

Análise do valor nutricional de lanches servidos no espaço lanchonete UFGD+Saúde

Analysis of the nutritional value of snacks served in the space cafeteria UFGD+Saúde

KOCH, Heverlyn kalyme¹

MAGALHÃES; Angélica Margarete²

RESUMO

Neste estudo se propõe analisar o valor nutricional de lanches servidos no espaço lanchonete UFGD+Saúde. Foram calculados sete cardápios de acordo com os pedidos mais frequentes dos clientes através das comandas expedidas, fazendo comparativa com as recomendações da Organização Mundial da Saúde para consumo alimentar. Observou-se que, os cardápios estão adequados em relação energia, macronutrientes e sódio. Um dos cardápios apresentou zero teor de fibras. Os resultados mostram que o modelo ofertado, ao qual o projeto se propôs a fazer, é satisfatório, atendendo as recomendações energéticas e nutricionais. São recomendadas ações de educação alimentar para uma escolha saudável na hora do cliente fazer o pedido.

Palavras chave: *Fast food, Fast and good, alimentação saudável, alimentação coletiva*

Abstract

In this study it is proposed to analyze the nutritional value of snacks served in the UFGD + Saúde cafeteria space. Seven menus were calculated according to the most frequent requests of the clients through the dispatched orders, comparing with the recommendations of the World Health Organization for food consumption. Presenting satisfactory results to which the UFGD + Saúde project has set out to do, taking into account the energy and nutritional recommendations. It has been observed that the menus are adequate in relation to energy, macronutrients and sodium. One of the menus presented zero fiber content. Food education actions are recommended for a healthy choice at the time the client orders.

Keywords: Fast food, Fast and good, healthy eating, collective feeding

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares de estudantes universitários brasileiros têm sofrido forte influência do meio, pois, para muitos jovens, a vida universitária implica em deixar a casa dos pais e passar a viver sozinhos ou em moradias estudantis, localizadas longe das instituições, o que, muitas vezes leva à falta de tempo para realizar refeições completas influenciando na escolha dos alimentos, e promovendo substituições de refeições

completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico (MATTOS E MARTINS, 2000).

O chamado Modelo Alimentar Ocidental, também conhecido como modelo *Fast food*, caracterizado pelo consumo de refeições rápidas, surgem para atender as necessidades da sociedade contemporânea (MACHADO, QUEIROZ e MARTINS, 2006). Apesar das benesses da praticidade, esse modelo alimentar, por conter alimentos de alta densidade energética e elevados teores de açúcar e Sódio, está associado ao fenômeno da Transição Nutricional, representado por aumento na prevalência de sobrepeso, Obesidade e Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como Diabetes, hipercolesterolemia e Hipertensão (SOUZA, 2010)

O sistema de alimentação *Fast food*, de acordo com Carvalho e Luz (2011), vem em oposição ao estilo “natural”, que considera a energia vital associada à natureza e que, sem ela, os indivíduos passam a estar sem vida ou adoecidos.

Com a proposta de manter o hábito de uma alimentação saudável, surgiu em 1987, o movimento *Slow Food*, defende a valorização do prazer da alimentação, buscando o resgate de produtos alimentares “bons”, provenientes de processos “justos” e “limpos” sendo contra o movimento do *Fast Food* (OLIVEIRA, 2014). Para Magalhães (2010), um modelo alimentar que proporcione refeições rápidas e práticas é indispensável na sociedade moderna, mas, considerando-se os riscos associados ao modelo *Fast food*, seria necessária a emergência de um novo modelo que associe características de praticidade com alimentos saudáveis, o que a autora, chama de modelo alimentar *Fast and good*.

Por de ser o tipo de alimentos mais consumidos e de maior preferência dos universitários, o modelo *Fast food* pode trazer como consequência, o aumento de peso corporal e uma má nutrição (STÜRMER, 2004).

A Universidade Federal da Grande Dourados, visando mitigar os impactos dessa alimentação, desenvolveu um projeto de extensão universitária, intitulado UFGD+Saúde, o qual se propõe a oferecer lanches com melhor valor nutricional. Com base nisso, objetivou-se, por meio desta pesquisa, analisar a composição nutricional dos cardápios oferecidos aos universitários do período noturno, na lanchonete do Centro de Convivência da Universidade Federal da Grande Dourados – UFGD+Saúde.

METODOLOGIA

Estudo de caso, com objetivo exploratório, procedimento documental, seguido de análise quantitativa, para verificação do teor de energia, macronutrientes (Carboidrato, Proteína e Lipídeos), Sódio e Fibra Alimentar de lanches consumidos na lanchonete do centro de convivência da Universidade Federal da Grande dourados - UFGD+Saúde, pela clientela do período noturno e, subsequente análise comparativa com as recomendações propostas para alimentação saudável.

Para identificação dos cardápios foram utilizados registros dos pedidos feitos pelos clientes na lanchonete. Para isso, foram utilizadas comandas expedidas e posteriormente armazenadas pelo processo de gestão da lanchonete, nas quais estão anotadas as diversas preparações solicitadas em um mesmo pedido.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de fevereiro e junho de 2017. Os dados coletados foram digitados em planilha eletrônica Excel® e, devidamente sistematizados.

Após o levantamento dos cardápios, passou-se à verificação da composição química das preparações, através de consulta às respectivas Fichas Técnicas de Preparação, onde constam os valores da composição nutricional, as quais foram desenvolvidas por pesquisadores e devidamente arquivadas. Finalmente, os teores dos cardápios foram calculados, a partir da soma dos valores nutricionais de cada preparação que compunha cada pedido observado nas comandas.

Foram selecionados para o estudo, sete cardápios, levando-se em consideração os pedidos mais frequentes dos clientes, os quais foram codificados como C1, C2, C3, C4, C5, C6 e C7.

A análise comparativa foi realizada, tomando-se como parâmetro as recomendações de adequação, sendo 2.000kcal/dia e, destas, 60% vindo dos Carboidratos (300g), 15% vindo das Proteínas (75g), 25% vindo dos lipídios (55g). 25 gramas de fibras e 2400mg de Sódio (MARTINS, 1979; FAO/OMS, 2003; STURMER, 2004; VILELA e ROCHA, 2008; GALISA e GUIMARÃES, 2008).

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Os cardápios mais solicitados pelos clientes foram: C1- Sanduiche natural/ café com leite sem lactose; C2-Bolo de Cenoura/café preto; C3-Chipa/café com leite; C4-Esfiha de Carne/suco de limão com couve; C5-Esfiha de Carne/Suco de laranja com couve; C6- Esfiha de Carne/ suco de Laranja com beterraba; C7- Bolo de fubá/café

preto. Os resultados encontrados para o percentual de adequação estão descritos na tabela 1.

Tabela 1: Adequação de Energia, PTN, CHO, LIP, FA e Na encontrados os cardápios de lanches mais consumidos na lanchonete UFGD+Saúde, no período noturno.

	Cardápio	Energia /dia (%)	PTN dia(%)	CHO (%)	LIP (%)	FA (%)	Na (%)
c1	Sanduíche natural/ Café com leite sem lactose	16,52	28,41	16,15	10,50	8,80	5,93
c2	Bolo de cenoura /café preto	17,52	5,87	20,84	23,00	23,20	0,76
c3	Chipa/café com leite	16,6	9,87	11,24	32,50	0,00	0,18
c4	Esfiha de Carne/suco de limão com couve	20,72	15,03	18,36	15,70	15,20	11,37
c5	Esfiha de carne/suco de laranja com couve	21,9	15,96	20,00	15,70	16,80	11,37
c6	Esfiha de carne/suco de laranja com beterraba	23,84	17,29	23,56	15,70	20,00	11,37
c7	Bolo de Fubá/café preto	18,72	6,13	16,22	33,00	11,20	7,35

Uma vez que o público-alvo é composto essencialmente por adultos jovens que acumulam as funções de trabalhadores-estudantes, os quais chegam na Universidade após um dia de trabalho, sem tempo para uma refeição principal e fazem, no local onde a pesquisa foi sediada, uma refeição do tipo mista entre um lanche e uma janta, pode-se considerar que essa refeição deve suprir mais que os 10% do requerimento diário, proposto de energia, proposto para um lanche e menos que os 30% proposto para uma refeição principal. Nesse sentido, pode-se perceber que do ponto de vista energético, todos os cardápios estão adequados, por terem os valores, variado entre 15,52% e 23,84% do requerimento diário de energia (FAO/OMS, 2003; VILLELA e ROCHA, 2008; VANIN *et al.*, 2007).

Em relação à Fibra Alimentar, deve-se dar destaque para o Cardápio 3, cujo aporte é zero. Como a Fibra alimentar tem importante papel no funcionamento do organismo, e de acordo com a recomendação, essa refeição deveria aportar entre 2,5g e 7,5g (FAO/OMS, 2003), nesse caso, sugere-se que o comensal receba instrução de incluir um suco na sua escolha.

Finalmente, em relação ao Sódio, observa-se que o aporte está bastante baixa, o que pode ser considerado positivo, uma vez que a ingestão de sódio é uma das principais causas de Hipertensão Arterial Sistêmica – HAS (VILLELA e ROCHA, 2008; BRASIL, 2014)

Conclusão

Os lanches servidos na lanchonete UFGD+Saúde fornecem energia e nutrientes dentro do valor recomendado, considerando-se uma dieta de 2.000kcal/dia.

O aporte de sódio dos cardápios analisados é baixo, contribuindo para redução do risco de HAS.

Em relação ao aporte de fibras, recomenda-se um trabalho de orientação ao público alvo, no sentido de sugerir combinações mais adequadas,

Uma alternativa para melhorar o cardápio C3, seria a adição de fibras na preparação “chipa”, no entanto há o risco dessa preparação perder a qualidade de “livre de glúten”, pela possível contaminação cruzada de farelos.

Estudos posteriores que analisem um número maior de cardápios, assim como a percepção do público alvo, são recomendados.

Referências

CARVALHO, M. C. V. S.; LUZ, M. T. Simbolismo sobre “natural” na alimentação. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, 16(1):147-154, 2011

GALISA, M; GUIMARÃES, A. **Cálculos Nutricionais: conceitos e aplicações práticas**. São Pulo. M. Books, 2008

MACHADO, M D.; QUEIROZ, T. R.; MARTINS, M. F.– Mensuração da Qualidade de Serviço em Empresas de *Fast Food*. **Gestão & Produção**, v.13, n.2, p.261-270, mai.-ago. 2006.

MAGALHÃES, A. M. Interação entre Sistemas agroindustriais, modelos alimentares e saúde da população. **Tese (Doutorado)**. Programa de Pós-Graduação em Agronegócios. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Centro de Estudos e Pesquisas em Agronegócios. Porto Alegre, 2010

MARTINS, I. S. Requerimentos de energia e nutrientes da população brasileira. **Rev. Saúde Públ.** S. Paulo. 13 (supl. 1): 1-20. 1979.

MATTOS, L. L.; MARTINS, I. S. Consumo de fibras alimentares em população adulta. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, p. 50-55, 2000

OLIVEIRA, D. C. **Comida, carisma e prazer: um estudo sobre a constituição do Slow Food no Brasil**. 2013. 208 p. Tese (Doutorado em Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade). Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Seropédica, RJ. 2014.

SOUZA, E. B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UNIFOA**, n. 13. 2010.

STÜRMER, J. S. **Reeducação alimentar na família: da gestação à adolescência**. Petrópolis: Vozes, 2004, p. 103.

VANIN M.; SOUTHER, N; NOVELLO, D; FRANCISCHETTI, V. A. Adequação nutricional do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava – PR. **Rev Salus**, jan./jun. 2007; 1(1): 31-38. Guarapuava - PR, Brasil

VILLELA, NB.; ROCHA, R. **Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição** [online]. 2nd. ed. rev. Salvador: EDUFBA, 2008. 120 p.