

Análise Qualitativa de Preparações de Cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição

Andréa Almeida¹, Karina Mendonça¹, Ana Luiza Barrozo², Janaína Vilela¹, Camila Moura e Lima¹, Alessandra Santos¹

¹ Curso de Tecnologia em Gastronomia e curso de Nutrição do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Mestre. andrea.almeida@uniceub.br

² Acadêmica do Curso Superior de Nutrição do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Palavra-chave: alimentação, planejamento, técnicas de preparo.

Introdução

A intensa urbanização e industrialização são decorrentes de diferentes aspectos, como mudanças tecnológicas, novas estratégias de marketing dos alimentos, variações na renda das famílias, conhecimento das pessoas sobre alimentação, crescimento da mulher no mercado de trabalho, elevação do nível de vida e educação, sendo estes determinantes centrais da modificação do padrão alimentar (1).

A última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) (2) afirmou que a população brasileira urbana direciona cerca de 33,0% da renda total com a alimentação fora do lar, o que é o motivo de preocupação devido às escolhas alimentares pouco saudáveis, desencadeando um problema de saúde pública como as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como por exemplo, obesidade, a hiperlipidemia, hipertensão e diabetes *mellitus*. É possível analisar que o número de refeições fora de casa tem aumentado devido à disponibilidade de tempo sugeridos à alimentação.

Contudo, as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) têm como prioridade oferecer a clientela uma refeição nutricionalmente adequada e apresentar um bom nível de sanidade. Quando há planejamento do cardápio adequado por profissional capacitado, há uma prevalência maior da qualidade da saúde do cliente (3). Para o planejamento de cardápios, é necessário observar a quantidade e fluxo de clientes, avaliando os hábitos alimentares e necessidades nutricionais, além de verificar safra, a oferta, o custo dos gêneros alimentícios do mercado, da mão de obra, da disponibilidade do espaço físico, do preparo e do consumo efetivo dos alimentos para garantir que o cardápio possa vir a gerar lucro e qualidade de vida (4).

Para garantir que o cardápio planejado tenha o mesmo padrão de qualidade, o instrumento adequado para auxílio dos profissionais são as Fichas Técnicas de Preparação (FTP). A ficha deve conter os ingredientes, quantidade, rendimento, fator de correção, fator de cocção, modo de preparo e composição centesimal de macro e micronutrientes da preparação (5).

O método de Avaliação Qualitativa das preparações do Cardápio (AQPC) (5), visa auxiliar na elaboração de cardápio adequado tanto para aspectos sensoriais quanto nutricionais. Esse método tem como critérios avaliar a composição do cardápio: as cores, técnicas de preparo, repetições, combinações e oferta de frutas, folhosos ou tipo de carnes.

Dessa forma, o objetivo desse trabalho é avaliar qualitativamente o cardápio de uma UAN.

Materiais e Métodos

Tratou-se de um estudo transversal e observacional, onde foi analisado qualitativamente os cardápios de uma UAN localizada em Brasília-DF, sendo um restaurante de médio porte que fornece almoço e em torno de 300 refeições diárias. É um restaurante de autosserviço, ou comumente dito *self-service*, e é supervisionado por um nutricionista.

O cardápio oferecido na UAN é composto por sete opções de salada que contém alface, um tipo de folhagem, tomate, dois tipos de vegetais cozidos, um vegetal cru e uma salada elaborada ou mista. Há três opções diárias de pratos principais variando entre carne branca, carne vermelha, peixe e ovos, quatro guarnições e três acompanhamentos, sendo duas opções de arroz e um tipo de feijão. Há também cinco variedades de frutas para sobremesa e dois tipos de sucos.

Para a análise, foi realizado o método de Avaliação Qualitativa (5) das preparações, cuja finalidade é realizar uma avaliação global e qualitativa das preparações elaboradas para atender determinado público.

Esse método está relacionado aos seguintes critérios: técnicas de cocção empregadas nas preparações (Calor úmido: água em ebulição, cocção a vapor propriamente dito, cocção a vapor sob pressão; Calor seco: grelhado, assado, imersão em fritura, micro-ondas; Calor misto: cocção úmida e cocção seca; Presença de frituras), presença de carnes com alto teor de gordura (bovina, suína), cor das preparações e dos alimentos empregados nas refeições, presença de frutas e hortaliças, textura dos alimentos combinados (seco ou úmido), grupo alimentar mais oferecido ao público (carboidratos, proteínas e lipídeos).

Foram adotadas as carnes bovinas ou suínas como gordurosas, pois calculando a média aritmética dos valores de lipídeos fornecidos para todas as preparações dessas duas opções na Tabela de Composição dos Alimentos, o valor encontrado foi de 14,3g a cada 100g da carne, enquanto para as preparações com carne de aves ou peixe, seguindo o mesmo critério, o valor encontrado foi de 9,93g de lipídeos (6).

O cardápio é criado semanalmente e as análises foram feitas a partir das preparações dos dias e separando-as pelo número de preparações com ou sem técnicas de cocção. Após calculados os dias da semana foram geradas as médias semanais e, todas as semanas analisadas obtiveram uma média mensal criada a fim de facilitar a descrição, leitura e comparação dos dados.

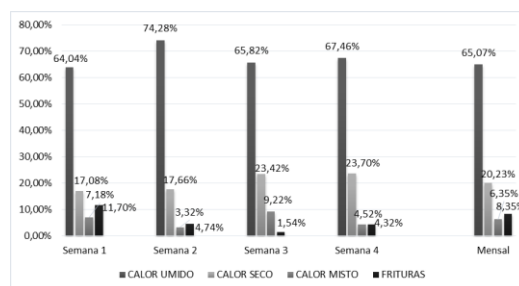
Após calculados os dias da semana foram geradas as médias semanais e, todas as semanas analisadas obtiveram uma média mensal criada a fim de facilitar a descrição, leitura e comparação dos dados.

Resultados e Discussão

Uma alimentação de qualidade promove saúde. Quanto mais variado, diverso e prático o cardápio, mais os clientes optam pela escolha do lugar para realizar, sejam elas as refeições do dia-a-dia ou para confraternização em grupos. Dessa forma, nasceu o *self-service* ou restaurante de “autosserviço”, uma modalidade que surgiu para atender a necessidade de uma alimentação mais variada e rápida, em que o serviço é assumido em sua maioria ou quase totalidade pelo cliente, evidentemente com a intenção de reduzir custos e, por conseguinte os preços, aumentando a rapidez no serviço (7).

A figura 1 aponta as técnicas de cocção empregadas na UAN estudada. É possível verificar, a partir de médias das preparações feitas mensalmente.

Figura 1 - Percentual das preparações em relação ao tipo de cocção utilizada.



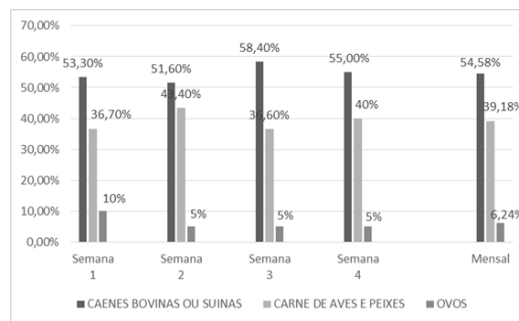
O Guia Alimentar para a População Brasileira (8) aponta que esse tipo de serviço está bastante popularizado e que se paga pelo peso da comida selecionada pelo cliente, além de oferecerem grande variedade de alimentos preparados na hora e são melhores alternativas para o dia-a-dia.

Diante disso, surge a necessidade de se oferecer um cardápio nutricionalmente balanceado, pois os clientes desses restaurantes geralmente fazem essas refeições durante toda a semana. Analisando as técnicas de cocção, do cardápio avaliado, na média das semanas, foi possível verificar que a maioria das preparações é de cocção úmida (65,07%), ou seja, não sendo utilizada gordura na preparação.

Em busca de métodos mais saudáveis, é verificado que há uma tendência na utilização de técnicas de cocção onde não se utiliza gorduras e óleos (9).

Segundo a figura 2, houve a presença de carnes gordurosas no cardápio com alto e baixo teor de gorduras.

Figura 2 - Percentual de presença de carnes nas preparações.



É verificado que a maior disponibilidade de fornos e chapas podem reduzir a presença de frituras no cardápio pois disponibiliza métodos de preparo sem uso de gordura sob imersão (9).

Em relação a presença de frutas e hortaliças foi possível observar que há presença em 100% do cardápio de frutas e hortaliças sendo oferecidas diariamente. Já à combinação de cores e textura das preparações, notou-se 100% de adequação no cardápio, com ofertas de preparações bem coloridas. As preparações são bem harmoniosas e variadas não deixando com que o cardápio seja visualmente monótono.

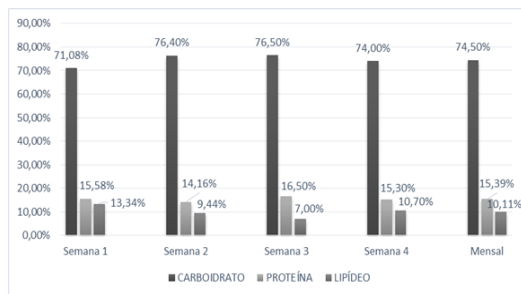
Um bom cardápio deve apresentar dois princípios básicos: variedade e harmonia. A variedade consiste na variação da oferta de alimentos, dos sabores predominantes, da consistência, da

temperatura e das cores. A harmonia é favorecida pela associação exata das cores, de consistência e sabores, o que exige o sentido estético e artístico (10).

É de preocupação do profissional a montagem dos cardápios verificar se as cores tanto de salada, pratos principais e guarnições não se repetem, buscando sempre deixar bem coloridas as preparações com o foco maior nas cores do bufê de salada a fim de chamar mais atenção do cliente para o prato saudável. A monotonia de cores interfere na qualidade e ofertas de nutrientes, entre estes as fibras, vitaminas e minerais. A textura também é bem cuidada, como dito anteriormente, a respeito das técnicas de cocção. Os cardápios quando elaborados por nutricionista, tendem a ser mais coloridos e nutricionalmente adequados (9).

10. ORNELLAS, LIESELOTTE H.; *Técnica Dietética*, 7ª ed., São Paulo: Atheneu, 2001.

Figura 3 - Percentual de grupos alimentares mais presentes nos cardápios analisados.



Os grupos alimentares tiveram como média 74,5% de fonte de carboidrato, 15,39% de proteínas e 10,11% de lipídeos.

Segundo as recomendações diárias nutricionais (DRIS), 55 a 75% devem ser provenientes de carboidrato, 10 a 15% proteína e 15 a 30% de lipídeos, indicando assim que todos os cardápios avaliados, em relação a oferta de macronutrientes, estão adequados para a população adulta considerando uma dieta de 2000 quilocalorias (Kcal) (10).

Conclusão

A rotina de comer fora de casa é um fator que pode estar associado diretamente à obesidade. Quando a pessoa pratica este ato com frequência, geralmente não consegue controlar a quantidade de alimentos que está consumindo diariamente, além de não saber o modo de preparo dos alimentos e os ingredientes que os compõem.

Os restaurantes do tipo self-service, apesar da grande variedade de preparações, são vilões para a obesidade, pois ofertam grande variedade de preparações, além de terem, muitas vezes, opções como churrasco, massas feitas na hora, salgadinhos fritos, dentre outros alimentos não saudáveis.

Quando a pessoa pratica este ato com frequência, geralmente não consegue controlar a quantidade de alimentos que está consumindo diariamente, além de não saber o modo de preparo dos alimentos e os ingredientes que os compõem.

Entretanto a UAN estudada tem a preocupação com as preparações servidas, como visto, as carnes gordurosas recebem técnicas de cocção que utilizam métodos de preparo sem gordura, são mais saudáveis e com texturas diversificadas e variadas. Das técnicas de cocção utilizadas, a com maior prevalência foi de calor úmido o que indica que a maioria das preparações são cozidas sendo referências para preparações mais saudáveis. E, a oferta de frutas e hortaliças está adequada para favorecer a saúde e dar cor aos pratos, pois estão presentes diariamente.

Referências

1. CLARO, R. M. et al. Influência da renda sobre as despesas com alimentação fora do domicílio, no Brasil, 2002-2003. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.25, n.11, p. 2989-2496, nov, 2009.
2. BRASIL. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009*: despesas, rendimentos e condições de vida. Rio de Janeiro, 2010.
3. VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição: método AQPC: *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano 11, n. 62, set./out. 2003.
4. 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. 28f. Monografia (pós- graduação) – Curso de especialização em gastronomia e saúde, centro de excelência em turismo, universidade de Brasília, 2008.
5. VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P. C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição: método AQPC: *Nutrição em Pauta*, São Paulo, ano 11, n. 62, set./out. 2003.
6. LIMA, D. M. et al. *Tabela brasileira de composição de alimentos*. 2. ed. Campinas: Formula, 2006.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: MS, 2014.
8. TEXEIRA, S. et al. *Administração aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição*. São Paulo: Atheneu, 2004.
9. PRADO, B. G. et al. Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá - MT. *UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde*. V.15, n.3, p. 219-223, 2013