rasbran
REVISTA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) entre Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) localizadas em Vitória - ES.

Qualitative Evaluation of Menu Preparations (AQPC) among Food and Nutrition Units (UAN) located in Vitória - ES.

Kelly Amichi[1], Micaela dos Santos Pretti [2]

[1] *Unisales – Centro Universitário Salesiano*
[2] *Unisales – Centro Universitário Salesiano*

Endereço para correspondência: Micaela dos Santos Pretti – micaelapretti@gmail.com

Palavras-chave:

Avaliação Qualitativa das Prepações do Cardápio
Ingestão de alimentos
Planejamento de cardápio

Objetivo: Avaliar e comparar cardápios através do método: Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) entre Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN). **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, de caráter longitudinal e de abordagem qualitativa. A ação ocorrerá por duas semanas consecutivas (15 dias). Ao fim das duas semanas, os cardápios serão analisados individualmente, logo após, comparados entre si. O método AQPC consiste em avaliar as seguintes variáveis: técnicas de cocção, utilização de frituras, monotonia de cores, alimentos ricos em enxofre, oferta de frutas e verduras e uso de carnes gordurosas. **Resultados:** No cardápio da UAN A o que mais se destacou foi a frequência de doces, visto que estiveram presentes em 80% dos dias analisados, enquanto as frutas apenas 20%. Na UAN B as frutas e folhosos estiveram presentes todos os dias, respeitando a recomendação da OMS. A UAN C além de ofertar todos os dias frutas e verduras, possuiu um baixo percentual de frituras, estando presentes em apenas 1 dia dos demais analisados. **Conclusão:** O planejamento adequado do cardápio além de proporcionar uma alimentação adequada aos comensais, evita o desperdício e por consequência, diminui os gastos. Observou-se a presença de folhosos todos os dias analisados em todas as UAN's, com variadas opções, garantindo a recomendação proposta pelo PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador).

Keywords

Qualitative Assessment of Menu Preparations
Food intake
Menu planning

Objective: Evaluate and compare menus using the method: Qualitative Assessment of Menu Preparations (AQPC) between Food and Nutrition Units (UAN). **Methods**: This is an exploratory and descriptive research, with a longitudinal character and a qualitative approach. The action will take place for two consecutive weeks (15 days). At the end of the two weeks, the menus will be analyzed individually, soon after, compared to each other. The AQPC method consists of evaluating the following variables: cooking techniques, use of fried foods, monotony of colors, foods rich in sulfur, supply of fruits and vegetables and use of fatty meats. **Results**: In the UAN A menu, what stood out the most was the frequency of sweets, since they were present in 80% of the analyzed days, while fruits only 20%. At UAN B, fruits and leafy vegetables were present every day, respecting the WHO recommendation. The UAN C, in addition to offering fruits and vegetables every day, had a low percentage of fried foods, being present on only 1 day of the other analyzed ones.

Conclusion: Proper menu planning, in addition to providing adequate food to diners, avoids waste and, consequently, reduces expenses. The presence of leafy vegetables was observed every day analyzed in all UAN's, with varied options, guaranteeing the recommendation proposed by the PAT (Worker's Food Program).

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos as pessoas têm preparado cada vez menos suas próprias refeições, isso faz com que o índice de consumo de fast foods e comidas industrializadas estejam em constante crescimento. Sendo assim, as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) tornaram-se um local voltado para a preparação e fornecimento de refeições equilibradas em nutrientes de acordo com o perfil da clientela atendida[1].

De acordo com Veiros e Proença[2], a alimentação nutricionalmente balanceada pode ter impacto na saúde do comensal, pois para grande parte a refeição realizada na empresa é uma das maiores no dia. Além de nutrir com boas opções, estes alimentos poderão servir de exemplo para que eles possam adquirir hábitos alimentares saudáveis em seu dia a dia.

Diversos fatores influenciam o desperdício de alimentos, estes que vão desde o planejamento inadequado de refeições, não frequência de treinamento dos funcionários para produção, porcionamento dos alimentos incorretos e até mesmo preferências alimentares dos comensais[3].

A Resolução nº 600 do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) institui que na área de UAN compete ao nutricionista: planejar, organizar, dirigir, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição; realizar assistência e educação alimentar e nutricional à coletividade ou a indivíduos sadios ou enfermos em instituições públicas e privadas[4].

Dados atualizados mostram que mais de 820 milhões de pessoas sofrem com a fome, isso corresponde a cerca de 1 em cada 9 pessoas no mundo[5].

Através do método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) desenvolvido por Veiros[6], é possível avaliar os cardápios de forma qualitativa. Para o Nutricionista, este auxilia na elaboração do mesmo de forma com que consiga observar os aspectos necessários, como por exemplo a oferta dos grupos alimentares, fazendo com que haja controle das preparações que serão servidas.

Para elaboração de um cardápio que atenda às necessidades nutricionais o Nutricionista deve considerar as recomendações propostas pelo Guia Alimentar da População Brasileira, levando em consideração a oferta de alimentos saudáveis à base de frutas e verduras e evitando, principalmente, alimentos fonte de gorduras saturadas e açúcares[7].

O presente trabalho irá avaliar e comparar cardápios através do método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) entre Unidades de Alimentação e Nutrição.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, de caráter longitudinal e de abordagem qualitativa. Caracteriza-se como qualitativa pois envolverá a comparação da avaliação dos cardápios das UAN's.

Foi realizada em três UAN's localizadas em Vitória – ES, com a análise do almoço servido aos colaboradores, sendo a coleta realizada entre agosto/2022 a setembro/2022.

A ação ocorreu por duas semanas consecutivas (15 dias). Foi necessário obter o cardápio destes dias a serem analisados. Ao final das duas semanas, os valores foram analisados individualmente, logo após houve a comparação entre as UAN's participantes levando em conta a análise qualitativa de seus respectivos cardápios.

Ao final dos 15 dias de análise, foi criado um quadro a fim de melhor visualização do consumo de cada grupo alimentar e sua frequência. Sendo assim, estabelecido o percentual de ocorrência, foi possível a interpretação qualitativa do cardápio.

Para esta análise, será utilizado o método denominado: Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) segundo Veiros[6]. Este que consiste em avaliar a partir dos seguintes critérios:

1) Técnicas de cocção - com o intuito de observar a variação dos modos de preparo do cardápio;
2) Aparecimento de frituras - seja de forma isolada ou associada a doces, levando em consideração o excesso de gorduras (lipídeos) e carboidratos simples;
3) Cor das preparações e alimentos – destacando a importância do estímulo visual;
4) Presença de alimentos ricos em enxofre – estes que devem ser limitados a fim de evitar desconforto gástrico nos comensais;
5) Variação de alimentos nutricionalmente importantes no cardápio - como frutas e verduras;
6) Aparecimento de carnes gordurosas em dias que há, ou não, frituras – observando também a oferta juntamente com doces/sobremesas.

RESULTADOS

De forma a garantir o sigilo das UAN's, estas foram denominadas como: A, B e C.

Quadro 1 – análise do cardápio UAN A.

Itens analisados	Frituras	Frutas	Folhosos	Cores iguais	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Doce	Doce + fritura
Dias	5	3	15	0	10	5	12	3
Frequência (%)	33,3 %	20%	100%	0%	66,6%	33,3%	80%	20%

Através da análise qualitativa do cardápio, observou-se que as frituras e o uso de carnes gordurosas obtiveram o mesmo percentual: 33,3. Em contrapartida, os folhosos estiveram presentes todos os dias analisados com variadas opções.

As frutas estiveram pouco presentes no cardápio desta UAN, correspondendo a apenas 20%, enquanto os doces foram oferecidos como sobremesa em 80%.

Os alimentos ricos em enxofre fizeram-se presentes em 66,6% dos dias, desconsiderando-se em todos os casos o feijão, que apesar de possuir este micronutriente, esteve presente em todos os cardápios de todos os dias, desta forma, não foi contabilizado.

Quadro 2 – análise do cardápio UAN B.

Itens analisados	Frituras	Frutas	Folhosos	Cores iguais	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Doce	Doce + fritura
Dias	6	15	15	0	8	3	3	3
Frequência (%)	40%	100%	100%	0%	53,3%	20%	20%	20%

A análise do cardápio desta UAN inicia-se com as frutas e folhosos que estiveram presentes todos os dias. Observou-se o aparecimento de alimentos ricos em enxofre 53,3% dos dias analisados, estes que estão presentes na maioria das vezes em saladas compostas por: grão de bico, rúcula, couve, agrião e repolho.

As frituras estiveram presentes em 40%, correspondendo a menos da metade dos dias analisados, assim como o uso de carnes gordurosas, que obtiveram 20%.

Os doces apareceram em 20% dos dias analisados, assim como a combinação de doces com frituras no mesmo dia.

Quadro 3 – análise do cardápio UAN C.

Itens analisados	Frituras	Frutas	Folhosos	Cores iguais	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Doce	Doce + fritura
Dias	1	15	15	1	0	4	7	1
Frequência (%)	6,6%	100%	100%	6,6%	0%	26,6%	46,6%	6,6%

Ao observar o quadro, percebe-se que nesta UAN também houve oferta de frutas e folhosos diariamente. As frituras por sua vez, estiveram presentes em 6,6% dos dias analisados, assim como a monotonia das cores no cardápio ofertado.

As carnes gordurosas corresponderam a menos da metade, sendo 26,6%. Os doces foram ofertados em 46,6% dos dias, porém, mesmo quando estes estavam presentes, havia oferta concomitante de frutas para que o comensal escolhesse de acordo com sua preferência.

Quadro 4 – comparação dos resultados entre as UAN's.

UAN	Frituras	Frutas	Folhosos	Cores iguais	Ricos em enxofre	Carne gordurosa	Doce	Doce + fritura
A	33,3 %	20 %	100 %	0 %	66,6 %	33,3 %	80 %	20 %
B	42,8 %	100 %	100 %	0 %	57,1 %	21,4 %	21,4 %	21,4 %
C	6,6%	100 %	100 %	6,6 %	0 %	26,6 %	46,6 %	6,6 %

Ao realizar a comparação entre os resultados das UAN's, percebe-se que o maior índice de frituras esteve na UAN B, com uso deste modo de preparo em 6 dias (42,8%). Apesar do resultado estar abaixo da metade, quando comparado à UAN C torna-se elevado, visto que se utilizou este preparo apenas 1 dia.

Quanto as frutas, as UAN's B e C estiveram presentes em todos os dias. Em contrapartida, a UAN A ofereceu em 3 dias, correspondendo a 20%.

O grupo dos folhosos foi o único ofertado todos os dias analisados por todas as UAN's. Apenas a UAN C possuiu em seu cardápio a oferta de preparações com cores iguais, porém, foi em apenas um dia.

Os alimentos ricos em enxofre estiveram presentes em maior percentual na UAN A, correspondendo a mais da metade dos dias analisados, porém, com uma diferença de menos de 10%, a UAN B também ofertou alimentos fontes deste micronutriente.

A oferta de carnes gordurosas possuiu percentual muito parecido entre as UAN's, sendo 33,3%, 21,4% e 26,6% respectivamente. O doce também esteve presente em todas, porém, na UAN A em maior quantidade, correspondendo a 80%. As demais Unidades não ultrapassaram os 50%.

A combinação de doce e fritura foi mais alta na UAN B, com 21,4%. Por mais que ela não tenha sido a UAN com mais oferta de doce, justamente nos dias em que estes foram ofertados, no cardápio possuía preparações com fritura.

DISCUSSÃO

Na UAN A, as frituras e o uso de carnes gordurosas obtiveram a mesma frequência. Estas devem ser evitadas sempre que possível, visto que se consumidas em excesso poderão trazer malefícios a saúde, favorecendo o risco de obesidade, doenças cardiovasculares e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) [8].

As frutas foram ofertadas como sobremesa em uma frequência muito menor quando comparada a oferta de doces, sendo 20% e 80%, respectivamente. Um estudo realizado por Fagundes et al[9], analisou a prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes, ligando estas condições a seus hábitos alimentares. Concluíram que este grupo foi o que relatou menor consumo de frutas ao longo da semana. As frutas são fontes de fibras e vitaminas, sendo imprescindíveis na constituição de uma alimentação equilibrada.

Os folhosos foram ofertados todos os dias com variadas opções e formas. Para Sichieri et al[10], estimular o consumo deste grupo alimentar associado a demais hábitos saudáveis, pode ser uma forma de prevenção para DCNT.

O consumo de alimentos ricos em enxofre pode causar desconforto gástrico por possuir teor elevado de compostos sulfurados. Quando associados a rafinose, um oligossacarídeo presente no feijão e soja, acabam dificultando a digestão[11].

A associação de doces e frituras também esteve presente no cardápio desta UAN. O consumo frequente destes alimentos aumenta o risco para desenvolvimento da obesidade e diversas DCNT, como: doenças cardiovasculares, hipertensão arterial sistêmica, diversos tipos de câncer, etc.[12].

O uso de frituras na UAN B foi de quase metade dos dias analisados, sabe- se que o consumo em excesso deste grupo alimentar está associado ao aumento de doenças coronarianas, além de ser um fator influente no desenvolvimento de sobrepeso e obesidade[7].

As frutas e folhosos foram ofertados todos os dias, de forma a garantir o proposto pelo Guia Alimentar da População Brasileira[7].

Nesta UAN também houve a presença de alimentos ricos em enxofre, como dito anteriormente, estes que são responsáveis pelos desconfortos gástricos, conhecidos também como gases/flatulência[11].

A oferta de carnes gordurosas chama a atenção pois, um estudo realizado por Assunção et al, conclui que o consumo frequente de gorduras, especialmente de origem animal, aumenta o risco de doenças cardiovasculares, assim como também de alguns tipos de câncer[13].

Os doces foram ofertados na mesma frequência que a combinação dele com frituras, porém isso não quer dizer que estiveram presentes no mesmo dia. Outra observação que vale ser feita é de que nesta UAN, apesar de haver doce como opção de sobremesa em alguns dias, as frutas também estiveram presentes, de forma que o comensal conseguia fazer a escolha que julgasse melhor para si.

A UAN C possuiu uma baixa frequência de uso das frituras, correspondendo a apenas 1 dia. Sabe-se que quanto mais evitada esta preparação for, menor será o risco de desenvolvimento de DCNT e diversas outras patologias ligadas ao seu consumo frequente[8].

As frutas e folhosos, assim como na UAN B, estiveram presentes em todos os dias analisados, influenciando o consumo destes alimentos imprescindíveis no dia a dia, uma vez que são fontes de fibras e vitaminas[10].

Esta UAN foi a única dentre as analisadas que possuiu monotonia de cores no cardápio. Este fator pode interferir na montagem do prato, uma vez que o primeiro estímulo é o visual e a uniformidade das cores acaba diminuindo a atratividade das preparações. A variedade de cores reforça o fato de que quanto mais cores o prato possuir, maior será a diversidade de vitaminas e minerais[14].

As carnes gordurosas também apareceram com certa frequência nesta UAN, opção que chama a atenção por seu consumo frequente estar ligado a doenças cardiovasculares[13].

Os doces estiveram presentes em quase metade dos dias analisados, porém, assim como na UAN B, o comensal tinha o doce como sobremesa, porém havia a fruta como segunda opção de escolha. Como a oferta de frituras foi baixa, a combinação desta preparação com doce foi na mesma proporção.

Ao comparar as frequências alimentares das UAN's analisadas, inicia-se com as frituras, com a maior prevalência na UAN B, este fator pode se dar por possuir reduzidos equipamentos para oferecer outras formas de preparo, como fornos combinados por exemplo.

A oferta de frutas e folhosos estiveram presentes todos os dias em todas as UAN's, exceto a UAN A, onde as frutas corresponderam a 20% dos dias analisados. A presença frequente destes alimentos indica a preocupação das Unidades em fornecer uma alimentação saudável aos comensais, fornecendo fibras, minerais e vitaminas. Além de que, quando consumidos, estes alimentos podem ajudar na redução de DCNT[15].

Os alimentos ricos em enxofre estiveram presentes apenas nas UAN's A e B, foram considerados neste trabalho como alimentos fontes: grão de bico, brócolis, rúcula, couve, agrião, repolho, couve-flor, alho, cebola e abacate. Ressalta-se que o feijão não foi contabilizado pois esteve presente todos os dias em todas as Unidades.

A carne gordurosa esteve em maior prevalência na UAN A, apesar de estar presente também nas demais Unidades. Estudos mostram a relação direta entre o consumo de carne e elevadas fontes de gorduras com aumento da carga global para DCNT em todo o mundo[16].

Com base na análise da oferta de doces, destaca-se a UAN A, com maior frequência. Os doces são de fácil armazenamento e distribuição, além de possuírem datas de validade mais extensas. Porém, o consumo de industrializados, ricos em açúcares e com teor calórico elevado, pode ser um fator de risco para desenvolvimento de sobrepeso, obesidade e demais patologias[17].

A combinação de doces e frituras está diretamente relacionada a maiores chances de desenvolvimento de DCNT. Porém, além deste fator, as temperaturas elevadas do óleo durante o processo de fritura, levam a oxidação do mesmo, fazendo com que seja agregado a ele compostos tóxicos e prejudiciais à saúde[18].

CONCLUSÃO

O método AQPC é uma forma útil de elaboração de cardápios e facilita a análise deste, possibilitando a correção de falhas e melhorando a aceitação dos comensais, gerando menos desperdício e por consequência, diminuindo os custos. Para melhor avaliação da satisfação do cardápio, sugere-se que seja feito periodicamente uma pesquisa de satisfação com os comensais, desta forma, complementando a análise.

Destaca-se de forma positiva a presença de folhosos todos os dias analisados em todas as UAN's, com variadas opções, garantindo a recomendação proposta pelo Ministério da Saúde. O uso de carnes gordurosas e frituras aparecem com frequência, este é um fator que deve ser avaliado de forma mais precisa, a fim de adotar medidas e opções mais saudáveis aos comensais.

O grupo dos doces também obteve destaque em relação a oferta em vários dias, isto pode se dar pelo fato de usar-se da sobremesa como uma forma de agrado. Porém, em casos como estes, o interessante é que se tenha uma segunda opção mais saudável, como uma fruta, por exemplo, estratégia utilizada pelas UAN's B e C. Com isso, a UAN garante a oferta de uma porção de fruta e o comensal pode fazer a escolha que julgar melhor para si.

Diante dos dados analisados, pode-se concluir acima de tudo a necessidade da presença de um Nutricionista capacitado em uma UAN, de forma a garantir cardápios adequados e equilibrados de acordo com as necessidades e individualidades de cada local.

REFERÊNCIAS

1. RICARTE, Michelle, et al. Avaliação do desperdício de alimentos em uma Unidade de Alimentação e Nutrição institucional em Fortaleza-CE. Saber científico, Porto Velho, v. 1, n. 1, p. 158 - 175, jun. 2008. Acesso em: 08 mar. 2022. Disponível em: http://revista.saolucas.edu.br/index.php/resc/article/view/10
2. VEIROS MB, Proença RPCP. Avaliação Qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição - método AQPC. Nutrição em Pauta. 2003. Acesso em: 15 de jul. 2022. Disponível em: https://nuppre.paginas.ufsc.br/files/2014/04/2003-VEIROS-e-PROEN%C3%87A.pdf
3. Abreu ES, et al. Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer. 2 ed. São Paulo: Editora Metha. 2007.
4. Conselho Federal de Nutrição – Resolução CFN nº 417/2008. Código de Ética do Nutricionista.
5. SIPIONI, Marcelo, et al. Máscaras cobrem o rosto, a fome desmascara o resto: Covid-19 e o combate à fome no Brasil. SciELO, v.1, p. 1 – 21, 2020. Acesso em: 18 jun. 2022. Disponível em: https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/660
6. VEIROS, Marcela. Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma unidade de alimentação e nutrição: um estudo de caso. 2002. 211 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
8. SOUZA, Bianca et al. Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com hábitos de vida e estado nutricional: um estudo prospectivo em uma coorte de idosos. Ciência & Saúde Coletiva. v. 24, n. 4, p. 1463-1472, 2019. Acesso em: 10 de ago. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.03782017
9. FAGUNDES, Anna Luiza N. et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares da região de Parelheiros do município de São Paulo. Revista Paulista de Pediatria. v. 26, n. 3, pp. 212-217, 2008. Acesso em: 09 de set. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0103-05822008000300003
10. SICHIERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia. v. 44, n. 3, pp. 227-232, 2000. Acesso em: 05 de out. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0004-27302000000300007
11. PROENÇA, Rpc, et al. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. 3 ed. Florianópolis: Editora UFSC; 2008. 221 p.
12. ZANINI, Roberta de Vargas et al. Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro. Ciência e saúde coletiva. V. 18, p. 3739-3750, 2013. Acesso em: 05 de out. 2022. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v18n12/a30v18n12.pdf
13. Assunção, Maria Cecília Formoso et al. Consumo de carnes por adolescentes do Sul do Brasil. Revista de Nutrição. v. 25, n. 4, pp. 463-472, 2012. Acesso em: 07 de out. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1415-52732012000400004
14. 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 [mestrado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.
15. Philippi ST. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri, SP: Manole; 2008. 383 p.

16. Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Secretaria de Vigilância em Saúde; 2009.
17. Casanova M. Prevalência de sobrepeso incluindo obesidade em escolares entre 6 a 10 anos de idade matriculados no ensino público municipal de Balneário Camboriú, Santa Catarina, Brasil [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2007.
18. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz Sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2013. Acesso em: 13 de out. 2022. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/Diretriz_Gorduras.pdf