

## AValiação Nutricional do Cardápio do Restaurante Beneficente Bela Vista Recanto da Lagoa na Cidade de Pará de Minas-MG

Ana Aurora Guimarães Teixeira<sup>1</sup>  
Flávia Faria Nunes<sup>2</sup>

### RESUMO:

É de fundamental importância uma alimentação adequada desde a infância em função do crescimento e do desenvolvimento. É na fase pré-escolar que os hábitos alimentares são formados, refletindo no seu estado nutricional adulto. No Brasil, a maioria das Unidades de Alimentação e Nutrição - UAN não possui nutricionista como responsável técnico, o que torna as pessoas carentes em informações quanto às normas de higiene pessoal dos manipuladores de alimentos, o que, na sua ausência, colabora com o dano dos alimentos, podendo colocar em risco a vida dos comensais. O presente trabalho objetiva-se a avaliar o cardápio do Restaurante Beneficente Bela Vista Recanto da Lagoa, propor mudanças benéficas do ponto de vista nutricional, treinamento de funcionárias e organização do estoque.

**Palavras-chave:** UAN. Avaliação de cardápio. Treinamento. Estoque.

### ABSTRACT:

It is vital adequate food since childhood due to the growth and development. It is in preschool that eating habits are formed, reflecting on nutrition adult. In Brazil, most of the Units of Food and Nutrition UAN does not have a nutritionist as the technical, which makes people in need of information about the standards of personal hygiene of food handlers, which, in his absence, collaborates with the damage food, may endanger the lives of diners. The present study aims to evaluate the Restaurante Beneficente Bela Vista Recanto da Lagoa, proposing changes in beneficial nutritional standpoint, staff training and organization of stock.

**Keywords:** UAN. Evaluation menu. Training. Stock

---

<sup>1</sup> Docente no curso de Nutrição da FAPAM- Faculdade de Pará de Minas. Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica. E-mail: [anaaurorabr@yahoo.com.br](mailto:anaaurorabr@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Bacharel em Nutrição pela FAPAM – Faculdade de Pará de Minas. E-mail: [inhafnunes@yahoo.com.br](mailto:inhafnunes@yahoo.com.br)

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos fatores mais importantes para a saúde das crianças, principalmente nos primeiros anos de vida. As necessidades nutricionais de cada indivíduo diferem dos demais por sua constituição genética, suas características morfológicas e fisiológicas, bem como por sua atividade e eficácia metabólica. (VALENTE, 2009).

A prática de uma dieta balanceada desde a infância favorece níveis ideais de saúde, crescimento e desenvolvimento intelectual, atuando na melhoria do nível educacional, reduzindo os transtornos de aprendizado causados por deficiências nutricionais. (VALENTE, 2009).

Nas últimas décadas, o número de crianças que recebem diariamente cuidados fora do lar de forma coletiva aumentou significativamente no mundo todo. O impacto que esta realidade tem apresentado no comportamento das doenças infecciosas na comunidade, através do risco aumentado para a aquisição de doenças transmissíveis a que estão expostos os envolvidos neste cuidado, tem sido amplamente reconhecido como problema de saúde pública. Diante da importância das doenças infecciosas em crianças é de fundamental importância o treinamento de funcionários quanto aos hábitos de higiene bem como a orientar os pais quanto aos hábitos saudáveis. (VALENTE,2009).

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido na cozinha do Restaurante Beneficente Bela Vista-Recanto da Lagoa, em Pará de Minas-MG, no qual o cardápio é de padrão popular (não há controle no fornecimento de alimentos, uma vez que são recebidas doações diárias), cujo fornecimento gira em torno de 200 refeições por dia para as crianças do bairro.

Foram avaliados almoço e lanche oferecidos no Restaurante Beneficente Bela Vista – Recanto da Lagoa, no período de uma semana durante o mês de Agosto de 2010. Cada gênero alimentício utilizado no preparo das refeições, depois de retiradas as partes não-comestíveis, foi pesado, utilizando-se balança eletrônica Marca Filizola. Para os líquidos, utilizou-se proveta de 500mL, com graduações de 5mL. O sal empregado não foi pesado. As preparações foram pesadas antes e ao final da distribuição (respectivas sobras) na mesma balança. O peso dos utensílios

destinados ao acondicionamento dos alimentos crus e das preparações prontas foi descontado do peso dos ingredientes ou das preparações. A quantidade de ingredientes contida na sobra de cada preparação foi obtida por cálculo proporcional a partir da respectiva preparação inicial. Esses teores foram, em seguida, deduzidos da quantidade inicial, resultando no consumo real pela clientela. Os sucos, o café e o leite foram medidos diariamente com o auxílio de jarras plásticas, capacidade de 1 litro com graduações de 100mL. Os sucos foram contabilizados após a reconstituição. O peso dos ossos e das cascas foi descontado da refeição distribuída. O índice de rejeito foi utilizado para avaliar o consumo real da refeição, correspondendo à razão percentual entre o peso do rejeito e o da preparação distribuída. Todas as preparações foram pesadas antes de serem servidas e depois de servidas, para que fosse possível analisar a quantidade distribuída e, conseqüentemente, as calorias que cada criança estava ingerindo por dia em cada refeição.

Os funcionários e voluntários do Restaurante foram treinados pela aluna pesquisadora no que diz respeito à higiene pessoal, assim como à de utensílios e do local; produção correta e eficiente dos alimentos e de seu aproveitamento bem como arrumação do estoque. Para tal treinamento, foram utilizados meios de comunicação como cartazes, multimídia e utensílios de higiene como pente, touca, luvas, desodorante, jaleco, avental, pasta dental, sabonete.

A mudança no cardápio foi proposta através de um cardápio de porções, separado por grupos alimentares e os respectivos alimentos que os compõem. Foram colocados também diversos tipos de combinações para melhorar a visualização e facilitar o entendimento.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Por viverem de doações, os voluntários e funcionários do Restaurante Beneficente Bela Vista não faziam o controle do estoque e os mantimentos eram guardados de forma incorreta. Com a organização os mantimentos foram todos etiquetados para o controle do Primeiro que vence-Primeiro que sai (PVPS), obteve-se um melhor controle dos alimentos e a redução do desperdício, pois como não eram observadas as datas de validades, perdiam-se assim, facilmente, os alimentos. Em função de não conseguir fazer previsão, uma vez que o Restaurante vive de doações, a responsável alegava não conseguir fazer controle do estoque e armazenava os mantimentos de

qualquer forma. Um estoque de alimentos, limpo e ordenado, conduzido eficientemente é essencial em qualquer estabelecimento.

Os estoques de alimentos podem ser conservados em níveis convenientes de forma a eliminar o risco de sentir falta de qualquer mercadoria, todos os alimentos que entram ou saem do depósito podem ser convenientemente verificados e isto ajuda a impedir o desperdício (MEZOMO, 2002). Foi explicado e esclarecido às responsáveis que o fato de não se saber o que será armazenado não é motivo para não se estabelecer um controle e organizar o estoque.

A cozinheira e as voluntárias não eram treinadas quanto à higiene pessoal, do local e dos alimentos, faziam as comidas sem olhar a aparência e valor nutricional. Com o projeto, foram treinadas e ficaram aptas a fazer uma comida com boa aparência e seguindo a lista de substituições e a apostila com algumas preparações podendo assim, fazer uma comida nutricionalmente saudável.

Os alimentos em geral são fonte de prazer e de saúde quando ingeridos nas quantidades corretas e preparados de forma mais correta. Porém, também podem ser fonte de doenças se cuidados higiênicos forem esquecidos durante o preparo das refeições. A garantia da qualidade higiênica dos alimentos implica a adoção de medidas preventivas e de controle em toda a cadeia produtiva, desde sua origem até o consumo do alimento. A manipulação dos alimentos segundo as boas práticas de higiene é essencial para redução dos riscos de doenças transmitidas pelos alimentos (BRASIL, 2009).

O consumo calórico diário, no Restaurante Beneficente Bela Vista-Recanto da Lagoa, apresentou-se deficiente e excessivo em dias alternados, dependendo do grupo alimentar usado nas preparações alimentares oferecidas no dia, a sua repetição se tornava muito ou pouco calórica. Os resultados da avaliação de uma semana do cardápio podem ser vistos nas tabelas 1 e 2.

Nos três primeiros dias (04-05-06) a refeição oferecida conseguiu atingir as calorias necessárias, mas não uma alimentação nutricionalmente completa, pois contemplava alimentos do mesmo grupo (Arroz-Batata-doce/Arroz-Farofa/Arroz-Macarrão). Já no dia 09/08 a refeição não conseguiu atingir os valores adequados, uma vez que foram oferecidos alimentos de diferentes grupos e em quantidades insuficientes. O dia 10/08 conseguiu atingir os valores, mas a refeição não estava com boa aparência e continha fritura.

TABELA 1- Calorias totais de comida/pessoa

<b>DIA</b>	<b>KCAL/PESSOA</b>
<b>04/08/2010</b>	543,47
<b>05/08/2010</b>	471,81
<b>06/08/2010</b>	684,56
<b>09/08/2010</b>	216,51
<b>10/08/2010</b>	485,71

**Fig. 1:** Tabela 1

TABELA 2- Calorias da sobremesa/pessoa

<b>DIA</b>	<b>KCAL/PESSOA</b>
<b>04/08/2010</b>	90,09
<b>05/08/2010</b>	10,29
<b>06/08/2010</b>	45,08
<b>09/08/2010</b>	28,86
<b>10/08/2010</b>	21,75

**Fig. 2:** Tabela 2

Ao avaliar o cardápio do Restaurante Beneficente Bela Vista Recanto da Lagoa, em relação a uma semana, foi possível perceber que em certos dias as calorias eram atingidas, mas com uma alimentação sem valor nutricional.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Cardápio oferecido no Restaurante Beneficente Bela Vista - Recanto da Lagoa era composto de dois acompanhamentos (arroz e feijão), uma guarnição, prato principal, dois tipos de salada e fruta de sobremesa, entretanto não supria as reais necessidades das crianças atendidas pelo programa. Mas com o treinamento, cartazes educativos e livro de receitas, foi possível balancear as refeições utilizando todos os nutrientes que as crianças precisam e propiciando uma aparência mais agradável, deixando os pratos mais coloridos. Com a organização do estoque obteve-se uma redução no desperdício dos alimentos e um maior controle das doações. Não há como negar o quanto as voluntárias e a cozinheira aprenderam e têm se empenhado para colocar em prática as noções de higiene, limpeza e balanceamento de refeições transmitidas a elas pelo treinamento, evidenciando assim a importância do profissional nutricionista para as Unidades de Alimentação e Nutrição.

## REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N; ZANARDI, A. M. P. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer**. São Paulo: Metha, 2003.

AMORIM, Maria Marta Amancio et al. **Adequação nutricional do almoço self-service de uma empresa de Santa Luzia-MG**. Belo Horizonte: Faculdade de Farmácia, Universidade Federal de Minas Gerais, 2002.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS. **Manual ABERC de práticas de elaboração e serviços de refeições para coletividade**. 9.ed. São Paulo, 2009.

BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio; SALLES-COSTA, Rosana; SOARES, Eliane de Abreu. **Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 19, n. 2, p. 255-263, 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732006000200012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141552732006000200012&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 01 ago. 2010.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Conselho Deliberativo. **Resolução/CD/FNDE n° 38, de 16 de julho de 2009**. Brasília, 2009.

CARDOSO, Ryzia de Cássia Vieira; SOUZA, Eva Vilma Araújo; SANTOS, Patrícia Quadros. **Unidades de Alimentação e Nutrição nos campi da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n5/a10v18n5.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2010.

FACULDADE DE CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **Tabela brasileira de composição de alimentos**. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/tabela/comp>>. Acesso em: 01 nov. 2010.

GAGLIANONE, Cristina Pereira. **Alimentação no segundo ano de vida, pré-escolar e escolar**. São Paulo: Atheneu, 2004.

MAHAN, L. Kathleen; SCOTT-STUMP, M. V. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 7.ed. São Paulo: Roca, 1998. 981 p.

MEZOMO, Iracema de Barros. **Os serviços de alimentação e nutrição: planejamento e administração**. São Paulo: Manole, 2002.

PASSOS, Ana Luiza Araújo. **Análise do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição institucional em Brasília-DF segundo o método “Avaliação qualitativa das preparações do cardápio”**. Brasília: Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Necessidades de energia e proteínas**. São Paulo: Roca, 1985. 224p.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva; CRUZ, Ana Teresa Rodrigues; COLUCCI, Ana Carolina Almada.

**Pirâmide alimentar para crianças de 2 a 3 anos.** Revista de Nutrição, Campinas, v. 26, n. 1, jan./mar. 2003.

TEIXEIRA, Suzana et al. **Administração aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição.** São Paulo: Atheneu, 2007.

VALENTE, Tessa Bitencourt. **Perfil alimentar e nutricional de pré-escolares de uma creche institucional da cidade de Santa Maria-RS.** Disponível em:

<[http://cascavel.cpd.ufsm.br/tede/tde\\_arquivos/22/TDE-2010-02-03T085308Z-2411/Publico/VALENTE,%20TESSA%20BITENCOURT.pdf](http://cascavel.cpd.ufsm.br/tede/tde_arquivos/22/TDE-2010-02-03T085308Z-2411/Publico/VALENTE,%20TESSA%20BITENCOURT.pdf)>. Acesso em: 01 set. 2010.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento.** Rio de Janeiro: Rubio, 2008.