

AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO EM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO EM PELOTAS – RS

MARTEN, Thais¹; RODRIGUES, Thais Islabão¹; ROLOFF, Ligia Beatriz²; ZAMBIAZI, Moema²; BOTELHO, Fabiana Torma³

¹Graduanda do Curso de Nutrição. Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. thsmarten@hotmail.com; tataislabao@hotmail.com

²Nutricionista da Fundação de Apoio Universitário. mzambiasi@gmail.com; ligia_roloff@hotmail.com

³Docente da Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. fabibotelho@hotmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é fornecer aos seus clientes uma refeição equilibrada, em bom nível higiênico-sanitário e nutricionalmente adequada, com o intuito de manter e/ou recuperar a saúde do indivíduo, sempre auxiliando e propondo práticas educacionais que favoreçam o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis (PROENÇA, 1999; COLARES e FREITAS, 2007).

O planejamento de refeições em restaurantes universitários e/ou institucionais deve ser feito com base no perfil da clientela atendida (sexo, faixa etária, atividade física, peso e altura), o seu estado nutricional e o número de refeições habitualmente consumidas por dia, avaliando o impacto nutricional da alimentação sobre os usuários. (FAUSTO et al., 2001)

Assim, o cardápio elaborado pelo nutricionista que atua em UAN é um instrumento a ser utilizado no sentido de transformar o seu conhecimento sobre os alimentos em ato de nutrir, de maneira saudável, as pessoas que estão sob sua responsabilidade, sejam eles clientes ou funcionários (VEIROS e PROENÇA, 2003). O método de Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) proposto por Veiros e Proença (2003) e é uma técnica para avaliação global do cardápio, considerando a qualidade nutricional e sensorial das preparações, apresenta-se como uma ferramenta a mais no trabalho do nutricionista e na valorização da alimentação oferecida.

Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho foi analisar qualitativamente o cardápio de um Restaurante Universitário durante o período de um mês pelo método AQPC.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho desenvolvido é um estudo de caso, descritivo e de caráter qualitativo. Os cardápios analisados foram de um Restaurante Universitário na cidade de Pelotas - RS. Utilizou-se nesse estudo cardápios da refeição almoço de 5 dias da semana totalizando 4 semanas e um número de 20 cardápios. Os cardápio do almoço de 5 dias de cada semana (segunda à sexta-feira) de um mês, totalizando 20 dias. Os cardápios oferecidos à clientela são de padrão popular, com cafeteria fixa e modalidade de distribuição auto-serviço, com número aproximado de 3.000 refeições diárias. O método AQPC nos permitiu avaliar as seguintes variáveis: técnicas de cocção, oferta de folhosos, número de preparações ricas em enxofre (oferta de duas ou mais, excluindo o feijão), oferta de frutas e doces, combinação de doces e frituras no mesmo dia, oferta de frituras, a classificação do cardápio com pouca ou muita quantidade de gordura de acordo com as preparações, principalmente carnes ou pela técnica de cocção (fritura). Foi excluída da avaliação a variável cor, pois as análises foram realizadas no cardápio planejado e não no

executado, e assim encontrar dificuldades na avaliação da cor das preparações. As variações analisadas foram feitas semanalmente e por fim mensalmente, referindo uma avaliação sugestiva da qualidade nutricional do cardápio.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cardápio oferecido pelo Restaurante Universitário é composto de três saladas simples ou duas saladas (uma simples e uma mista), arroz e feijão, uma guarnição e dois tipos de carne, podendo variar entre uma carne simples e uma preparação contendo carne. A sobremesa geralmente é um doce ou uma fruta, com oferta de suco e água diariamente.

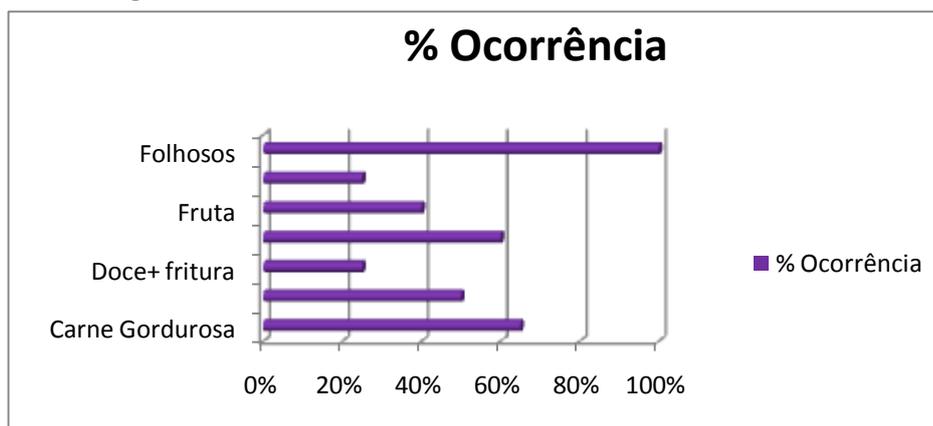


Figura 1. Ocorrência das preparações de acordo com a análise dos cardápios segundo o método AQPC de um mês de refeições servidas em um Restaurante Universitário na cidade de Pelotas/RS, 2011.

Os resultados da AQPC podem ser observados na Fig. 1. Analisando a figura, podemos concluir que o cardápio possui oferta diária de folhosos (100%). No estudo realizado por Passos (2008), a oferta de folhosos nas saladas também foi elevada (94,2%). O oferecimento de folhosos nas saladas é importante para garantir o aporte de fibras aos consumidores, visto que estudos mostram que o consumo de fibra alimentar, principalmente a insolúvel, continua sendo considerado fator importante na prevenção e no tratamento da constipação e outras doenças (MORAIS e MAFEEI, 2000).

O segundo item analisado foi a presença de alimentos ricos em enxofre, excluindo o feijão, já que este é um prato típico e diário da alimentação brasileira. De acordo com o método, foi classificado como cardápio rico em enxofre quando este ofertava duas ou mais preparações com alto teor deste mineral diariamente, pois o excesso desse mineral na alimentação pode causar a sensação de desconforto gástrico nos comensais, sendo os alimentos relacionados: repolho, couve, brócolis, cebola, pimentão e pepino.

Em relação ao tipo de sobremesa oferecida, observou-se uma oferta maior de doces (60%) em relação à oferta de frutas (40%), mesmos resultados encontrados no estudo de Veiros e Proença (2003) que em seu estudo encontrou 66,1% de doces e 33,9% de frutas. Na análise do cardápio em estudo, verificou-se que as frutas foram oferecidas duas vezes durante a semana, enquanto que os doces foram oferecidos três vezes. O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta a ingestão de três porções de frutas e três porções de legumes e verduras nas refeições diárias (BRASIL, 2006), salientando a importância da oferta e consumo diário de frutas.

A oferta de frituras nos cardápios analisados foi de 50%, este percentual inclui preparações de carnes e guarnições fritas. A frequência da combinação doce +

fritura foi de 25%, consideravelmente baixa, o que demonstrou a preocupação do profissional em não oferecer no mesmo dia, dois alimentos ricos em gordura e açúcar, devido ao fato de que o consumo calórico elevado aliado a uma alta ingestão lipídica e de carboidratos simples, representa riscos à saúde no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (LIMA et al., 2000).

O último item analisado foi a quantidade de carne gordurosa oferecida no cardápio encontrando 75% de frequência, resultado considerado elevado quando comparado ao estudo de Veiros e Proença (2003), onde o percentual encontrado foi de 15,6%, enquanto que no estudo de Passos (2008) o percentual encontrado foi de 37,5%. Foram consideradas carnes gordurosas: lombo de porco, lingüiça calabresa, *steak* de frango, salsichão, salsicha, hambúrguer e coxa e sobrecoxa de frango com pele.

As técnicas avaliadas em relação ao modo de preparo do prato principal foram: Assar (processo de cozimento através do calor seco onde o alimento é tostado até adquirir uma crosta deixando-o úmido e cozido por dentro), Ensopar (cozinhar lentamente carnes em molho ou caldo até que fique bem macio), Grelhar (o alimento é submetido ao calor irradiado de grelhas ou churrasqueiras), Cocção à vapor (consiste em levar o alimento ao fogo, numa panela especial tampada com furos no fundo e colocada sobre outra contendo água fervente), Cozer (o alimento é submetido a ação do calor), Guisar (cozimento de carne que consiste em fritá-la em gordura e, em seguida, cozinhá-la em molho espesso)(PROENÇA et al., 2008). Entretanto não há uma conformidade entre as técnicas de preparações na literatura.

Nos dias em que a carne estava como opção dentro de outras preparações, somente o método de cocção da carne foi considerado.



Figura 2. Análise dos Métodos de Cocção do Prato Principal de um Restaurante Universitário em Pelotas – RS

O método de cocção predominante no cardápio (Fig. 2) foi o ensopar (70%), provavelmente seja pelo seu rendimento e facilidade de preparação. O segundo mais aparente foi o fritar, com 40%, podendo ser considerado elevado quando comparado ao estudo de Passos (2008), onde o índice encontrado foi de 11,5%, entretanto o estudo realizado por Veiros e Proença (2003) encontrou também uma elevada oferta de frituras, aparecendo muitas vezes nas duas opções de carne. Os assados representam apenas 15% das preparações, considerado baixo em relação ao estudo de Passos (2008), que apresentou 26%. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos ensopados, grelhados, assados e cozidos devem ser preferencialmente consumidos e evitar o consumo de frituras (BRASIL, 2006).

4 CONCLUSÃO

Os resultados da avaliação pelo método AQPC mostram que o cardápio possui uma boa oferta de folhosos e frutas, embora estas são menos freqüentes que os doces, porém há uma elevado oferecimento de gorduras e açúcares simples, pela quantidade de frituras, doces e carnes gordurosas apresentados. O método de cocção ensopar apresentou uma alta ocorrência, trazendo uma monotonia nos cardápios, comprometendo sua aceitabilidade. A partir destes resultados podemos concluir que a ferramenta AQPC pode ser um aliado ao trabalho do nutricionista na elaboração adequada de um cardápio tanto no ponto de vista nutricional, como sensorial, principalmente em restaurantes institucionais, onde geralmente a clientela é fixa e diária, aumentando ainda mais a responsabilidade do nutricionista em relação à satisfação e saúde de seus clientes.

5 REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- COLARES, L. G. T.; FREITAS, C. M. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. **Caderno Saúde Pública [on line]**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, Dezembro, 2007.
- FAUSTO, M. A.; ANSALONI, J. A.; SILVA, M. E.; JÚNIOR, J. G.; DEHN, A. A.; CÉSAR, T. G. Determinação do perfil dos usuários e da composição química e nutricional oferecida no restaurante universitário da Universidade Estadual Paulista, Araraquara, Brasil.2001. **Rev. Nutr.**, Campinas, 14(3): 171-176, set./dez., 2001.
- LIMA, F. E. L.; MENEZES, T. N.; TAVARES, M. P.; SZARFARC, S. C.; FISBERG, R. M. Ácidos graxos e doenças cardiovasculares: uma revisão. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 13, n. 2, p. 73-80, maio/ago., 2000
- MORAIS, M. B.; MAFFEI, H. V. Constipação Intestinal – Artigo de Revisão. **Jornal de Pediatria**. 2000.
- 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”**- Monografia em obtenção ao título de Especialista em Gastronomia. 2008. Universidade de Brasília.
- PROENÇA, R. P. C.; SOUSA, A. A.; VEIROS, M. B. HERING. **Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2008.
- PROENÇA, R. P. C. Inovações Tecnológicas na Produção de Refeições: Considerações Básicas. **Revista Higiene Alimentar**. Florianópolis, 1999. v.13, n. 63, p.24-30.
- VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição - Método AQPC. **Revista Nutrição em Pauta**, set/out. 2003.