

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO CARDÁPIO OFERECIDO NO RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO MATO
GROSSO DO SUL**

Melina Hatsue Sasaki (Autor para troca de correspondências)

Faculdade de Ciências da Saúde, Rodovia Dourados –Itahum Km 12.

CEP:7900-000. Dourados-MS

E-mail: mel.sasaki@hotmail.com

Acadêmica do curso de Nutrição / Faculdade de Ciências da Saúde – FCS /
Fundação Universidade Federal da Grande Dourados - UFGD

Andréa Ribeiro Luz Chamaa

ENDEREÇO: Rua Horácio Vicente de Almeida, 3020.

CEP 79 800-000. Dourados. Mato Grosso do Sul

E-mail: andrea.chamaa@gmail.com

Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde / Centro Universitário da Grande
Dourados – UNIGRAN.

MH Sasaki participou de todas as etapas desde a concepção do estudo até a
revisão final do artigo.

ARL Chamaa participou da redação do artigo, análise e interpretação dos dados e
sua versão final.

Não existe conflito de interesses entre as autoras.

AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO CARDÁPIO OFERECIDO NO RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO MATO
GROSSO DO SUL

QUALITATIVE EVALUATION OF MENU OFFERED BY THE RESTAURANT UNIVERSITY OF A
HIGHER EDUCATION INSTITUTION FROM MATO GROSSO DO SUL

Resumo: A alimentação é uma ferramenta importante na promoção da saúde da população. Assim, o cardápio essencial na determinação da qualidade da alimentação. O mesmo é definido como lista de preparações culinárias que compõe todas as refeições de um dia, semana ou mês a ser consumido por um indivíduo ou coletividade. Desta forma, o objetivo deste estudo foi avaliar quali-quantitativo o cardápio oferecido pelo Restaurante Universitário de uma Instituição de Ensino Superior, sendo analisadas as formas de cocção dos pratos listados no cardápio. Até de observar as frequências das preparações, como prato principal, prato base, guarnição, salada e sobremesa. O estudo descritivo transversal foi analisado qualitativamente durante um mês do cardápio a em relação à composição das preparações. Observou-se que o Restaurante Universitário oferta diariamente frutas e hortaliças, porém apresenta elevada frequência de preparações com cores semelhantes (71% dos dias analisados), e apesar de não utilizar o método de cocção por fritura, encontrou-se em mais de 67% dos dias a utilização de carne gordurosa. Em 75% dos pratos proteicos foi ofertada carne vermelha, sendo o restante carne branca. Conclui-se que o cardápio foi considerado adequado quanto aos itens analisados.

Palavras-chave: Restaurante; Planejamento de Cardápio; Qualidade dos Alimentos; Alimentação Coletiva.

Abstract: Food is an important tool in promoting population health. Therefore, the menu key in determining the quality of food. The same is defined as list of culinary preparations that composes all meals a day, week or month to be consumed by an individual or collective. Thus, the objective of this study was to evaluate the qualitative and quantitative the menu offered by the University Restaurant of a Higher Education Institution, and analyzed the ways of cooking the dishes listed on the menu. Up to observe the frequency of preparations, as a main dish, base plate, trim, salad and dessert. The cross-sectional descriptive study was analyzed qualitatively for a month to the menu in relation to the preparations. It was noted that the University Restaurant offering fruits and vegetables every day, but has a high frequency of preparations with similar colors (71% of the analyzed days), and despite not using the method of cooking by frying, it was found in more than 67% days using fatty meat. In 75% of protein food was offered red meat, white meat and the remainder. It is concluded that the menu was deemed appropriate to the items analyzed.

Keywords: Restaurant, Menu Planning; Food Quality; Collective Feeding

INTRODUÇÃO

Nos países em desenvolvimento, como o Brasil, encontramos uma transição nutricional em que se observam duas situações distintas: a carência nutricional, como a anemia, presente principalmente em crianças, e a doença crônica não transmissível, como a obesidade, com maior prevalência entre adultos e idosos. A transição nutricional é decorrente da má-alimentação^{1:2}.

Assim, a má nutrição gera redução da vida média, da produtividade, da resistência às doenças, aumento à predisposição aos acidentes de trabalho e baixa capacidade de aprendizado do trabalho³. Cabe ressaltar que uma alimentação pouco balanceada associada a um mau hábito alimentar pode causar tanto o sobrepeso como a desnutrição⁴.

Segundo Abreu *et al.*⁵, é possível verificar mudanças de hábitos alimentares em diversos países, que influenciam o estilo de vida e saúde da população. Essas mudanças estão associadas com o sistema de desenvolvimento da distribuição e da produção de gêneros alimentícios. Fatores como o crescimento da urbanização, diferenças socioeconômicas e culturais, além da inserção da mulher no mercado de trabalho e alterações na estrutura familiar foram favoráveis para o aumento das refeições fora do domicílio⁶.

Desta forma, devido às mudanças nos hábitos alimentares e na alimentação dos seres humanos, em que passaram a usufruir cada vez menos do universo doméstico e começaram a buscar refeições mais práticas desta forma influenciando o mercado de alimentação coletiva, o qual é possível adquirir uma refeição de baixo custo e diversificada⁷. Diante disto, observa-se que de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares demonstra que os brasileiros utilizam cerca de 33% da renda familiar com alimentação fora do lar⁸.

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) são estabelecimentos responsáveis pelo fornecimento de refeições para uma população específica, como os escolares, instituições, funcionários de empresas, entre outras⁹. É importante frisar que UANs devem ter os cardápios elaborados de forma balanceada de modo que atendam a necessidade energética e de nutrientes, oferecendo uma alimentação adequada à necessidade nutricional dos clientes³.

Para isso, o cardápio oferecido deve considerar os hábitos alimentares da clientela, sendo segura sob o aspecto de higiene e ser ajustada à disponibilidade financeira da empresa. Salienta-se que o nutricionista é responsável pela elaboração do cardápio da UAN³.

A adequação nutricional pode ser garantida de acordo com o consumo médio dos clientes, atendendo as necessidades nutricionais de um indivíduo que represente o padrão médio da clientela. As diferenças individuais são definidas pelas quantidades *per capita*, dependo do sistema de distribuição das refeições, podendo ser porcionada por atendente ou tipo *self-service*³.

A avaliação qualitativa disponibiliza a possibilidade de intervenção imediata, e pode diminuir alguns erros de planejamento, inserção inadequada de determinados alimentos que, oferecidos em conjunto com outros, podem não se tornar uma boa opção. Além disso, possibilita ao nutricionista avaliar se o cardápio se enquadra nos parâmetros de manutenção da saúde, prevenção de doenças e alimentação saudável¹⁰.

Quando um jovem ingressa na universidade, em alguns casos é o primeiro momento de se responsabilizar pela moradia, alimentação e gestão de suas finanças, tendo que concilia-los com os estudos¹¹. O fato de existir um Restaurante

Universitário (RU) no campus em que se estuda facilita nesse processo na questão da alimentação.

Segundo Fausto *et al.*¹¹, os Restaurantes Universitários e outros restaurantes institucionais devem fornecer refeições nutricionalmente adequadas para os seus usuários, que são o corpo discente, docente e técnico administrativo da universidade, bem como visitantes.

Em vista disto, de acordo com Oliveira *et al.*¹², os Restaurantes Universitários devem fornecer as recomendações nutricionais diárias de energia para um usuário padrão. Assim, o cardápio deve ser diversificado quanto aos gêneros alimentícios, produzir refeições isentas de riscos de enfermidade de origem alimentar e com aceitação do usuário, além disso, deve estar de acordo com os custos refeições com o orçamento da UAN. Deste modo, levando-se em conta o custo e o subsidiado institucional, a refeição ofertada deve ser adequada nutricionalmente e segura, considerando o aspecto higiênico sanitário.

Nesse contexto, o Restaurante Universitário de uma instituição de Ensino Superior do Estado do Mato Grosso do Sul, fornece duas refeições diárias (almoço e jantar) à comunidade universitária de segunda-feira a sábado, sendo que as leis que regem a nutrição de quantidade, qualidade, adequação e harmonia devem ser seguidas como princípios básicos para fornecer uma boa refeição.

Neste sentido, o presente trabalho tem como objetivo avaliar qualitativamente o cardápio oferecido pelo Restaurante Universitário de uma Instituição de Ensino Superior no Estado do Mato Grosso do Sul, sendo analisadas as características do cardápio, frequências de formas de cocção (fritos, assados e cozidos), além da oferta de frutas e doces, harmonia entre as cores e texturas das preparações disponíveis no cardápio. Ademais, observar a frequência das

preparações, como prato principal, prato base, guarnição, salada e sobremesa, analisando-se os tipos de alimentos ofertados e as formas de cocção.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi do tipo quali-quantitativo descrito transversal. Os dados foram coletados em um Restaurante Universitária no qual atua uma UAN terceirizada que oferece serviços de alimentação a uma Instituição de Ensino Superior no Estado do Mato Grosso do Sul, sem a manipulação de dados.

O cardápio analisado foi fornecido pelo Restaurante Universitária, sendo referente ao período de 1º de outubro a 31 de outubro de 2013, o qual possuiu 24 dias uteis, em função de feriados e recessos acadêmicos.

Convém resaltar que serviço oferecido pela empresa é do tipo *self-service* bandejão, com o prato proteico porcionado. O cardápio é composto de três variedades de salada, duas guarnições, um prato principal proteico com carne e uma opção sem carne, dois pratos base (arroz e feijão), dois tipos de sobremesa (doce ou fruta) e dois tipo de suco artificial (adoçado e *Diet*).

Com base no método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), proposta em Veiros¹³ e Veiros e Proença¹⁴, foram analisados os itens pertinentes a uma avaliação qualitativa de cardápios elaborados, considerando aspectos fundamentais como os nutricionais e os sensoriais, analisando desta forma itens como: oferta de fritura; frutas; folhoso; cores iguais; alimentos ricos em enxofre; carne gordurosa; doce e doce e fritura no mesmo dia.

Destaca-se que o método AQPC utilizados para UAN institucionais consiste na avaliação detalhada do cardápio, analisando a qualidade sensorial por

preparações. Este método auxilia na percepção do equilíbrio em aspectos tais como tipos, cores e formas de preparo dos alimentos, buscando torná-los mais atrativos aos comensais, sempre no sentido de um consumo mais adequado do ponto de vista da saúde¹⁰. No final do mês analisou-se o total de dias do cardápio e a porcentagem de ocorrência de cada um desses itens neste total.

Utilizou-se os critérios de avaliação de Prado *et al.*⁹, o qual separa o método AQPC em aspectos positivos e aspectos negativos. Desta forma, a oferta de folhosos e frutas são considerados aspectos positivos no cardápio, analisando-se a porcentagem de ocorrência de acordo com a classificação: “Ótimo”, “Bom”, “Regular”, “Ruim” e “Péssimo”, conforme o Quadro 1.

A presença de fritura, cores iguais, alimentos ricos em enxofre, carne gordurosa, doce, e a combinação de doce e fritura são considerados aspectos negativos do cardápio e classificados conforme com o Quadro 2.

Quadro 1 – Critério de classificação dos aspectos positivos do cardápio

Classificação	Categoria
Ótimo	≥ 90%
Bom	75 a 89%
Regular	20 a 74%
Ruim	25 a 49%
Péssimo	< 25%

Quadro 2 – Critério de classificação dos aspectos negativos do cardápio

Classificação	Categoria
Ótimo	≤ 10%
Bom	11 a 25%
Regular	26 a 50%
Ruim	51 a 75%
Péssimo	> 75%

A partir daí, foram analisados as seguintes variáveis: repetições da forma de preparo, como fritos, assados e cozidos, e ainda o fornecimento de frutas e doces, além da harmonia entre as cores e texturas das preparações ofertadas no cardápio durante o período analisado. As preparações foram separadas por grupos, conforme descrito a seguir:

- a) **Grupo do prato principal:** composto pelas carnes (bovina, de aves, de peixe, suína e outras), assim aponta o percentual: de carnes vermelhas e carnes brancas, além de analisar as carnes gordurosas e empanadas. Observando também os métodos de cocção, sendo separados em calor úmido (fervura; cocção por vapor; *pocher* ou *escalfar*); calor seco (refogar; *poêler*; assar; grelhar; saltar; fritar) e calor misto (ensopar; guisar; estufar; abafar)¹⁵.
- b) **Grupo das Guarnições:** alimentos *in natura*, os alimentos integrais (arroz, massas, sementes e grãos); de preparações com gordura saturada, trans ou colesterol destacada, como o acréscimo de bacon, manteiga, margarina, biscoitos nas preparações em quantidade perceptível pelo comensal; de alimentos sulfurados; métodos de cocção (calor seco; calor úmido e calor misto)
- c) **Grupo das saladas:** de saladas de folhosos; de saladas com maionese; de saladas compostas sem molho; de saladas mistas, composta por dois ou mais vegetais; de oferta de frutas *in natura*; de oferta de frutas em compota; de alimentos sulfurados; de saladas repetidas diariamente; de variabilidade de saladas com ingredientes diferentes do habitual. Além desses percentuais, será acompanhada a variedade de técnicas de cocção e de cortes.
- d) **Grupo das sobremesas:** é o grupo que encerra a avaliação, segue-se o mesmo critério de avaliação dos demais grupos, com indicadores para análise em percentual: de sobremesas à base de frutas ou com adição de frutas; de frutas frescas ao natural (com casca ou cortadas e picadas); de frutas em calda; de frutas transformadas em doce ou em

pasta e de sobremesas ricas em colesterol e/ou gordura trans e/ou saturada, como doces que levam, em grande quantidade, ingredientes como gemas, creme de leite (nata), chantilly, manteiga, margarina, chocolate; doces industrializados.

Os dados foram analisados por meio de tabelas e apresentados de acordo com a ocorrência no mês. A realização do estudo foi autorizada pela UAN. O presente trabalho não necessitou passar pelo Comitê de Ética em Pesquisa por se tratar de uma análise de preparações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Restaurante Universitário oferta diariamente refeições composta por um prato principal com carne e uma opção proteica sem carne, três tipos de salada, duas guarnições, arroz branco, feijão, suco industrializado e duas opções de sobremesa, fruta e doce. É importante destacar que as mesmas preparações servidas no almoço são servidas no jantar.

A Tabela 1 demonstra a análise dos cardápios de acordo com o método AQPC. Os dados mostram os seguintes resultados: não há utilização de fritura no Restaurante Universitário, sendo ofertado à clientela frutas, doces e hortaliças folhosas em todos os dias do período de estudo, no entanto verificou-se que em 71% dos cardápios houve monotonia da coloração dos pratos ofertados, tendo menor percentual na quarta e quinta semana, em 63% dos pratos verificou-se a inclusão de alimentos ricos em enxofre, 67% de carne gordurosa, tendo menor percentual na quinta semana.

Tabela 1 – Análise dos cardápios segundo o método Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio (APQC) de 24 dias de um Restaurante Universitário em Mato Grosso do Sul, 2013.

Semana	Dias de cardápio	Frituras		Frutas		Folhosos		Cores iguais		Ricos em enxofre		Carne gordurosa		Doce		Doce + fritura	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	5	0	0	5	100	5	100	4	80	3	60	4	80	5	100	0	0
2	4	0	0	4	100	4	100	3	75	3	75	2	50	4	100	0	0
3	6	0	0	6	100	6	100	5	83	3	50	4	67	6	100	0	0
4	6	0	0	6	100	6	100	4	67	3	50	4	67	6	100	0	0
5	3	0	0	3	100	3	100	1	33	3	50	2	67	3	100	0	0
Total de dias	24	0		24		24		17		15		16		24		0	
% de ocorrência		0		100		100		71		63		67		100		0	

n = ocorrências

De acordo com o percentual de ocorrência no cardápio, demonstrado na Tabela 1, obteve-se a seguinte classificação de acordo com o percentual de adequação e apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 – Classificação dos itens analisados das preparações do Preparações do Cardápio de 24 dias de um Restaurante Universitário em Mato Grosso do Sul, 2013.

Itens	% de Ocorrência (n)	Classificação
Fritura	0 (n=0)	Ótimo
Frutas	100 (n=24)	Ótimo
Folhosos	100 (n=24)	Ótimo
Cores Iguais	71 (n=17)	Péssimo
Ricos em enxofre	63 (n=15)	Ruim
Carne gordurosa	67 (n=16)	Ruim
Doce	100 (n=24)	Péssimo
Doce + Fritura	0 (n=0)	Ótimo

O Restaurante Universitário analisado neste estudo não utiliza fritura, apresentado classificação “Ótimo”, o que é benéfico para os comensais, pois este tipo de preparação pode aumentar a gordura saturada e monoinsaturada. Uma dieta

com teor de gorduras saturadas pode reduzir a incidência de eventos cardiovasculares, além de reduzir os níveis séricos de colesterol¹⁶.

Os comensais podem escolher entre a opção de fruta ou doce para sobremesa, devendo optar por somente um. A unidade possui a preocupação de ofertar diariamente frutas aos clientes, assim a ocorrência de oferta foi de 100% durante o mês analisado e classificação “Ótimo”, visto que o consumo de frutas no Brasil é de aproximadamente menos da metade das recomendações nutricionais diárias, que deve ser de três porções por dia^{17;18}.

O Restaurante Universitário utiliza diariamente saladas folhosas, composta por alface e chicória ou apenas alface, desta forma, os folhosos apresentam ocorrência de 100% e classificado como “Ótimo”. Os folhosos são alimentos que possuem elevado conteúdo de fibras, baixo valor calórico e níveis significantes de nutrientes¹⁹.

A ocorrência de cores iguais no cardápio é de 71%, classificado como “Péssimo”. Assim, na maioria dos dias o cardápio possuiu coloração semelhante em seu componente, demonstrando monotonia. O que reflete de forma negativa na aceitação das preparações, pois o primeiro contato do comensal com o alimento é através da visão²⁰. Uma refeição deve ser composta por diferentes alimentos, possuindo variedade de cores, temperos, cortes, modo de apresentação, visto que uma refeição colorida irá apresentar uma maior diversidade de nutrientes²¹. Sendo assim, rica em vitaminas e minerais, além de ser atrativa e estimular uma alimentação saudável¹⁸.

Alimentos ricos em enxofre estavam presentes em 63% dos dias analisados, sendo classificado como “Ruim”, os quais tem relação direta com a sensação física após a ingestão, pois podem causar sensação de desconforto gástrico¹⁴.

As carnes gordurosas, como pele do frango e carnes com gordura aparente, estavam presentes em média em 67% dos dias e classificação “Ruim”. O consumo de carnes gorduras pode levar ao aumento dos níveis de colesterol e triglicerídeos²².

Proença *et al.*¹⁰ realizou estudo semelhante utilizando o mesmo método para a análise do cardápio, onde os resultados obtidos demonstraram cardápios com elevado teor calórico, tendo-se verificado 49,5% de frituras, 82,6% de folhosos, 66,1% de doces e 15,6% de doce associado com frituras, e uma menor oferta de frutas (33,9%).

Pode-se considerar que a divergência de resultados observados entre os estudos¹⁰, deve-se à atenção e ao cuidado do nutricionista na elaboração dos cardápios, além dos recursos disponibilizados, onde espera-se comensais com pouco tempo para uma refeição.

Segundo a separação das preparações por grupos por grupos, é possível observar na Tabela 3 que a carne vermelha foi utilizada em 75% dos dias e a carne branca em 25%, sendo que em 67% dos dias foram servidas carnes gordurosas e em 8% foram utilizados empanados, porém sendo assados. De acordo com o método de cocção, o calor seco foi utilizado em 79% dos dias, calor úmido teve ocorrência de 33%.

Tabela 3 – Análise dos cardápios no Grupo do Prato Principal de 24 dias de um Restaurante Universitário em Mato Grosso do Sul, 2013.

	Prato Principal	Dias	Percentagem de ocorrência
Tipo de carne	Carne vermelha	18	75
	Carne branca	6	25
	Carne gordurosa	16	67
	Empanada	2	8
Forma de cocção	Calor seco	19	79
	Calor úmido	3	13
	Calor misto	2	8

O prato principal é composto por um alimento de origem animal, como a carne, sendo o componente central de uma refeição²³. Assim, foi composto, na maioria dos dias, por carne vermelha, estando presente em 75,0% dos dias analisadas. É pertinente afirmar que a carne vermelha possui maior aceitabilidade que a carne branca, portanto, é mais consumida que a carne branca^{23;24}.

Convém ressaltar que dentre os tipos de cocção, a mais utilizada foi o método de calor seco (79%), que intensificam as características sensoriais, principalmente em relação ao sabor, consistência e textura, de forma que os nutrientes se concentram no interior do alimento¹⁵.

Na Tabela 4 observa-se o Grupo da Guarnição, no qual os alimentos *in natura* estavam presentes em 65%, as preparações com gordura saturada em 33%, e alimentos sulfurados em 10% das preparações analisadas. De acordo com o método de cocção, o calor seco foi utilizado 29% das preparações, o calor úmido em 63% e o calor misto em 8% de ocorrência durante o mês.

Tabela 4 – Análise dos cardápios no Grupo da Guarnição de 24 dias de um Restaurante Universitário em Mato Grosso do Sul, 2013.

	Guarnição	Frequência	Percentagem de ocorrência
	<i>Alimentos in natura</i>	31	65%
	Preparação com gordura saturada	16	33%
	Alimentos sulfurados	5	10%
Forma de Cocção	Calor seco	14	96
	Calor úmido	30	63
	Calor misto	4	17

O Restaurante Universitário oferece duas guarnições diariamente, desta forma, durante o mês foram servidas 48 guarnições. Em relação aos acompanhamentos, em 65% dos dias, foram utilizados alimentos *in natura*, que são ricos em fibras alimentares, assim, auxiliam na função intestinal, evitando a constipação intestinal, além de possíveis doenças, como câncer do colón¹⁸. O

método de cocção por calor seco de 29%, calor úmido foi de 63% e por calor misto em 8% das preparações do mês. O calor úmido utiliza o meio aquoso, assim, possui a ação de hidratar o alimento, porém deve-se utilizar uma quantidade mínima de água para evitar as perdas de substâncias hidrossolúveis¹⁵.

De acordo com a Tabela 5 sobre a análise dos cardápios referente ao Grupo das Saladas, observa-se que salada mista foi utilizada em 96% dos dias, fruta *in natura* em 17%, alimentos sulfurados em 38%, as saladas foram repetidas diariamente (100%) e a variedade de saladas com ingredientes do habitual foi de 4%.

Tabela 5 – Análise dos cardápios no Grupo das Saladas de 24 dias de um Restaurante Universitário em Mato Grosso do Sul, 2013.

Saladas	Dias	Porcentagem de ocorrência
Salada mista	23	96
Fruta <i>in natura</i>	4	17
Alimentos sulfurados	9	38
Saladas repetidas diariamente	24	100
Variedade de saladas com ingredientes diferentes do habitual	1	4

O Restaurante Universitário oferta diariamente três tipos de saladas, as quais duas são simples e uma é elaborada. No entanto, as saladas foram repetidas diariamente, sendo em sua maioria saladas mistas, que são ricas em fibras, micronutrientes e baixo valor calórico¹⁹.

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira¹⁸, verduras e legumes devem ser mais consumidos pela população brasileira, sendo recomendado o consumo deveria ser de três porções de verduras e legumes diariamente. Apesar do Restaurante Universitário oferecer três tipos de salada

diariamente, que incentiva assim o consumo de verduras e legumes aos seus comensais, no entanto, deveria ser mais variada pois a monotonia pode prejudicar.

No Grupo da Sobremesa, observa-se na Tabela 6 que a fruta fresca ao natural e os doces industrializados estava presente em todos os dias do estudo, pois o Restaurante Universitário oferta diariamente fruta e doce, porém o comensal deve optar entre a fruta e o doce como sobremesa. A fruta transformada em doce ou em pasta foi observada em 4% e sobremesa ricas em colesterol e/ou gordura *trans* e/ou saturada em 42% dos dias.

Tabela 6 – Análise dos cardápios no Grupo da Sobremesa de 24 dias de um Restaurante Universitário em Mato Grosso do Sul, 2013.

Sobremesa	Dias	Percentagem de ocorrência
Fruta fresca ao natural	24	100
Doces industrializados	24	100
Fruta transformada em doce ou em pasta	1	4
Ricas em colesterol e/ou gordura <i>trans</i> e/ou saturada	10	42

O fato de o Restaurante Universitário ofertar fruta diariamente é benéfico para seus comensais, visto que o consumo de frutas pelos brasileiros tem sido reduzido, assim estimula aos seus usuários o consumo de fruta, porém a restrita variedade pode ser prejudicar o seu consumo. De acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira¹⁸, os brasileiros deveriam consumir mais frutas, devendo consumir três porções diariamente.

A grande oferta de frutas deve ser destacada visto que são importantes na composição de uma dieta saudável, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais²⁵. Além disso, cabe ressaltar que de acordo com a *World Health Organization*²⁶, o consumo

insuficiente de frutas, legumes e verduras estão entre os dez principais fatores de risco para a carga total global de doença em todo o mundo

CONCLUSÃO

Com a análise qualitativa dos cardápios, pode se concluir que as características nutricionais das refeições produzidas no Restaurante Universitário foram adequadas, visto que na maioria dos itens obtiveram-se a classificação “Ótima”.

A oferta de frutas foi de 100% dos dias, porém a variação de frutas foi restrita, o que torna monótono, podendo prejudicar o seu consumo. Além disto, o RU oferta diariamente doces como opção da sobremesa, o que também pode desestimular o consumo das frutas.

Referências bibliográficas

1. Filho MB, *et al.* Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira. Cad. Saúde Pública, 2008, 24(Sup 2): 5247-5257.
2. Coutinho JG, Gentil PC, Toral, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Ca. Saúde Pública, 2008, 24(Supl 2): S332-S340.
3. Vanin M; *et al.* Adequação nutricional do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava – PR. Revista Salus-Guarapuava-PR, 2007, 1(1): 31-38.
4. Aguirre Calvo ML, Castillo Darlos C, Le Royo C. Desafíos Emergentes en la Nutrición del Adolescente. Rev Chil Pediatr 2010; 81 (6): 488-497. ISSN 0370-4106.
5. Abreu ES; *et al.* Alimentação Mundial – Uma reflexão sobre a história. Saúde e Sociedade, 2001, 10(2): 3-14.
6. Sanches M, Salay E. Alimentação fora do domicílio de consumidores do município de Campinas, São Paulo. Rev. Nutr., 2011. 24(2): 295-304.

7. Zandonadi RP, *et al.* Atitudes de risco do consumidor em restaurantes de auto-seviço. Rev. Nutr., 2007, 20(1): 19-26.
8. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: despesas, rendimentos e condições de vida. Rio de Janeiro; 2010.
9. Prado BG, Nicoletti AL, Faria CS. Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá – MT. UNOPAR. Cient. Ciênc. Biol. Saúde, 2013; 15(3): 219-23.
10. Proença RPC, Sousa AA, Veiros MB, Hering B. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. Florianópolis: Editora da UFSC, 2006. 221 p.
11. Fausto MA, *et al.*, Determinação do perfil dos usuários e da composição química e nutricional da alimentação oferecida no restaurante universitário da Universidade Estadual Paulista, Araraquara, Brasil. Rev. Nutr., 2001, 14(3): 171-176.
12. Oliveira, RB, Guaglianoni DG, Demonte A. Perfil do usuário, composição e adequação nutricional do cardápio oferecido em um restaurante universitário. Alim. Nutr., 2005, 16(4): 397-401.
13. Veiros MB. *Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma unidade de alimentação e nutrição: um estudo de caso.* [Dissertação] Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, Engenharia de Produção, 2002
14. Veiros MB, Proença RPC. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição – Método AQPC. Nutrição em Pauta, 2003.
15. Araújo WMC, *et al.* Alquimia dos Alimentos. Brasília: SENAC; 2007.
16. Scherr C, Ribeiro JP. Influência do modo de preparo de alimentos na prevenção da aterosclerose. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo , 59(2), 2013, 148-154.
17. Jaime PC, *et al.* Educação Nutricional e Consumo de Frutas e Hortaliças: Ensaio Comunitário Controlado. Rev. Saúde Pública, 2007.
18. Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210p. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos). ISBN 85-334-1154-5.

19. Moraes FA, *et al.* Perdas de vitamina C em hortaliças durante o armazenamento, preparo e distribuição em restaurantes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2010; 15(1):51-62.
20. Paiva PYU, *et al.* A importância do Nutricionista na Qualidade de Refeições Escolares: Estudo Comparativo de Cardápios de Escolas Particulares de Ensino Infantil no Município de São Paulo. *Revista UNIVAP*, 2012, 18(32): 23-30.
21. Proença RPC, *et al.* Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. *Nutrição em Pauta*, 2005.
22. Giongo V, Cabral L. Avaliação do Risco Potencial de Doenças Coronarianas em Dietas com Alto Consumo de Carnes Vermelhas. Estudo Investigativo sobre Indicadores de Câncer Colorretal. *Revista Eletrônica Novo Enfoque*, 2012, 15(Edição Especial): 20-24.
23. Barros GS, Meneses JNC, Silva JA. Representação sociais do consumo de carne em Belo Horizonte. *Revista de Saúde Coletiva*, 2012; 22(1): 365-383.
24. Coelho VG, *et al.* Perfil Lipídico e Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares em Estudantes de Medicina. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 2005; 85(1): 57-62.
25. Van-Duyn M A, Pivonka E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. *J Am Diet Association*, 2000; v. 100, n. 12, p. 1511-1521.
26. World Health Organization. *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. Geneva, 2002. 13 p