



AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE UM CARDÁPIO EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO INDUSTRIAL

QUALITATIVE EVALUATION OF A MENU IN AN INDUSTRIAL FOOD UNIT

Christian André Tumelero¹, Laleska de Sousa Lemes¹, Carolina Barbosa Ribeiro², Raíssa de Melo Matos Ferreira^{3*}

¹Unibras, Faculdade de nutrição, Rio Verde.

²Universidade Estadual Paulista (UNESP).

³Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

Autor correspondente: e-mail raissammatos@hotmail.com

Resumo

Atualmente nas indústrias, presenciou-se uma necessidade de fornecer alimentação para seus trabalhadores. Em razão disso, foram criadas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN). Existe um método de abordagem global para avaliar a qualidade do preparo das alimentações denominado: Avaliação da Qualidade das Preparações dos Cardápios (AQPC). Sendo assim, o objetivo do estudo foi avaliar a qualidade das preparações do cardápio de uma UAN industrial com o auxílio da metodologia AQPC. Foram avaliadas as preparações do almoço durante o período de 28 dias. Os aspectos avaliados foram: a oferta de folhosos, frutas, a presença de cores iguais, preparações ricas em enxofre, carnes gordurosas, frituras, doces e a oferta de fritura com doce em um mesmo dia. Apresentou-se no cardápio dos 28 dias analisados: 100% (n=28) de oferta de folhosos, 100% (n=28) da oferta de frutas, em 92,85% (n=26) não ocorreu monotonia de cores nas preparações, 100% (n=28) houve oferta de alimentos ricos em enxofre, 42,85% (n=12) de carnes gordurosas, 100% (n=28) de presença de doces 7,1% (n=2) de frituras, 7,1% (n=2) de frituras associadas a doces. Concluiu-se que o cardápio demonstrou ótima oferta de vegetais folhosos e frutas, presença muito alta de alimentos ricos em enxofre, grande diversidade nas cores ofertadas e baixa incidência de frituras, sendo visível a importância do trabalho de um nutricionista, o que fez com que o cardápio fosse considerado bom e capaz de prover os nutrientes em suas necessidades diárias.

Palavra-chave: Alimentação coletiva, Saúde do trabalhador, Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio.

Abstract

Currently, in industries, there was a need to provide food for their workers. As a result, Food and Nutrition Units were created. There is a global approach method to assess the quality of food preparation called: Quality Assessment of Menu Preparation. Therefore, the objective of the study was to evaluate the quality of menu preparations in a Food and Nutrition Industrial Units using the Quality Assessment of Menu Preparation methodology. The aspects evaluated were: the offer of leafy, fruit, the presence of equal colors, preparations rich in sulfur, fatty meats, fried foods, sweets and the offer of frying with sweets in the same day. It was presented in the menu of the 28 days analyzed: 100% (n=28) of leafy offer, 100% (n=28) of fruit offer, in 92.85% (n=26) there was no monotony of colors in the preparations, 100% (n=28) there was an offer of foods rich in sulfur, 42.85% (n=12) of fatty meats, 100% (n=28) of sweets 7.1% (n=2) of fried foods, 7.1% (n=2) of fried foods associated with sweets. It is concluded that the menu showed a great offer of leafy vegetables and fruits, a very high presence of sulfur-rich foods, great diversity in the colors offered and low incidence of fried foods, making the importance of the work of a



nutritionist visible. the menu was considered good and capable of providing the nutrients for their daily needs.

Keyword: Collective feeding, Workers health, Qualitative Evaluation of Menu Preparations.

INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar é algo que vai muito além da fisiologia e biologia, este é uma relação multidimensional que interfere diretamente nas relações sociais e na qualidade de vida além de vários outros campos [1]. O estilo de vida da população brasileira e as constantes mudanças nos locais de trabalho cooperaram para que houvesse também mudanças significativas dos hábitos alimentares brasileiros [2].

A alimentação vem sendo relacionada e estudada com a saúde do indivíduo há anos pela ciência. Com o aparecimento diário de evidências que comprovam essa relação, cabe ao nutricionista preocupar-se com a promoção da saúde e a prevenção de doenças [3].

Em meio às mudanças demográficas descritas na história durante o passar dos anos, a alimentação e o estado nutricional da população está constantemente sofrendo mudanças, o que vem refletindo diretamente em novos hábitos alimentares e estilos de vida [4].

Ao passar dos anos, ocorreu por parte dos trabalhadores um aumento na procura de espaços dedicados ao preparo de alimentações balanceadas e completas. Isso fez com que o trabalhador não precisasse voltar para a casa realizar suas preparações alimentares, tornando-se assim as refeições mais práticas e otimizando o tempo dos mesmos. Portanto, houve uma necessidade de estabelecer nos locais de trabalho uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), que visa planejar um cardápio adequado preparado por especialistas em nutrição e que se esforçam para fornecer refeições seguras garantindo preparações com qualidade suficientes para suprir as necessidades alimentares de seus funcionários, mantendo sempre as boas condições sanitárias [5].

Neste processo de transformação nutricional os alimentos devem ser ofertados coletivamente nas UAN's de forma saudável e capaz de fornecer aos seus consumidores os nutrientes necessários em boa qualidade para a manutenção das funções vitais do organismo. Para isto, faz-se necessária a presença de um profissional nutricionista que, para elaborar seu cardápio deve ser criativo e ousado, a fim de atender às necessidades nutricionais e percepção sensorial de cada pessoa sem que



estas se sintam infelizes ao saborearem os pratos [6]. Além disso, o profissional precisa controlar os custos ao executar e manter a sofisticação gastronômica em termos de apresentação e preparações [5].

Existe um método de abordagem global para avaliar a qualidade nutricional do preparo das alimentações: Avaliação da Qualidade das Preparação dos Cardápios (AQPC)³. A AQPC visa detalhar as características sensoriais, qualidade nutricional e o método de preparação e/ou cocção aplicável à situação real de cada [7].

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade nutricional e sensorial das preparações do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) por meio da avaliação qualitativa das preparações de um cardápio (AQPC) em uma indústria.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de natureza observacional. Foram avaliadas as qualidades e características do cardápio referente a 28 dias (4 semanas) do almoço, oferecido em uma UAN.

A UAN estudada oferta aos seus comensais desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar. Foram analisados no estudo as refeições do almoço, seguindo a metodologia da AQPC idealizada por [3]. As preparações foram primeiramente divididas em grupos, sendo eles: carnes; acompanhamentos (arroz, massas, tubérculos e raízes ou legumes quentes); saladas e sobremesas.

As preparações foram avaliadas diariamente, observando os seguintes parâmetros: presença de frutas ou sucos naturais, hortaliças, alimentos ricos em enxofre (brócolis, repolho, rúcula, cebola, alho, grãos e oleaginosas, carnes, frutas como laranja, banana, melancia e melão além de ovos), oferta de carnes gordurosas (acém, contrafilé, costela, embutidos, feijoada, etc.), monotonia de cores (considerado quando se faz presente menos de três cores no cardápio), presença de doces, frituras (consideradas frituras apenas as preparações feitas por imersão ao óleo) e frituras associadas a doces [8].

Para classificação dos resultados foi utilizado o critério de avaliação de [6]. O Quadro 1 foi utilizado para classificar os itens do cardápio considerados como



aspectos positivos como: frutas, folhosos e cores diferentes, e a partir dos percentuais obtidos, foram divididos em cinco classes.

Quadro 1: Classificação dos aspectos positivos

CLASSIFICAÇÃO	CATEGORIAS
Ótimo	≥ 90%
Bom	75 a 89%
Regular	50 a 74%
Ruim	25 a 49%
Péssimo	<25%

Fonte: PRADO et al. (2013)

O Quadro 2 traz uma classificação quanto a aspectos considerados negativos. São exemplos: alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas, frituras, doce, doce e frituras no mesmo dia.

Para a obtenção dos dados estatísticos foram analisados os cardápios das quatro semanas, separando, assim, os itens a serem avaliados para poder explicitar as quantidades de dias (n) e considerado a porcentagem (%) da incidência dos mesmos com auxílio do Excel.

Quadro 2: Classificação dos aspectos negativos

CLASSIFICAÇÃO	CATEGORIAS
Ótimo	≥ 10%
Bom	11 a 25%
Regular	26 a 50%
Ruim	51 a 75%
Péssimo	>75%

Fonte: PRADO et al. (2013)

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A UAN estudada leva em consideração na elaboração de seus cardápios questões contratuais acertadas entre as partes contratante e contratada, sendo elas: oferta de três tipos de sobremesas diariamente sendo uma fruta, uma gelatina e outro doce pronto ou preparado, do qual o comensal pode optar por escolher duas delas. Além disso é ofertado suco de polpa, três tipos de saladas sendo uma de hortaliças folhosas, uma crua e uma cozida, arroz branco, arroz integral; uma guarnição, uma sopa (ou creme), oferta de ovos em 100% dos dias variando apenas seus tipos de preparações e oferta de dois tipos de carnes diariamente sendo de direito do



comensal a escolha de apenas dois dos três tipos de proteínas ofertadas. O gráfico 1 demonstra os dados coletados na forma de percentual de acordo com as características avaliadas.

As frutas e hortaliças folhosas se fizeram presentes em 100% dos dias, visto que fazem parte do contrato da empresa. A ingestão diária de frutas e vegetais folhosos se faz importante pois ambos alimentos possuem grande quantidade hídrica, vitaminas essenciais, minerais e fibras.

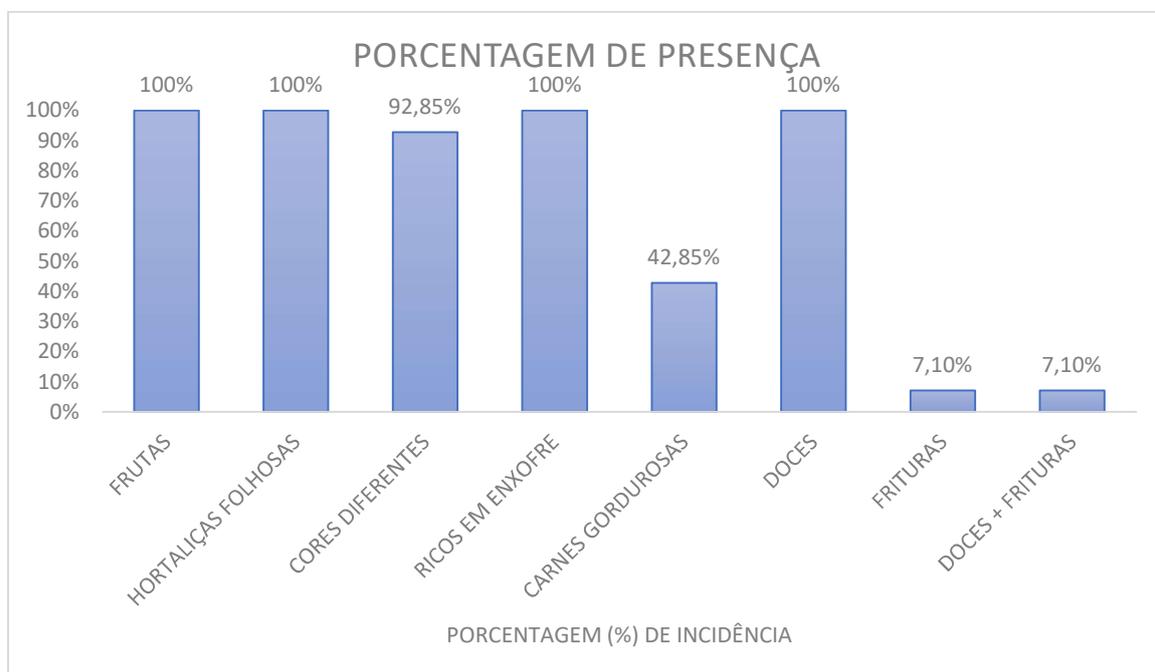


Gráfico 1: Total de incidência em percentual de AQPC em um período de 28 dias em uma UAN

Quanto ao recomendado em consumo de frutas, o ideal é que sejam três porções ao dia. As frutas também apresentam compostos que são capazes de proteger e regular o organismo além de antioxidantes que fazem a proteção das células [9]. A presença de frutas e hortaliças nas refeições é benéfica e de extrema importância, pois minimiza o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) além de prevenir constipação intestinal, devido à alta presença de fibras [10]. As frutas e hortaliças apresentam ainda baixo teor calórico e ajudam a fortalecer o sistema imunológico.

Os doces também se fazem presentes em 100% dos dias por estarem previstos em contrato. A presença em forma de oferta diária pode ser um agravante à saúde



dos comensais [11]. Esses alimentos são propícios a apresentar formação de hábitos alimentares inadequados, o que auxilia no desenvolvimento de DCNT em seus funcionários, como por exemplo: diabetes, cáries, hipertensão, problemas cardiovasculares, câncer, obesidade e problemas a ela relacionados, como fadiga excessiva, dificuldade de locomoção, infartos [12]. Em sua grande maioria os doces são processados ou ultra processados pois assim tendem a ter um custo menor para a UAN além de um prazo de validade maior, tornando o armazenamento mais fácil [13]. Se comparados com alimentos frescos ou minimamente processados, observa-se que estes alimentos processados e ultra processados têm uma maior densidade energética, excesso de açúcar, gordura saturada total, sódio e um baixo teor de frutas [14,15].

Com relação a variedades de cores, mais de 3 cores por dia se fizeram presentes em 92,85% dos dias (26 dias). Um cardápio colorido além de se tornar mais atraente as pessoas, desperta uma maior vontade de comer e proporciona uma maior aceitação [3]. Cardápios com cores variadas ofertam diferentes vitaminas e minerais. Para um funcionamento adequado de nosso corpo devemos consumir não somente um tipo de vitamina e mineral, mas sim tentarmos ingerir todos os grupos destes, e é exatamente isso que um cardápio colorido pode ofertar aos seus consumidores.

Alimentos ricos em enxofre como algumas hortaliças, ovos, carnes e algumas frutas estiveram presentes em 100% dos dias (28 dias). Vale ressaltar que mesmo o feijão sendo um alimento rico em enxofre o mesmo não é calculado aqui, salvo quando deixa de ser um acompanhamento do arroz e passa a ser por exemplo uma opção de proteína (feijoada) ou de sopa (caldo de feijão). Para que o dia fosse avaliado como rico em alimentos com enxofre o mesmo deveria conter dois ou mais alimentos ricos em enxofre em sua composição. Alimentos que apresentam maior quantidade de enxofre são capazes de promover sensação de mal-estar e desconfortos gástricos, estes então devem ser regulados na dieta [16].

As carnes gordurosas (acém, contrafilé, costela, embutidos, feijoada, etc.) apareceram no cardápio em 42,85% dos dias (12 dias). Quanto à proposta de carnes gordurosas, sua utilização não é das mais interessantes pois podem promover o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, obesidade e dislipidemia, dificultando assim de se manter a alimentação de forma saudável [17]. É quase impossível que sua utilização seja zerada, pois em muitas vezes as carnes mais baratas



têm um maior percentual de gordura. Além disso, apresentam grande aceitação por parte dos comensais. Levando isto em consideração, vale ressaltar que a mesma deve ser ofertada em dia que o cardápio não acompanha fritura.

As frituras apareceram apenas em 7,1% dos dias examinados (2 dias). Isso se deve principalmente a presença de fornos industriais na unidade e ao alto valor no que se diz respeito às frituras e a presença de fornos industriais na unidade, levando em consideração ainda que uma UAN terceirizada preza pela diminuição de gastos e a baixa incidência de pratos que utilizam a fritura se justifica. Em contrapartida, estudo realizado durante sete dias por [18], que avaliou e comparou o consumo de óleo de soja em uma UAN em relação ao preconizado pelo Programa de Alimentação do Trabalhador, verificou um consumo elevado devido a oferta de preparações fritas que eram oferecidas em quase 50% dos dias avaliados. Fator preocupante, pois o uso excessivo de preparações a base de frituras compromete a saúde do comensal. Pode desencadear colesterol elevado, entupimento de veias, infarto dentre outros [19].

Em relação ao quadro 3, dos 8 itens avaliados no cardápio, 5 destes foram classificados como ótimo (presença de frutas, hortaliças folhosas, cores diferentes, frituras e frituras associadas a doces), evidenciando a preocupação da nutricionista do local em relação à saúde dos comensais. Os únicos itens considerados péssimos se devem ao contrato entre as empresas, não podendo assim, ser modificados pela profissional atuante. Houve uma atenção especial na hora de escolher as frutas e hortaliças para que o cardápio fornecesse sempre uma variedade maior de cores, vitaminas e minerais, enriquecendo assim a dieta de quem se alimentava no local.

Quadro 3: Classificação das categorias avaliadas pelo método AQPC na UAN avaliada.

CATEGORIAS	CLASSIFICAÇÃO
Frutas	Ótimo
Folhosos	Ótimo
Cores Diferentes	Ótimo
Ricos em Enxofre	Péssimo
Carnes Gordurosas	Regular
Doces	Péssimo
Frituras	Ótimo
Frituras + Doces	Ótimo

Fonte: PRADO et al. (2013)

CONCLUSÃO



Ao analisar o cardápio podemos ver muitos pontos positivos, pois apresenta alto índice de frutas e folhosos, oferta de cardápios coloridos, média oferta de carnes gordurosas e baixa oferta de frituras. Em seu desfavor apenas aparecem a oferta de alimentos ricos em enxofre e doces todos os dias, sendo o último uma consequência contratual. Com a finalidade de promover um cardápio que seja atrativo e adequado perante as recomendações da OMS e nutritivo aos seus clientes, o método AQPC busca dar auxílio ao profissional de nutrição, sendo possível verificar falhas que esse cardápio possa apresentar proporcionando assim uma chance de corrigir erros mais rápida e facilmente.

Ao investigar a qualidade do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, foi possível concluir que é visível a importância do trabalho de um nutricionista, pois o mesmo pode ser utilizado como ferramenta para educação alimentar, buscando promover saúde e preocupando-se com a qualidade de vida de cada indivíduo. Com isso, profissionais da área de nutrição são capazes de ofertar às pessoas melhores opções de escolha em sua alimentação diária, buscando priorizar sua saúde. O fato de se alimentar de maneira correta em uma UAN pode proporcionar também ao indivíduo um novo hábito alimentar, fazendo assim com que ele seja mais atraído por refeições mais coloridas e nutritivas possibilitando melhor qualidade de vida promovendo mais saúde ao evitar doenças.

REFERÊNCIAS

- [1] ALESSIO, A.M; LUCCA, S.S; BRUCH-BERTANI, J. Avaliação do consumo de sódio em duas unidades de alimentação e nutrição do Rio Grande do Sul. Revista Uningá, v.57, n.4, p.23-33, 2020. ISSN 2318-0579.
- [2] ORTOLAN, V.A; SCHWARZ, K. Aplicação do método avaliação qualitativa das preparações do cardápio (AQPC) em uma unidade de alimentação e nutrição (UAN). Revista Visão Acadêmica, v.16, n.1, 2015. ISSN 15188361.
- [3] VEIROS, M.B; PROENÇA, R.P.C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição: método AQPC. Nutr Pauta, v.11, n.62, p.36-42, 2003.
- [4] COUTINHO F.C.S.A. Estudo de caso da avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição. Revista Científica da FAMINAS v.15, n.2, p.20-26, 2020. ISSN: 1807-6912.



- [5] SANCHES M, SALAY E. Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo. Rev. Nutr, v.24, n. 2, p.295-304, 2011. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000200010>.
- [6] PRADO, B.G; NICOLETTI, A.L; FARIA, C.S. 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.219-23, 2013. <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2013v15n3p%25p>.
- [7] VIEIRA, R.M; ET AL. Avaliação qualitativa das preparações oferecidas em um serviço de nutrição e dietética hospitalar. Revista Uniabeu v.9, n.3, p. 80-95, 2016; ISSN: 2179-5037.
- [8] NOGUEIRA, G; AQUINO, S; MOLINA, V.B.C. Avaliação qualitativa de cardápios em unidades de alimentação e nutrição. Revista Multidisciplinar da Saúde, v.2, n.4, p. 47-61, 2020.
- [9] GIADA, M.L.R. Uma abordagem sobre a capacidade antioxidante in vitro de alimentos vegetais e bebidas. Demetra, v.9, n.1, p. 137-146, 2014. <https://doi.org/10.12957/demetra.2014.8256>.
- [10] BORTOLOTT, B.S; PEREZ, P.M.P; FRAN, A.S. Avaliação da disponibilidade de frutas e hortaliças nos estabelecimentos que comercializam refeições na Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Demetra. v.14, p. 1-17, 2019. <https://doi.org/10.12957/demetra.2019.37913>.
- [11] RODRIGUES, V.M; FIATES, G.M.R. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. Rev. Nutr, v.25, n.3, p.353-362, 2012. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732012000300005>.
- [12] JOSE, J.F.B.S. Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e nutrição localizada em Vitória-ES. Demetra Alim. Nutr. Saúde, v. 9, n.4, p. 975-984, 2014. <https://doi.org/10.12957/demetra.2014.10460>.
- [13] CABRAL, C.F.S; RAMOS, G.L.P.A; MOURA, L.S.M; AZEREDO, D.R.P. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de Instituições de ensino privadas e dos espaços de desenvolvimento infantil do município do Rio de Janeiro. Alimentos: Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente, v.1. n. 7, 2020. ISSN: 2675-2530.
- [14] LOUZADA, M.L.C; ET AL. Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. Revista de Saúde Pública, p.49-45. 2015. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006211>.
- [15] BIELEMANN RM, ET AL. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. Revista de Saúde Pública, v.49, p. 1- 10, 2015. ISSN: 0034-8910.
- [16] KERLLEY, B. P. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição de Francisco Beltrão/PR. Nutrição Brasil, v.19, n.1, p.9-15, 2020. <https://doi.org/10.33233/nb.v19i1.1281>



[17] PHILIPPI ST. Nutrição e técnica dietética. 3º ed. São Paulo: Manole, 2014.

[18] BRUCH-BERTANI, J.P; KOHLRAUSCH, B. Avaliação do consumo de óleo em uma Unidade de Alimentação e Nutrição do Vale do Taquari/rs. South American Journal of Basic Education, Technical and Technological, v. 7, n.2, p.313–321, 2020.

[19] AVELINO CAPISTRANO, F; ET AL. Percepção dos alunos do colégio e curso aplicação (vila militar) sobre o uso e descarte de óleo residual de fritura. Ciência Atual–Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José, v. 13, n.1, p.02-12, 2019. ISSN: 2317-1499.