

ANÁLISE CENTESIMAL DAS PREPARAÇÕES OFERECIDAS EM UM RESTAURANTE INSTITUCIONAL DO MUNICÍPIO DE PELOTAS/RS.

VIEIRA, Luna Strieder; WEISSHAHN, Shimene Novack¹; ALMEIDA, Angela Teresinha Santiago².

¹Acadêmicas - Faculdade de Nutrição; ²Nutricionista Mestre - Faculdade de Nutrição/UFPel
Campus Universitário – Caixa Postal 354 – CEP 96010-900 – luna.stri@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, expressões como: qualidade de vida e alimentação saudável vem atraindo a atenção de pessoas de diferentes idades, classes sociais e graus de instrução. De igual modo, desperta interesse a possibilidade de desenvolver estilos de vida adequados, para atingir uma alimentação saudável (MIRANDA & GOMES, 2007).

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) têm como objetivo principal oferecer alimentação nutricionalmente adequada de acordo com o perfil da clientela, além de apresentar bom nível de sanidade (PASSOS, 2008). Os cardápios balanceados, portanto, além de atenderem os requerimentos em energia e nutrientes, podem ser um meio de promover educação nutricional, prevenindo assim a ocorrência de doenças (SANTOS, 2005).

Em muitas UAN, que visam o oferecimento de melhor serviço, aparece como estratégia o *buffet self-service* por peso para agradar aos mais diversos tipos de consumidores. No entanto, a possibilidade de escolha no *self-service* não é garantia da elaboração de um prato saudável, principalmente pela falta de restrição quanto às quantidades servidas, o que pode levar a um consumo médio elevado de alguns nutrientes, principalmente gordura e proteína (PINHEIRO, 2000). Destaca-se assim, a importância da educação alimentar que deve ser oferecida aos comensais para auxiliar na elaboração das suas refeições (VARGAS, 2009).

Neste contexto, a rotulagem nutricional, termo que se refere às informações nutricionais dos cardápios, pode ajudar o consumidor a entender melhor o papel da dieta para a promoção da saúde e a efetuar escolhas de alimentos que contribuam para uma refeição saudável (MAESTRO & SALAY, 2008).

O presente trabalho teve como objetivo obter informações nutricionais das preparações existentes no cardápio de uma semana de um restaurante institucional do município de Pelotas, estabelecendo porções per capita em medidas caseiras, para posterior informação e educação nutricional aos comensais.

2 METODOLOGIA

Foram analisados os macronutrientes das preparações existentes no cardápio servidos no almoço, no período de uma semana.

Para a referida análise utilizou-se a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 1996) e a coletânea organizada pela professora Zilma Camêlo de Holanda Cavalcanti (referência, ano). Para os alimentos que não constam nas

tabelas de composição química consultadas, foram utilizadas as informações contidas nas embalagens originais dos produtos, como no caso do produto “pó para pudim”.

As gramagens per capita por preparação (peso líquido do alimento cru) foram obtidas a partir do receituário previamente elaborado para a UAN. Para determinação dos percapitas da preparação cozida em medidas caseiras, utilizou-se os percapitas crus com seus respectivos fator de cocção, que após serem definidos, foram pesados em balança TOLEDO modelo PR1X 3/14 e medidas com os utensílios próprios da UAN para padronização.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados cinco cardápios durante uma semana, que eram compostos cada um de três saladas, dois acompanhamentos (arroz e feijão), uma guarnição, dois tipos de carnes, fruta ou doce como sobremesa e suco artificial ou água. O suco não foi computado no trabalho, pois não havia per capita e eram misturados os sabores e marcas.

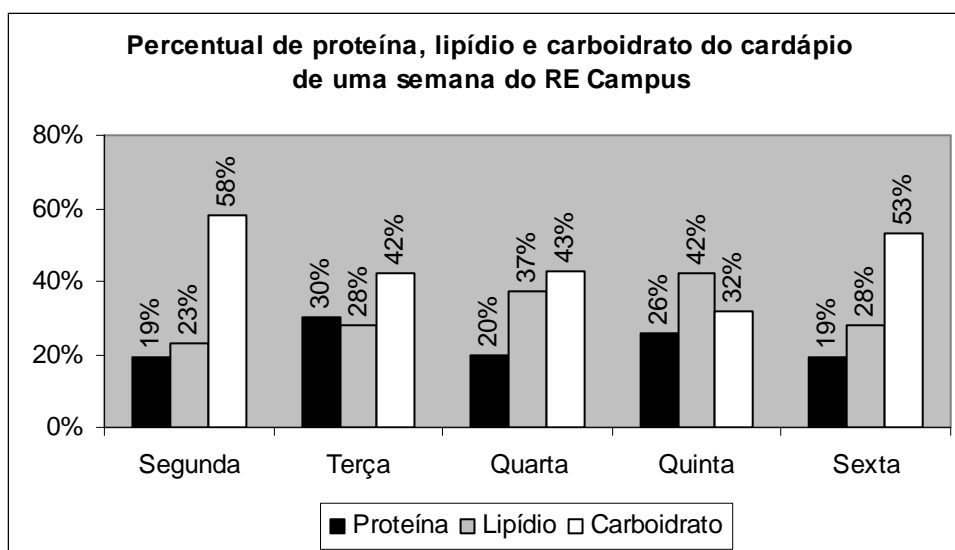


Figura 1. Percentual de proteína, lipídio e carboidrato do cardápio de uma semana oferecido aos comensais do Restaurante Institucional avaliado.

Conforme podemos observar na Figura 1, os resultados mostram que os cardápios oferecidos são 100% hiperprotéicos, mesmo sem a análise de duas carnes (uma na segunda-feira e outra na sexta-feira) por falta de rotulagem, deste modo os usuários ficam expostos à dietas com excedentes de proteínas. Segundo estudos recentes, este fato pode acarretar diversas patologias, tendo em vista a sobrecarga de trabalho que recebe o sistema renal devido ao excessivo aporte protéico (Guyton, 1996).

Quanto à oferta de lipídios, verificamos que 40% dos cardápios encontram-se hiperlipídicos, 40% hipolipídicos e somente 20% dos cardápios normolipídicos. De acordo com Oliveira et al. (1991), uma dieta, como a caracterizada no estudo, pode ter influência no aumento dos níveis plasmáticos de colesterol e no desenvolvimento

da arteriosclerose.

Os percentuais de carboidratos encontrados, em quase todos os cardápios, ficaram abaixo do adequado (55% - 65%), sendo 80% hipoglicídicos e apenas 20% normoglicídicos.

Se os comensais elaborarem a distribuição das preparações em suas refeições, com todas as preparações de acordo com o per capita adotado pelo serviço, estarão ingerindo uma alimentação desequilibrada nutricionalmente; mas não podemos esquecer que o restaurante é do tipo *self-service*, onde cada comensal serve o que deseja. Cabe então à nutricionista, além de fazer educação nutricional, elaborar cardápios onde o conjunto das preparações esteja adequado do ponto de vista nutricional.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que os cardápios oferecidos nesta semana estavam nutricionalmente desequilibrados, portanto, a informação aos comensais sobre o valor energético total seria errônea. Para poder proporcionar informações adequadas em relação às necessidades nutricionais, seria necessário um replanejamento dos cardápios, alterando as combinações de preparações, de forma a deixá-los equilibrados, pois, mesmo se tratando de coletividades consideradas saudáveis, é imprescindível a adoção de critérios nutricionais no planejamento de cardápios pelo nutricionista, o qual tem a missão de promover ou manter a saúde do indivíduo. Nesse aspecto, são possíveis e cabíveis, pelo menos dois referenciais de análise: o valor energético total das refeições e a distribuição porcentual de energia proveniente de proteínas, lipídeos e glicídios em uma refeição.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAVALCANTI, Z. C. de H.. Tabela de composição de alimentos em 100g. Disponível em: <<http://ufpel.edu.br/~holanda/>>. Acesso em: 29 abril 2010.

GUYTON, A. C. **Tratado de Fisiologia Médica**. 9 ed: Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 1996.

MAESTRO, V.; SALAY, E.. Informações nutricionais e de saúde disponibilizadas aos consumidores por restaurantes comerciais, tipo fast food e full service. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 28, suplemento, 2008.

MIRANDA, J.; GOMES, P. T. T. G. Educação Nutricional e sua Importância no Combate dos Quadros Alarmantes de Obesidade. **Revista Eletrônica Lato Sensu** – Ano 2, n.1, julho de 2007. ISSN 1980-6116. Disponível em: <<http://www.unicentro.br>>. Acesso em: 22 maio 2010.

OLIVEIRA S. P.; TAHIN Q. S.; CAVALCANTI T. C. Epidemiologia das doenças isquêmicas do coração: o papel da dieta. **Rev. Nutr** n. 4, p.146-153, 1991.

PASSOS, A. L. A. **Análise do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional em Brasília-DF segundo o método “Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio”**. 2008. 41 f. Monografia (Especialização em

Gastronomia e Saúde)-Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

PINHEIRO A.B.V. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 4 ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2000.

SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 5, Oct. 2005.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS -TACO/ NEPA- UNICAMP.- T113 Versão II. -- 2. ed. -- Campinas, SP: NEPA-UNICAMP, 2006. 113p.

Vargas, V. Aceitabilidade e recusa de alimentos em unidade de alimentação e nutrição. **VITTALLE - Revista de Ciências da Saúde**, América do Sul, 20 7 08 2009.