

## **ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL E VIABILIDADE ECONÔMICA DE PREPOSIÇÃO DE CARDÁPIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR**

ANTONELO, V<sup>1</sup>.; SIQUEIRA, M. N.<sup>2</sup>; GRANADA, G. G<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [leia\\_antonelo@hotmail.com](mailto:leia_antonelo@hotmail.com)

<sup>2</sup>Hospital Espírita de Pelotas – [maristelasiqueira@uol.com.br](mailto:maristelasiqueira@uol.com.br)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [grazigrang@gmail.com](mailto:grazigrang@gmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

O planejamento de cardápios é ponto chave para que se possa atingir o objetivo de fornecimento de refeições adequadas e a promoção da saúde de comensais (TEIXEIRA et al, 2004). O cardápio é a ferramenta desencadeadora de todo o processo produtivo, sendo a base para as preparações envolvendo alimentos, mão de obra, equipamentos, sendo que para o planejamento de cardápios é preciso considerar fatores como a faixa etária, poder aquisitivo e hábitos alimentares da clientela (CAMARGO, 2003).

Neste contexto, a adequação nutricional das refeições servidas pela Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), é um aspecto importante a fim de assegurar as recomendações; e a avaliação do quanto o consumo médio corresponde às recomendações, é também vital (VANNUCCHI et al, 1990).

Sendo assim, o planejamento de cardápios adequados economicamente e nutricionalmente, é importante para a excelência no atendimento do público de uma UAN.

### **2. METODOLOGIA**

Os parâmetros para analisar a adequação do cardápio são: preparações do almoço e jantar, para servir 160 leitos, ocupados por indivíduos do sexo masculino, com as medidas padrões de 1,80m de altura e 70kg de peso.

Após análise da adequação das combinações tanto de técnica de preparo, como de cores, de aceitação do público alvo e aprovação pela nutricionista, realizou-se a análise da adequação nutricional do Valor Calórico Total (VCT) dos macronutrientes das refeições, através do programa virtual ADS Nutri.

Considerou-se uma refeição adequada nutricionalmente aquela que atingiu, somadas às outras 3 refeições (café da manhã, lanche e ceia), um VCT de 2000 calorias, e que se mantivesse dentro dos percentuais recomendados de carboidratos (55 à 65%), proteínas (10 à 15%) e lipídeos (25 à 30%) do VCT da refeição.

Ressalta-se que o café da manhã e o lanche são padronizados, somente o lanche que possui variações no cardápio, porém adotou-se apenas uma única preparação, como forma de padronização para a análise.

Também foram aferidos os custos despendidos tendo como base o preço médio dos alimentos, obtidos através da consulta no sistema, utilizado para controle de compra e estoque na unidade.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cardápio diariamente ofereceu salada, arroz, feijão, uma fonte proteica de origem animal, uma guarnição e uma fruta; o uso da fruta tem a intenção de aumentar a oferta de nutrientes na refeição, assim como tornar o prato atraente às vistas dos pacientes, estimulando a alimentação saudável. Além do fato de que as frutas são alimentos fonte de vitaminas, minerais e fibras. O consumo de frutas e vegetais diariamente deve ser estimulado, pois, desta forma, auxiliam na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2006).

**Quadro 1.** Cardápio semanal proposto para os pacientes do SUS de um Hospital, em maio de 2014.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	Salada de cenoura ralada	Salada de pepino	Salada de tomate	Salada de alface com laranja	Salada de repolho roxo	Salada de beterraba ralada	Salada de chuchu com cebola
	Polenta mole c/ queijo e guisado	Quibebe com carne	Massa com sardinha e ovo	Chuchu com salsichão	Carne com brócolis e vagem	Delícia de galinha	Massa com presunto e queijo
	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão
	Maçã	Bergamota	Laranja	Bergamota	Maçã	Laranja	Banana
JANTAR	Salada de alface	Salada de cebola/ervilha/milho	Salada de beterraba	Salada de espinafre	Salada de cenoura	Salada de tomate com pepino	Salada de alface com maçã
	Batata souté Galinha com molho	Arroz com cenoura e fígado	Couve com guisado	Jardineira c/ galinha	.Arroz com Repolho e carne de porco	Estrogonofe de guisado	Risoto
	Arroz Feijão	Feijão	Arroz Feijão	Arroz Feijão	Feijão	Arroz Feijão	Feijão
	Laranja	Maçã	Maçã	Laranja	Laranja	Maçã	Laranja

Na maioria dos dias a guarnição foi ofertada juntamente com a fonte proteica, como uma única preparação, conforme mostra o quadro 1. Isto se deve a necessidade de preparações de fácil ingestão, e que utilize somente colheres, pois este hospital é destinado à pacientes psiquiátricos, o que limita o uso de todos os talheres.

Ainda no quadro 1, verifica-se a oferta diária de arroz e feijão, tal qual a indicação do Ministério da Saúde, que recomenda o consumo diário, ou de pelo menos cinco vezes por semana (Brasil, 2006).

A combinação dos pratos proporcionou algumas variações nos custos. Percebe-se que a diferença de preço decorre da utilização de legumes que costumam ser mais caros como o brócolis e também o tipo de carne utilizada, tal como a carne bovina. O contrário ocorre nos dias de preparações mais econômicas, como no dia em que utilizou-se o guisado. A média de preço ficou em R\$ 4,70 per capita, o que está de acordo com o preconizado pela administração da UAN.

A tabela 1 mostra o valor calórico de todas as refeições e inclusive do proposto para as refeições de almoço e jantar, as quais mostram a média de 1.126,22 calorias (kcal) dia.

**Tabela 1.** Valor calórico total diário das refeições para os pacientes do SUS de um Hospital, em maio de 2014.

Dia da semana	Refeição				Valor calórico Per capita diário
	Café da manhã	Almoço e Jantar	Lanche	Ceia	
Segunda	390.97 Kcal	1261.57 Kcal	207.28 Kcal	246.09 Kcal	2.105,91Kcal
Terça	390.97 Kcal	914.39 Kcal	207.28 Kcal	246.09 Kcal	1.758,73Kcal
Quarta	390.97 Kcal	1345.59 Kcal	207.28 Kcal	246.09 Kcal	2.189,84Kcal
Quinta	390.97 Kcal	1040.05 Kcal	207.28 Kcal	246.09 Kcal	1.884,39Kcal
Sexta	390.97 Kcal	1036.18 Kcal	207.28 Kcal	246.09 Kcal	1880,52Kcal
Sábado	390.97 Kcal	1042.67 Kcal	207.28 Kcal	246.09 Kcal	1887,01Kcal
Domingo	390.97 Kcal	1243.09 Kcal	207.28 Kcal	246.09 Kcal	2087,43Kcal
<b>Média geral do valor calórico per capita diário</b>					<b>1970,55 Kcal</b>

Valendo-se do parâmetro utilizado pelo Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2006), cuja recomendação é de 2000 calorias diárias (Kcal/dia) para um indivíduo adulto saudável, percebe-se que por meio da oferta das refeições propostas, que em média, os pacientes recebem esse total de energia, pois além dessas duas refeições principais, os pacientes consomem o café da manhã, lanche e a ceia, resultando, portanto, num valor aproximado às 2000 calorias diárias.

A *Dietary Reference Intakes* (DRIs, 2001) estabelece para população adulta um percentual de adequação para carboidratos (55 a 65%), lipídeos (25 a 30%) e proteínas (10 a 15 %), do VCT das refeições. Verifica-se, através da tabela 2 que os percentuais de carboidratos estão um pouco abaixo do valor recomendado.

**Tabela 2.** Adequação nutricional do cardápio das refeições para os pacientes do SUS de um Hospital, em maio de 2014.

Dia da semana	Adequação Nutricional dos Macronutrientes		
	Carboidratos (%)	Proteínas (%)	Lipídeos (%)
Segunda feira	54,88	17,89	27,23
Terça feira	50,79	20,75	28,46
Quarta feira	46,98	13,64	39,38
Quinta feira	49,04	15,7	35,26
Sexta feira	50,93	24,50	24,57
Sábado	48,76	22,54	28,70
Domingo	50,49	16,50	33,01
<b>MÉDIA SEMANAL</b>	<b>50,26%</b>	<b>18,7%</b>	<b>30,94%</b>

Sugere-se portanto, que se reduza nas preparações a quantidade de alimentos ricos em proteínas e lipídeos e acrescente-se mais alimentos ricos em carboidratos para uma melhor adequação nutricional.

#### 4. CONCLUSÕES

O cardápio elaborado atendeu a diversificação, a adequação nutricional, além de adequação nos custos, o que ressalta a importância da organização do profissional nutricionista e de sua equipe para que esses quesitos sejam efetuados.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de atenção a saúde - Guia alimentar para população brasileira.** Site Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN), 2006. Disponível em: <[http://www.nutricaoemfoco.com/wpcontent/files/sac\\_guia\\_alimentar.pdf](http://www.nutricaoemfoco.com/wpcontent/files/sac_guia_alimentar.pdf)> Acessado em: 28 mai. 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006.

CAMARGO, F.L.F., **Planejamento de cardápios.** Pelotas, Ed. Universitária/UFPEL, 2003.

DRIs – DIETARY REFERENCE INTAKES. **Uso e aplicações das Dietary Reference Intakes.** São Paulo, SP, novembro 2001.

TEIXEIRA, S.; MILET Z.; CARVALHO, J.; BISCONTINI, T.M. **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição.** Atheneu. São Paulo, 2004.

VANNUCCHI, H; MENEZES, E.W; CAMPANA, A.O; LAJOLO F.M. **Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira.** Ribeirão Preto: Legis Suma/Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição; 1990.