

AValiação Qualitativa do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição pelo Método AQPC

QUALITATIVE ASSESSMENT OF THE MENU OF A FOOD AND NUTRITION UNIT BY THE QEMP METHOD

Carolina Titoni Fraga¹
Luciane Daltoé²
Fernanda Demoliner²

RESUMO: O método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio – AQPC é um instrumento para auxiliar o nutricionista na elaboração de cardápios com maior qualidade sensorial e nutricional, auxilia na quantificação de princípios técnicos, como combinações, repetições e preparações, permitindo dimensionar os cardápios de forma global, estimando o impacto positivo ou negativo na promoção da saúde. O objetivo deste estudo foi avaliar a qualidade do cardápio dos comensais de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) em Santo Antônio da Patrulha - RS. Foram avaliados cardápios de 5 semanas (24 dias) pelo método AQPC. Foi analisada a frequência relativa de cada critério, que foi posteriormente classificada em cinco categorias, de “ótimo” a “péssimo”. A UAN analisada apresentou um cardápio adequado quanto aos itens analisados (variedade na técnica de cocção, frituras, carnes gordurosas, frutas, doces, alimentos ricos em enxofre e variedade do prato protéico). Desse modo, é importante que o nutricionista utilize o método AQPC ao elaborar cardápios a fim de se promover alimentação saudável e contribuir para a qualidade de vida dos clientes.

Palavras-chave: Planejamento de Cardápio. Alimentação Coletiva. Método AQPC. Unidade de Alimentação e Nutrição.

ABSTRACT: The method of Qualitative Evaluation of Menu Preparations (QEMP) is an instrument to assist the nutritionist in the elaboration of menus with greater sensory and

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cenecista de Osório/RS.

² Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cenecista de Osório/RS.

nutritional quality. It helps with the quantification of technical principles, such as combinations, repetitions and preparations, allowing the dimensioning of the menus in a global way, estimating the positive or negative impact on health promotion. The objective of this study was to evaluate the quality of the menu of diners at a Food and Nutrition Unit (FNU) in Santo Antônio da Patrulha - RS. Menus of 5 weeks (24 days) were evaluated by the QEMP method. The relative frequency of each criterion was analyzed, which was later classified into five categories, from “excellent” to “bad”. The analyzed FNU presented an adequate menu regarding the analyzed items (variety in cooking technique, fried foods, fatty meats, fruits, sweets, foods rich in sulfur and variety of protein dishes). It is important that nutritionists consider the aspects of Qualitative Evaluation of Menu Preparations method to develop menus in order to promote healthy eating and contribute to the quality of the lives of the customers.

Keywords: Menu Planning. Collective Feeding. QEMP Method. Food and Nutrition Unit.

1 INTRODUÇÃO

Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) tem como objetivo fornecer refeições nutricionalmente equilibradas, com qualidade higiênico sanitário, contribuindo para a manutenção e/ou recuperação da saúde do comensal¹. O sistema de alimentação em UANs deve ser administrado pelo profissional nutricionista, que é capacitado para planejar, organizar, dirigir, supervisionar e avaliar os serviços de alimentação e nutrição, como também trabalhar na educação nutricional². É atribuição exclusiva do nutricionista elaborar e avaliar os cardápios oferecidos aos comensais, adequando-os ao perfil da clientela².

O cardápio apresenta fundamental importância para a correta administração da UAN, uma vez que é a ferramenta gerencial para o início do processo produtivo¹. Ao elaborar um cardápio, o nutricionista deve levar em consideração as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, no qual traz orientações sobre como manter uma alimentação equilibrada e saudável³. Assim, o cardápio deve priorizar os alimentos *in natura* e minimamente processados e limitar/evitar os processados e ultraprocessados. O cardápio deve estimular ao máximo as características sensoriais dos alimentos, buscando promover prazer e satisfação no momento da refeição.

Pensando em avaliar o cardápio no sentido nutricional e sensorial, Veiros e Proença⁴ validaram o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), avaliando os seguintes itens: técnica de cocção, combinações de cores, número de

preparações ricas em enxofre, oferta de frutas e hortaliças folhosas, oferta de doces industrializados ou sobremesas e quantidade de alimentos gordurosos no cardápio. Assim é possível que o nutricionista avalie esses itens quando estiver fazendo os cardápios, resultando em preparações saudáveis e atrativas, fugindo da monotonia. O cardápio deve ser um instrumento que transforma o conhecimento do profissional sobre os alimentos e nutrição em responsabilidades daqueles que irão consumir⁴.

Desse modo, o estudo teve como objetivo avaliar o cardápio mensal de uma UAN coletiva localizada no município de Santo Antônio da Patrulha/RS, utilizando o método AQPC.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal e descritivo, no qual foi avaliado o cardápio de uma UAN, modalidade terceirizada, localizada no município de Santo Antônio da Patrulha/RS. A UAN serve em média duzentas e quinze refeições diárias, de segunda-feira a sexta-feira. As refeições principais são distribuídas por meio de buffet *self-service*, sendo o almoço e jantar o mesmo cardápio. O cardápio é elaborado pela nutricionista responsável do local, seguindo padrão básico.

Foi realizada a avaliação do cardápio da refeição principal (almoço), através da aplicação do método AQPC, no período de um mês - cinco semanas (Tabela 1), totalizando vinte e quatro dias. O estudo foi realizado no mês de abril de 2022.

Por não haver descrito nos cardápios os tipos de saladas, o mesmo foi avaliado a partir de sete critérios do método analisado⁴, com modificações, sendo eles: variedade na técnica de cocção, oferta de frutas, presença de alimentos ricos em enxofre, oferta de doces na sobremesa, oferta de frituras, variedade do prato protéico e carne gordurosa. Consideraram-se carne gordurosa: frango assado com pele, acém, cupim, costela, embutidos (linguiça, salsicha, hambúrguer), vísceras ou quando a carne era acompanhada de molhos branco.

Para a avaliação das preparações ricas em enxofre, foi considerado os seguintes alimentos: batata-doce, brócolis, cebola, couve, couve-flor, ervilha, lentilha, milho, ovo, rabanete, rúcula e repolho. O feijão é um alimento ofertado diariamente, por conta disso, não foi considerado. Foi considerado um teor alto de alimentos flatulentos sulfurados quando ofertado dois ou mais dos alimentos listados.

Tabela 1: Cardápios semanais ofertados aos trabalhadores em uma UAN, terceirizada, localizada em Santo Antônio da Patrulha/RS, 2022.

1º cardápio semanal

Dias da semana	Preparações
Segunda-feira	Arroz, feijão, carne de panela, polenta cremosa, farofa de cenouras, verduras e fruta.
Terça-feira	Arroz, feijão, suíno grelhado, macarrão ao sugo, ratatouille, verduras e frutas.
Quarta-feira	Arroz, feijão, frango assado, purê de batata, legumes salteados com tempero verde, verduras e fruta.
Quinta-feira	Arroz, feijão, bife grelhado, espaguete à italiana, couve mineira, verduras e frutas.
Sexta-feira	Arroz, feijão, frango acebolado, batata doce assada, casadinho de legumes, verduras e sobremesa doce.

2º cardápio semanal

Dias da semana	Preparações
Segunda-feira	Arroz, feijão, carne a caçarola, macarrão a carbonara, legumes com tempero verde, verduras e fruta.
Terça-feira	Arroz, feijão, bife grelhado com molho, batata doce assada, farofa de cenoura, verduras e fruta.
Quarta-feira	Arroz, feijão, frango colorido com molho, espaguete na manteiga, bolinho de arroz com legumes, verduras e fruta.
Quinta-feira	Arroz, feijão, suíno acebolado, purê de batata, moranga tostada, verduras e fruta.
Sexta-feira	Arroz, feijão, frango na serragem, polenta cremosa, couve refogada, verduras e sobremesa doce.

3º cardápio semanal

Dias da semana	Preparações
Segunda-feira	Arroz, feijão, carne de panela, macarrão na manteiga com tempero verde, cenoura com ervilha, verduras e fruta.
Terça-feira	Arroz, feijão, frango caipira, polenta cremosa, legumes assados, verduras e frutas.
Quarta-feira	Arroz, feijão, suíno grelhado com molho, batata doce em cubos com tempero verde, farofa gaúcha, verduras e fruta.
Quinta-feira	Arroz, feijão, bife grelhado, espaguete a yakisoba, moranga com milho, verduras e fruta.
Sexta-feira	Arroz, feijão, frango na cerveja, purê de batata, repolho a mineira, verduras e sobremesa doce.

4º cardápio semanal

Dias da semana	Preparações
Segunda-feira	Arroz, feijão, suíno grelhado acebolado, espaguete a pomarola, moranga tostada, verduras e fruta.
Terça-feira	Arroz, feijão, frango ao molho xadrez, batata doce assada, jardineira de legumes, verduras e fruta.
Quarta-feira	Arroz, feijão, carne de panela, espaguete na manteiga, farofa colorida, verduras e fruta.
Quinta-feira	Arroz, feijão, frango assado, refogado de batata e cenoura, couve mineira, verduras e fruta.
Sexta-feira	Arroz, feijão, almôndegas com molho, polenta cremosa, repolho refogado, verduras e sobremesa doce.

5º cardápio semanal

Dias da semana	Preparações
Segunda-feira	Arroz, feijão, frango grelhado com molho e ervilha, macarrão ao sugo, legumes <i>sauté</i> , verduras e frutas.
Terça-feira	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce assada, farofa gaúcha, verduras e fruta.
Quarta-feira	Arroz, feijão, frango a pizzaiolo, macarrão com molho, tomates assados, moranga refogada com milho, verduras e fruta.
Quinta-feira	Arroz, feijão, molho bolonhesa, polenta cremosa, legumes assados, verduras e fruta.
Sexta-feira	Feriado.

Foi classificado os itens como positivos ou negativos de acordo com Prado, Nicoletta e Faria⁵. Como pontos positivos foi considerado a oferta de frutas, variedade nas técnicas de cocção e variedade do prato protéico. Foram considerados aspectos negativos frituras, alimentos cozidos ricos em enxofre, oferta de doces nas sobremesas e oferta de carnes gordurosas. Os aspectos positivos foram classificados como: “ótimo” ($\geq 90\%$), “bom” (de 75 a 89%), “regular” (de 50 a 74%), “ruim” (de 25 a 49%) ou “péssimo” ($< 25\%$). Os aspectos negativos foram classificados como “ótimo” ($\leq 10\%$), “bom” (de 11 a 25%), “regular” (de 26 a 50%), “ruim” (de 51 a 75%) ou “péssimo” ($> 75\%$).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cardápio é classificado como tipo básico, contendo um tipo de carne, duas guarnições, prato-base (arroz e feijão), três tipos de saladas e uma sobremesa. Os dados resultantes da avaliação do cardápio de cinco semanas pelo método AQPC estão representados na Tabela 2.

Tabela 2: Análise das preparações servidas em cardápios de uma UAN localizada no município de Santo Antônio da Patrulha/RS, 2022.

Itens	% de ocorrência (n)	Classificação
Variedade na técnica de cocção	96 (n=23)	Ótimo
Oferta de frituras	8 (n=2)	Ótimo
Carne gordurosa	21 (n=5)	Bom
Oferta de frutas	83 (n=20)	Bom
Oferta de doces na sobremesa	17 (n=4)	Bom
Alimento rico em enxofre*	21 (n=5)	Bom
Variedade do prato protéico	100 (n=24)	Ótimo

Legenda: n = número total em dias de ocorrências; % = frequência relativa a 24 dias de cardápio; * = duas ou mais preparações ricas em enxofre.

Segundo as técnicas de cocção das preparações do cardápio, houve a ocorrência de preparações cozidas, grelhadas, refogadas, assadas, fritas e cruas, apresentando classificação

“Ótimo”. É notório a variação do modo de cocção e da textura dos alimentos ofertados no mesmo dia, mantendo o equilíbrio entre preparações mais secas e mais úmidas. Segundo Ornellas⁶ um bom cardápio deve indicar princípios de harmonia e variedade. A harmonia contribui para a adequação de cores, sabores e texturas, associado a variedade de alimentos e de formas de preparo, trazendo benefícios estéticos e nutricionais.

As frituras por imersão estão presentes em apenas dois dias (8 %), sendo classificado como “Ótimo”. A maior parte das refeições contém alimentos grelhados ou refogados, sendo um método que se utiliza quantidades menores de óleo, o que mantém a qualidade nutricional do alimento.

A oferta de carne gordurosa ocorreu em 21 % dos dias, sendo considerado como “Bom”. Para Prado, Nicoletti e Faria⁵ muitas empresas optam por oferecer tipos de carnes gordurosas, pois são mais baratas e atrativas aos comensais. No entanto, a menor oferta desse tipo de carne em uma UAN é um aspecto positivo pois mostra que a empresa se preocupa com a saúde do seu comensal. Sabe-se que o consumo excessivo de gordura saturada e colesterol, presente em carnes gordurosas, pode levar à obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis⁷.

O cardápio planejado não define o tipo de hortaliças e de fruta a ser ofertado, sendo critério da UAN oferecer os que estão disponíveis em estoque. No entanto, pode-se observar que verduras são ofertadas diariamente e, ainda, uma porção de fruta na sobremesa é ofertada quatro vezes por semana. A oferta diária de frutas e hortaliças é uma condição benéfica pois são importantes fontes de vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis⁸.

A oferta de doces na sobremesa foi classificada como “Bom”, sendo ofertado uma vez na semana. Os alimentos considerados como doces são aqueles que em sua composição contém sacarose, o açúcar comum obtido através da extração da cana de açúcar. Segundo Mello e Morimoto⁹, a preferência por doces na sobremesa como pudim, sagu, gelatina, creme de chocolate e manjar é alta entre os clientes da UAN.

Quanto à oferta de alimentos ricos em enxofre, não foi possível estabelecer uma avaliação geral fidedigna, o tipo de salada e frutas não estava pré-estabelecida na montagem do cardápio. Desse modo, foi avaliado apenas as preparações submetidas à cocção. O cardápio apresentou alimentos ricos em enxofre em dezoito dias, entretanto, em apenas cinco dias foi ofertado mais de dois alimentos sulfurados (com exceção do feijão no prato base). O consumo em excesso de alimentos ricos em enxofre pode causar desconforto gastrointestinal devido à produção de gases pela fermentação bacteriana no cólon, por isso é recomendado

evitar a oferta de mais de duas preparações e/ou alimentos que contenham enxofre na mesma refeição. Ressalte-se que leguminosas, como o feijão, apresentam grande quantidade de rafinose, um oligossacarídeo que não é hidrolisado pelas enzimas humanas, que pode dificultar o processo digestivo, causando desconforto gástrico. Entretanto, o remolho dos grãos e a cocção são utilizados para eliminar os fatores antinutricionais e diminuir a ocorrência de flatulência¹⁰.

Quanto a variedade de pratos proteicos, pode-se observar que não houve repetições em dias subsequentes. No cardápio referente às cinco semanas foram ofertados três tipos de carnes: frango, suína e bovina. A carne de frango foi ofertada aos comensais 42 % dos dias, a carne bovina também esteve no cardápio em 42 % dos dias, enquanto a suína apenas 16 %. A carne suína apareceu em torno de uma vez por semana, enquanto a de frango e bovina duas vezes por semana cada. Quanto ao modo de preparo, em 59 % dos dias as preparações foram feitas com calor úmido, 33 % grelhadas e apenas 8 % assadas.

O presente estudo apresentou limitações na aplicação do método pois o tipo de frutas e verduras não estavam pré-estabelecidos no cardápio, dificultando alguns critérios de avaliação, como a frequência de alimentos ricos em enxofre, a oferta de vegetais folhosos e a monotonia de cores das preparações.

4 CONCLUSÃO

Diante dos resultados, pode-se observar que o cardápio apresentou pontos positivos em todos os itens avaliados, mostrando que a empresa entrega aos comensais um cardápio nutritivo, com variadas preparações e reduzida oferta de alimentos fritos e doces. Por outro lado, o não estabelecimento do tipo de frutas e verduras no cardápio é um fator negativo para a UAN pois dificulta o processo de avaliação, favorece a não harmonia e a repetição de alimentos ofertados.

Desse modo, o método AQPQ pode ser um bom instrumento para o profissional nutricionista pois é uma ferramenta que auxilia na entrega de um cardápio mais atrativo, colorido, variado, harmônico e saudável.

5 REFERÊNCIAS

[1] ABREU, E.S; SPINELLI, M.G.N.; PINTO, A.M. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição**: um modo de fazer. 7. ed. São Paulo: Metha; 2019.

[2] CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS – CFN. **Resolução CFN nº600, de 25 de fevereiro de 2018**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Diário Oficial da União. 20 abr. 2018. Seção 1, nº76, p. 157. Disponível em <<https://in.gov.br/web/dou/-/resolucao-n-600-de-25-de-fevereiro-de-2018-11253717?inheritR edirect=true>>. Acesso em 15 de maio de 2022.

- [3] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2^a. ed. Brasília, 2014.
- [4] VEIROS, M.B.; PROENÇA, R.P.C. **Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição – Método AQPC**. Nutrição em Pauta, São Paulo, v.12, n.62, p. 36-42, 2003.
- [5] PRADO, Bárbara Grassi *et al.* **Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá- MT**. UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde, v.15, n.3, p.219-23, 2013.
- [6] ORNELLAS, H. Planejamento de cardápio. **Técnica dietética: seleção e preparo dos alimentos**. São Paulo, v. 8, n.1, p251-255, 2007.
- [7] SPOSITO, A., et al. **IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose: departamento de aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia**. Arq Bras Cardiol, 2017.
- [8] SINGH, B. et al. **Phenolic compounds as beneficial phytochemicals in pomegranate (Punica granatum L.) peel: a review**. Food Chemistry, v. 261, p. 75-86, 2018.
- [9] MELLO, A.V.; MORIMOTO, J.M. **Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de almoço dos funcionários de uma associação para deficientes em São Paulo**. Revista Univap. São José dos Campos-SP-Brasil, v. 24, n. 46, 2018.
- [10] FERNANDES A. C. et al. **Técnicas de pré-preparo de feijões em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste do Brasil**. Revista de Nutrição, v. 25, n. 2, p. 259-69, 2012.