Professora da UFOP lança livro de receitas feitas em conjunto com portadores de diabetes



O livro "Saberes e sabores em oficinas de culinária", escrito pela professora da Escola de Nutrição (ENUT) da UFOP, Sônia Figueiredo, foi lançado ontem durante o III Congresso Nacional de Alimentos e Nutrição (CONAN) e do VI Congresso Mineiro de Alimentação e Nutrição (COMAN). A obra traz diversas receitas do cotidiano adaptadas para a dieta dos portadores de diabetes.

Os pratos são feitos durante oficinas de culinária do projeto de extensão da UFOP, intitulado com o mesmo nome do livro, no qual os portadores de diabetes da cidade que participam da Associação dos Diabéticos de Ouro Preto (ASSODIOP) aprendem como viver de forma saudável sem deixar de comer os pratos que apreciam.

O projeto é realizado no laboratório de técnica dietética da UFOP, onde são preparadas e degustadas receitas nutritivas e equilibradas, fazendo reflexões coletivas sobre culinária, saúde e prazer. Com base em entrevistas, concluiu-se que as oficinas são positivas para a saúde dos participantes por promover hábitos alimentares saudáveis no contexto familiar.

"Foi muito bom, pois aprendi a comer coisas mais saudáveis, por exemplo, produtos integrais que antes eu não comia. Lá aprendi receitas que me fizeram comer esses tipos de alimentos sem senti-los. Antes, o integral me dava enjoos. Para nós que temos diabetes é tudo de bom, maravilhoso", considera a aluna Maria do Carmo que está a dois anos participando da oficina.

O livro estará disponível em breve na plataforma digital do Sistema de Bibliotecas e Informação (Sisbin) da UFOP.

Fonte : UFOP.