

ANÁLISE QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO DE UM *BUFFET* POR QUILO EM UMA UPR COMERCIAL

MARTEN, Thais¹; MULLER, Cátia Regina¹; BIANCHI, Paula²; LEAL, Cynthia Munhoz dos Anjos³; BOTELHO, Fabiana Torma⁴

¹Acadêmica do Curso de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel

²Nutricionista formada pela Universidade do Vale do Itajaí. UNIVALI

³Nutricionista. Universidade Federal de Pelotas. UFPel

⁴Professora Assistente da Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas. UFPel
thsmarten@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Os alimentos não induzem o homem à vontade de se alimentar apenas por sua composição química, é necessário torná-los atraentes. Cor, aroma, temperatura, consistência e estado físico são fatores que, isolada ou conjuntamente, exaltam características sensoriais, gastronômicas e influenciam os sentidos. A prática do profissional nutricionista exige a combinação dos conhecimentos da ciência da nutrição com a arte de bem apresentar os alimentos. Nesse sentido, o conhecimento do aspecto químico, atribuir-lhes propriedades funcionais referentes à nutrição e à gastronomia, para planejar cardápios em um padrão alimentar equilibrado e satisfatório se faz necessário. (ARAÚJO, 2001; GINANI; ARAÚJO, 2002).

As ações envolvidas na produção de refeições devem ter como preferência a expectativa do consumidor, as suas preferências, o seu estado nutricional e o tipo de clientela. Nesse aspecto, a alimentação além do sentido terapêutico pode ser fonte de troca das técnicas de preparação (PROENÇA et al., 2008). As técnicas culinárias têm como objetivo modificar os alimentos, tornando-os mais apetitosos, utilizam como recursos cortes variados, formas de cocção, molhos, acompanhamentos diversificados, combinações e sabores, evitando assim a monotonia e a repetição de preparações (ORNELLAS, 2001).

Com esse propósito foi elaborado o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), proposto por Veiros e Proença (2003) com a finalidade de fazer uma avaliação global da qualidade dos cardápios, não levando apenas em conta os percentuais de adequação, mas sim, aspectos como a qualidade sensorial e nutricional (PROENÇA, et al. 2008). Diante disso o objetivo deste trabalho foi avaliar qualitativamente as preparações que compõem o cardápio de uma Unidade Produtora de Refeições (UPR) comercial, analisando os critérios estabelecidos para a elaboração do cardápio baseado no método AQPC e obter subsídios para promover melhorias nos próximos cardápios.

2 METODOLOGIA

Foi analisado o cardápio elaborado pelo nutricionista, de uma UPR comercial que possui *buffet* de auto-serviço por peso na cidade de Florianópolis (SC). Para desenvolver esse estudo foram utilizadas duas semanas de cardápio, de segunda à sexta-feira, totalizando 10 dias. Por se tratar de uma UPR comercial, o cardápio é composto por uma grande variedade de preparações, sendo 12 tipos de saladas, 10 acompanhamentos e 7 preparações com carne. Foram observados os seguintes critérios baseados no método AQPC: técnicas de cocção das saladas, acompanhamentos e carnes; cores e cortes das saladas; número de dias em que

apareciam folhosos; número de dias em que apareciam saladas feitas com maionese; presença de saladas cozidas; presença de saladas cruas e tipos de carnes oferecidas diariamente nos cardápios. Após a avaliação, os dados foram tabulados e apresentados de forma descritiva em percentual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As análises foram baseadas no cardápio executado e não no cardápio planejado, pois devido a alguns imprevistos que ocorrem na prática diária alguns itens do cardápio planejado podem ser modificados. No estudo realizado por Gonçalves et al. (2011), foi observado que algumas mudanças no cardápio planejado para o realizado, do ponto de vista nutricional, foram benéficas (aumentou o oferecimento de folhosos) e outras não (aumentou o oferecimento de frituras), onde apenas três dos dez critérios analisados apresentaram pequeno percentual de variação entre o planejado e o realizado.

Em relação aos acompanhamentos do cardápio da UPR comercial, houve uma prevalência de preparações cozidas servidas em ambos os cardápios das duas semanas (60% e 53%), seguidos de acompanhamentos fritos (16% e 27%), sendo que no cardápio da primeira semana os acompanhamentos servidos assados obtiveram o mesmo resultado dos acompanhamentos fritos (16%). A técnica de cocção menos utilizada nos acompanhamentos da primeira semana é o refogado (8%) e na segunda semana, o assado (3%). Além disso, foram oferecidos acompanhamentos básicos, como dois tipos de arroz, um tipo de feijão e um tipo de macarrão, onde são utilizadas técnicas de cocção padrões.

Em relação à análise dos tipos de feijões servidos na UPR comercial, observou-se que há um predomínio de feijão preto (60%), em segundo lugar o feijão vermelho (20%) e carioca (20%) repetindo o resultado nas duas semanas. Sabe-se que a preferência do brasileiro por diferentes tipos de feijão é uma característica regional. O feijão preto é o tipo comercial mais consumido na região Sul, representando 20% do mercado (FERNANDES, 2010).

Quanto à análise dos tipos de carnes servidos, foi verificado oferecimento de frango (40% e 46%) nos dois cardápios, sendo que na primeira semana de cardápio, houve um empate na oferta de frango (40%) e carne bovina (40%). Observa-se que a oferta de peixes (17%) e carne suína (3%) é consideravelmente menor e mantêm-se a mesma em ambas as semanas de cardápios. No estudo realizado por Gonçalves et al. (2011), foi observada uma predominância na oferta de carne bovina (50%), seguida pela igual frequência de aves (25%) e peixes (25%). O consumo de peixes no presente estudo pode ser considerado baixo, quando comparado ao estudo de Gonçalves et al. (2011), onde a presença do peixe foi de 25% no cardápio realizado, sendo que a UPR era localizada na cidade de Florianópolis (SC), onde os hábitos alimentares da população estão ligados à pesca.

Em relação às técnicas de cocção de carnes, observou-se na primeira semana de cardápio, a prevalência de carnes com molho (34%), seguidas de grelhadas (31%), fritas (15%), assadas (11%) e chapeadas (9%). Enquanto na segunda semana de cardápio prevalecem preparações grelhadas (28%), seguidas de preparações com molho (26%), fritas (20%), assadas (15%) e chapeadas (11%). Esta informação é importante, pois segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, as técnicas de cocção como grelhar, cozinhar no vapor, assar ou cozinhar em forno, ou que necessitem quantidades mínimas de gorduras, devem ser preparações privilegiadas. Selecionar cortes adequados de carnes e utilizar

ingredientes modificados em seus teores de gordura são práticas importantes para preparações saudáveis e com características sensoriais atraentes (BRASIL, 2006).

Ao analisar as saladas oferecidas no cardápio, observou-se um predomínio de saladas cozidas em ambos os cardápios (48% e 40%), seguido de cruas (38% e 36%) e mistas (14% e 24%). Foram consideradas mistas as saladas onde, na mesma preparação, eram misturados legumes ou vegetais crus e cozidos. Analisamos a presença de maionese nas saladas e verificamos uma oferta na primeira semana do cardápio de 18% de saladas à base de maionese na totalidade das saladas e na segunda semana de 15% na totalidade das saladas oferecidas. A justificativa comercial para a maior oferta de saladas cozidas se dá pela retenção de água que ocorre no alimento, aumentando o seu peso, o que contribui financeiramente em um *buffet* por peso. Observamos ainda, a oferta de folhosos (folhas diversas de alface, rúcula, agrião, radicci, entre outros) em todos os dias (100%) em ambos os cardápios. Este aparecimento é aconselhável e benéfico à saúde, pois esses alimentos contêm alto teor de vitaminas, minerais e fibras. No estudo de Gonçalves et al. (2011), o cardápio realizado continha aproximadamente 45% de folhosos e 15% de frutas, em relação ao total de saladas.

Através do método AQPC, foi observada uma grande oferta de vegetais nos cardápios oferecidos, estimulando assim o consumo de vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. Os efeitos positivos das fibras na saúde se devem pelo auxílio no controle de peso corporal e funcionamento intestinal, melhora da função do cólon e atuação no controle do colesterol plasmático e na resposta glicêmica aos alimentos (ALVES; GAGLIARDO; LAVINAS, 2008).

Quanto ao corte das saladas oferecidas, na primeira semana de cardápio observou-se uma prevalência de legumes cortados em cubos grandes (38%), seguidas de legumes ou vegetais inteiros (16%), raladas (15%), cubos pequenos (13%) e folhosos rasgados à mão (9%). Na segunda semana de cardápio, prevaleceram os cortes das saladas com legumes ou vegetais inteiros (25%), seguidos de cubos pequenos (20%), cubos grandes (18%) e por último, folhas rasgadas e saladas raladas (13%).

Além disso, foi possível observar neste estudo, uma variedade muito grande em ambos os cardápios dos tipos de cortes das saladas, evitando assim uma monotonia nas preparações. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que todos os grupos de alimentos devam compor a dieta diária, pois além de prevenir a monotonia dos pratos e carência dos nutrientes necessários, estimula o apetite do cliente. (BRASIL, 2006)

Em relação às cores das saladas oferecidas, nas duas semanas de cardápio, ocorreu maior oferta de saladas mistas coloridas (55% e 42%), seguido das saladas verdes (14% e 22%) e laranjadas (9% e 11%), respectivamente. Segundo Teichmann (2000), as preparações de um *buffet* deverão ter cores contrastantes e vivas para maior colorido do prato. A variedade de cores garante a ingestão de diferentes tipos de nutrientes, torna a refeição mais atrativa, onde o consumidor sinte-se estimulado ao consumo além de tornar a refeição mais prazerosa (VEIROS; PROENÇA, 2003).

De acordo com os dados analisados, observou-se uma preocupação com a variação das cores, cortes e métodos de cocção das saladas oferecidas. Entretanto, em relação às carnes, observamos um equilíbrio entre carne de frango e bovina e pouco oferecimento de peixe. Os métodos de cocção mais utilizados foram cozidos e em molho e os menos utilizados, foram frituras, tanto para carnes como para acompanhamentos.

4 CONCLUSÃO

O Método AQPC é uma importante ferramenta, pois oferece subsídios para a elaboração de um cardápio que contemple as exigências nutricionais e sensoriais dos clientes.

Os resultados obtidos nesse estudo mostram que o cardápio realizado apresenta uma excelente qualidade nutricional, neste contexto ressalta-se a importância do profissional da nutrição dentro de uma UPR comercial, seja para orientar as técnicas de preparo dos alimentos, como para tentar promover hábitos alimentares mais saudáveis entre a clientela, pelo oferecimento de uma alimentação de qualidade.

5 REFERENCIAS

ALVES N. N. R.; GAGLIARDO, L. C.; LAVINAS F. C. A importância do consumo de fibras dietéticas solúveis no tratamento do diabetes. **Saúde & Amb. Rev.**, Duque de Caxias-RJ, v.3, n.2, p.20-29, jul-dez, 2008.

ARAÚJO, W. M. C. Alimentos, nutrição, gastronomia & qualidade de vida. **Revista Higiene Alimentar**, vol.15, n. 80/81, janeiro/ fevereiro, 2001.

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.

FERNANDES, A. C. **Técnicas de preparo e tipos de feijões utilizados em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste do Brasil. 2010**. Dissertação de Mestrado em Nutrição. UFSC. Florianópolis - SC.

GINANI, V.; ARAÚJO, W. Gastronomia e Dietas Hospitalares. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, n. 56, set./out. 2002.

GONÇALVES, M. H.; KRAEMER, M. V. S.; OLIVEIRA, R. C.; PROENÇA, R. C. P. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC - Bufê) Em Uma Unidade Produtora de Refeições de Florianópolis - SC. **Revista Nutrição em Pauta**. São Paulo, v.19, n. 108, p.3-66, 2011.

ORNELLAS, L. H. **Técnica Dietética – Seleção e preparo de alimentos**. São Paulo: Atheneu, 8º edição. 276p, 2001.

PROENÇA, R. P. C. Inovações Tecnológicas na Produção de Refeições: Considerações Básicas. **Revista Higiene Alimentar**. Florianópolis, 1999. v.13, n. 63, p.24-30

PROENÇA, R. P. C.; SOUSA, A. A.; VEIROS, M. B.; HERING, B. **Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições**. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2008.

TEICHMANN, I. **Tecnologia Culinária**. Caxias do Sul: EDUCS, 2000.

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**, São Paulo, n.XI pg 36-42, 2003.