

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Igor Carvalho Santos

**Avaliação qualitativa de cardápios de uma Unidade de Alimentação e
Nutrição institucional localizada em São Luís - MA**

São Luís

2016

Igor Carvalho Santos

**Avaliação qualitativa de cardápios de uma Unidade de Alimentação e
Nutrição institucional localizada em São Luís - MA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Nutrição da
Universidade Federal do Maranhão como requisito parcial para a
obtenção do grau de Bacharel em Nutrição

Orientadora: Prof^ªMsc. Yuko Ono Silva

São Luís
2016

Santos, Igor Carvalho.

Avaliação qualitativa de cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição institucional localizada em São Luís - MA / Igor Carvalho Santos. — São Luís, 2016.

22f.

Orientador: Yuko Ono Silva.

Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Maranhão, Curso de Nutrição, 2016.

1. Nutrição. 2. Alimentação coletiva. 3. Cardápios – Avaliação qualitativa. 4. Unidade de Alimentação e Nutrição – São Luís. I. Título.

CDU 612.392:641.1

**Avaliação qualitativa de cardápios de uma Unidade de Alimentação e
Nutrição institucional localizada em São Luís - MA**

Aprovado em: / / 2016

BANCA EXAMINADORA:

Profª MSc. Yuko Ono Silva (Orientadora)
Mestre em Ciências da Nutrição
Universidade Federal do Maranhão

Profª Dra. Helma Jane Ferreira Veloso (Examinadora)
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Profª Ma. Joelma Ximenes Prado Teixeira Nascimento (Examinadora)
Mestre em Saúde Materno-Infantil
Universidade Federal do Maranhão

Dedico este trabalho aos meus pais,
Francisco de Assis e Lúcia Regina, por
todo esforço e tempo que dedicaram aos
meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Francisco de Assis Rabelo Freitas e Lúcia Regina Ribeiro Carvalho, por todo apoio, esforço e tempo dedicados para que esse sonho fosse possível.

Às minhas avós Maria Dulce e Maria Amália, por todo carinho e fé dedicados às minhas conquistas.

A todos os meus irmãos e minha família, por me incentivarem e sempre acreditarem em mim.

Aos meus amigos de curso, que agora são também amigos para a vida, em especial Alina, Dannúbia, Lidiane, Vanda, Karol, Bruna Andréia e Jean. E aos amigos de outras caminhadas, em especial Alef, Bianca, Flávia, Junior, Mailson, Nadja, Thaís e Ludimila.

Aos professores do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Maranhão, em especial à Professora Yuko Ono Silva, minha orientadora de monitoria, de estágio, e deste trabalho, que não existiria sem o seu constante apoio.

A todas as nutricionistas do Restaurante Universitário da Universidade Federal do Maranhão, especialmente à Professora Isabela Leal Calado pelo apoio à realização da pesquisa.

Às professoras, Helma Jane Ferreira Veloso e Joelma Ximenes Prado Teixeira Nascimento, que de prontidão aceitaram o convite para participar da banca examinadora, e pelas contribuições que farão para aprimorar o trabalho.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho.

Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem ceifam, nem ajuntam em celeiros; e o vosso Pai celestial as alimenta. Não valeis vós muito mais que elas?
(Mateus 6:26)

RESUMO

Este é um estudo de caso do tipo descritivo, de caráter qualitativo, realizado no mês de outubro a novembro de 2015, com objetivo de avaliar os cardápios de uma UAN institucional localizada em São Luís - MA, através do método de Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápios (AQPC). Foram analisados a presença dos itens: folhosos, frutas in natura como sobremesas, dois ou mais alimentos sulfurados(não incluindo o feijão), carnes gordurosas, fritura por imersão como método de cocção, doces como sobremesas, a presença simultânea de doces como sobremesas e fritura por imersão como método de cocção, monotonia de cores nas preparações, alimentos processados e ultraprocessados. Para a análise dos dados e cálculo das frequências relativas e absolutas foi utilizado o editor de planilhas Microsoft Excel® 2007. Verificou-se que os itens, presença de vegetais folhosos (75%) e frutas in natura (60%), tiveram uma avaliação positiva, contribuindo para que os cardápios tornassem uma boa fonte de vitaminas, minerais e fibras, além de mais atrativos visualmente. Outros aspectos positivos foram a baixa oferta de alimentos ricos em gordura, de doces como sobremesa e a ausência de frituras. Entretanto, alguns pontos devem ser repensados como a oferta de alimentos sulfurados, processados e ultraprocessados.

Palavras-Chave: Alimentação coletiva, Planejamento de Cardápio, Avaliação qualitativa das preparações de cardápios, Unidade de Alimentação e Nutrição.

ABSTRACT

This is a descriptive and qualitative case study, conducted in October and November 2015 to evaluate the menus of an institutional FNU located in São Luís - MA, through the Qualitative Assessment of Menu's Preparations. Were analyzed the presence of items: leafy vegetables, fresh fruits as desserts, two or more sulphurated foods (not including beans), fatty meats, frying by immersion as a preparation technique, sweets as desserts, sweets as desserts and frying as cooking method, colors monotony in preparations, processed and ultraprocessed foods. For data analysis and calculation of absolute and relative frequencies was used Microsoft Excel® 2007 spreadsheet editor. It was founded that the items, presence of leafy vegetables (75%) and natural fruits (60%) had a positive evaluation, contributing to the menus to become a good source of vitamins, minerals and fiber, besides more visually appealing. Other positive aspects were the low supply of high-fat food, sweets for dessert and the absence of fried foods. However, some points should be rethought such as a concentrated offer of sulphurated foods, as well as processed and ultraprocessed foods.

Keywords: Collective feeding, Menu planning, Qualitative assessment of menu's preparations, Unit of Food and Nutrition.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 METODOLOGIA.....	12
3 ARTIGO CIENTÍFICO.....	13
ANEXOS	
Anexo A- Normas para publicação de artigos científicos da revista.....	19
Anexo B-Autorização da unidade para realização da pesquisa	21
APÊNDICE	22
Carta de Direitos autorais	22

1 INTRODUÇÃO

Um aumento significativo do consumo alimentar fora do domicílio foi registrado entre as Pesquisas de Orçamentos Familiar, 2002-2003 e 2008-2009, realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Durante o espaço de tempo entre uma publicação e outra houve um aumento de sete pontos percentuais no total gasto, chegando a um total de 31,1% das despesas realizadas com este tipo de alimentação (IBGE, 2010).

De acordo com Bezerra et al. (2013), muitos são os fatores que impulsionam os gastos com alimentação fora dos domicílios, dos quais eles destacam os fatores sociais, demográficos e econômicos, como a escassez de tempo da sociedade moderna, a maior participação da mulher no mercado de trabalho, a urbanização, o aumento da renda familiar e a diminuição do preço de alimentos prontos para consumo.

Essa questão levanta grandes discussões principalmente sobre a qualidade higiênica e nutricional desses alimentos, que para Duarte, Almeida e Martins (2013), estas refeições repercutem diretamente sobre o estado nutricional da população, pois nem sempre são balanceadas do ponto de vista nutricional e, em geral, são menos saudáveis quando comparadas às refeições produzidas em casa. Eles ainda lembram que alguns grupos são mais suscetíveis a esse segmento da alimentação, como é o caso dos universitários, que em decorrência de situações como o planejamento inapropriado do tempo, a sobreposição de atividades, mudanças comportamentais e fatores psicossociais, podem ter dificuldade de realizar uma alimentação saudável e equilibrada.

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) institucionais possuem um papel importante, pois constituem uma opção de alimentação fora de casa, em que o estabelecimento possui como função primordial oferecer refeições aos seus comensais que satisfaçam aspectos nutricionais, higiênicos, sociais, culturais e sensoriais. Entretanto, para conseguir alcançar esses objetivos, precisam não só de um bom processo de planejamento de suas atividades, mas também de um constante processo de aperfeiçoamento (TRIDA; FERREIRA, 2013).

Nutricionistas que atuam em UAN lidam rotineiramente com o planejamento de cardápios, sendo essa atividade essencial para o bom funcionamento do serviço. A tentativa de atender simultaneamente aos critérios técnicos, as exigências operacionais e administrativas, as limitações dos custos e, satisfazer uma grande diversidade de preferências e paladares, se demonstra como um dos muitos desafios a serem enfrentados por esses profissionais (VANIN et al., 2006).

Neste contexto, métodos como a Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), descrito por Veiros e Proença (2003) e Proença et al.(2005), servem como forma de avaliar se este componente, a elaboração de cardápios, está tendo seus objetivos atingidos.

Esta ferramenta foi pensada a partir do princípio de que a avaliação de cardápios precisa extrapolar aspectos quantitativos, como a análise da adequação de macro e micronutrientes, pois unicamente o ajuste desse aspecto de uma refeição não a tornará atrativa o suficiente para despertar nas pessoas vontade de consumi-la (PROENÇA et al., 2005).

A proposta da AQPC é auxiliar o profissional na construção de um cardápio mais adequado do ponto de vista nutricional e sensorial. A partir da percepção do equilíbrio em aspectos como tipos, cores e formas de preparo dos alimentos, o método busca sempre tornar o cardápio mais atrativo aos comensais, dentro de parâmetros de saúde cientificamente recomendados (PROENÇA et al., 2005).

Alguns dos parâmetros avaliados no método são:

- As técnicas de cocção empregadas nas preparações, atentando para a monotonia e repetição dessas técnicas;
- O aparecimento de frituras, de maneira isolada e associada com oferta de doces;
- A coloração das preparações e os alimentos empregados, verificando a combinação de cores e a visualização da composição do prato;
- Presença de alimentos ricos em enxofre, que devem ter sua oferta limitada na mesma refeição, visando reduzir a sensação de desconforto gástrico, geralmente associado ao consumo de alimentos sulfurados;
- A presença de frutas e vegetais folhosos, considerando que estes são alimentos fontes de vitaminas, minerais e fibras;
- A presença de carnes gordurosas simultaneamente com o emprego da fritura como técnica de preparo;
- O uso de doces como sobremesa, especialmente quando este representar a única opção.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo avaliar qualitativamente os cardápios de uma UAN institucional localizada em São Luís – MA, através do método AQPC.

2 METODOLOGIA

Este é um estudo de caso do tipo descritivo, de caráter qualitativo, realizado no mês de outubro a novembro de 2015, com todos os cardápios do almoço e suas respectivas fichas de requisição à despensa.

A UAN em estudo serve almoço e jantar, de segunda a sexta feira, para alunos, funcionários e visitantes, e em condições normais de funcionamento serve mais de 4.700 refeições por dia.

O trabalho foi realizado a partir de uma adaptação do método AQPC descrito por Veiros e Proença (2003) e Proença et al.(2005). Foram analisados a presença dos itens: folhosos, frutas in natura como sobremesas, dois ou mais alimentos sulfurados(não incluindo o feijão), de carnes gordurosas, de fritura por imersão como técnica de preparo, de doces como sobremesas, de doces como sobremesas e fritura como método de cocção, de monotonia de cores nas preparações, de alimentos processados e ultraprocessados. Para a análise dos dados e cálculo das frequências relativas e absolutas foi utilizado o editor de planilhas Microsoft Excel® 2007, e será apresentado sob a forma de artigo, o qual será enviado para a revista Nutrição em Pauta, conforme as normas da revista (Anexo1).

3 ARTIGO CIENTÍFICO

Avaliação qualitativa de cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição institucional localizada em São Luís - MA

Qualitative evaluation of menus in a institutional Food and Nutrition Unit in São Luís –MA

Igor Carvalho Santos - Graduando em Nutrição da Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

Yuko Ono Silva – Especialista em Alimentação Coletiva pela Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). Mestre em Ciências da Nutrição pela *Loma Linda University* – EUA. Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Pará (UFPA). Professora do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

Resumo: Em um cenário de crescimento da população mundial, e consequentemente do consumo alimentar, incluindo o realizado fora de domicílio, as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) institucional, possuem um papel importante, pois se preocupam em oferecer cardápios que satisfaçam aspectos nutricionais, higiênicos, sociais, culturais e sensoriais. O objetivo deste estudo foi avaliar os cardápios de uma UAN institucional localizada em São Luís - MA, através do método de Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápios (AQPC). Verificou-se que os itens, presença de folhosos (75%) e frutas in natura (60%), tiveram uma avaliação positiva, contribuindo para que os cardápios tornassem uma boa fonte de vitaminas, minerais e fibras, além de mais atrativos visualmente. Outros aspectos positivos foram a baixa oferta de alimentos ricos em gordura, de doces como sobremesa e a ausência de frituras. Entretanto alguns pontos devem ser repensados como a oferta de alimentos sulfurados, processados e ultraprocessados.

Palavras-Chave: Alimentação coletiva, Planejamento de Cardápio, Avaliação qualitativa das preparações de cardápios, Unidade de Alimentação e Nutrição.

Abstract: In a growth scenario of global population, and consequently of food intake, including those done outside home, the Food and Nutrition Units play an important role, because of the worry to offer menus that meet nutritional, hygienic, social, cultural and sensory aspects. The aim of this study was to evaluate the menus of a institutional FNU located in São Luis-MA, through the method of the Qualitative Assessment of Menu's Preparations. It was founded that the items, presence of leafy vegetables (75%) and natural fruits (60%) had a positive evaluation, contributing to the menus to become a good source of vitamins, minerals and fiber, besides more visually appealing. Other positive aspects were the low supply of high-fat food, sweets for dessert and the absence of fried foods. However, some points should be rethought such as a concentrated offer of sulphurated foods, as well as processed and ultraprocessed foods.

Keywords: Collective feeding, Menu planning, Qualitative assessment of menu's preparations, Unit of Food and Nutrition.

INTRODUÇÃO

O aumento significativo do consumo de alimentos fora do domicílio tem alertado os pesquisadores no Brasil, assim como no resto do mundo. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) demonstraram um aumento de sete pontos percentuais neste tipo de consumo, entre as Pesquisas de Orçamentos Familiar, 2002-2003 e 2008-2009, chegando a 31,1% do total de todas as despesas realizadas com alimentação (BEZERRA et al., 2013; SANCHES; SALAY, 2011; IBGE, 2010).

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) possuem um papel importante, pois constituem uma opção de alimentação fora de casa, em que o estabelecimento possui como função primordial oferecer refeições aos seus comensais que satisfaçam aspectos nutricionais, higiênicos, sociais, culturais e sensoriais. Entretanto, para conseguir alcançar esses objetivos,

precisam não só de um bom processo de planejamento de suas atividades, mas de um constante processo de aperfeiçoamento (TRIDA; FERREIRA, 2013).

Uma das grandes dificuldades dos nutricionistas e profissionais que atuam nas UAN é lidar rotineiramente com o planejamento de cardápios. A tentativa de atender simultaneamente aos critérios técnicos, às exigências operacionais e administrativas, às limitações dos custos e, satisfazer uma grande diversidade de preferências e paladares, demonstra-se como um dos muitos desafios a serem enfrentados por esses profissionais (VANIN et al., 2007; ROCHA; MONTEIRO, 2014).

Diante desse desafio, métodos como a Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), servem como forma de avaliar se a elaboração de cardápios está tendo seus objetivos atingidos. Esta ferramenta foi pensada a partir do princípio de que a avaliação de cardápios precisa extrapolar aspectos quantitativos, como a análise da adequação de macro e micronutrientes, pois unicamente o ajuste desse aspecto de uma refeição, não a tornará atrativa o suficiente para despertar nas pessoas a vontade de consumi-la (PROENÇA et al., 2005).

Tendo em vista a importância dos aspectos acima expostos, o objetivo do presente estudo foi avaliar os cardápios de uma UAN institucional localizada em São Luís – MA, através do método AQPC.

METODOLOGIA

Este é um estudo de caso do tipo descritivo, de caráter qualitativo, realizado do mês de outubro a novembro de 2015, com todos os cardápios do almoço e suas respectivas fichas de requisição à despensa.

A UAN em estudo serve almoço e jantar, de segunda a sexta feira, para alunos, funcionários e visitantes, e em condições normais de funcionamento serve mais de 4.700 refeições por dia.

O planejamento dos cardápios é realizado semestralmente. Ao todo são 20 cardápios executados durante quatro semanas e repetidos a cada final de ciclo. Os cardápios são do tipo básico, de acordo com a classificação descrita em Rocha e Monteiro (2014), e apresentam uma entrada, duas opções de prato principal, sendo uma sempre à base de soja, dois acompanhamentos (arroz e feijão), uma guarnição e uma sobremesa (fruta ou doce). Os cardápios do jantar não foram considerados na pesquisa, pois a única alteração em relação ao almoço é a supressão do feijão.

A avaliação foi realizada em três etapas, a partir de uma adaptação do método AQPC descrito por Veiros e Proença (2003) e Proença et al.(2005). Na primeira etapa os cardápios foram avaliados diariamente, de acordo com os seguintes aspectos:

- a) Presença de folhosos: considerando somente os vegetais servidos crus;
- b) Presença de frutas in natura como sobremesas;
- c) Presença de dois ou mais alimentos sulfurados, não incluindo o feijão.

Foram considerados como alimentos sulfurados: abacate, acelga, aipo, agrião, alho, amendoim, batata-doce, beterraba, brócolis, castanha, cebola, couve-de-bruxelas, couve-flor, ervilha, gengibre, goiaba, jaca, lentilha, maçã, melancia, melão, milho, mostarda, nabo, nozes, ovo, pepino, rabanete, repolho, uva e vagem (PROENÇA et al., 2005).

d) Presença de carnes gordurosas no cardápio. De acordo com Philippi (2006) carnes gordas são aquelas em que os lipídeos excedem 50% das calorias totais;

Para avaliação deste item, os cálculos nutricionais foram realizados com dados da TACO (Tabela de composição de alimentos) (UNIVERSIDADE DE CAMPINAS, 2011).

- e) Presença de fritura por imersão como método de cocção;
- f) Presença de doces como sobremesas;
- g) A presença simultânea de doces como sobremesa e fritura como método de cocção;

h) Presença de monotonia de cores nas preparações: quando 50% dos alimentos e preparações de um cardápio tiverem cores semelhantes.

i) Presença de alimentos processados;

Alimentos processados são produtos relativamente simples, fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

j) Presença de alimentos ultraprocessados;

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Durante a segunda etapa, as informações diárias foram agrupadas por semanas, avaliando as frequências relativas e absolutas em que ocorreram em cada semana. E por fim o mesmo procedimento foi realizado para que fossem conhecidas as frequências gerais.

Para análise dos dados e cálculo das frequências relativas e absolutas foi utilizado o editor de planilhas Microsoft Excel® 2007. O estudo não necessitou de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, pois se trata de uma análise documental de dados não relacionados a seres humanos ou animais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados gerais da análise de todos os 20 cardápios podem ser vistos nas Tabelas 1 e 2.

Foi encontrada a presença de vegetais folhosos em 75% dos cardápios, com média de 60% na primeira semana, e 80% nas três últimas. Alguns estudos como o de Christmann (2011), Ramos et al. (2013) e Prado, Nicoletti e Faria (2013), encontraram em outras UAN, a presença desses itens em todos os cardápios analisados. Já a presença de fruta in natura como sobremesa esteve presente em 60% dos dias, sendo a opção ofertada ao menos três vezes na semana, semelhante ao encontrado por Passos (2008) e Prado, Nicoletti e Faria (2013). A importância desses alimentos já é bem conhecida, pois além de ofertarem vitaminas, minerais e fibras, são fontes de substâncias bioativas, que promovem a saúde e diminuem os riscos de doenças crônicas não transmissíveis (PHILIPPI, 2008).

Tabela 1 Resultados da análise dos cardápios segundo o método AQPC, para os itens folhosos, frutas, alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas e monotonia de cores, da UAN institucional, São Luís (MA), 2015.

Semanas	Dias de cardápio	Folhosos	Frutas	Ricos em enxofre	Monotonia cores	Carne Gordurosa
1 ^a	5	3	3	3	0	1
2 ^a	5	4	3	3	2	2
3 ^a	5	4	3	5	1	1
4 ^a	5	4	3	3	0	2
Total (dias)	20	15	12	14	3	6
% Ocorrência		75%	60%	70%	15%	30%

A presença de dois ou mais alimentos sulfurados foi encontrado em 14 cardápios representando 70% do total avaliado, em 60% dos cardápios da primeira, terceira e quarta semana, e em 100% dos dias da segunda semana. Não muito diferente do encontrado por São José (2014); Ramos et al. (2013) e Veiros e Proença (2005). O planejamento dos cardápios

precisa levar em consideração este item, pois seu excesso pode gerar desconforto gástrico, dificultando a digestão dos comensais (PROENÇA et al.; 2005).

A monotonia de cores foi verificada em apenas 15% dos cardápios, com 0% na primeira e última semana, 40% na segunda semana e 20% na terceira. Os resultados deste item na literatura são bem variados, Brito e Bezerra (2013) analisando cardápios servidos aos acompanhantes e servidores de uma UAN de um hospital público do município de Vitória da Conquista (Bahia) encontraram um resultado bem próximo ao deste estudo (16,1%), enquanto Veiros e Proença (2003) encontraram monotonia em 65,1% dos cardápios analisados. Para Teichmann (2000), os alimentos de um cardápio devem possuir cores que gerem um contraste no prato, para despertar o desejo e o consumo do comensal, assim como formas diferentes de corte, textura e métodos de preparos que chamem a atenção e agucem o paladar.

O uso de carnes gordurosas nos cardápios foi encontrada em 20% dos dias da primeira e terceira semana, e em 40% da segunda e quarta, representado no total geral de 30%, resultado bem abaixo dos encontrados por Ferreira, Vieira e Fonseca (2015), Ramos et al. (2013) e São José (2014), que encontram respectivamente 68,6%, 52,4% e 70,58%. Um fator que chamou a atenção neste quesito foi a utilização de cortes de frango com a pele, em preparações como Frango assado e Frango à passarinho. O alto teor de gorduras nesse tecido foi o que determinou que essa carne fosse considerada como gordurosa.

Tabela 2 Resultados da análise dos cardápios segundo o método AQPC, para os itens frituras, doce, doce acompanhado de fritura, alimentos processados e ultraprocessados da UAN institucional, São Luís (MA), 2015.

Semanas	Dias de cardápio	Frituras	Doce	Doce + Fritura	Proc*	Ultra**
1°	5	0	2	0	5	5
2°	5	0	2	0	5	5
3°	5	0	2	0	5	5
4°	5	0	2	0	5	5
Total (dias)	20	0	8	0	20	20
% Ocorrência		0%	40%	0%	100%	100%

*Processados

**Ultraprocessados

Os doces foram ofertados em 40% dos dias, também bem abaixo dos encontrados por Ramos et al. (2013) e São José (2014), que encontram respectivamente 100% e 88,2%, esse resultado aliado ao pequeno uso de carnes gordurosas (Tabela 1), e à ausência de frituras foi um aspecto muito positivo encontrado nos cardápios, pois a ingestão excessiva de lipídeos provenientes dessas fontes, principalmente gordura saturada, pode resultar no desenvolvimento de dislipidemias (SILVEIRA, 2015).

Com a avaliação das fichas de requisição à despensa, foi possível verificar a presença de processados e ultraprocessados em 100% dos dias. E dois itens contribuíram em especial para este resultado, o extrato de tomate (processado), e a margarina (ultraprocessado), presentes na preparação de todos os cardápios. Outros itens encontrados foram:

- a) Processados: milho verde e ervilha enlatados, queijo, charque e toucinho defumado.
- b) Ultraprocessados: maionese, creme de leite e linguiça calabresa.

Em um trabalho realizado com dados obtidos do módulo sobre consumo alimentar de indivíduos, da POF 2008-2009, Louzada et al. (2015) encontrou que o consumo médio diário de energia per capita do brasileiro foi de 1.866 kcal, sendo 69,5% proveniente de alimentos in natura ou minimamente processados, 9,0% de alimentos processados e 21,5% de alimentos ultraprocessados.

O Guia Alimentar Para População Brasileira é bem claro e enfático sobre este assunto, e recomenda limitar o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias, o que é praticado na UAN em estudo, e evitar os alimentos ultraprocessados, principalmente por serem ricos em gorduras, açúcares, sal e aditivos. Entretanto estes itens devem receber uma atenção especial, pois deve atentar-se aos diversos fatores envolvidos na produção de alimentos em larga escala, desde nutricionais, técnicas, passando por questões financeiras (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

CONCLUSÃO

Ao concluir este estudo pode-se verificar que os itens, presença de folhosos e frutas in natura, tiveram uma avaliação positiva, contribuindo para que os cardápios tornassem boas fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de mais atrativos visualmente, com os alimentos com cores variadas nas preparações. Outros aspectos bem avaliados foram a baixa porcentagem de alimentos ricos em gordura, de doces como sobremesa, além da ausência de fritura por imersão como modo de preparação.

Os pontos negativos e que devem ser repensados é a oferta de alimentos sulfurados, principalmente pelo desconforto que podem causar aos comensais, bem como a de alimentos processados e ultraprocessados utilizados com frequência.

Por fim, conclui-se que o método de avaliação AQPC permitiu uma análise ampla dos cardápios, desde aspectos referentes à oferta de micronutrientes, até a questão sensorial, sendo uma ferramenta que pode contribuir para que os cardápios sejam não só nutricionalmente adequados, mas atrativos aos comensais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEZERRA, I. N. et al. Consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil. *Rev. Saúde Pública*, v. 47, n. 1, p.200S-211S, 2013.
- BRITO, L. F.; BEZERRA, V. M. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Hospitalar de Vitória da Conquista, Bahia. *Alim Nutr. = Braz. J.FoodNutr.*, v. 24, n. 2, p.153-158, 2013.
- CHRISTMANN, A. C. **Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio – Método AQPC – e Resto-Ingestão de um colégio em regime internato de Guarapuava – PR. 25 f. Monografia** (Curso de Nutrição) - Universidade Estadual do Centro-Oeste, Guarapuava, 2011. Disponível em: <<http://www.unicentro.br/graduacao/denut/documentos/tcc/2011/09.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2015.
- DUARTE, F. M.; ALMEIDA, S. D. S. de; MARTINS, K. A. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. *O Mundo da Saúde*, v. 37, n. 3, p.288-298, 2013.
- FERREIRA, M. S. B.; VIEIRA, R. B.; FONSECA, K.Z.. Aspectos quantitativos e qualitativos das preparações de uma Unidade de Alimentação e Nutrição em Santo Antônio de Jesus, Bahia. *Nutrivisa*, v. 2, n. 1, p.22-27, 2015.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: Aquisição Alimentar Domiciliar per Capita. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.282p.Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/conodevida/pof/2008_2009/POFpublicacao.pdf> Acesso em: 01 jan. 2015.
- LOUZADA, M. L.C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Rev Saúde Pública*, v. 49, p.1-11, 2015.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população Brasileira**. 2 ed. Brasília: MS, 2014. 158p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em:16 de set. 2015.

- 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 (Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, 2008. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/341/1/2008_AnaLuizaAraujoPassos.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2015. 41 p.
- PHILIPPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética.** 2 ed. Barueri: Manole, 2006. 402 p.
- PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição.** Barueri: Manole, 2008. 387p.
- PRADO, B. G.; NICOLETTI, A. L.; FARIA, C.da S. Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá- MT. *UNOPAR CientCiêncBiol Saúde*, v. 15, n.3, p.219-223, 2013.
- PROENÇA, R. P. C. et al. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições.** Florianópolis: EdUFSC, 2005. 221 p.
- RAMOS, S. A. et al. Avaliação Qualitativa do Cardápio e Pesquisa de Satisfação em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. *Alim. Nutr.= Braz. J. FoodNutr*, v. 24, n. 1, p.29-35, 2013.
- ROSA, C.O. B.; MONTEIRO, M. R. P.(Org.). **Unidades Produtoras de Refeições: uma visão prática.** Rio de Janeiro: Rubio, 2014. 384 p.
- 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.
- SÃO JOSÉ, J. F. B. Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e nutrição localizada em Vitória, Espírito Santo. *Demetra*, v. 9, n. 4, p.975-984, 2014.
- SILVEIRA, M. G. G. **Prevenção da Obesidade e de Doenças do Adulto na Infância.** Petrópolis: Editora Vozes, 2015. 208 p.
- TEICHMANN, I. M. **Cardápios: técnicas e criatividade.** 5ª ed. Caxias do Sul: EducS, 2000. 140p.
- TRIDA, V. C.; FERREIRA, F. M. **Gestão de Qualidade em Serviços de Alimentação:** Como elaborar um manual de boas práticas. São Caetano do Sul: Yendis, 2013. 272 p.
- UNIVERSIDADE DE CAMPINAS. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). **Tabela brasileira decomposição de alimentos.** 4ª ed. Campinas, 2011. 164p.
- VANIN, M. et al. Adequação nutricional do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava - PR. *Revista Salus*, v. 1, n. 1, p.31-38, 2007.
- VEIROS, M. B.; PROENÇA, R. P.C. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: Método AQPC. *Nutrição em Pauta*, v. 11, n.62, 2003.

ANEXOS

Anexo A-Normas para publicação de artigos científicos da revista

A revista *Nutrição em Pauta* publica artigos inéditos que contribuam para o estudo e o desenvolvimento da ciência da nutrição nas áreas de nutrição clínica, nutrição hospitalar, nutrição e pediatria, nutrição e saúde pública, alimentos funcionais, *foodservice*, nutrição e gastronomia e nutrição esportiva.

São publicados artigos originais, artigos de revisão e artigos especiais. Os artigos recebidos são avaliados pelos membros da comissão científica da revista. Os autores são responsáveis pelas informações contidas nos artigos. Somente serão avaliados os artigos cujo autor principal seja assinante da revista *Nutrição em Pauta*. Os artigos aprovados para publicação na *Nutrição em Pauta* poderão ser publicados na edição impressa e/ou na edição eletrônica da revista (Internet), assim como em outros meios eletrônicos (CD-ROM) ou outros que surjam no futuro. Ao autorizar a publicação de seus artigos na revista, os autores concordam com estas condições.

Envio do artigo

Enviar o artigo para a *Nutrição em Pauta*, através do email redacao@nutricaoempauta.com.br, em arquivo editado com MS Word e formatado em papel tamanho A4, espaço simples, fonte tamanho 12, Times New Roman. O tamanho máximo total do artigo é de 6 páginas.

Serão aceitos somente artigos em português. Indicar o nome, endereço, números de telefone e fax, além do email do autor para o qual a correspondência deve ser enviada. Os autores deverão anexar uma declaração de que o artigo enviado não foi publicado anteriormente em nenhuma outra revista.

Serão recebidos artigos originais (relatórios de pesquisa clínica ou epidemiológica), artigos de revisão (sínteses sobre temas específicos, com análise crítica da literatura e conclusões dos autores) e artigos especiais, em geral encomendados pelos editores, sobre temas relevantes, técnicas gastronômicas e editoriais para discutir um tema ou algum artigo original controverso e/ou interessante.

Apresentação do Artigo

Deve conter o título em português e inglês e o nome completo sem abreviações de cada autor com o respectivo currículo resumido (2 a 3 linhas cada), palavras-chave para indexação em português e inglês, resumo em português e inglês de no máximo 150 palavras, texto com tabelas e gráficos, e as referências.

O texto deverá conter: introdução, metodologia, resultados, discussão e conclusões. As imagens obtidas com “scanner” (figuras e gráficos) deverão ser enviadas em formato .tif ou .jpg em resolução de 300 dpi. As tabelas, quadros, figuras e gráficos devem ser referidos em números arábicos.

Pacientes envolvidos em estudos e pesquisas devem ter assinado o Consentimento Informado e a pesquisa deve ter a aprovação do conselho de ética em pesquisa da instituição à qual os autores pertençam.

As referências e suas citações no texto devem seguir as normas específicas da ABNT, conforme instruções a seguir.

CITAÇÕES NO TEXTO (NBR10520/2002)

- a. sobrenome do autor seguido pelo ano de publicação. Ex.: (WILLETT, 1998) ou “Segundo Willett (1998)”
- b. até três autores, citar os três separados por ponto e vírgula. Ex.: (CORDEIRO; GALVES; TORQUATO, 2002).

Mais de três autores, citar o primeiro seguido da expressão “et al.”

REFERÊNCIAS (ABNT NBR-6023/2002)

- a. ordem da lista de referências – alfabética
- b. autoria – até três autores, colocar os três (sobrenome acompanhado das iniciais dos nomes) separados por ponto e vírgula (;). Ex.: CORDEIRO, J.M.; GALVES, R.S.; TORQUATO, C.M.

Mais de três autores, colocar somente o primeiro autor seguido de “et al.”

- c. títulos dos periódicos – abreviados segundo Index Medicus e em itálico
- d. Exemplo de referência de artigo científico (para outros tipos de documentos, consultar a ABNT):

POPKIN, B.M. The nutrition and obesity in developing world. *J. Nutr.*, v.131, n.3, p.871S-873S, 2001.

Obs.: a exatidão das referências é de responsabilidade dos autores.

Notas do Editor

Caberá ao editor, visando padronizar os artigos ou em virtude de textos demasiadamente longos, suprimir, na medida do possível e sem cortar trechos essenciais à compreensão, textos, tabelas e gráficos dispensáveis ao correto entendimento do assunto. Os artigos que não se enquadrem nas normas da revista poderão ser devolvidos aos autores para os ajustes necessários.

Anexo B-Autorização da unidade para realização da pesquisa



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
COORDENAÇÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO
 Endereço: Av. dos Portugueses s/nº Campus Universitário do Bacanga
 Telefones: (98) 3301-8531 E-mail: ccnut@ufma.br
 CEP. 65.080.040 - São Luís - MA

OI.CCBS.CCNUT Nº 78/2015

São Luis, 16 de setembro de 2015

Ilma. Sra.
Profa. Isabela Leal Calado
 Diretora do Restaurante Universitário da UFMA

Assunto: Solicita Coleta de Dados

Senhora Diretora,

Solicitamos os bons préstimos de V.Sa. no sentido de autorizar o aluno do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Maranhão, **Igor Carvalho Santos**, a proceder "Coletas de Dados, acerca dos Cardápios do Restaurante Universitário, dos meses de setembro e outubro/2015, objetivando o desenvolvimento do Projeto de Pesquisa Intitulado: "**Avaliação Qualitativa de Cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Institucional**", sob Orientação da Profa. Yuko Ono Silva, para fins de conclusão e apresentação de Monografia nesta IFE.

Na certeza de podermos contar com a colaboração de V.Sa. subscrevemo-nos

Silvia Tereza de Jesus Rodrigues Lima
 Profª Dr. Silvia Tereza de Jesus Rodrigues Moreira Lima
 Coordenadora

JLV/jlv4154

Autorizada
Em 18/09/15
Profa. Isabela Leal Calado
 Restaurante Universitário UFMA
 Mat. 70513

APÊNDICE**Carta de Direitos autorais**

Os autores abaixo assinados submetem o trabalho: **Avaliação qualitativa de cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição institucional localizada em São Luís – MA**, a revista **Nutrição em Pautae** por meio deste documento transferem para a referida revista os direitos autorais do artigo.

Declaramos que o artigo é original e que não se encontra sob análise em qualquer outro veículo de comunicação científica ou que tenha sido publicado em outro periódico científico de forma total ou parcial. Atestamos também que os autores citados participaram da concepção, realização ou dos experimentos que resultaram neste artigo.

São Luís, de de

Igor Carvalho Santos

Yuko Ono Silva