

Após a leitura do curso, solicite o certificado de conclusão em PDF em nosso site: www.administrabrasil.com.br

Ideal para processos seletivos, pontuação em concursos e horas na faculdade.
Os certificados são enviados em **5 minutos** para o seu e-mail.

Carga horária no certificado: 100 horas



A **gastronomia funcional** é um conceito que une nutrição e culinária para oferecer uma alimentação mais saudável e benéfica para a saúde. Ela tem como objetivo utilizar alimentos frescos, orgânicos e funcionais em suas receitas, criando pratos que além de saborosos, também trazem benefícios para o organismo.

A gastronomia funcional considera que a escolha dos alimentos e a forma como eles são preparados podem interferir na saúde do indivíduo, e por isso, busca utilizar ingredientes com propriedades nutritivas específicas para auxiliar no tratamento ou prevenção de doenças.

Entre os alimentos funcionais mais utilizados na gastronomia funcional estão as frutas, verduras, legumes, grãos integrais, sementes, castanhas, ervas e especiarias. Eles

são ricos em vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e outros nutrientes que ajudam a melhorar o funcionamento do organismo.

Além disso, a [gastronomia](#) funcional também busca utilizar técnicas culinárias que preservam os nutrientes dos alimentos, como o cozimento no vapor, o grelhado e o uso de temperos naturais, evitando o uso de produtos industrializados.

A [gastronomia](#) funcional tem se popularizado cada vez mais, e hoje em dia é possível encontrar restaurantes e chefs especializados nessa área, assim como receitas e livros que ensinam como preparar pratos funcionais em casa.

Antes de ir ao primeiro capítulo do curso, queríamos dizer que esse curso foi feito com muito carinho para você!

Deixamos o conteúdo "mastigadinho" para que você aprenda mais em menos tempo, ok?!

Então, vamos começar!

Capítulo 1: Nutrição e Alimentação Saudável



Uma **alimentação saudável** deve ser variada e equilibrada, contemplando alimentos de todos os grupos alimentares em proporções adequadas.

Os grupos alimentares incluem carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, e a ingestão adequada de cada um deles é essencial para o bom funcionamento do organismo.

Nossas melhores recomendações:

1. **Evite industrializados.** Além disso, é importante evitar alimentos industrializados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos, que podem ser prejudiciais à saúde. É recomendado privilegiar alimentos frescos, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, carnes magras, peixes, ovos e laticínios.
2. **Controle o volume das porções.** Outro aspecto importante da alimentação saudável é o controle do tamanho das porções e a frequência das refeições. É recomendado fazer de 3 a 6 refeições por dia, incluindo café da manhã, almoço, jantar e lanches intermediários, evitando ficar muitas horas sem se [alimentar](#).

3. **Beba água.** Por fim, a hidratação também é essencial para uma alimentação saudável, e deve ser feita preferencialmente com água, evitando refrigerantes e sucos industrializados. É recomendado [beber](#) pelo menos 2 litros de água por dia, podendo variar de acordo com a idade, sexo, peso e atividades físicas praticadas.

Capítulo 2: Alimentos Funcionais e suas Propriedades Nutricionais



Os alimentos funcionais são aqueles que além de suas propriedades nutricionais básicas, apresentam componentes bioativos capazes de proporcionar benefícios adicionais à saúde.

Alguns exemplos de alimentos funcionais e suas propriedades nutricionais são:

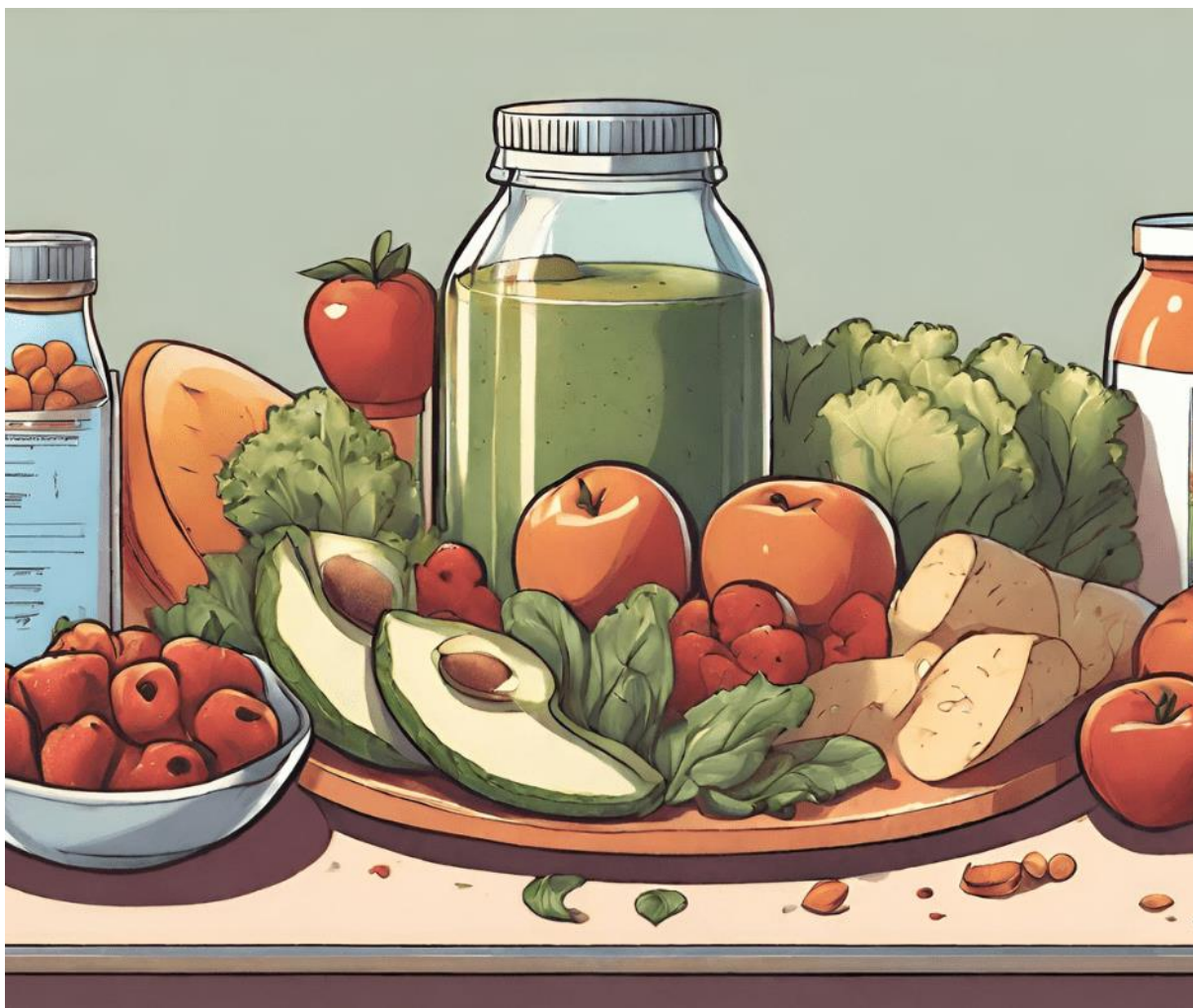
1. **Frutas vermelhas.** Morango, framboesa, amora, mirtilo, entre outras. Possuem antocianinas e outros compostos antioxidantes, que ajudam a prevenir o envelhecimento precoce e doenças crônicas.

2. **Peixes.** Salmão, sardinha, atum, entre outros. São fontes de ômega-3, que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e tem ação anti-inflamatória.
3. **Soja.** Contém isoflavonas, que ajudam a reduzir o risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, além de ser uma boa fonte de proteína vegetal.
4. **Chá verde.** Contém catequinas, que ajudam a prevenir o câncer e outras doenças crônicas, além de ter efeito termogênico, que pode auxiliar na perda de peso.
5. **Tomate.** Contém licopeno, um antioxidante que ajuda a prevenir o câncer de próstata e doenças cardiovasculares.
6. **Castanhas e nozes.** São fontes de gorduras insaturadas e antioxidantes, que ajudam a prevenir doenças cardiovasculares e a reduzir o colesterol.
7. **Vegetais crucíferos.** Brócolis, couve-flor, repolho, entre outros. Contêm compostos sulfurosos, que ajudam a prevenir o [câncer](#) e têm ação desintoxicante.
8. **Cereais integrais.** Arroz integral, quinoa, aveia, entre outros. São ricos em fibras, vitaminas e minerais, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares e a regular o trânsito intestinal.

Esses são apenas alguns exemplos de alimentos funcionais e suas propriedades nutricionais.

É importante destacar que o consumo de alimentos funcionais deve ser parte de uma dieta equilibrada e saudável, e que é importante [consultar um profissional de nutrição](#) para adequar a alimentação às necessidades individuais.

Capítulo 3: Princípios Básicos da Culinária Funcional



A culinária funcional é uma abordagem da gastronomia que utiliza ingredientes e técnicas culinárias que favorecem a [saúde e o bem-estar](#).

Alguns princípios básicos da culinária funcional são:

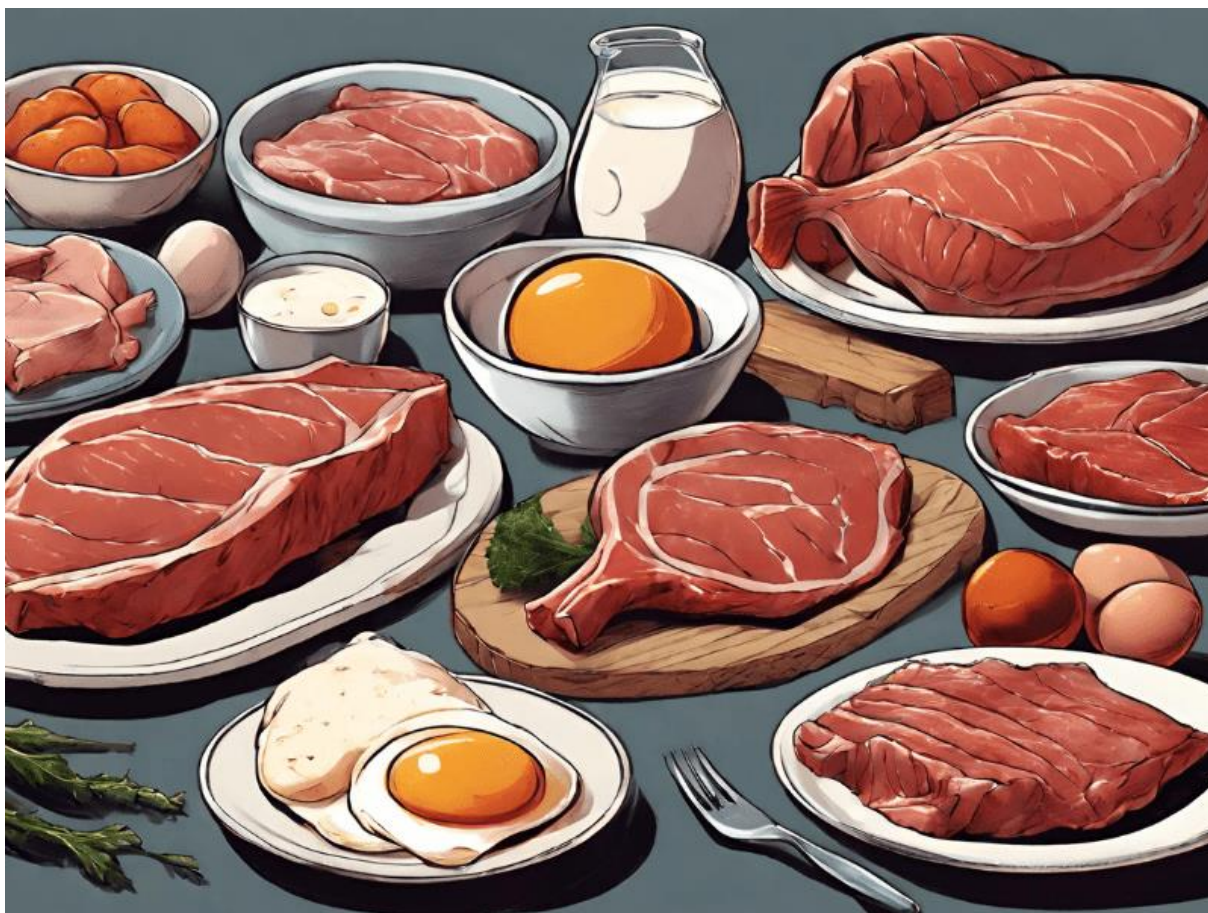
1. **Utilização de ingredientes frescos e de qualidade.** A escolha de ingredientes frescos e de [qualidade](#) é essencial para garantir a presença de nutrientes e compostos bioativos que contribuem para a saúde.
2. **Preferência por alimentos integrais e orgânicos.** Alimentos integrais são ricos em fibras e nutrientes, enquanto alimentos orgânicos são livres de agrotóxicos e outros produtos químicos que podem ser prejudiciais à saúde.
3. **Variedade de cores e texturas.** Uma alimentação funcional deve ser rica em alimentos de diferentes cores e texturas, pois cada cor e textura indica a presença de diferentes nutrientes e compostos bioativos.

4. **Cozimento adequado.** O cozimento adequado dos alimentos pode preservar os nutrientes e os compostos bioativos, além de tornar os alimentos mais fáceis de digerir e absorver.
5. **Evitar o uso excessivo de gorduras e açúcares.** o uso excessivo de gorduras e açúcares pode comprometer os benefícios dos alimentos funcionais, por isso é importante evitar o uso excessivo desses ingredientes.
6. **Uso de temperos naturais.** O uso de temperos naturais, como ervas e especiarias, pode conferir sabor e aroma aos pratos, além de fornecer compostos bioativos que favorecem a saúde
7. **Adequação às necessidades individuais.** A culinária funcional deve ser adaptada às necessidades individuais, considerando restrições alimentares, intolerâncias e preferências pessoais.

Esses são alguns dos princípios básicos da culinária funcional.

Ao seguir esses princípios, é possível preparar refeições saborosas e saudáveis, que contribuem para a manutenção da saúde e do bem-estar.

Capítulo 4: Ingredientes e Técnicas de Preparo para a Gastronomia Funcional



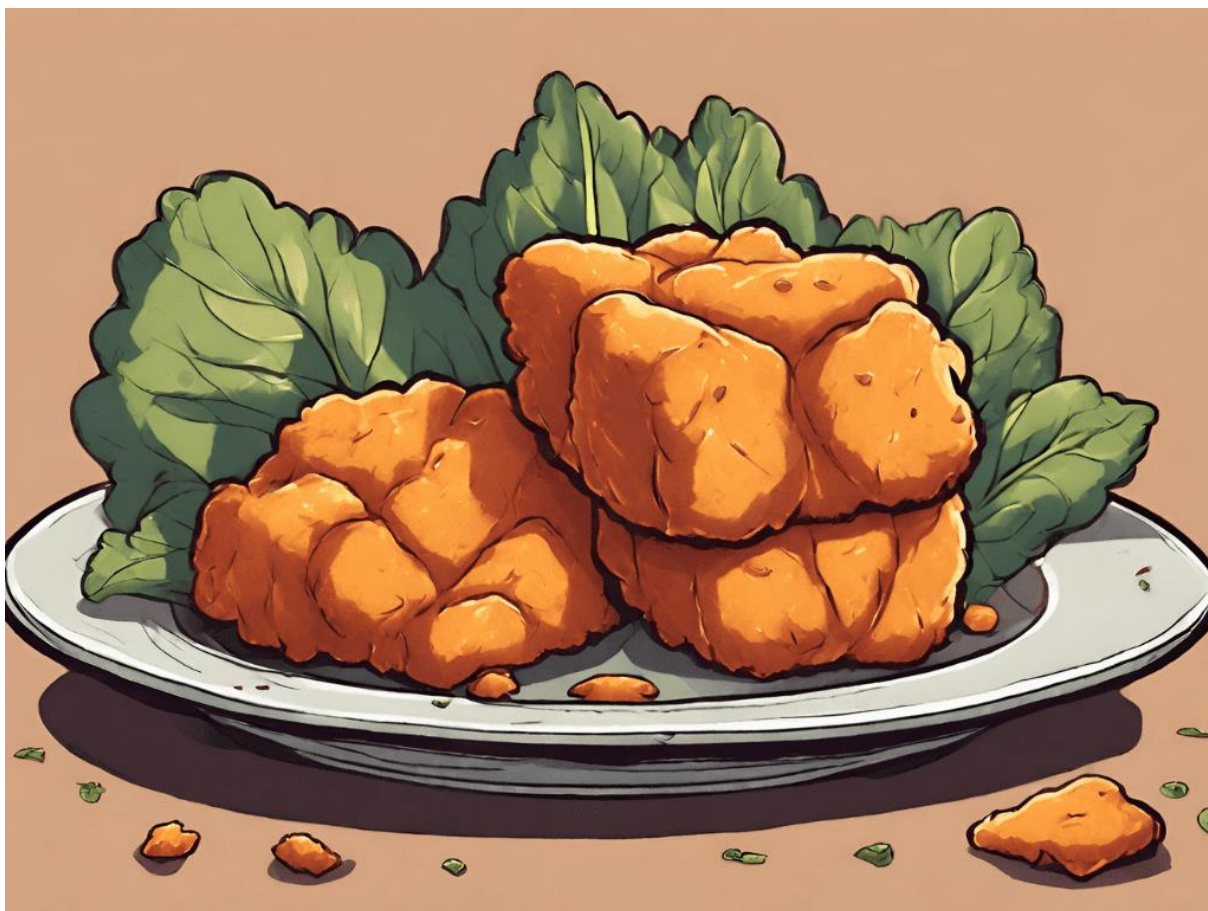
A **gastronomia funcional** utiliza ingredientes e técnicas de preparo que favorecem a saúde e o bem-estar.

Alguns exemplos de ingredientes e técnicas de preparo utilizados na gastronomia funcional são:

1. **Ingredientes integrais.** Cereais integrais, como arroz integral, quinoa, aveia, entre outros, são ricos em fibras, vitaminas e minerais. Ao utilizar ingredientes integrais, é possível preparar refeições mais saudáveis e nutritivas.
2. **Proteínas magras.** Proteínas magras, como peixes, frango, ovos e tofu, são importantes para a construção e manutenção dos tecidos do corpo. Ao utilizar proteínas magras, é possível reduzir o consumo de gorduras saturadas e aumentar o consumo de nutrientes importantes.
3. **Legumes e verdura.** Legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, além de possuírem compostos bioativos que contribuem para a saúde. Ao utilizar legumes e verduras em preparações culinárias, é possível aumentar o consumo desses alimentos.

4. **Gorduras saudáveis.** Gorduras saudáveis, como as encontradas em peixes, castanhas, sementes e azeite, são importantes para a saúde do coração e do cérebro. Ao utilizar essas fontes de gorduras, é possível reduzir o consumo de gorduras saturadas e aumentar o consumo de nutrientes importantes.
5. **Técnicas de preparo saudáveis.** A gastronomia funcional utiliza técnicas de preparo que preservam os nutrientes dos alimentos, como o cozimento no vapor, o assado e o grelhado. Ao utilizar essas técnicas de preparo, é possível reduzir o [consumo](#) de gorduras e evitar a perda de nutrientes durante o cozimento.
6. **Uso de temperos naturais.** O uso de temperos naturais, como ervas e especiarias, pode conferir sabor e aroma aos pratos, além de fornecer compostos bioativos que favorecem a saúde. Ao utilizar esses temperos naturais, é possível reduzir o consumo de sal e de outros temperos industrializados.

Esses são apenas alguns exemplos de ingredientes e técnicas de preparo utilizados na gastronomia funcional. Ao utilizar esses ingredientes e técnicas de preparo, é possível preparar refeições saborosas e saudáveis, que contribuem para a manutenção da saúde e do bem-estar.



O **planejamento de cardápios e receitas** para a gastronomia funcional deve levar em consideração a variedade de nutrientes e compostos bioativos presentes nos alimentos, além de ser adaptado às necessidades individuais.

Aqui estão algumas dicas para planejar cardápios e receitas para a [gastronomia](#) funcional:

1. **Variedade de cores e texturas.** Um cardápio funcional deve ser rico em alimentos de diferentes [cores](#) e texturas, pois cada cor e textura indica a presença de diferentes nutrientes e compostos bioativos. Por exemplo, é possível incluir no cardápio alimentos vermelhos, como tomates e morangos, alimentos verdes, como espinafre e brócolis, e alimentos amarelos, como abóbora e manga.
2. **Equilíbrio entre os macronutrientes.** Um cardápio funcional deve ser equilibrado em relação aos macronutrientes, como proteínas, carboidratos e gorduras. É importante incluir fontes de proteína magra, como frango, peixe e

tofu, carboidratos complexos, como arroz integral e quinoa, e gorduras saudáveis, como azeite e castanhas.

3. **Utilização de temperos naturais.** Os temperos naturais, como ervas e especiarias, podem conferir sabor e aroma aos pratos, além de fornecer compostos bioativos que favorecem a saúde. É possível utilizar temperos como orégano, alecrim, cebolinha, gengibre, açafrão, entre outros.
4. **Preparo adequado dos alimentos.** O preparo adequado dos alimentos pode preservar os nutrientes e os compostos bioativos, além de tornar os alimentos mais fáceis de digerir e absorver. É possível utilizar técnicas como o cozimento no vapor, o assado e o grelhado.
5. **Adaptação às necessidades individuais.** O cardápio funcional deve ser adaptado às necessidades individuais, considerando restrições alimentares, intolerâncias e preferências pessoais. É possível incluir opções sem glúten, sem lactose, vegetarianas, veganas, entre outras.
6. **Criação de receitas funcionais.** É possível criar receitas funcionais utilizando ingredientes saudáveis e técnicas de preparo adequadas. Por exemplo, é possível criar receitas de smoothies com frutas e verduras, saladas com grãos integrais e proteínas magras, entre outras opções.

Exemplo de cardápio funcional para um dia

Café da manhã:

- Mingau de aveia com [leite vegetal](#), canela e frutas vermelhas;
- Omelete de ovos com cogumelos e espinafre;
- Suco verde com couve, limão, gengibre e maçã.

Lanche da manhã:

- Mix de castanhas e sementes;
- 1 fruta fresca.

Almoço:

- Salada de folhas [verdes](#) com grão de bico, abacate, tomate, cenoura e molho de mostarda e mel;
- Peixe assado com crosta de quinoa e ervas;
- Arroz integral com legumes;
- Chá de hibisco com gengibre.

Lanche da tarde:

- Smoothie de iogurte natural, morango, banana, chia e linhaça.

Jantar:

- Sopa de legumes com frango desfiado e shiitake;
- Pão de queijo de batata-doce com requeijão [vegano](#) de castanhas;
- Chá de camomila com hortelã.

Esperamos que esse exemplo simples te ajude a entender como um cardápio funcional pode ser composto.

Lembre-se que a gastronomia funcional é uma abordagem individualizada e que pode variar de pessoa para pessoa, levando em conta necessidades e preferências [pessoais](#).

Capítulo 6: Sustentabilidade e Uso de Alimentos Orgânicos



A **sustentabilidade e o uso de alimentos orgânicos** são temas cada vez mais importantes na gastronomia funcional e na alimentação saudável.

Aqui estão algumas razões [pelas](#) quais eles são importantes:

1. **Preservação do meio ambiente.** Os alimentos orgânicos são produzidos sem o uso de pesticidas e fertilizantes químicos, o que reduz a poluição do solo e da água. Além disso, a produção de alimentos orgânicos é geralmente mais sustentável, utilizando técnicas de [agricultura](#) regenerativa e conservação da biodiversidade.
2. **Melhoria da qualidade nutricional.** Os alimentos orgânicos são geralmente mais ricos em nutrientes do que os alimentos convencionais, pois a [agricultura orgânica](#) preserva a qualidade do solo, o que resulta em alimentos mais nutritivos e saborosos.
3. **Promoção da saúde.** A alimentação orgânica pode contribuir para a prevenção de doenças, pois os alimentos orgânicos são livres de resíduos de pesticidas e produtos químicos que podem afetar a saúde a longo prazo.

4. **Apoio à economia local.** A produção e o consumo de alimentos orgânicos podem ajudar a apoiar a economia local, promovendo o desenvolvimento de pequenos produtores e de mercados locais.
5. **Redução do desperdício de alimentos.** A sustentabilidade também está relacionada ao desperdício de alimentos, que é um grande problema em todo o mundo. Ao utilizar ingredientes frescos e locais, é possível reduzir o desperdício de alimentos e contribuir para a [sustentabilidade](#).

Capítulo 7: Dieta e Alimentação para Doenças Crônicas e Condições de Saúde Específicas



A **dieta e a alimentação** podem desempenhar um papel importante na prevenção e no tratamento de doenças crônicas e condições de saúde específicas.

Aqui estão algumas [orientações gerais sobre como a alimentação](#) pode ajudar em algumas dessas condições:

1. **Diabetes.** A dieta para diabetes deve incluir alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras, grãos integrais e legumes, e limitar alimentos ricos em carboidratos simples, como açúcar e pão branco. É importante [controlar](#) a quantidade de carboidratos consumidos em cada refeição para manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.
2. **Doenças cardiovasculares.** Uma dieta saudável para o coração inclui alimentos ricos em fibras, [gorduras saudáveis](#), como as encontradas em peixes, nozes e abacate, e limitar a ingestão de gorduras saturadas e colesterol, encontrados em carnes gordurosas e produtos lácteos integrais.
3. **Hipertensão arterial.** A dieta para hipertensão arterial deve incluir alimentos com baixo [teor](#) de sódio, como frutas, verduras, grãos integrais, legumes e carnes magras. É importante limitar alimentos processados e com alto teor de sódio, como salgadinhos, molhos prontos e embutidos.
4. **Doenças renais.** A dieta para doenças renais deve incluir alimentos com baixo teor de proteína e fósforo, como frutas, verduras, grãos integrais e legumes, e limitar alimentos ricos em proteína, como carnes, ovos e laticínios.
5. **Doenças inflamatórias intestinais.** A dieta para doenças inflamatórias intestinais deve incluir alimentos fáceis de digerir, como arroz branco, frango, peixes e ovos, e limitar alimentos ricos em fibras e gorduras, como frutas secas, nozes, leite integral e alimentos fritos.
6. **Doença celíaca.** A dieta para doença celíaca deve excluir todos os alimentos que contenham glúten, como trigo, cevada e centeio, e incluir alimentos sem glúten, como arroz, milho, quinoa e produtos sem glúten.



As **técnicas de substituição de ingredientes** são uma maneira eficaz de transformar receitas não tão saudáveis em opções mais nutritivas.

Aqui estão algumas substituições comuns que você pode experimentar em suas receitas:

1. **Farinha branca por farinha integral.** A farinha branca é refinada e contém menos nutrientes do que a farinha integral. Substituir a farinha branca por farinha integral em suas receitas pode aumentar o teor de fibras e nutrientes.
2. **Óleos vegetais por purê de frutas.** Em receitas que pedem óleos vegetais, você pode experimentar substituir metade da quantidade de óleo por purê de frutas, como banana ou maçã. Isso reduzirá a quantidade de gordura na receita e adicionará nutrientes extras.
3. **Açúcar por adoçantes naturais.** O açúcar é rico em calorias e pode aumentar o risco de doenças crônicas. Em vez disso, experimente substituir o açúcar por adoçantes naturais, como mel, xarope de bordo ou tâmaras picadas.

4. **Creme de leite por iogurte grego.** O creme de leite é rico em gordura saturada e calorias. Para reduzir a quantidade de gordura na sua receita, experimente substituí-lo por iogurte grego. O iogurte grego adiciona um sabor cremoso e ácido à receita.
5. **Sal por ervas e especiarias.** O sal é frequentemente usado para realçar o sabor em receitas, mas o consumo excessivo de sal pode levar a problemas de saúde. Em vez disso, experimente usar ervas e especiarias para adicionar sabor à sua receita.
6. **Carne por legumes.** Substituir carne por legumes em suas receitas é uma maneira fácil de aumentar o teor de fibras e nutrientes. Experimente usar lentilhas, grão de bico ou cogumelos em vez de carne em receitas como chili, lasanha ou hambúrgueres.
7. **Queijos gordurosos por queijos com baixo teor de gordura.** O queijo é rico em gordura saturada, o que pode aumentar o risco de doenças crônicas. Em vez disso, experimente usar queijos com baixo [teor](#) de gordura, como queijo cottage, ricota ou queijo feta em suas receitas.

Lembre-se de que nem todas as substituições funcionam em todas as receitas e é importante experimentar para encontrar as substituições que funcionam melhor para você e sua dieta.



As práticas de [segurança alimentar](#) são fundamentais para garantir que os alimentos preparados na gastronomia funcional sejam seguros para o consumo.

Algumas práticas de [segurança](#) alimentar incluem:

1. **Lave as mãos frequentemente.** Lave as mãos com água e sabão antes de manusear alimentos e depois de tocar em alimentos crus ou qualquer outra coisa que possa estar contaminada.
2. **Higienize os utensílios e equipamentos.** Utensílios e equipamentos devem ser lavados com água quente e sabão, enxaguados e secos completamente antes do uso.
3. **Armazene os alimentos corretamente.** Armazene os alimentos crus em recipientes separados dos alimentos cozidos para evitar a contaminação cruzada. Os alimentos também devem ser armazenados na temperatura adequada para evitar o crescimento de bactérias.

4. **Cozinhe os alimentos adequadamente.** Certifique-se de cozinhar os alimentos na temperatura adequada para matar quaisquer bactérias ou microorganismos nocivos que possam estar presentes.
5. **Use ingredientes de fornecedores confiáveis.** Verifique a procedência dos ingredientes utilizados, buscando fornecedores confiáveis e que sigam [boas práticas de higiene e segurança alimentar](#).

Lembre-se de que a [segurança](#) alimentar é importante em todas as cozinhas, incluindo a gastronomia funcional.

Ao seguir essas práticas de segurança alimentar, você pode garantir que os alimentos preparados sejam seguros e saudáveis para consumo.