

**PADRONIZAÇÃO DE MEDIDAS CASEIRAS COMO  
INSTRUMENTO FACILITADOR PARA DISCENTES E  
DOCENTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO<sup>1</sup>**  
*COOKING MEASURES STANDARDIZATION AS AN  
INSTRUMENT FOR NUTRITION STUDENTS AND TEACHERS*

**Vanessa Retamoso<sup>2</sup>, Marizete de Mesquita<sup>3</sup> e  
Viviani Ruffo de Oliveira<sup>4</sup>**

**RESUMO**

Medidas caseiras são instrumentos utilizados para medir as quantidades dos alimentos, que servem para ajudar na execução de formulações. Para obtenção da quantidade dos alimentos contidos nos utensílios domésticos deve-se realizar a pesagem dos alimentos com técnicas precisas. Por isso, sente-se a necessidade de uniformizar esse tipo de mensuração, sendo assim, no presente estudo, objetivou-se elaborar uma tabela de medidas caseiras. Tratou-se de um estudo experimental, uma pesquisa de iniciação científica, o qual foi realizado no Laboratório de Técnica Dietética da UNIFRA. Os gêneros alimentícios foram previamente selecionados de acordo com a disponibilidade desses, nas aulas práticas. Os resultados apresentados referem-se às pesagens realizadas durante a pesquisa. Nesse estudo, foi construída uma tabela de pesos e medidas para uso de acadêmicos e professores do curso de Nutrição.

**Palavras-chave:** mensuração, formulações.

**ABSTRACT**

*Portion sizes are instruments used to measure the amount of food, used to support of formulations. To obtain the quantity of food contained in the food portion sizes should be weigh with precise techniques. Therefore, feel the need to standardize sizes, thus this study aimed to draw up a table of portion sizes. It was an experimental study, a survey of basic scientific research, which was conducted at the dietary Technics Laboratory of UNIFRA. The products were previously selected*

<sup>1</sup> Trabalho de Iniciação Científica - PROBIC.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição - UNIFRA.

<sup>3</sup> Orientadora - UNIFRA.

<sup>4</sup> Orientadora - UFRGS.

*according to the availability of the classroom. The results presented refer to the weights carried out during the search. In this study made a table with weights and portion sizes to be used by scholars and teachers of the Nutrition course.*

**Keywords:** *measurement, formulations.*

## INTRODUÇÃO

A produção de refeições envolve fatores como: o tipo de alimento, as técnicas de preparo e infraestrutura, exigindo equipamentos e utensílios que visem a otimizar as operações, tornando-as mais rápidas e confiáveis na conformidade do produto final. Para que a elaboração de um cardápio ou uma simples refeição tenha sucesso em sua realização é necessária a descrição das quantidades dos ingredientes com precisão, com isso, pode-se obter, em sua reprodução, resultados semelhantes a cada repetição (CUNHA et al., 2008).

As medidas caseiras são instrumentos utilizados para medir as quantidades dos alimentos, que servem para ajudar na execução de formulações (VARGAS, 2007). A forma mais simples para a medição de ingredientes é a utilização de xícaras, colheres, copos e pires (PHILIPPI, 2006). Esses instrumentos de uso culinário são amplamente usados em cozinhas residenciais como também em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN's).

Para obtenção da quantidade dos alimentos contidos nas medidas caseiras deve-se realizar a pesagem dos alimentos com técnicas precisas e, para se obter esses resultados, é necessário conhecer as características do alimento tanto em gramas ou litros, como também a capacidade volumétrica dos utensílios a serem utilizados (LUNA, 1995). A importância da aplicação dessa técnica reside na garantia de quantidades equivalentes que permitam a confecção de uma preparação cujo produto final apresente não só uma excelente qualidade, como também reproduza fielmente a formulação proposta (CUNHA et al., 2008).

Por isso, existe a necessidade de se uniformizar as medidas caseiras, com o princípio de facilitar as aulas práticas das diversas disciplinas do curso de Nutrição, bem como os cálculos dos cardápios, os quais são elaborados no Laboratório de Técnica Dietética, visando a melhor compreensão dos acadêmicos e professores do curso. Sendo assim, no presente estudo, objetivou-se elaborar uma tabela de medidas caseiras, para utilização de professores e acadêmicos do curso de Nutrição, bem como atualizar a tabela já utilizada pelos estudantes do curso.

## MATERIAL E MÉTODOS

O estudo experimental foi realizado no Laboratório de Técnica Dietética do Centro Universitário Franciscano, Santa Maria-RS, durante o ano de 2009.

Os gêneros alimentícios foram previamente selecionados de acordo com a disponibilidade desses nas aulas práticas das disciplinas de Técnica Dietética e Dietoterapia, após selecionados os mesmos foram pesados em triplicata, para que se obtivesse uma média de peso e confiabilidade dos resultados.

Para aferição do peso dos alimentos foi utilizada balança digital com precisão de 0,1g, da marca Urano, e utensílios do Laboratório de Técnica Dietética, como: copo americano, xícaras, colheres de sopa, sobremesa, chá, café da marca Hércules, pires branco padrão do laboratório, papel alumínio, entre outros. O material foi selecionado e padronizado previamente para todas as pesagens, as amostras foram manualmente preparadas e as aferições foram realizadas apenas pela pesquisadora.

Foram utilizados alimentos crus e industrializados, excluindo os alimentos líquidos. Definindo como medidas a serem utilizadas para gêneros secos e pastosos a colher de sopa, sobremesa, chá, café (rasa e cheia), xícara (cheia) e para os alimentos como: hortaliças, frutas, raízes, tubérculos e as carnes foram pesados e classificados como de tamanhos pequeno, médio e grande.

Após a tabulação dos dados foi elaborada uma tabela, na qual os alimentos foram classificados de acordo com os gêneros, hortaliças, frutas, leguminosas, cereais, carnes, açúcares, doces e gorduras, com intuito de facilitar a utilização da tabela.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram pesados 74 alimentos, levando em consideração que os alimentos pesados foram de acordo com a disponibilidade dos mesmos no Laboratório de Técnica Dietética. Esses alimentos foram distribuídos em tabelas conforme seus gêneros, constituindo 11 subdivisões.

Na tabela 1, encontra-se a relação das hortaliças que foram pesadas no Laboratório de Técnica Dietética.

**Tabela 1** - Hortaliças utilizadas e classificadas de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	P (g)	M (g)	G (g)	Folhas (g)	Colher de sopa (g)	Pires de xícara(g)
Brócolis	9	21	33	-	-	-
Chuchu com casca	111	232	301	-	-	-
Espinafre	-	-	-	1,43		
Repolho roxo	-	-	-		12	31

Nas tabelas 2 e 3, estão explanadas, respectivamente, o grupo das frutas, raízes e tubérculos os quais foram previamente selecionadas de acordo com os tamanhos previstos para a pesagem.

**Tabela 2** - Frutas utilizadas e classificadas de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	P (g)	M (g)	G (g)
Abacate	630	722	940
Abacaxi	679	805	861
Ameixa roxa		88	
Banana prata	83	112	150,2
Goiaba	123	163	204,2
Laranja suco	137	177	253
Limão Taiti	56	78	92
Maçã fugi	146	159	200
Mamão formosa	459	749	783
Mamão papaya	311	486,6	559
Manga rosa	326	436	545
Maracujá azedo	210	227	307
Melão	195	210	382
Morango	6	15,2	22
Pera Willians	154	215	289
Uva Itália (cachos)	84	116	260

**Tabela 3** - Raízes e tubérculos utilizados e classificados de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	P (g)	M (g)	G (g)
Batata inglesa branca	80	123	155
Batata doce	140	165	194
Beterraba	82	120	143
Inhame	46	82	102

As pesagens não levaram em consideração o fator de correção, com isso, os alimentos eram aferidos na forma integral, utilizando como exemplo frutas, raízes e tubérculos que ficaram com a casca no momento da aferição. Ao contrário do estudo de Ben (1996), que em sua tabela de pesos e medidas utilizou do fator de correção para verificar o percentual de aproveitamento de cada alimento.

Já nas tabelas 4, 5 e 6, encontram-se, respectivamente, os grupos dos cereais, leguminosas e edulcorantes que foram pesados em medidas caseiras com os utensílios do Laboratório de Técnica Dietética. Vindo de encontro aos estudos de Francescato et al. (2001) e Luna (1995), que também fizeram uso desses utensílios para realizar a pesagem desses elementos, porém, além das medidas cheia e rasa utilizadas nessa pesquisa, as autoras fizeram uso da medida nivelada para aferição dos gêneros secos.

**Tabela 4** - Cereais utilizados e classificados de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	Colher	Colher de sopa (g)	Colher de sob. (g)	Colher de chá(g)	Colher de café(g)	Xícara cheia(g)	Unidade (g)
Arroz arbóreo	Cheia	20,4				139,8	
Arroz integral	Cheia	21				130	
Arroz parboilizado	Cheia	19				137,4	
Arroz polido	Cheia	20				129,6	
Amido de milho	Cheia	19,6	11,8	3,4	2	94	
	Rasa	10,4	6,2	2	0,7	64	
Aveia em flocos	Cheia	11	10	3		132	
	Rasa	7	5	1		97	
Biscoito água e sal tipo cream craker							5,4
Biscoito leite e mel							6
Biscoito tipo Maisena							5,2
Biscoito tipo Maria							4,5
Cereal matinal integral	Cheia	8,6				29	
Farinha láctea	Cheia	11	7,8	2,6	1,6		
	Rasa	8	5,6	2	1		
Farinha de rosca integral	Cheia	11,4	6,4	2,2	1,4		
	Rasa	5,6	4,6	0,8	0,4		
Farinha de trigo com fermento	Cheia	20	13,8	4,8	3		
	Rasa	11,2	6,2	2,2	1,2		
Farinha de milho	Cheia	20	14,2	4	2,4		
	Rasa	12	9,8	2,2	1,4		
Farofa de mandioca	Cheia	11,2	10	3	1,2		
	Rasa	7,2	6,4	1,4	0,7		
Farelo de trigo	Cheia	10	5,2	2	0,8		
	Rasa	6	3,4	1,2	0,4		
Granola	Cheia	12	9,6	2,6			
Macarrão com ovos tipo "brinquedo"		13				66	
Milho verde em lata	Cheia	24,6	20				
Macarrão com ovos tipo "pena"	Cheia	12				62	
	Rasa						
Milho para pipoca		19				132	
Mucilon de arroz	Cheia	7,2	4,6	1,6	0,4		
	Rasa	4	302	1	-		
Pão cacetinho							48
Pão de sanduíche branco							26

**Tabela 5** - Leguminosas utilizadas e classificadas de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	Colher de sopa(g)	Xícara cheia(g)	½ xícara(g)
Ervilha enlatada	32	108	53
Feijão carioca	20	130,4	70
Feijão preto	22	123	61
Lentilha	20	101,4	56
Proteína de soja texturizada	13,4	73	35
Soja	17	148	72

**Tabela 6** - Edulcorantes calóricos e não calóricos utilizados e classificados de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	Colher	Colher de sopa (g)	Colher de sobremesa (g)	Colher de chá (g)	Colher de café (g)
Açúcar cristal	Cheia	19,8	15,8	4,2	2,4
	Rasa	13,1	10,4	2,4	1,2
Açúcar mascavo	Cheia	14	11	3	0,7
	Rasa	8	6	0,8	0,3
Açúcar refinado	Cheia	19,2	16	4,8	3
	Rasa	12,2	9,8	2,2	1,4
Adoçante dietético em pó (forno e fogão)	Cheia	4,8	3,4	1,8	0,8
	Rasa	2,6	2	0,8	0,2

Nas tabelas 7, 8, 9 e 10, estão representados os grupos das oleaginosas, leite e derivados, carnes, café e infusões respectivamente. Nessas tabelas, observam-se quantidades inferiores de alimentos quando comparados com as tabelas anteriores correspondentes a outros gêneros, pois foram apenas esses alimentos que se encontravam disponíveis para as aulas práticas realizadas no período em que foram coletados os dados deste estudo.

**Tabela 7** - Oleaginosas utilizadas e classificadas de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	P(g)	M(g)	G(g)	Colher de sopa (g)	Colher de sobremesa (g)	Colher de chá (g)	Colher de café (g)
Castanha do Pará	2,8	4	5,2	-	-	-	-
Linhaça dourada	-	-	-	10	8	3,2	1,2

**Tabela 8** - Leite e derivados utilizados e classificados de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	Colher	Col. de sopa (g)	Col de sob. (g)	Col. de chá (g)	Col. de café (g)
Leite em pó desnatado instantâneo	Cheia	12,4	7,8	2,2	1
	Rasa	6,2	4,2	1,4	0,6
Nidex	Cheia	14,2	11	2	1,4
	Rasa	9	8	2,4	1
Vitamina em pó banana/maçã/ mamão	Cheia	10	60,2	2,8	1,4
	Rasa	6	5,4	2	0,8

**Tabela 9** - Carnes utilizadas e classificadas de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	P (g)	M (g)	G(g)	Colher de sopa (g)	Colher de sobremesa (g)
Bife coxão de dentro	54	110	160		
Atum em óleo enlatado				29	17,4

**Tabela 10** - Café e Infusões utilizados e classificados de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	Colher	Colher de sopa (g)	Colher de sobremesa (g)	Colher de chá (g)	Colher de café (g)
Café solúvel granulado		5,2	3,2	1,4	0,6
Café solúvel em pó	Cheia	7	3	1,8	1,4
	Rasa	5	2	0,8	0,4

Para finalizar, a tabela 11 evidencia outros alimentos que foram pesados e que não se encaixaram nos demais grupos representados anteriormente.

**Tabela 11** - Outros alimentos utilizados e classificados de acordo com seu peso: P - pequeno, M - médio, G - grande.

Alimento	Colher	Colher de sopa (g)	Colher de sobremesa (g)	Colher de chá (g)	Colher de café (g)
Fermento em pó químico (Royal)	Cheia	23,6	16,8	7	3,8
	Rasa	12,4	8,8	3,4	2,6
Sagu	Cheia	13,6	8,6	2,4	
Achocolatado em pó	Cheia	24	18	5	2
	Rasa	12	8	2	0,7
Geleia de mocotó	Cheia	23	17	5,8	-
	Rasa	14	13,4	4	-

Portanto, no trabalho de avaliação e elaboração de um cardápio exige que os alimentos contidos sejam mensurados de forma adequada e precisa. Sendo que para se elaborar uma dieta é necessário que se converta os valores em gramas de cada alimento a ser ingerido, com vista a facilitar e aperfeiçoar o preparo das refeições. O nutricionista ou acadêmico converte esses valores de peso bruto em valores que possam ser mensurados por medidas caseiras, facilmente assimiladas e manipuladas (VARGAS, 2007).

As medidas caseiras são úteis para se elaborar preparações, pois facilitam na compreensão das quantidades estabelecidas. Com isso, torna-se necessário que os valores pesados sejam convertidos em medidas caseiras padronizadas, para poder realizar a repetição da receita com segurança.

Segundo Cunha et al., (2008), no laboratório de alimentos, a experimentação consiste em controlar as possíveis variações, nas quais permitam conhecer suas diferenças e posteriormente adequá-las. Por isso, deve-se ter cuidado na pesagem da maior parte dos ingredientes, pois a importância para a preparação dos alimentos é que tenham dados concretos da relação peso/medida caseira, bem como a sua adequação quanto aos utensílios a serem utilizados.

Além disso, para facilitar esse trabalho, existem programas de computador especializados em Nutrição, os quais possibilitam todos os cálculos nutricionais necessários para avaliação geral do indivíduo, englobando vários fatores como inquérito alimentar, anamnese, dados antropométricos, além disso, incluem também as medidas caseiras dos alimentos propostos na dieta a ser elaborada nestes softwares (SALIM; CARVALHO, 2008).

No entanto, nem sempre essas medidas são fidedignas, pois parece não existir um padrão entre os programas de computador especializados em nutrição, e muitas vezes esses valores se tornam superestimados em relação às gramagens predefinidas pelo profissional, podendo assim alterar nas necessidades diárias do paciente.

As informações a respeito da porção média consumida também são úteis por diversos motivos, como por exemplo, na elaboração de rótulos nutricionais em embalagens de alimentos, materiais educativos, guias alimentares, avaliação alimentar e aconselhamento nutricional. Além disso, é importante para o desenvolvimento de questionários de frequência alimentar (CARLOS et al., 2008) e, geralmente, essas porções são demonstradas por meio das medidas caseiras.

A aplicação, desse estudo, evidenciou uma garantia das quantidades equivalentes que permitam uma preparação com seu produto final, reproduzindo corretamente à formulação proposta.



Com isso, pode-se ter uma atualização das aferições contidas na tabela de pesos e medidas caseiras, a qual é utilizada pelos acadêmicos do curso. Podendo assim aumentar a diversidade e aprimorar o conteúdo desse instrumento didático.

## CONCLUSÃO

No presente estudo, foi construída uma tabela de pesos e medidas caseiras para uso de acadêmicos e professores, dentro do curso de Nutrição. Essa tabela ainda não está concluída, pois os alimentos utilizados eram apenas os que estavam disponíveis para as aulas práticas no Laboratório de Técnica Dietética.

Por meio desse estudo e da revisão bibliográfica pode-se constatar que são poucas as pesquisas realizadas especificamente com medidas caseiras, levando a crer que é necessário abranger mais este assunto para evitar a carência desses materiais muito utilizados por acadêmicos e profissionais da área de Nutrição. Sugere-se que este trabalho tenha continuidade, tendo em vista o aprimoramento, cada vez maior, da tabela de pesos e medidas.

## REFERÊNCIAS

BEN, Mirian. Quanto pesa? **Tabela de pesos e medidas caseiras dos alimentos**. 1. ed. Porto Alegre: Usina, 1996.

CARLOS, J. V. et. al. Porcionamento dos principais alimentos e preparações consumidos por adultos e idosos residentes no município de São Paulo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 4, n. 21, p. 383-391, 2008.

CUNHA, A. D. da S. et al. Medidas Caseiras no preparo de alimentos: um instrumento facilitador. In: X ENCONTRO DE DOCÊNCIA, 2008, Paraíba, **Anais...** Paraíba: Universidade Federal da Paraíba, 2008.

FRANCESCATO, E.; FAVERO, J.; ZIMMERMANN, M. **Tabela de Pesos e Medidas Caseiras em Alimentos**. Trabalho vinculado ao Propet - Programa Especial de Treinamento- UNIFRA, Santa Maria, RS, 2001.

LUNA, M. de M. **Técnica Dietética, Pesos e Medidas em Alimentos**. Cuiabá: Editora UFMT, 1995.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2. ed. p.12 São Paulo: Editora Manole, 2006.

SALIM, G. C. M.; CARVALHO, I. R. **Tempo para cálculos dietéticos**: tabela de composição de alimentos X software de Nutrição. Campinas, SP, 2008.

VARGAS, V. de S. Padronização de medidas caseiras como ferramenta à Dietoterapia. **Vittale**, Rio Grande, RS, v. 19, n. 1 p. 29-34, 2007.