

# DETERMINAÇÃO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO PARA O ALMOÇO DE UMA UAN E VERIFICAÇÃO DE SUA ADEQUAÇÃO AO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR.

Amanda Johann

Ana Beatriz Giovanoni da Silva ✉

Centro Universitário Univates, Lajeado – RS.

✉ ana@grupogiovanoni.com

## RESUMO

Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) tem o objetivo de fornecer refeições equilibradas nutricionalmente e com qualidade higienicossanitária adequada. O Programa de Alimentação ao Trabalhador tem como objetivo melhorar a alimentação dos trabalhadores. O presente trabalho teve como objetivo analisar se o valor energético, valor de gordura saturada, fibras e sódio do cardápio do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, seguem os valores preconizados pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). Foram analisados 5 cardápios, do turno do almoço, de uma UAN terceirizada que presta serviço a uma empresa na cidade de Estrela, Rio Grande do Sul. Após foram comparados os valores encontrados de calorias, gordura saturada, fibras e sódio com os valores recomendados pelo PAT. Pode-se verificar que os valores de calorias, gordura saturada, fibras e sódio analisados não estavam de acordo com os valores preconizados pelo PAT.

Palavras-chave: Cardápio. Valor calórico. Gordura saturada. Fibras. Sódio.

## ABSTRACT

*A Feeding and Nutrition Unit (FNU) has the purpose to provide nutritionally balanced meals and with hygienic-sanitary quality. The Worker Feeding Program (WFP) has the purpose to improve the workers nourishment. The aim of the present work was to analyze if the caloric energy content, saturated fat, fiber and sodium of the lunch menu in a Feeding and Nutrition Unit are in accordance with the values recommended by the Worker Feeding Program. Five meals were analyzed, of lunch shift, from an outsourced FNU that provides service to a company in the city of Estrela, Rio Grande do Sul. After the values of calories, saturated fat, fibers and sodium were found, they were compared with the ones recommended by WFP. It was observed that the analyzed value of calories, saturated fat, fibers and sodium were not in accordance with the values established by WFP.*

**Keywords:** Menu. Caloric value. Saturated fat. Fibers. Sodium.

## INTRODUÇÃO

Uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) tem o objetivo de fornecer refeições equilibradas nutricionalmente e com qualidade higienicossanitária adequada, para que possa atender às necessidades de alimentação dos clientes. Além da alimentação, uma UAN deve proporcionar um ambiente limpo e livre de contaminações, para garantir a saúde e bem-estar do cliente (AKUTSU et al., 2005; SOUSA et al., 2009; VANIN et al., 2007).

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) foi criado pela Lei nº6321, de 14 de abril de 1976. Este programa tem como objetivo melhorar a alimentação dos

trabalhadores, com o intuito de oferecer refeições nutricionalmente equilibradas, promover uma melhor qualidade de vida, reduzir acidentes de trabalho e aumentar a produtividade (MATTOS, 2008; SANTOS et al., 2007; SARNO et al., 2008).

O cardápio deve ser elaborado pela nutricionista responsável pela Unidade de Alimentação e Nutrição, respeitando os hábitos alimentares e culturais dos clientes, mas também oferecendo mercadorias de qualidade e da época, para que o custo fique dentro do planejado (SOUSA et al., 2009; VANIN et al., 2007).

Em várias UANs vinculadas ao PAT as refeições são servidas em *buffet* livre, com algumas restrições, como por exemplo: 1 carne; 1 fruta ou 1 pote de sobremesa. Por isso, os comensais se servem das preparações de sua preferência e em quantidade maior do que o recomendado, nem sempre garantindo uma refeição saudável. Por este motivo, houve um

aumento na prevalência de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, consequência de uma alimentação exagerada em calorias, gordura total, gordura saturada, sódio e colesterol, mas também pela ausência de atividade física (GORGULHO et al., 2011; SARNO et al., 2008; SAVIO et al., 2005; STOLTE et al.).

O presente trabalho teve como objetivo analisar se o valor energético, valor de gordura saturada, fibras e sódio do cardápio do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, seguem os valores preconizados pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT).

## MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi realizado a partir de dados de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) terceirizada que presta serviço a uma empresa na cidade de Estrela, Rio Grande do Sul. A unidade atende entre 230 a

290 refeições diárias separadas por desjejum, almoço, jantar e ceia.

Foram analisados 5 cardápios do turno do almoço desta UAN, de segunda-feira a sexta-feira, os quais foram elaborados pela gestora e nutricionista da Unidade. O cardápio semanal era composto por 3 opções de saladas (uma verde, uma cozida e uma crua); feijão (preto, carioca ou lentilha); arroz; 2 a 3 opções de guarnições; 1 porção de carne; 1 unidade de pão; 1 fruta ou 1 sobremesa; suco e água à vontade. O tipo de serviço era na modalidade *buffet* livre.

Foi calculado, a partir destes cardápios, o valor de calorias, quantidade de gordura saturada, sódio e fibras. Para o cálculo foi utilizado: o programa Microsoft Office Excel versão 97-2003, a calculadora eletrônica *Goal*®, os valores *per capita*s de cada ingrediente de todas as preparações do almoço (dados disponibilizados pela unidade), duas edições da Tabela Brasileira de Composição dos

**Quadro 1** - Cardápio semanal das preparações analisadas.

1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia
Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco
Feijão preto	Feijão carioca	Feijão preto	Feijão mexido com bacon	Feijão carioca
Bife bovino grelhado	Linguíça calabresa grelhada	Suíno com abacaxi	Empanado de frango	Galeto assado
Enroladinho de salsicha	Bolinho Orly a milanesa	Purê de batata	Arroz a bolonhesa	Salpicão de legumes com frango
Sopa de legumes	Farofa completa	Ovo rose	Moranga caramelada	Massa a bolonhesa
Massa na manteiga	Ravioli ao sugo	-	-	-
Cenoura cozida	Chicória	Alface	Alface	Alface
Alface	Abobrinha cozida	Pepino salada	Salada crocante	Repolho cozido
Pepino salada	Repolho roxo com abacaxi	Tomate salada	Repolho verde c/ passas	Cenoura ralada
Sagu com creme	Creme de baunilha com calda de amendoim	Gelatina de morango com creme	Creme manjar de coco	Mousse de morango
Maça nacional	Melancia	Abacaxi	Maça nacional	Banana caturra
Pão sovado	Pão sovado	Pão sovado	Pão sovado	Pão sovado
Suco de uva ou manga	Suco de guaraná ou laranja	Suco de limão ou uva	Suco de abacaxi ou acerola	Suco de tangerina ou guaraná

Alimentos (TACO, 2006; TACO, 2011) e os rótulos dos alimentos não encontrados nas tabelas. O cálculo foi feito com os *per capita*s em gramas ou miligramas, multiplicados pelo valor, de calorias, gordura saturada, sódio e fibras, em 100g do alimento encontrados nas tabelas da TACO, dividido por 100g. Para os alimentos não encontrados nas tabelas TACO, foi multiplicado o valor dos *per capita*s pelo valor de calorias, gordura saturada, sódios e fibras, que constava na tabela de informações nutricionais do produto, depois foi dividido pelo valor da quantidade, de calorias, gordura saturada, sódio e fibras, da porção do alimento, também encontrado na tabela de informações nutricionais do produto. Estes valores foram computados em planilhas de Excel e somados no fim de cada refeição calculada. Os valores obtidos foram separados em dois tipos de cardápios, sendo um com a opção de fruta e outro com a opção de sobremesa.

Com os cálculos prontos foi analisado se os mesmos estavam adequados aos valores preconizados pelo Programa de Alimentação do Trabalhador, conforme Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006, sendo que no almoço:

- os valores de calorias devem conter 800 calorias, admitindo-se um acréscimo de 400 calorias, podendo chegar a um valor calórico máximo de 1200 calorias, em relação ao Valor Energético Total (VET) de 2000 calorias por dia;

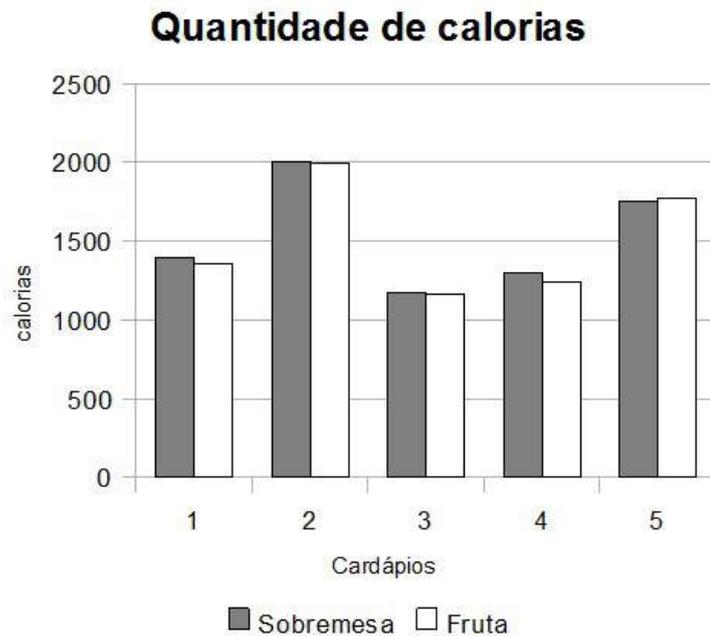
- o valor de gordura saturada deve ser menor que 10% do total de calorias das gorduras do almoço;

- o valor de fibras deve ser maior que 25g;

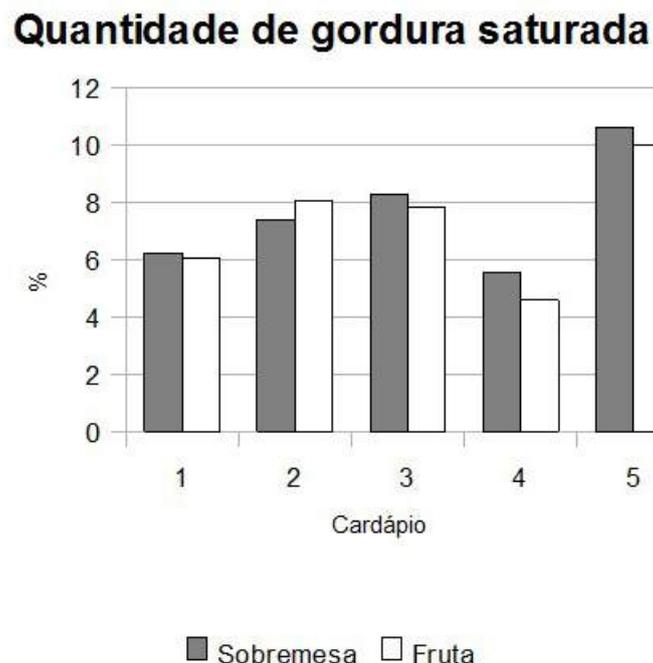
- o valor de sódio deve ser igual ou menor que 2400 mg (BRASIL, 2006)

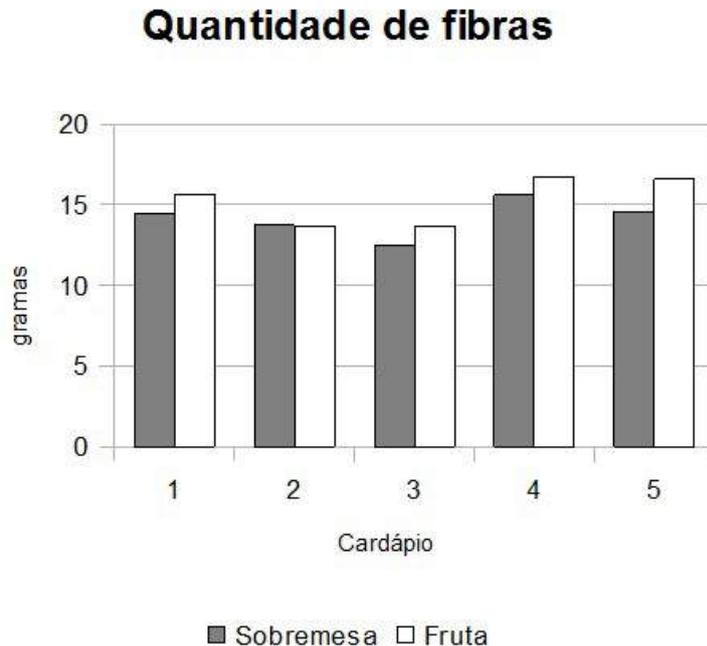
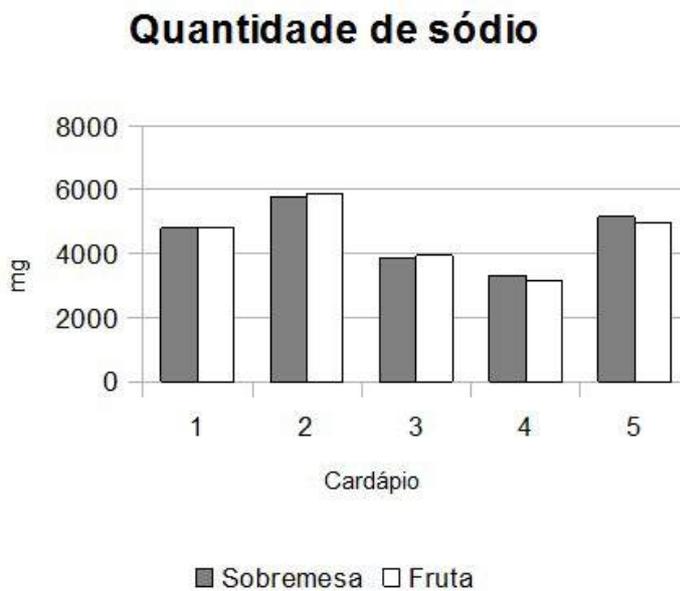
Esta análise foi feita, tanto com o cardápio com a opção de fruta, como com a opção de sobremesa.

**Gráfico 1** – Valor energético, em calorias, dos 5 cardápios avaliados.



**Gráfico 2** – Porcentagem de gorduras saturadas nos 5 cardápios avaliados.



**Gráfico 3** – Quantidade de fibras, em gramas, nos 5 cardápios avaliados.**Gráfico 4** – Quantidade de sódio, em miligramas, nos 5 cardápios avaliados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O cardápio semanal analisado está no Quadro 1, no qual podem ser visualizadas todas as preparações servidas no turno de almoço desta Unidade de Alimentação e Nutrição.

O Gráfico 1 mostra o resultado dos cálculos dos 5 cardápios em relação às calorias. O valor máximo permitido pelo Programa de Alimentação do Trabalhador é de 1200 calorias por refeição, sendo assim, somente no terceiro cardápio calculado, a quantidade de calorias não ficou acima, tanto no cardápio com a opção de sobremesa, quanto no que tinha a opção de fruta. O segundo cardápio obteve o valor mais alto, chegando a 2008,45 kcal com a opção de sobremesa na refeição, este resultado deve-se à oferta de 3 preparações calóricas no mesmo dia.

No Gráfico 2 são apresentados os valores, em porcentagem, de gorduras saturadas. Dos 5 cardápios analisados, somente o último cardápio (com a opção de sobremesa) ultrapassou o valor máximo preconizado pelo PAT, que deveria ser menor que 10% do total de gorduras oferecidas em cada refeição. No mesmo cardápio, porém, com a opção de fruta, a gordura saturada chegou ao limite de 10%. Este resultado negativo se explica pela opção de carne servida naquele dia, a qual foi uma sobrecoxa grande assada com pele.

Pode-se verificar que nenhum dos cardápios analisados obteve o valor mínimo de 25g de fibras exigidos pelo PAT. O Gráfico 3 mostra os valores encontrados de fibras no cardápio semanal, sendo que o valor máximo encontrado foi de 16,73g de fibras no quarto cardápio, com a opção de fruta.

O Gráfico 4 demonstra os valores encontrados, em miligramas, de sódio dos cardápios analisados. Verificou-se que em todos os cardápios o valor de sódio ultrapassou muito

do valor recomendado pelo PAT, de 2400 mg. No segundo cardápio calculado, com a opção de sobremesa, o sódio ficou, aproximadamente, 150% (5870,29mg) acima do valor recomendado. Isto se deve à oferta de linguiça como opção de carne. Pode-se notar que todos os dias é ofertado o pão sovado, o qual possui uma quantidade grande de sódio que chega a quase 110 mg.

## CONCLUSÃO

Ao calcular o valor calórico dos 5 cardápios do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição verificou-se que somente um está adequado, em relação ao atendimento dos requisitos do PAT. Assim, na maioria dos dias os comensais ingerem calorias a mais, sendo que foi analisado somente uma das refeições diárias realizadas pelo comensal. Consequentemente, eles podem ter um ganho de peso e predisposição a Doenças Crônicas não-transmissíveis (DCNT), como a diabetes, obesidade e hipertensão.

Pode-se verificar também que o valor de sódio em todos os cardápios estava muito acima do limite aceitável, de 2400mg, pelo PAT. Assim como, o valor de fibras em nenhum dos dias analisados atingiu o valor mínimo de 25g. O valor de gordura saturada, na maioria das refeições servidas, apresenta-se igual ou abaixo do valor preconizado pelo PAT. Estes resultados também contribuem para o aumento de peso e prováveis Doenças Crônicas não-transmissíveis.

## REFERÊNCIAS

- AKUTSU, RC; BOTELHO, RA; CAMARGO, EB; SÁVIO, KEO; ARAÚJO, WC. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Rev Nutr**, Campinas, v.18, n.2, mar/apr. 2005.
- BRASIL. Os Ministros de Estado do Trabalho e Emprego, da Fazenda, da Saúde, da Previdência Social e do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Portaria Interministerial nº 66**, de 25 de agosto de 2006. – Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador - PAT. Disponível em:< [http://acesso.mte.gov.br/data/files/FF8080812BCB2790012BD4ABD1F559C0/p\\_20060825\\_66.pdf](http://acesso.mte.gov.br/data/files/FF8080812BCB2790012BD4ABD1F559C0/p_20060825_66.pdf)>. Acesso em: 07 jun. 2016.
- GORGULHO, BM; LIPI, M; MARCHIONI, DML. Qualidade nutricional das refeições servidas em uma unidade de alimentação e nutrição de uma indústria da região metropolitana de São Paulo. **Rev Nutr**, Campinas: SP, v.24, n.3, p.463-472, maio/jun, 2011. Disponível em:< Acesso em: 16 fev. 2012.
- MATTOS, PF. Avaliação da Adequação do Almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) ao Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). **Versão On-line da Rev Cadernos UniFOA**, Volta Redonda: Rio de Janeiro, ano 3, n.7, p.54-59, ago/2008. Disponível em:<[http://www.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/07/cadernos\\_n07\\_online.pdf](http://www.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/07/cadernos_n07_online.pdf)>. Acesso em: 26 mar. 2012.
- SANTOS, LMP; ARAÚJO, MPN; MARTINS, MC; VELOSO, IS; ASSUNÇÃO, MP; SANTOS, SMC. Avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e combate à fome no período 1995-2002. 2 – Programa de Alimentação do Trabalhador. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.8, p.1931-1945, ago. 2007. Disponível em:<<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v23n8/20.pdf>>. Acesso em: 23 fev. 2012.
- SARNO, F; BANDONI, DH; JAIME, PC. Excesso de peso e hipertensão arterial em trabalhadores de empresas beneficiadas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT). **Rev Bras Epidemiol**, São Paulo, v.11, n.3 p.453-462, 2008. Disponível em:< Acesso em: 23 fev. 2012.
- SAVIO, KEO; COSTA, THM; MIAZAKI, É; SCHMITZ, BAS. Avaliação do almoço servido a participantes do programa de alimentação do trabalhador. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, n.2, p.148-55, abr. 2005. Disponível em:< Acesso em: 23 fev. 2012.
- SOUSA, FA; SILVA, RCO; FERNANDES, CE. Avaliação nutricional de cardápios em unidades de alimentação e nutrição: adequação ao programa de alimentação do trabalhador. **Rev Eletrônica de Ciências**, Caruaru: Pernambuco, v.2, n.1 e 2, jan. a dez. 2009. Disponível em:<<http://veredas.favip.edu.br/index.php/veredas1/article/view/103>>. Acesso em: 26 mar. 2012.
- STOLTE, D; HENNINGTON, ÉA; BERNARDES, JS. Sentidos da alimentação e da saúde: contribuições para a análise do Programa de Alimentação do Trabalhador. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.22, n.9, p.1915-1924, set. 2006. Disponível em: < Acesso em: 23 fev. 2012.
- TACO. **Tabela brasileira de composição de alimentos**. Campinas: SP, 2011.
- VANIN, M; SOUTHER, N; NOVELLO, D; FRANCISCHETTI, VA. Adequação nutricional do almoço de uma Unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava – PR. **Rev Salus**, Guarapuava: PR, ano 1, n.1, p.31-38, jan/jun 2007. Disponível em: < <http://web01.unicentro.br/revistas/index.php/salus/article/viewFile/667/778> >. Acesso em: 26 mar. 2012.
- VELOSO, IS; SANTANA, VS; OLIVEIRA, NF. Programas de alimentação para o trabalhador e seu impacto sobre o ganho de peso e sobrepeso. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v.41, n.5, p.69-76, out. 2007. Disponível em:< Acesso em: 23 fev. 2012.