**Per capita de Alimentos: instrumento facilitador no planejamento de cardápios**

Joanna D’arc Gomes Rodrigues da Silva1

Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves2

Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição/UFPB/ MONITORIA

**RESUMO:**

O planejamento de cardápios objetiva delinear, de forma técnica, refeições com a finalidade de atender hábitos alimentares, características nutricionais dos indivíduos, qualidade higiênico-sanitária e necessidades nutricionais. O desenvolvimento de um Manual Per Capita de Preparações de Alimentos serve assim, como um instrumento facilitador na elaboração e padronização de refeições. Neste intuito, objetivou-se elaborar um Manual Per-capita com Fichas Técnicas de Preparo de alimentos, contendo cardápios diversos e variados do ponto de vista nutricional, sensorial e organoléptico, de modo a padronizar as refeições para que possam ser reproduzidas com facilidade. Para a elaboração do Manual foram utilizadas as preparações desenvolvidas durante as aulas práticas da disciplina Técnica Dietética, contendo dados para a padronização das receitas e a composição nutricional, com o auxílio de tabelas de composição de alimentos. Com a finalidade de avaliar os cardápios do ponto de vista nutricional, utilizou-se o *Recommended Dietary Allowances* (RDA), com proposta de um VET de 2000kcal distribuído em seis refeições: Desjejum (20%), Lanches I e II (10% cada), Almoço (30%), Jantar (20%) e Colação (10%). O resultado obtido foi um cardápio diversificado, fracionado em refeições de acordo com o VET e elaborado a partir do Manual Per Capita de Preparações de Alimentos. Para verificar se o Valor Calórico encontrado estava de acordo com o recomendando realizou-se o cálculo da adequação nutricional (95% a 105%). Concluiu-se que o Manual Per Capita possibilita a elaboração de um Cardápio variado e nutricionalmente adequado, já que possibilita uma análise do valor calórico e da composição química das preparações.

**PALAVRAS-CHAVES:** Manual Per Capita; Cardápio; Valor Energético Total

1 Monitor Bolsista (2013.1, 2012.2 e 2012.1)

2 Coordenador do projeto/Orientador

**INTRODUÇÃO**

A Técnica Dietética é considerada uma disciplina embasada nas Ciências Exatas, a qual estuda as preparações a que são submetidos os alimentos e as modificações que os mesmos sofrem durante os processos culinários (pré-preparo, preparo e cocção) (ORNELLAS, 2007). Por outro lado, também é uma sistematização dos procedimentos que torna possível o uso dos gêneros alimentícios com o intuito de promover a nutrição e alimentação, com uma preparação que possui características organolépticas e nutritivas preservadas (PHILIPPI, 2006).

O ensino da Técnica Dietética é uma das atividades acadêmicas mais importantes no curso de Nutrição, uma vez que a disciplina promove conhecimentos teóricos e práticos - como as características dos grupos de alimentos, de pesos e medidas caseiras padronizadas, rendimento de preparações, per capita, custos, valor nutricional, aquisição de gêneros alimentícios, utilização e desperdício, misturas possíveis para preparações culinárias, alterações durantes pré-preparo até o alimento pronto, elaboração de fichas técnicas, etc., que alicerça a ação do nutricionista em diversos âmbitos de atuação (MACIEL; NEVES, 2010).

O planejamento de cardápios objetiva delinear, de forma técnica, refeições com a finalidade de atender hábitos alimentares, características nutricionais dos indivíduos, qualidade higiênico-sanitária e as necessidades nutricionais, por meio de alimentos preparados de maneiras distintas, mas sempre obedecendo aos limites financeiros disponíveis. Assim, as Fichas Técnicas de Preparo (FTP) são instrumentos facilitadores e bastante úteis para subsidiar o planejamento de cardápios e no processamento de refeições.

O desenvolvimento de um Manual de Per Capita de Preparações de Alimentos serve, desse modo, como uma ferramenta facilitadora na elaboração e padronização de refeições. Esta é produzida a partir das fichas técnicas de preparo e análise da composição centesimal de receitas preparadas durante as aulas práticas de Técnica Dietética. A implementação desse manual norteia a elaboração de cardápios adequados de modo mais simples e rápido, facilitando o trabalho do nutricionista e auxiliando professores e alunos nas aulas práticas.

**OBJETIVOS**

Elaborar um Manual Per capita com FTP de alimentos, contendo cardápios diversos e variados do ponto de vista nutricional, sensorial e organoléptico, de modo a padronizar as refeições para que possam ser reproduzidas com facilidade.

**PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Para a elaboração do Manual foram utilizadas as preparações desenvolvidas durante as aulas práticas da disciplina Técnica Dietética, a partir das quais as monitoras da disciplina produziram as FTP dos per capitas, contendo dados para a padronização das receitas (medida caseira, peso bruto, fator de correção e percentuais de utilização e desperdício) e a composição nutricional (valor calórico, macronutrientes e micronutrientes), sendo para isto utilizado tabelas de composição de alimentos (FRANCO, 2008; TACO, 2006).

No Manual as preparações foram classificadas em: Carnes, Leites e Ovos, Leguminosas, Cereais, Frutas e Hortaliças, Açucares e Gorduras. Essa subdivisão objetivou uma facilidade no manuseio do Manual, de modo a padronizar diversas preparações que abordem o mesmo tema em cardápios diferentes.

Com a finalidade de avaliar os cardápios do ponto de vista nutricional, utilizou-se o *Recommended Dietary Allowances* (RDA) de 1989. As recomendações nutricionais efetuadas consideram sexo, peso, idade e atividade física. Sendo pressuposto um VET de 2000kcal (BRASIL, 2006) para um indivíduo do sexo feminino com 38 anos e 52kg, que realiza pouca atividade física, com o auxílio do Manual de Per Capita foi elaborado um Cardápio distribuído em seis refeições que obedecem aos critérios de Desjejum (20% - 400kcal), Lanches I e II (10% – 200kcal cada), Almoço (30% - 600kcal), Jantar (20% - 400kcal) e Colação (10% - 200kcal).

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O trabalho teve como resultado um cardápio diversificado, fracionado em refeições de acordo com o VET e elaborado a partir do Manual Per Capita de Preparações de Alimentos.

*Cardápio Qualitativo*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Desjejum** | **Lanche I** | **Almoço** | **Lanche II** | **Jantar** | **Colação** |
| Refresco de uva, banana e leitePão Recheado | Cartola | Salada de HortaliçasPapillote de TilápiaFeijão Marrom-BombomArroz ColoridoDelícia de Abacaxi | Pavê de frutas cremoso | Arroz IntegralStrogonoff de Carne | Vitamina de Abacate |

*Adequação Nutricional*

Para verificar se o Valor Calórico encontrado estava de acordo com o recomendando utiliza-se a fórmula: *VET encontrado x 100% / VET recomendado,* sendo que o resultado obtido deveria estar entre 95-105% para o cardápio ser considerado nutricionalmente adequado.

|  |  |
| --- | --- |
| **Cardápio**  | 2003,52 x100% / 2000 = **100,17%** |
| **Desjejum** | 394,95 x 100%/ 400 = **98,7%**  |
| **Lanche I** | 201,04 x 100%/200 = **99%** |
| **Almoço** | 626,8 x 100%/600 = **104,5%** |
| **Lanche II** | 197,42 x 100%/200 = **98,7%** |
| **Jantar** | 417,48 x 100%/400 = **104,4%** |
| **Colação** | 209,5 x 100%/200 = **104,75%** |

A oportunidade, oferecida por um cardápio, é a de proporcionar um amplo leque de escolhas, com variados tipos em qualidade e quantidade, suficientes para atender as necessidades nutricionais. As preparações propostas são indicadas para pessoas que possuem dieta normal, que não possuem restrições calóricas específicas. Porém deve-se sempre ficar vigilante quanto ao excesso de calorias nas refeições, respeitando-se as regras dietéticas recomendadas individualmente.

Com o uso do Manual é possível se realizar a padronização do processo de produção de refeição, que segundo Akutsu et al. (2005) beneficia tanto nutricionista quanto funcionários em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), facilitando o planejamento do trabalho diário, propiciando mais segurança no ambiente de trabalho, obedecendo também ao limites financeiros disponíveis.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que o Manual Per Capita facilita a elaboração de um Cardápio variado e nutricionalmente adequado, pelo Nutricionista, profissional responsável pela sua elaboração, já que possibilita uma análise do valor calórico e da composição química das preparações. Por isso, o manual elaborado, pode ainda ser utilizado na elaboração de receitas com fins dietoterápicos, tais como hipertensão e diabetes, mas, também para aqueles que não possuem restrições dietéticas, desde que sejam moderadamente utilizados.

**REFERÊNCIAS**

AKUTSU, R. C. C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Rev.Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 277-279, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação** saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

FOOD AND NUTRITION BOARD, NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES – NATIONAL RESERACH COUNCIL – Recommended Dietary Allowances. 9. ed. Washington, 1989.

FRANCO, G. **Tabela de Composição Química dos Alimentos.** 9. ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

MACIEL, B. L. L. NEVES, R. A. M. Ensinando técnica dietética: Reestruturando, atualizando e integrando a disciplina à extensão e à pesquisa. **Coleção Pedagógica** n. 10. Natal, 2010.

ORNELLAS, L.H. **Seleção e preparo de alimentos**. 8. ed, São Paulo: Atheneu, 2007. 276p.

NEPA - UNICAMP. **TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DOS ALIMENTOS: TACO.** VERSÃO II, 2. ed, Campinas, São Paulo, 2006.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e técnica dietética.** São Paulo: Manole, 2006, 402p.