

Workshop de Medicina Culinária – Alimentação a Base de Vegetais, Conexão e Cultura

Duração: 3 horas (09h00 às 12h00)

Facilitadoras:

Dra. Aline Marcilio

Médica, graduada pela Faculdade de Medicina da USP; Cirurgiã do Aparelho Digestivo e Coloproctologia pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

Título de especialista e Membro do Colégio Brasileiro de Cirurgia do Aparelho Digestivo e Coloproctologia; Curso em Lifestyle Medicine pela Harvard University com ênfase para Culinary Medicine

Co-fundadora e Idealizadora do Viva-se, Workshop teórico-prático com abordagem dos pilares de MEV. Voluntária do grupo Medicina Culinária do PROMEV do IPQ da FMUSP

Dra. Carolina Pimentel

Nutricionista. Mestrado e Doutorado pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSPUSP). Certificada em Medicina do Estilo de Vida pelo International Board of Lifestyle Medicine. Especialista em Nutrição Clínica Materno Infantil pelo Instituto da Criança (ICr) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Professora em diversos cursos de pós graduação na área de nutrição e medicina. Autora do livro “Alimentos Funcionais e Compostos Bioativos” e “Nutrição e Alimentação

Vegetariana: tendência e estilo de vida” pela editora Manole. Diretora de ligação do CBMEV. Diretora de Saúde da Vitat.

Dra. Delane Schapira

Médica formada pela universidade de Santo Amaro, com residência de clínica médica e endocrinologia pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, com título de especialista em endocrinologia pela SBEM.

Observership em endocrinologia no Kings College Hospital em Londres e aprimoramento em gastronomia no Edinburgh School of Food and Wine.

Sócia da plataforma digital, Agenda Saudável para educação de pacientes quanto a ter hábitos de vida saudáveis. Voluntária do grupo Medicina Culinária do PROMEV do IPQ da FMUSP

Luciana Diniz

Nutricionista formada pelo Centro Universitário São Camilo. Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa (SP)

Cozinheira com formação técnica em Gastronomia pelo Senac (SP) e Cozinha Natural Pela Escola Wilma Kovesi (SP)

Curso em CHEF Coach e Lifestyle Medicine pela Harvard Medical School

Voluntária do grupo Medicina Culinária do PROMEV do IPQ da FMUSP

Thais Salata

Nutricionista formada pelo Centro Universitário São Camilo, pós graduação em nutrição esportiva e MBA em Gestão da Promoção de Saúde nas Organizações.

Voluntária do grupo Medicina Culinária do PROMEV do IPQ da FMUSP

1. Resumo chamativo (máx. 100 palavras)

A Medicina Culinária é uma abordagem inovadora que combina ciência da nutrição com a prática culinária para promover hábitos alimentares saudáveis. Estudos demonstram que padrões alimentares ricos em vegetais estão associados à prevenção e manejo de doenças crônicas, mas como aplicá-los na rotina de forma prática e saborosa? Neste workshop, você aprenderá a preparar refeições equilibradas, utilizando ingredientes acessíveis e culturalmente familiares. Exploraremos técnicas culinárias essenciais, desde o pré-preparo até a finalização dos pratos, valorizando a conexão entre saúde, prazer e a experiência de compartilhar a comida.

2. Descrição do workshop

Este workshop de Medicina Culinária alia conhecimento científico, habilidades culinárias e cultura alimentar para transformar a relação com a comida. Através de uma abordagem prática, os participantes aprenderão a elaborar refeições baseadas em vegetais, respeitando a diversidade da culinária brasileira. O foco será no desenvolvimento de técnicas essenciais da cozinha, desde a seleção e preparo de

ingredientes até a harmonização de sabores e texturas. Além disso, abordaremos como transformar o ato de cozinhar em um hábito prazeroso e sustentável, promovendo não apenas a saúde, mas também a conexão e o bem-estar.

3. Objetivos Gerais e Específicos

Objetivo Geral:

- Compreender e aplicar os princípios da Medicina Culinária para desenvolver refeições equilibradas, nutritivas e acessíveis, utilizando ingredientes da cultura alimentar brasileira.

Objetivos Específicos:

- Explicar o conceito de Medicina Culinária e sua relação com a promoção da saúde;
- Identificar padrões alimentares baseados em evidências científicas e sua aplicabilidade na rotina diária;
- Desenvolver habilidades culinárias essenciais, passando pelos seguintes passos:
 1. Seleção de Ingredientes: Escolha consciente de alimentos frescos, integrais e minimamente processados;
 2. Pré-preparo: Técnicas para higienização, corte e armazenamento correto dos ingredientes;

3. Técnicas de Cocção: Métodos como cozimento no vapor, salteado, assado e refogado para preservar sabor e nutrientes;

4. Bases Culinárias e Condimentos: Uso de caldos, ervas e especiarias para criar sabores equilibrados e nutritivos;

5. Montagem e Apresentação: Princípios de combinação de texturas, cores e disposição dos alimentos no prato;

6. Ato de Compartilhar e Degustar: A importância da alimentação consciente e do prazer à mesa.

- Praticar o preparo de receitas nutritivas e saborosas, conectando teoria e prática;
- Estimular a autonomia na cozinha, promovendo hábitos saudáveis e sustentáveis no dia a dia.

Essa versão aprimorada enfatiza a Medicina Culinária como um campo de estudo que integra ciência e prática culinária, ao mesmo tempo em que estrutura o aprendizado das habilidades culinárias de forma progressiva e organizada.

Público-alvo do workshop

Adultos que queiram se aproximar do ato de cozinhar sob a perspectiva de uma alimentação saudável e prática para a rotina.

Profissionais de saúde que visam estreitar laços com o cozinhar como forma de melhor dialogar com seus pacientes sobre o impacto dos alimentos na saúde.

Metodologia/Recursos necessários para a realização do workshop

- Apostila
- Prancheta

- Caneta
- Bancada
- Fogão
- Forno
- Geladeira
- Tábuas de corte
- Facas
- Pia
- Bowls
- Panelas de cocção
- Panela de pressão
- Frigideiras
- Liquidificador
- Lixeiras
- Detergente
- Esponja

PROGRAMAÇÃO COMPLETA

Parte 1: Preambulo Teórico (30 minutos)

Alimentação Saudável com Base em Evidências Científicas - em que consiste, do que é composta de fato, benefícios de sua implementação.

Parte 2: Pré-Preparo

Início da parte prática: higienização, técnicas de demolho, técnicas de corte,

Parte 3: Cozinhando

Identificando e aplicando os diferentes métodos de cocção para elaboração do cardápio proposto

Parte 4: Degustação e conversa sobre a experiência

Apresentação e análise sensorial da refeição elaborada.