

Análise de Cardápios do Restaurante Escola da UFGD com Base no Guia de Boas Práticas Nutricionais

*Analysis of menus of the School Restaurant of the UFGD based on the
Guide to Good Nutrition Practices*

Autores: Thayline Pereira da Silva Vergo e Angélica Margarete Magalhães

E-mail: thaylinepereira15@hotmail.com e angelicamagalhaes@ufgd.edu.br

Filiação: Universidade Federal da Grande Dourados, Faculdade de Ciências da Saúde,
Curso de Nutrição em Dourados, Mato grosso do Sul, Brasil.

Referência curricular: Angélica M. Magalhães é nutricionista, possui doutorado em
Agronegócios e atualmente é professora do curso de nutrição da UFGD.

Thayline Pereira da Silva Vergo é acadêmica do curso de Nutrição da UFGD.

Currículo Lattes: Angélica Margarete Magalhães <http://lattes.cnpq.br/9413571822521545>.

Análise de Cardápios de Restaurante Escola com Base no Guia de Boas Práticas Nutricionais

Analysis of menus of the School Restaurant of the UFGD based on the Guide to Good Nutrition Practices

Resumo: As mudanças no estilo de vida das populações, associadas a alterações no poder aquisitivo, traz como consequência, mudanças na estrutura da atual dieta e repercussões na saúde mundial. A Universidade Federal da Grande Dourados, visando mitigar os impactos dessas transformações, desenvolveu um projeto, o qual se propõe a oferecer refeições com melhor valor nutricional. Trata-se de um estudo aplicado ao Bistrô Eco Sol caracterizado como Restaurante Escola de Empreendedorismo Social e Solidário, o qual funciona como laboratório de ensino, pesquisa e extensão, nas dependências da Incubadora de Tecnologias Sociais e Solidárias da universidade, a grande maioria dos alimentos que são destinados ao Bistrô Eco Sol, vem da Agroindústria Familiar Rural localizadas nas propriedades rurais ou nos aglomerados rurais próximos. Como por exemplo, os produtos *in natura* como as hortaliças e frutas, tornando o restaurante uma ótima opção de alimentação saudável dentro do campus. Foram abordados dados Quanto à seleção e aquisição de gêneros alimentícios e mercado fornecedor, Regras para elaboração de cardápios e Análise em relação às boas práticas nutricionais, de acordo com a literatura.

Palavras chaves: Alimentos, Oferta de alimentos, Ambiente obesogênico.

Changes in the lifestyle of the population, associated with changes in purchasing power, result in changes in the structure of the current diet and repercussions on global health. current diet, coupled with changes in purchasing power, result in repercussions on global health. The acquisition of food in Brazil has undergone important changes in recent decades, factors such as urbanization, age composition, presence of women in the labor market and other structural transformations have acted as social determinants of food choices, imposing new challenges to the science of food consumption. The Federal University of Grande Dourados, in order to mitigate the impacts of these transformations, has developed a project, which proposes to offer meals with better nutritional value. This is a study applied to the Bistro Eco Sol characterized as a School Restaurant of Social and Solidarity Entrepreneurship, which functions as a teaching, research and extension laboratory, in the dependencies of the university's Social and Solidarity Technologies Incubator, the vast majority of foods Which are destined for the Eco Sol Bistro, comes from the Rural Family Agroindustry located on the rural properties or in the nearby rural settlements. For example, in natura products such as vegetables and fruits, making the restaurant a great option for healthy eating on campus. What are the direct requests for the selection and acquisition of foodstuffs and market, Rules for preparation of letters and analysis of good nutritional practices, according to literature.

Key words: Foods, Food offer, Obesogenic environment.

Introdução

As mudanças no estilo de vida das populações, associadas a alterações no poder aquisitivo, transformações sociais e demográficas vêm sendo observadas em diversos países, tanto em países desenvolvidos, quanto em desenvolvimento, trazendo, como consequência, mudanças na estrutura da atual dieta e repercussões na saúde mundial (POPKIN, 2001; BATISTA FILHO & RISSIN, 2003; COUTINHO *et al.*, 2008).

Assim como em outros países do mundo, a aquisição de alimentos no Brasil tem sofrido alterações importantes nas últimas décadas, fatores como urbanização, composição etária, presença de mulheres no mercado de trabalho e outras transformações estruturais têm atuado como condicionantes sociais de escolhas alimentares, impondo novos desafios à ciência do consumo de alimentos, no sentido de minimizar possíveis agravos decorrentes (COELHO e BURINI, 2009; MAGALHÃES, 2010); que geraram o fenômeno definido como transição nutricional, o qual se caracteriza pela redução na qualidade dos alimentos consumidos e déficit do estado nutricional concomitante com o aumento expressivo na prevalência de sobrepeso e obesidade da população, com consequente aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – (DCNT). (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003; COUTINHO *et al.*, 2008).

Vários aspectos podem influenciar o consumo alimentar, um deles é o ambiente onde o indivíduo se encontra, pois a oferta de alimentos em determinado local pode acabar por influenciar a escolha de alimentos (MAGALHÃES, 2010; SOUZA e OLIVEIRA, 2008). A transição nutricional pode ser agravada pelo fenômeno conhecido como ambiente obesogênico, que se caracteriza por seduzir e induzir, por vários meios, à adoção de práticas não saudáveis consideradas os principais fatores no desenvolvimento da obesidade, nesse contexto entra a nova realidade alimentar constatada pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2008/2009) onde o excesso de peso em homens adultos saltou de 18,5% para 50,1% e em mulheres de 28,7% para 48% revelando assim, as consequências na saúde da população. (SOUZA e OLIVEIRA, 2008; FISBERG, *et al.*, 2016; ANVISA, 2014).

Nesse sentido, uma das formas de enfrentamento da transição nutricional seria a oferta de alimentos saudáveis em todos os locais, particularmente, em espaços que essa

demanda encontra-se em desvantagens, como por exemplo, as Universidades (SOUZA e OLIVEIRA, 2008).

A Universidade Federal da Grande Dourados, visando mitigar os impactos dessas transformações, desenvolveu um projeto, o qual se propõe a oferecer refeições com melhor valor nutricional. Com base nisso, objetivou-se, por meio desta pesquisa, analisar a composição dos cardápios oferecidos ao público consumidor no restaurante escola da Universidade Federal da Grande Dourados, em relação aos critérios de elaboração recomendados pela literatura.

Metodologia

Trata-se de um estudo aplicado ao Bistrô Eco Sol caracterizado como Restaurante Escola de Empreendedorismo Social e Solidário, o qual funciona como laboratório de ensino, pesquisa e extensão, nas dependências da Incubadora de Tecnologias Sociais e Solidárias da Universidade Federal da Grande Dourados (ITESS/UFGD). Dentre os seus princípios está à proposta de oportunidade de geração de renda para empreendedoras sociais e oferta de alimentação saudável para a comunidade universitária.

Estudo com objetivo exploratório, procedimento documental, seguido de análise qualitativa, baseado em dados secundários, oriundos do processo de gestão do restaurante escola, constantes em atas, livros de registros, bancos de dados gerados por projetos de pesquisa e extensão, relatórios de estágios curriculares e extracurriculares. Foram levantados dados referentes a cardápios praticados, lista de compras e registros de fornecedores, por um período de dois meses.

Inicialmente foram levantados todos os cardápios praticados no período e, posteriormente, analisada a composição, verificados os critérios utilizados na elaboração e subsequente comparação com recomendações técnicas relativas a seleção e aquisição de gêneros alimentícios; regras básicas para elaboração de cardápios, segundo Silva & Bernardes (2001) e boas práticas nutricionais, especificamente no que tange a redução de açúcares, gorduras e sódio, em conformidade com o Guia De Boas Práticas Nutricionais para Restaurante Coletivos (ANVISA, 2014).

Resultados

Observou-se que os cardápios são compostos por prato principal, acompanhamentos, saladas, sucos e sobremesas, organizados de forma a contemplar a recomendação de cinco cores ao dia (Branco, roxo, vermelho, amarelo/laranja e verde). Os cardápios observados estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1. Relação de cardápios estudados no período.

Bobó de Frango	Repolho	Rabanete	Melancia	Cenoura Crua	Mix verde couve/alfac e	Rapadura Amendoim
Risoto abóbora/carne seca	Tabule e pepino	Beterraba ralada	Tabule	Abóbora do risoto	Alface e rúcula	Mamão verde ralado
Mini feijoada	Cebola branca	Cebola roxa	Suco de melancia	Laranja	Farofa de couve	Laranja
Fusili sem glúten ao creme de cenoura	Graviola com limão ou limonada suíça	Folha de beterraba	Tomate	Creme de cenoura	Alface e chuchu	Sagu de vinho
Risoto de calabresa com milho verde	Repolho branco e maçã	Repolho roxo	Tomate pimentão vermelho	Suco de poncã com casca	Alface e almeirão	Doce de abóbora em cubos
Escondidinho de frango	Tabule e pepino	Beterraba ralada	Tabule	Suco de laranja com casca	Alface e couve	Brownie
Talharim a bolonhesa	Suco de graviola limão	Berinjela	Tomate	Pimentão amarelo	Alface e chuchu	Doce de leite

Carreteiro com mandioca frita	Repolho	Suco de limão com beterraba	Tomate	Poncã	Alface com almeirão	Poncã
Vaca atolada	Repolho branco cozido	Suco de hibiscus	Tomate com quiabo e chuchu	Cenoura crua ralada	Alface	Doce de abóbora
Carreteiro de carne suína	Mix de repolho branco e maça	Repolho roxo	Suco de melancia	Salada de abóbora cozida	Alface e almeirão	Doce de banana cremoso
Talharim a carbonara	Repolho branco ralado	Rabanete cru ralado	Tomates em tiras	Suco de poncã	Alface	Rapadura de amendoim
Galinhada com pequi e sem pequi	Suco de graviola com limão taiti	Folha de beterraba	Tomate	Abóbora madura ralada	Alface e chuchu	Ambrosia
Risoto a primavera	Tabule	Beterraba crua ralada	Tomate	Suco de limão rosa	Alface e almeirão	Creme de ovos
Escondidinho de mandioca com carne seca	Suco de graviola com limão taiti	Berinjela	Pimentão vermelho	Cenoura crua ralada	Alface e couve	Doce de banana em calda

Com base na análise dos cardápios, foi possível estabelecer quais critérios eram contemplados. Na sequência, são descritos os resultados encontrados.

1. Quanto à seleção e aquisição de gêneros alimentícios e mercado fornecedor

1.1 Disponibilidade

Verificou-se que, em relação à disponibilidades dos alimentos, é dada prioridade para aqueles que são produzidos pela Agricultura Familiar, oriundos de comunidade quilombola, assentamento da Reforma Agrária e outras pequenas propriedades, particularmente da produção de orgânicos. Os cárneos são, prioritariamente, carne bovina, suína, frango e pescado de água doce, produzidos na região. São evitados ingredientes que não fazem parte da cultura local. Com isso, é levada em consideração a disponibilidade local, no ato de seleção e aquisição de gêneros, em detrimento de alimentos oriundos de regiões mais distantes e não disponíveis no nível local/regional.

1.2 Verbas disponíveis

Os recursos financeiros são gerados a partir da comercialização das refeições. Os valores são destinados para compra de gêneros são definidos a partir de uma relação custo/benefício, buscando o máximo de qualidade em menores preços. Há um controle rigoroso dos gastos, sendo observado quanto será disponibilizado e o que pode ser adquirido com esse recurso.

1.3 Safras dos alimentos

São utilizados produtos da safra para realização das preparações no Bistrô Eco Sol, para garantir giro de recursos na compra de insumos, sem contar que, para agricultura familiar, isso favorece o aquecimento do mercado estimulando o comércio regional e a economia em um panorama geral. Além de, serem alimentos com alto valor nutricional

1.4 Aceitação da clientela

São realizados testes de aceitabilidade com todas as preparações servidas. Por ser um restaurante escola, há um controle rigoroso de resto/ingesta. Observou-se que há uma boa aceitação por parte da clientela, sendo que o preconizado é uma aceitabilidade mínima de 90% (OLIVEIRA E MAGALHÃES, 2015). Ainda, os clientes valorizam o fato de restaurante priorizar refeições saudáveis, oferecer conforto e comodidade a todos.

1.4 Hábitos alimentares

O Restaurante Escola segue parâmetros de hábitos alimentares regionais, buscando alimentação balanceada dando ênfase aos costumes da população. Como por exemplo, a combinação da preparação galinhada com pequi e a vaca atolada que são pratos considerados regionais. Enfatizando sempre a cultura local os costumes da população até mesmo opção religiosa dos clientes.

1.5 Combinação e monotonia

Foram observados que há uma variação na combinação e monotonia das preparações, variabilidade do cardápio em todos os aspectos. Tanto em relação a custos quanto em contemplação das cinco cores dos cardápios.

2. Regras para elaboração de cardápios

2.1 Variações de receitas para ingredientes iguais

Foram observados vários ingredientes repetidos, porém utilizados em distintas preparações, com tipo de corte e texturas diferenciadas, como por exemplo, o Hibisco que é utilizado no suco natural, pode também ser utilizado na geleia como cobertura de sobremesa. A abóbora, risoto de abóbora com carne seca, salada de abóbora cozida em tiras com tempero verde, salada de abóbora cozida ralada, doce de abóbora em cubos, doce cremoso de abóbora com côco, doce de abóbora ralada em calda.

2.2 Alimentos com as mesmas características (cores, texturas, cortes, crus e cozidos)

De acordo com o quadro 1. Não foram observados alimentos com as mesmas características nas refeições, o cardápio do dia é sempre variado, não há repetições nos respectivos itens.

2.3 Alimentos da mesma família

Não foram observados alimentos da mesma família, onde predominam o mesmo ingrediente em mais de uma preparação.

2.4 Variações de sabor (doce, salgado, ácido, apimentado e agridoce)

Há uma grande variação de sabor. Pode ser observado esse critério principalmente nas refeições de pratos principais é de costume o uso de temperos verdes naturais que dão forte influência no sabor das preparações. Os doces são restritos as quantidades de açúcar, a pimenta é disponibilizada para os clientes que desejam realçar o sabor mais picante dos alimentos, buscando sempre a satisfação da clientela em panorama geral.

2.5 Cardápio fixo para o dia da semana

São sazonais, não possui cardápio fixo, variam de acordo com a safra, clima e a disponibilidade dos alimentos, por exemplo, a feijoada nos tempos em que há uma queda das temperaturas, assim como o suco de acerola ou laranja que acompanha o prato, para melhor biodisponibilidade do ferro contido nessa preparação.

3. Análise em relação a boas práticas nutricionais

3.1 Redução de açúcares e gorduras

Foi observado que há um controle rigoroso das quantidades de gorduras nas preparações, através dos seguintes procedimentos: retirada de todas as gorduras aparentes das carnes, não utilização de óleos em preparações cárneas, água de cozimento de macarrão e saladas, utilização de leites desnatados em preparações lácteas, e restrição da oferta de frituras à uma vez ao mês (mandioca frita), que é a única preparação das 72 utilizadas na elaboração dos cardápios. Ainda, as sobremesas servidas são resultados de uma pesquisa que desenvolveu versões de doces típicos com redução do valor energético, por fim, a oferta de sucos naturais produzidos com frutas frescas, sem adição de açúcar. (Oliveira; Magalhães, 2015).

3.2 Reduções de sódio

São elaboradas fichas técnicas com cálculos dos teores de nutrientes sendo feitos ajustes nas quantidades de sal, o restaurante Bistrô Eco Sol, segue as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) do uso de até cinco gramas de sal por dia, e também oferta de saladas sem adição de sal, além da não utilização de alimentos ultraprocessados.

Discussão

Em relação à seleção e aquisição de alimentos, observou-se que os cardápios foram confeccionados com ingredientes disponíveis na região e, portanto, no Bistrô Eco Sol essas operações estão alinhadas às recomendações de Silva & Bernades (2008).

As regras para elaboração do cardápio foram baseadas nas recomendações de Silva & Martinez (2008), os quais sugerem um cardápio bem variado estimulando varias áreas como: psicofísico, emocional, fome e saciedade e agregador social no qual as receitas, variam sabores, cores e texturas. Além de, trazer benefícios como: minimização de custos, estoques e preparações das refeições, dando ênfase à importância de produtos regionais, priorizando a cultura local.

Em relação aos níveis de açúcar, gordura e redução de sódio nos alimentos, há uma preocupação com esses aspectos. Oliveira e Magalhães (2015) e a ANVISA (2014), sugerem que essas reduções, mesmo que pequenas, nas refeições diárias, podem causar grandes impactos na saúde da população, principalmente como enfrentamento da Transição Nutricional.

Foi possível perceber, ainda, a diversidade dos cardápios e a disponibilidade de frutas e hortaliças, baixa oferta de frituras, prioridade no uso de alimentos naturais, baixa oferta de alimentos processados e exclusão de alimentos ultraprocessados; estimulando o consumo de alimentos saudáveis, proporcionando um ambiente contrário ao obesogênico, o que está alinhado aos pressupostos do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e em conformidade com o proposto por Souza e Oliveira (2008), como alternativa para promoção de uma alimentação saudável.

Conclusão

Com base nos resultados foi possível concluir que o restaurante escola da Universidade Federal da Grande Dourados segue as recomendações técnicas para serviços de refeições fora do lar, relativas à oferta de alimentos saudáveis, comprometimento com o sistema produtivo local, inclusão social e sustentabilidade, além de representar uma opção de alimentação adequada para o público universitário.

Referências bibliográficas

BRASIL. ANVISA Agência nacional de vigilância sanitária. Guia de boas práticas nutricionais. Brasília-DF, Junho de 2014. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/alimentos/publicacoes>. Acesso julho de 2017.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COELHO, C.F; BURINI, R.C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. Rev. Nutr., Campinas-SP, 2009.

COUTINHO JG. et al. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro. 2008.

FISBERG, M. et al. Ambiente obesogênico - oportunidades de intervenção. J. Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre, Junho 2016.

MAGALHÃES, A.M. Interação entre sistemas agroindustriais, modelos alimentares e saúde da população: estudo aplicado ao arroz. Tese (Doutorado) – Programa de Pós – Graduação em Agronegócios, Centro de Estudos e Pesquisas em Agronegócios, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. Rev. Saúde Pública, São Paulo-SP, 2000.

OLIVEIRA, JP; MAGALHÃES, AM. Desenvolvimento de versões de sobremesas típicas com redução do valor energético. Interbio, v.9 n.2, Jul-Dez, 2015.

POPKIN, B.M.,. The nutrition transition and obesity in the developing world. Journal of Nutrition, ed. 131: 871-873,2001.

SILVA, SMCS., Bernardes, SM. Cardápio Guia Prático para elaboração. São Paulo. Editora Atheneu, 2001, p. 195.

SILVA, SMCS., Bernardes, SM. Cardápio Guia Prático para a Elaboração. São Paulo. Editora Roca, 2º ed, 2008, p. 1-21.

SOUZA, N.P.P.; OLIVEIRA, M.R.M. O ambiente como elemento determinante da obesidade. Revista Simbio-Logias, São Paulo, v.1, n.1, maio, 2008.