

Área: Ciência de Alimentos

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

**Cristiane Pereira*, Graciele Henzel Cardozo, Pamela Silva Vitória Salerno, Fabrícia
Rehbein Nörnberg, Roberta Foerstnow Szczepaniak, Moema Zambiasi, Elizabete
Helbig**

*Programa de Pós Graduação em Nutrição e Alimentos, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de
Pelotas, Pelotas, RS*

**E-mail: crispnutri@yahoo.com.br*

RESUMO – O objetivo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é fornecer aos seus clientes uma refeição nutricionalmente equilibrada, com bom padrão higiênico-sanitário e nutricionalmente adequada, com o intuito de manter e/ou recuperar a saúde dos comensais. Nesse sentido o objetivo do presente estudo foi analisar qualitativamente o cardápio de um Restaurante Universitário durante o período de um mês pelo método AQPC. Foram analisados os cardápios da refeição almoço de 5 dias da semana, no total de 4 semanas e 20 cardápios. O método AQPC permitiu avaliar: 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. Observou-se um maior percentual de folhosos (100%) e doces (55%). Verificou-se menores percentuais frituras (40%), combinação de doces e frituras (25%), carnes gordurosas (40%). Em relação às técnicas de preparo das carnes prevaleceram os ensopados (55%). O cardápio possui uma boa oferta de folhosos e frutas, porém há uma elevada oferta de gorduras e açúcares simples, pela quantidade de frituras, doces e carnes gordurosas apresentados. O elevado percentual de ocorrência de ensopados traz monotonia o que pode comprometer a aceitabilidade dos cardápios. A ferramenta AQPC pode ser uma aliada ao trabalho do nutricionista na elaboração adequada de um cardápio tanto no ponto de vista nutricional, como sensorial.

Palavras-chave: unidades de alimentação e nutrição, cardápio, avaliação qualitativa.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é fornecer aos seus clientes uma refeição nutricionalmente equilibrada, com bom padrão higiênico-sanitário e nutricionalmente adequada, com o intuito de manter e/ou recuperar a saúde dos comensais, e ainda, auxiliar e propor práticas educacionais que favoreçam o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Atendem a uma clientela definida – comunidade de direito ou

de fato – e podem estar situadas em empresas, escolas, universidades, hospitais, asilos, orfanatos, dentre outras instituições (PROENÇA, 1999; COLARES & 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 (VIANNA e TERESO, 2000; BRASIL, 2006).

Dessa forma, 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 & PROENÇA, 2003). O método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) proposto por Veiros e Proença (2003) consiste em uma técnica para 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) e apresenta-se como uma ferramenta adicional ao trabalho do nutricionista e na valorização da alimentação oferecida.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo avaliar qualitativamente os aspectos nutricionais e sensoriais das preparações de um cardápio mensal de um Restaurante Universitário, analisando os critérios estabelecidos para a elaboração do cardápio baseado no método AQPC.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho desenvolvido é um estudo de caso, descritivo e de caráter qualitativo. Foram analisados os cardápios de um Restaurante Universitário na cidade de Pelotas - RS. Utilizou-se nesse estudo cardápios da refeição almoço de 5 dias da semana (segunda à sexta-feira) totalizando 4 semanas e um número de 20 cardápios. 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. Foram observados os seguintes critérios baseados no método AQPC: 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. As variações analisadas foram feitas semanalmente e por fim mensalmente, referindo uma avaliação sugestiva da qualidade nutricional do cardápio. Após a avaliação, os dados foram tabulados e apresentados de forma descritiva em percentual.

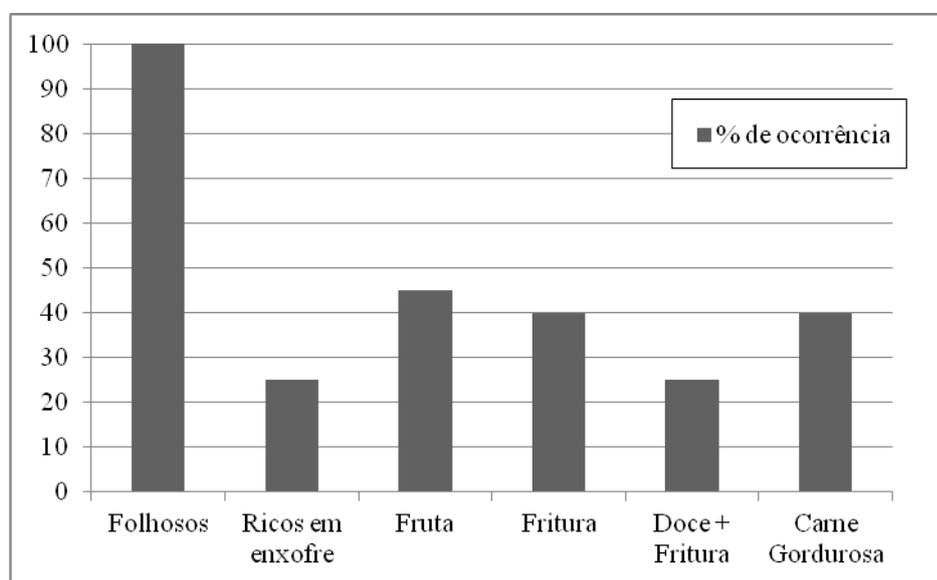
3 RESULTADOS E DISCUSÃO

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.

O cardápio oferecido pelo Restaurante Universitário é composto por 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 que contenha carne. A sobremesa geralmente é um doce ou uma fruta, com oferta de água diariamente. Os resultados da AQPC podem ser observados na Fig. 1

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, 2013.



Os resultados mostraram 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%). Segundo Aller et al. (2004), o consumo de alimentos ricos em fibras, traz diversos benefícios à saúde, tais como perda de peso, melhora do perfil lipídico sanguíneo e diminuição dos níveis de glicose sanguínea. A oferta 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 (OLIVEIRA & MENDES, 2008).

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 desse mineral diariamente, pois o excesso desse micronutriente 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 (55%) em relação à oferta de frutas (45%), resultados semelhante ao encontrado no estudo de Veiros e Proença (2003), 66,1% de

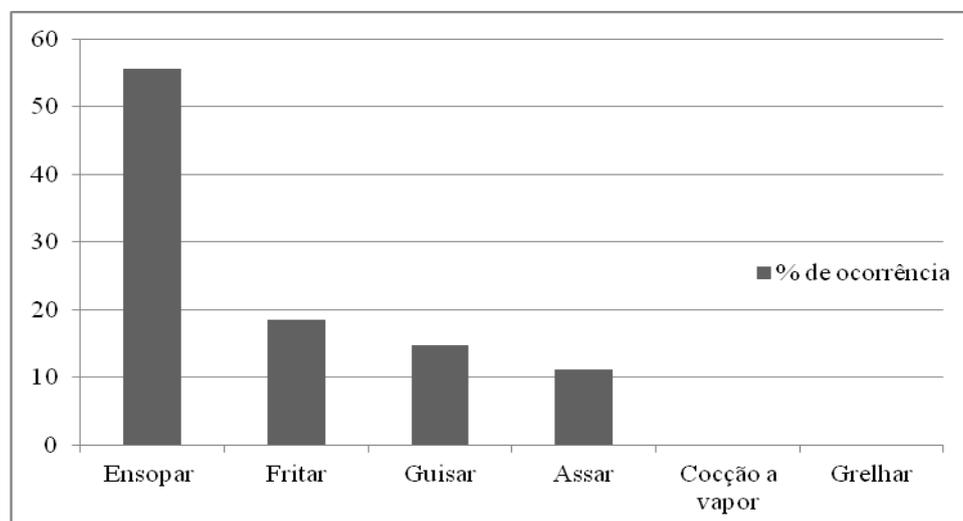
doces e 33,9% de frutas. Na análise do cardápio em estudo, verificou-se que as frutas foram oferecidas duas vezes durante a semana, enquanto que os doces foram ofertados três vezes. O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta a ingestão de três porções de frutas e três porções de legumes e verduras nas refeições diárias (BRASIL, 2006) e enfatiza a importância da oferta e consumo diário desses grupos de alimentos.

A oferta de frituras nos cardápios analisados foi de 40%, este percentual inclui preparações de carnes e guarnições fritas. A frequência da combinação doce + fritura foi de 25%, consideravelmente baixa, o que reflete 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; GOKOLU et al., 2004; CHAPMAN et al., 2011).

O último item analisado foi a quantidade de carne gordurosa oferecida no cardápio encontrando 40% 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: hamburger, croquete de rês, salsichão, *steak* de frango, lombo de porco, *tekitos* de frango, linguíça calabresa, *nuggets* de frango.

As técnicas avaliadas em relação ao modo de preparo do prato principal foram: Assar (processo de cozimento por meio 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), 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, 2013.



O método de cocção predominante no cardápio (Fig. 2) foi o ensopar 55,5 %, devido provavelmente pelo seu rendimento e facilidade de preparação. O segundo mais frequente foi o fritar, com 18,5%, valor que pode 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 guisados representaram 14,8% e os assados apenas 11,1% 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 menos frequentes que os doces, porém há elevada oferta 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

- ALLER, R. et al. Effect of soluble fiber intake in lipid and glucose levels in healthy subjects: a randomized clinical trial. **Diabetes Research and Clinical Practice**, v. 65, p:7-11, 2004.
- 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.
- CHAPMAN, M. J. et al. European Atherosclerosis Society Consensus Panel. Triglyceride-rich lipoproteins and high-density lipoprotein cholesterol in patients at high risk of cardiovascular disease: evidence and guidance for management. **European Heart Journal**. v. 32 n. 11, p:1345-61, 2011.
- 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. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, n. 12, 2007.
- GOKOLU, N.; YERLIKAYA, P.; CENGIZ, E. Effects of cooking methods on the proximate composition and mineral contents of rainbow trout (*Oncorhynchus mykiss*). **Food Chemical**, v. 84, p. 19-22, 2004.
- GONÇALVES, M. H. et al. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC - Bufê) Em Uma Unidade Produtora de Refeições de Florianópolis - SC. **Revista Nutrição em Pauta**, v. 19, n. 108, p. 3-66, 2011.
- LIMA, F. E. L. et al. Ácidos graxos e doenças cardiovasculares: uma revisão. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 2, p. 73-80, 2000.

OLIVEIRA, J. F.; MENDES, R. C. Avaliação da qualidade nutricional do cardápio do centro de educação infantil (CEI) do município de Douradina-MS. **Interbio**, Douradina, v. 2, n. 1, 2008.

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. et al. **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. **Higiene Alimentar**, Florianópolis, v. 13, n. 63, p. 24-30, 1999.

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**, 2003.

VIANNA, R. P. T.; TERESO, M. J. A. O programa de merenda escolar de Campinas: análise do alcance e limitações do abastecimento regional. **Revista de Nutrição**, v. 13, n. 1, p. 41-9, 2000.