

Ebook

UAN 4.0

Sou nutricionista e
quero trabalhar na área
gastronômica:

como me tornar uma referência?

UAN
4.0



FACULDADE
ITH

SUMÁRIO

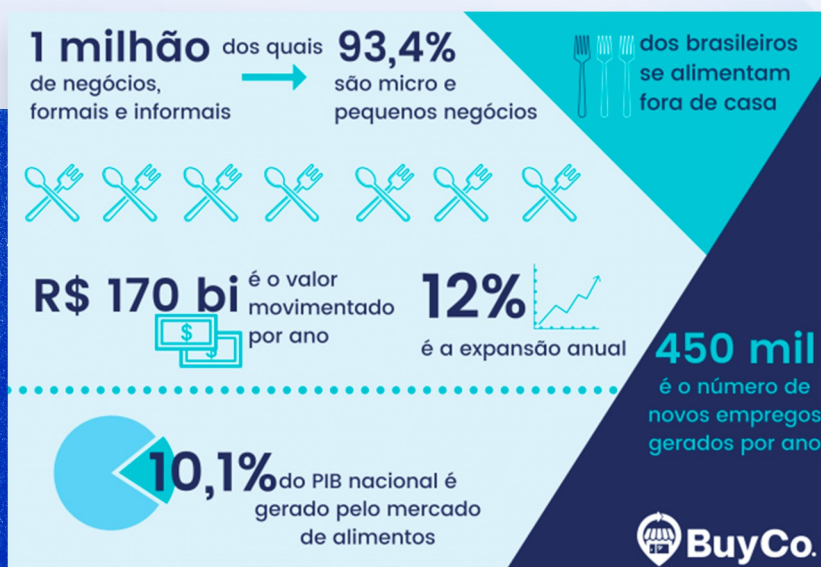
-
- 01** 1. O/A nutricionista e as demandas atuais _ 2
de trabalho
- 02** 2. Nutrição e Gastronomia - aliança _____ 4
saudável
- 03** 3. Sou nutricionista e quero trabalhar _____ 6
na área gastronômica: como me
tornar uma referência?
- 04** Referências _____ 8

1. O/A NUTRICIONISTA E AS DEMANDAS ATUAIS DE TRABALHO

Você sabia que a procura por profissionais nutricionistas cresceu 330% entre janeiro e maio de 2021? Se você é nutricionista e tem interesse em atualizar-se sobre as demandas de trabalho da sua área, bem como deseja inserir-se na gastronomia, saiba que a leitura deste texto pode ajudá-lo(a)!

Conforme dados publicados na Folha de São Paulo, nos últimos anos, as refeições fora de casa cresceram 140% no Brasil. Com expansão anual em torno de 12%, o setor de alimentação fora de casa, isto é, bares e restaurantes, gera cerca de 450 mil novos empregos por ano, segundo a Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel), sendo o maior empregador dentro da indústria brasileira.

Figura 01 - Pesquisa sobre o setor alimentício feita pela BuyCo.



Os brasileiros e as brasileiras são verdadeiros apaixonados(as) por comida, e isso já não é mais uma novidade por aqui. Esse dado foi constatado por um estudo conduzido pela GfK com participantes de 22 países, no qual o Brasil ficou em 11ª posição no ranking de população mais apaixonada por culinária. Cerca de 38% dos entrevistados declararam serem apaixonados por comida e culinária.

Uma alimentação saudável é imprescindível para que tenhamos, cada vez mais, saúde, qualidade de vida e longevidade. Além disso, esse hábito ajuda a evitar doenças graves, como obesidade, hipertensão e diabetes, por exemplo. Não bastasse tudo isso, uma dieta balanceada e rica contribui, também, na manutenção e na perda de peso, o que acaba por aumentar a nossa autoestima.

De acordo com o Conselho Federal de Nutrição (CFN), compete ao nutricionista, no exercício de suas atribuições em Nutrição em Alimentação Coletiva: planejar, organizar, dirigir, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição; realizar assistência e educação alimentar e nutricional à coletividade ou a indivíduos sadios ou enfermos em instituições públicas e privadas.

O/A nutricionista, por sua vez, é aquele profissional responsável por elaborar um cardápio alimentar completo, ou seja, com todos os nutrientes necessários para a manutenção da saúde. Ele(a) também define quais serão os horários e as quantidades adequadas para cada paciente, para cada caso.

Isso só é possível porque esses profissionais estudam os alimentos e o efeito que eles produzem em nosso organismo. A partir daí, criam planos alimentares personalizados, com base em um diagnóstico nutricional, a fim de ajudar o indivíduo a alcançar seus objetivos de maneira adequada.

Quanto às áreas de atuação do campo da Nutrição, são bastante abrangentes. Além da nutrição clínica, isto é, na análise da saúde e na elaboração de planos individualmente, promovendo a educação alimentar, há possibilidades de trabalho voltadas:



à alimentação coletiva (empresas, hotéis, penitenciárias, hospitais e clínicas, Unidades de Pronto Atendimento, Instituições de Longa Permanência de idosos, dentre outros);



à nutrição em esportes e exercícios físicos;



à indústria de produção de alimentos;



à alimentação do trabalhador;



à área da educação (escolas e creches);



à docência.

2. NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA ALIANÇA SAUDÁVEL

Hipócrates, considerado o pai da medicina, há milhares de anos, já havia previsto a estreita relação entre alimento e saúde. Enquanto a área da nutrição estuda os processos do organismo, desde o recebimento até a eliminação de nutrientes, a gastronomia foca no conhecimento de processos culinários. A união das duas áreas ajuda a tornar o nutricionista um profissional ainda mais completo e atualizado.

Nossa alimentação é a combustão diária para recarregarmos nossas energias, ou seja, é essencial para a vida. Vale lembrar que faz muito tempo que nós a vinculamos com prazer, relações sociais e festas/comemorações. Tristes ou felizes, calmos ou ansiosos, não importa: utilizamos a comida como algo que nos traz felicidade, saciedade ou prazer.

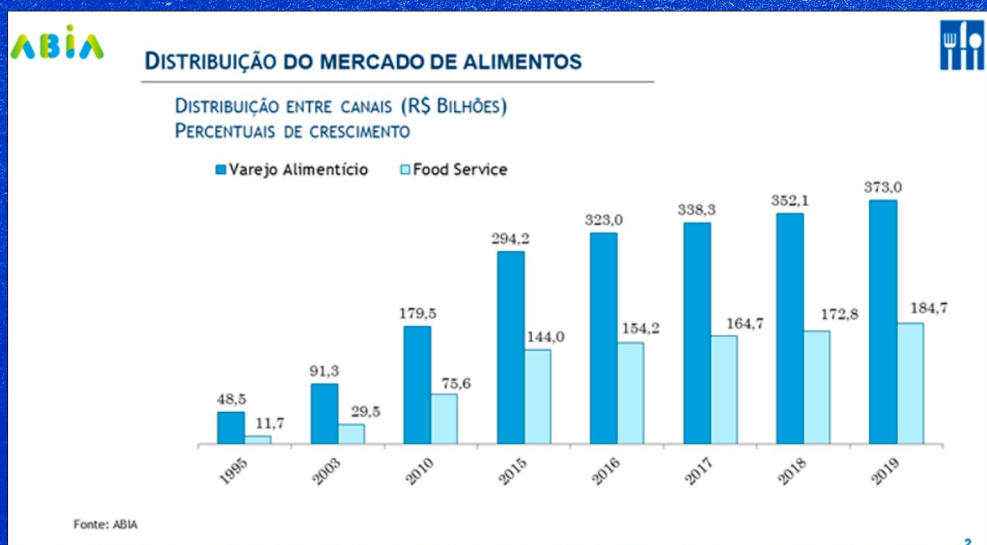
Como você deve imaginar, tem sido cada vez mais importante que profissionais da área da nutrição venham a atualizar-se e/ou especializar-se a fim de atenderem as necessidades atuais da sociedade quando o assunto é alimentação.

Atualmente, devido ao incentivo ao consumo de alimentos de modo consciente, os pacientes tornaram-se mais receptivos a aprender a preparar a sua própria comida de maneira saudável, sem perder o prazer em comer.

No entanto, segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos - ABIA - o mercado de comidas delivery também teve expansão. Só em 2019, houve um crescimento de 6,9 % nas vendas do canal food service (alimentação preparada fora do lar).

**A economia de alimentos está em crescimento!!!
Em qualquer uma dessas realidades, comidas delivery ou saudáveis, há oportunidades para profissionais da Nutrição que querem aprender mais acerca do mundo da Gastronomia.**

Figura 02 - Pesquisa sobre a distribuição do mercado de alimentos feita pela ABIA.



A nutrição é um campo que se destina a estudar a ciência por trás do alimento, tanto no que diz respeito à sua composição quanto ao que acontece no metabolismo e as consequências fisiológicas do consumo alimentar. É a área do conhecimento que avalia as necessidades nutricionais dos indivíduos e colabora com técnicas para melhor aproveitamento dos nutrientes.

Já a gastronomia tem como foco o paladar e o desenvolvimento de receitas que proporcionem harmonia entre aroma, sabor e aspecto visual das refeições. É considerada a arte da transformação, mas, evidentemente, vai muito além disso.

Desse modo, ressalta-se que a gastronomia não deve estar simplesmente associada ao ato de cozinhar ou à elaboração de pratos bonitos. Muito mais: seu foco está na mistura de sabores e na elaboração de receitas de acordo com determinado tipo de culinária.

Nesse sentido, tanto a Nutrição como a Gastronomia são duas ciências com definições opostas, mas que, na prática, dialogam, se complementam.

Embora o conhecimento do nutricionista sobre gastronomia seja um diferencial, o profissional não é obrigado a ser chef. Técnicas gastronômicas podem ser compartilhadas por meio de parcerias entre chefs e nutricionistas para a elaboração de cardápios inovadores.

Além de tudo, nutrição e gastronomia enquadram-se, também, na área da sustentabilidade, criando receitas que combinem partes dos alimentos – as quais são, normalmente, ignoradas durante o preparo – como cascas, sementes e talos.

E caso você pratique alguma modalidade esportiva regularmente, não basta apenas se alimentar para repor as calorias, é preciso, ainda, definir a alimentação para que auxilie no estímulo do desempenho nas

atividades. A função desta gastronomia aplicada ao esporte, por exemplo, tem como propósito nutricional evitar lesões no corpo, auxiliar no (melhor) aproveitamento dos nutrientes pelo organismo e realizar combinações dos alimentos que podem aperfeiçoar os resultados pretendidos.

A seguir, para o/a profissional de nutrição que quer especializar-se na área da gastronomia, exploramos outros aspectos da relação nutrição-gastronomia.

3. SOU NUTRICIONISTA E QUERO TRABALHAR NA ÁREA GASTRONÔMICA: COMO ME TORNAR UMA REFERÊNCIA?

Nutrição e gastronomia unem três conceitos que todo o mundo gostaria de aplicá-los diariamente: *prazer, ciência e arte.*

Como podemos perceber, ao unir estas duas ciências, o profissional da nutrição consegue ter uma maior adesão dos pacientes ao plano alimentar proposto, devido às inúmeras possibilidades de trocas e combinações saudáveis no dia a dia. Aliando gastronomia à nutrição, nos alimentamos bem sem perder o prazer em comer, não é mesmo?!

E, nesse sentido, vale lembrar que, quando se trata de avaliar, julgar e indicar ou não um local ou um profissional, fazemos isso com base em nossas experiências alimentícias, considerando a estética, o aroma e o sabor do que comemos/bebemos.

A premissa básica neste assunto, portanto, é: o/a nutricionista que quer unir a experiência gastronômica ao conhecimento de técnicas da nutrição precisa de capacitação. Ou seja, o segredo para tornar-se referência está na capacitação profissional, na especialização!!!

O mercado está aquecido! No final de fevereiro deste ano, o jornal Folha Vitória noticiou oportunidades de estágios para estudantes tanto de Nutrição quanto de Gastronomia!

Um(a) nutricionista que tenha experiência em gastronomia pode oferecer serviços como:

- i) Consultoria;
- ii) Gestão;
- iii) Higiene e Segurança alimentar.

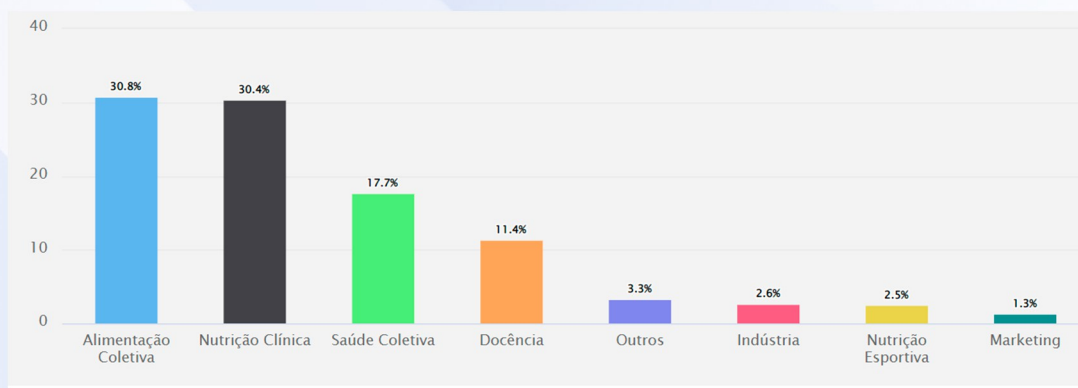
Na consultoria, os profissionais prestam assessoria técnica para empresas do ramo alimentício e, ainda, podem atuar em eventos, empresas, clínicas e hospitais. O papel deste profissional é avaliar e aperfeiçoar cardápios e o leque de fornecedores. Também pode apresentar técnicas que deem mais eficiência aos processos, minimizando os desperdícios e dando atenção a celíacos, vegetarianos, veganos ou mesmo idosos e crianças.

Em relação à gestão, o nutricionista pode atuar como dono do negócio ou gerenciar restaurantes, indústrias, áreas alimentícias dentro de hospitais e hotéis, dentre outros tantos lugares. Sua função consiste em administrar o funcionamento do estabelecimento, contratar e treinar os profissionais, além de selecionar fornecedores e parceiros e gerenciar o estoque.

No que se refere à higiene e segurança alimentar, o profissional precisa higienizar todos os utensílios que entrarão em contato com o alimento, realizar vistorias em cozinhas industriais e restaurantes, no intuito de verificar se as regras de segurança alimentar estão sendo cumpridas.

E, segundo o Conselho Federal de Nutricionistas, o campo de atuação de maior procura destes profissionais concentra-se dentro da alimentação coletiva:

Figura 03 - Pesquisa do Conselho Federal de Nutricionistas sobre áreas de atuação de nutricionistas.



Já especificamente no que diz respeito à dieta hospitalar, reforçamos que ela tem papel relevante na manutenção do aporte de nutrientes ao paciente internado, bem como na preservação do seu estado nutricional.

Agora que você já conhece mais acerca das demandas e das possibilidades de atuação do profissional nutricionista, saiba mais sobre as especializações da Faculdade ITH. Somos a melhor instituição em saúde do Centro-Oeste do país, com vários cursos voltados para a NUTRIÇÃO e você pode cursá-los de forma presencial, on-line ou híbrida.

Saiba mais

PÓS GRADUAÇÃO EM
**- PÓS-GRADUAÇÃO EM GESTÃO EM UAN E
NEGÓCIOS GASTRONÔMICOS (DIGITAL)**

Saiba mais

PÓS GRADUAÇÃO EM
**PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E
PRESCRIÇÃO DE FITOTERÁPICOS + NUTRIÇÃO
ESPORTIVA E SUPLEMENTAÇÃO (DIGITAL)**

Cursos de extensão ITH

- ▶ **NEGÓCIOS E ECOSSISTEMAS DE INOVAÇÃO E EMPREENDEDORISMO NO MERCADO DE ALIMENTAÇÃO;**
- ▶ **PRODUÇÃO ALIMENTÍCIA EM PEQUENOS EMPREENDIMENTOS;**
- ▶ **GESTÃO, EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UAN;**
- ▶ **PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS E ROTULAGEM ALIMENTAR;**
- ▶ **EMPREENDEDORISMO DIGITAL, TENDÊNCIAS DO MERCADO DE ALIMENTOS E FRANQUIAS;**
- ▶ **GESTÃO DE QUALIDADE, ESPAÇO FÍSICO, CONSULTORIAS EM NEGÓCIOS GASTRONÔMICOS E PROGRAMAS DE ACREDITAÇÃO;**
- ▶ **ANÁLISE FINANCEIRA E INVESTIMENTOS EM NEGÓCIOS GASTRONÔMICOS;**
- ▶ **GASTRONOMIA SAUDÁVEL, COZINHA VERDE E NATURAL, TÉCNICA DIETÉTICA E MITOS DA ALIMENTAÇÃO MODERNA;**
- ▶ **PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO, CULTURA E SISTEMAS ALIMENTARES: POR QUE COMEMOS O QUE COMEMOS?**

4. REFERÊNCIAS

Abertas mais de 170 vagas de estágio com bolsa de até R\$ 2,2 mil.

Disponível em:

<https://www.folhavoria.com.br/trabalho/noticia/02/2022/abertas-mais-d-e-170-vagas-de-estagio-com-bolsa-de-ate-r-2-2-mil> Acesso em 24 fevereiro 2022.

Áreas de atuação e a importância do Nutricionista. Disponível em:

<https://prodiet.com.br/blog/2019/08/16/areas-de-atuacao-e-a-importancia-do-nutricionista/> Acesso em 02 março 2022.

LEMOS, Réia Sílvia & NASCIMENTO, Francisco. Atribuições do Nutricionista por Área de Atuação. Belém/PA: Gep3DH, 2018.

Mercado de restaurantes: um setor em crescimento. Disponível em:

<https://buyco.com.br/mercado-de-restaurantes/> Acesso em 02 março 2022.

Nutrição e Gastronomia. Disponível em:

<https://blog.dietbox.me/nutricao-e-gastronomia/> Acesso em 27 fevereiro 2022.

Procura por nutricionista cresceu 330% entre janeiro e maio de 2021.

Disponível em:

<https://ciclovivo.com.br/vida-sustentavel/equilibrio/procura-por-nutricionista-cresceu-330-entre-janeiro-e-maio-de-2021/> Acesso em 26 fevereiro 2022.

Saiba como e por que aliar nutrição e gastronomia. Disponível em:

<https://secad.artmed.com.br/blog/nutricao/nutricao-e-gastronomia/> Acesso em 27 fevereiro 2022.