunossuprimidos, reforça a importância de ter uma imunidade competente, com a contribuição de uma alimentação adequada e variada. Neste contexto, torna-se indispensável o consumo de alimentos que em sua composição apresentem nutrientes imunomoduladores, tais como as vitaminas A, do complexo B, C, D, E, e os minerais, ferro, cobre, selênio e zinco. Diante do exposto, este estudo objetivou elaborar dez preparações dietéticas adaptadas com suas respectivas fichas técnicas, de receitas encontradas em websites, com alimentos contendo os nutrientes acima citados.–como cereais, frutas, hortaliças, carnes, ovos, pescados, leites e derivados. As preparações escolhidas foram duas entradas, dois pratos principais, uma guarnição, um acompanhamento, uma sobremesa e três complementos. Avaliando a composição nutricional das dez preparações, conclui-se que foi possível elaborá-las com diferentes ingredientes dos variados grupos de alimentos, contendo diversos nutrientes que se mostram favoráveis ao aumento da defesa imunológica.

Palavras-chaves: Imunidade; Nutrientes; Alimentação

ABSTRACT

The immune system is the defense that our body has to react to the various attacks to which it is subjected. In the current global scenario in which several viruses have been causing large outbreaks of diseases, often aggravated in immunosuppressed individuals, it reinforces the importance of having competent immunity, with the contribution of an adequate and varied diet. In this context, it is essential to consume foods that contain immunomodulatory nutrients, such as vitamins A, complex B, C, D, E, and the minerals iron, copper, selenium and zinc. In view of the above, this study aimed to develop ten adapted dietary preparations with their respective technical sheets, from recipes found on websites, with foods containing the nutrients mentioned above. such as cereals, fruits, vegetables, meat, eggs, fish, milk and dairy products. The preparations chosen were two starters, two main courses, a side dish, a side dish, a dessert and three complements. Evaluating the nutritional composition of the ten preparations, it was concluded that it was possible to prepare them with different ingredients from different food groups, containing different nutrients that are favorable to increasing immunological defense.

Keywords: Immunity; Nutrients; Food

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	Erro! Indicador não definido.
2. OBJETIVOS	Erro! Indicador não definido.
2.1. Geral	Erro! Indicador não definido.
2.2. Específicos	Erro! Indicador não definido.
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	Erro! Indicador não definido.
4. MATERIAL E MÉTODOS	Erro! Indicador não definido.
4.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA	Erro! Indicador não definido.
4.2. PREPARO DAS RECEITAS	Erro! Indicador não definido.
4.3. ELABORAÇÃO DAS FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES .	Erro! Indicador não definido.
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	Erro! Indicador não definido.
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	Erro! Indicador não definido.
REFERÊNCIAS	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE A - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DA SALADA PRIMAVERIL DE FEIJÃO BRANCO	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE B - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DA SALADA TROPICAL	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE C - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DO PEIXE ASSADO AO MOLHO DO MEDITERRÂNEO	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE D - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DO PICADINHO DE CARNES COM LEGUMES	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE E - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DO REFOGADO COLORIDO DE LEGUMES	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE F - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DO ARROZ PRIMAVERA	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE G - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DO CREME DE ABACATE	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE H - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DO PATÊ DE ATUM	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE I - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DO SUCO DE ACEROLA REFRESCANTE	Erro! Indicador não definido.
APÊNDICE J - FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO (FTP) DA VITAMINA PRÓ IMUNIDADE	Erro! Indicador não definido.