

VERIFICAÇÃO DO VALOR NUTRICIONAL DAS REFEIÇÕES PRODUZIDOS NUM RESTAURANTE COMERCIAL

Edna Kiyomi Kassuya Iriguchi¹, Gersislei Antonia Salado²

RESUMO: O presente estudo teve como objetivos determinar a composição química centesimal de refeições servidas em um restaurante comercial, e também as condições sanitárias do estabelecimento de acordo com a agência nacional de vigilância sanitária. Foram analisadas nove receitas de origem oriental, e de maior preferência dos consumidores. As receitas foram obtidas diretamente com os responsáveis pela preparação, no próprio local. Para análise da receita foram utilizadas tabelas de composição química, e foram analisados macro e micronutrientes. Cada preparação diferiu nos valores conforme os ingredientes utilizados, especialmente em relação à quantidade de sódio, provavelmente devido à utilização de produtos como shoyu, aji-no-moto e hondashi que apresentam glutamato monossódico na composição. Em relação às condições sanitárias foi estabelecida uma relação de 51 itens adaptado da Resolução - RDC nº275 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária em Alimentos. Os resultados mostraram que cerca de 90% dos itens verificados no restaurante estavam de acordo com as condições exigidas. O restaurante apresenta boas condições de segurança no trabalho, edificação, procedimentos de higiene pessoal, controle de qualidade podendo proporcionar uma boa qualidade das refeições servidas. Conclui-se, portanto que este restaurante apresenta boas condições para funcionamento segundo a resolução referenciada. A rotulagem nutricional de alimentos é um apoio importante para os consumidores e poderia ser uma ferramenta a ser adotada pelo estabelecimento, podendo com isso fidelizar o cliente, além de servir como informação para os indivíduos portadores de algum tipo de patologia, que teriam mais segurança para escolher o cardápio.

PALAVRAS-CHAVE: restaurante comercial, condições sanitárias, informação nutricional

1INTRODUÇÃO

Para garantir uma vida sadia e mais longa, as pessoas necessitam de uma alimentação nutritiva, bem escolhida e bem preparada. Uma boa alimentação significa uma boa saúde (BORSOI, 2001).

Os alimentos apresentam-se sob diversas formas, com variações em seu estado físico, em sua composição química, em seus caracteres sensoriais, sendo que todas estas características em conjunto, podem provocar a preferência e o apetite do consumidor. O alimento deve ser avaliado em sua qualidade, principalmente pelo seu valor nutritivo, que é conferido pela presença dos nutrientes. Dependendo do tipo de nutriente, cada alimento desempenha uma determinada função no organismo, que conforme o alimento pode ser construtora, energética ou reguladora (EVANGELISTA, 2000).

Nos últimos anos vêm ocorrendo uma importante mudança nos hábitos alimentares da população brasileira, devido ao trabalho fora da casa, à refeição vem

¹ Acadêmicos do Curso Nutrição. Departamento de Nutrição - Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Projeto de Extensão. iriguchi.edna@gmail.com.

² Docente do CESUMAR. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. gersislei@cesumar.br

sendo trocado pela comida servida nos restaurantes, como nos self-services ou nos fast-food, levando uma grande parcela da população à obesidade (MENDONÇA, DOS ANJOS, 2004). Atualmente é possível comer com qualidade em restaurantes, desde que se faça escolha adequada do cardápio. Os resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2002 e 2003 pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) revelaram que os gastos com alimentação são a segunda maior despesa do brasileiro (21%), sendo superados apenas pelas despesas com habitação (35%).

Isso indica mudanças no comportamento das famílias brasileiras. Quase um quarto (24%) da despesa média mensal familiar com alimentação é feita fora de casa. Este percentual na área urbana (26%) é o dobro em relação na área rural (13%). Na alimentação fora do domicílio o almoço e o jantar são os responsáveis por 10% do total da despesa familiar no Brasil, demonstrando assim a importância da promoção da alimentação saudável nos estabelecimentos comerciais do ramo da alimentação.

O crescimento do setor de alimentação tem levado os proprietários a criar um diferencial nas empresas por meio da melhoria da qualidade dos produtos e serviços oferecidos, determinando assim sua permanência e competitividade no mercado (AKUTSU et al., 2005).

Em nível internacional a rotulagem nutricional em restaurantes teve início em 1993, quando a Food and Drug Administration (FDA) regulamentou de acordo com a Nutrition Labeling and Education Act (NLEA) exigiu dos restaurantes a concordância e o atendimento às regulamentações elaboradas sobre informações nutricionais e as alegações de saúde. Contudo a FDA estimula, mas não obriga a disponibilidade dessas informações nos alimentos comercializados pelos restaurantes (MAESTRO E SALAY, 2008).

A rotulagem de alimentos passou a ser obrigatório no Brasil normatizada pela RDC nº 360 de 23 de dezembro de 2003, exigida e supervisionada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), e isto tem facilitado ao consumidor que necessita saber o que está ingerindo, tem também contribuído muito no tratamento de indivíduos portadores de patologias como os diabetes e hipertensão arterial, especialmente quando necessitam alimentar-se fora de seus domicílios, porém esse regulamento não se aplica em estabelecimentos comerciais aos alimentos prontos para o consumo. Os proprietários de restaurantes têm demonstrado interesse na adequação das receitas servidas, visando melhorar a qualidade das refeições, contribuindo desta forma para qualidade de vida e de saúde dos seus comensais. Conforme o estudo realizado por Maestro e Salay (2008) apenas um pequeno percentual de restaurantes (20,7%), disponibiliza a adequação nutricional dos produtos oferecidos.

Este estudo teve como objetivo fazer a análise das receitas dos pratos servidos em um restaurante comercial de comida oriental, bem como fazer inspeção sanitária das condições de funcionamento e boas de manipulação de alimentos.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi realizado em um restaurante comercial de cozinha oriental da cidade de Maringá. A coleta de dados foi realizada no próprio local, com informações fornecidas pelo proprietário, e por meio de check list das condições do local.

Foram escolhidas nove receitas de acordo com a preferência dos consumidores, os dados das receitas e a quantidade de alimentos utilizados, foram fornecidas pelo responsável pela preparação da mesma. As preparações escolhidas foram: Harumaki (bolinho primavera), Lombo Agri-doce, Frango Xadrez, Yakissoba, Yakimeshi, Salada de Harusame, Tempurá, Sushi de Salmão e Sushi de Atum.

Para a determinação da composição centesimal das preparações foram utilizadas a Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras de Pinheiro et, al (

2005), Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – Taco (2006), Tabela de Composição Química dos Alimentos Franco (1999) e Técnica Dietética, Seleção e Preparo de Alimentos de Ornellas (2001) para fazer o fator de correção de alguns alimentos.

Para os alimentos não encontrados na tabela de composição centesimal, foi utilizada a embalagem original do produto, como, aji-no-moto (realçador de sabor de glutamato monossódico), hondashi (tempero à base de peixe), óleo de gergelim (gergelim torrado), kani kama (preparo congelado de surimi à base de pescado), alga marinha wakame e o macarrão harusame (macarrão de feijão verde transparente).

Foram calculados os valores nutricionais de carboidratos, proteínas, lipídeos, cálcio, sódio, fibras, ferro e vitamina C, utilizando fichas específicas de cada preparação. Foram calculadas as receitas no seu valor bruto e depois transformadas em 100 gramas.

Para avaliar as condições higiênicas sanitárias do estabelecimento foi usado um check list, adaptado da RDC nº 275 da Agência Nacional de Vigilância em Alimentos, contendo 51 observações com itens de segurança de trabalho, edificação e ambiência, procedimentos de higiene pessoal, higiene dos alimentos, equipamentos e ambiente, pré-preparo de hortifrutigranjeiros e controle de qualidade dos alimentos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A rotulagem nutricional é um apoio importante para os consumidores, proporcionando oportunidade de conhecer a composição do alimento em relação à ingestão de nutrientes e energia, dando informações importantes para a saúde, auxiliando nas deficiências nutricionais e doenças crônicas não-transmissíveis associadas ao padrão de consumo (FERREIRA, LANFER-MARQUES, 2007).

Na figura 1 estão demonstradas as composições de macronutrientes das receitas avaliadas.

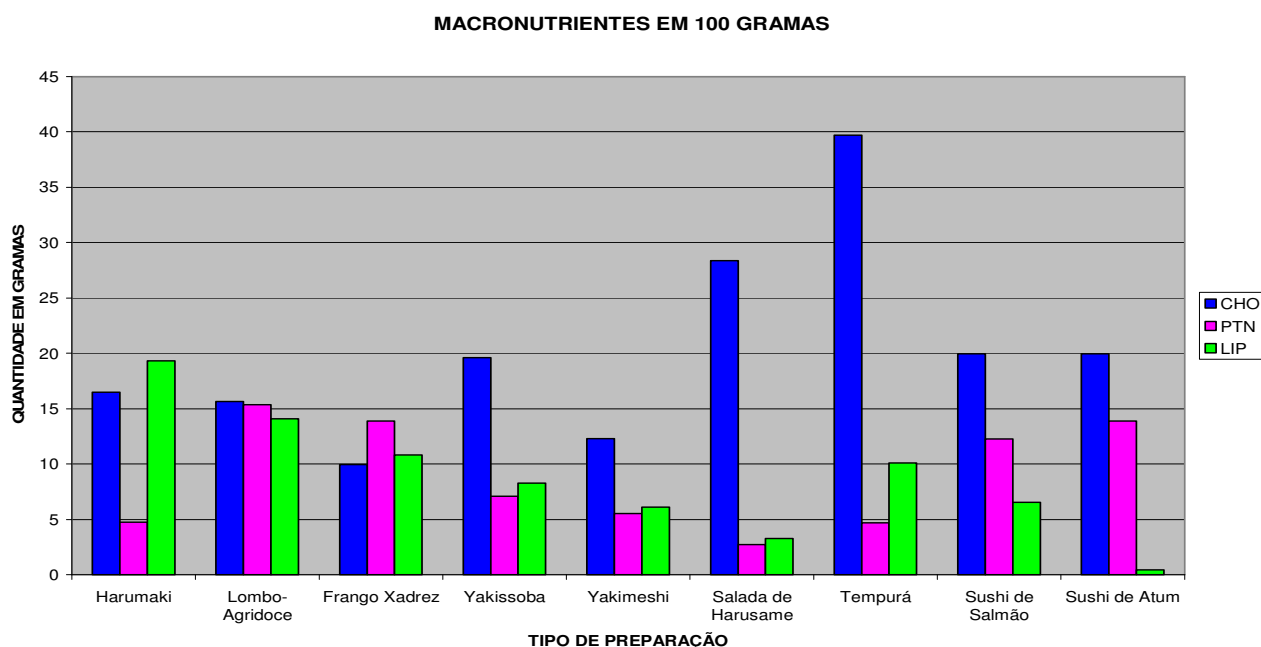


Figura 1- Composição centesimal das receitas avaliadas em relação à quantidade de macronutrientes.

Observa-se que das receitas avaliadas o tempurá foi o que apresentou a maior quantidade de carboidratos, o harumaki foi o que se apresentou mais lipídeo, e o lombo agridoce com maior quantidade de proteínas.

Tabela 1. Análise centesimal das preparações em relação aos micronutrientes.

Alimento	Cálcio (mg)	Sódio (mg)	Fibras (g)	Ferro (mg)	Vit.C (mg)
Harumaki	19,18	751,44	1,23	0,32	0,14
Lombo-agrindoce	16,33	61,48	0,59	0,86	5,33
Frango Xadrez	11,35	865,57	0,40	0,32	4,80
Yakissoba	17,46	557,38	1,3	0,43	7,81
Yakimeshi	19,52	282,94	1,44	0,45	1,76
Salada de Harusame	9,67	350,37	1,20	0,11	1,95
Tempurá	16,25	8,4	2,12	0,54	4,99
Sushi de Salmão	16,81	102,28	0,65	0,45	-----
Sushi de Atum	5,81	49,88	0,65	0,7	-----

Na tabela 1 estão demonstrados as quantidades de micronutrientes encontrados nas preparações servidas no restaurante comercial. Cada preparação difere nos valores conforme os ingredientes utilizados, sendo que o harumaki e o frango xadrez tem elevada quantidade de sódio, provavelmente devido a utilização de produtos como shoyu, aji-nomoto e hondashi que apresentam uma quantidade alta de glutamato monossódico.

Na avaliação do check list, adaptado da RDC nº275 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária em Alimentos foram avaliadas 51 itens dentro das quais 46 (90,2%) encontravam-se em conformidade com as exigências, sendo 5 (9,8%) de não conformidade em relação as exigências. Não apresentavam conformidades as áreas de higiene dos alimentos, equipamentos e ambiente, já a área para limpeza, não tinha um local apropriado para o depósito de material, e na recepção de mercadorias não apresentava uma entrada específica. Em relação ao controle de qualidade dos alimentos, o pré-preparo, critérios de tempo e temperatura, não estava em conformidade. Devido à falta de espaço no local o acondicionamento de alimento após abertura das embalagens, não estava adequado, e estes alimentos ficavam expostos.

Em relação ao diagnóstico da garantia de produção de alimentos, o check list facilita a visualização dos pontos negativos e positivos das unidades de alimentação (AKUTSU et al, 2005).

CONCLUSÃO

Concluiu-se com este trabalho que o restaurante estudado apresenta boas condições para funcionamento, segundo a RDC nº 275, em relação às condições de higiene e boas práticas de preparação. A rotulagem nutricional de alimentos é um apoio importante para os consumidores e poderia ser uma ferramenta a ser adotada pelos estabelecimentos como uma forma de fidelizar o cliente, além de oferecer opções no momento de escolher o cardápio.

Os cardápios com excesso de sódio ou carboidrato poderiam ser referenciados objetivando a proteção de indivíduos que apresentam doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão ou diabetes.

REFERÊNCIAS

AKUTSU, Rita de Cássia; BOTELHO, Raquel Assunção; CAMARGO, Érika Barbosa; SÁVIO Karin Eleonora Oliveira; ARAÚJO, Wilma Coelho. Adequação das boas práticas de fabricação em serviços de alimentação. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.18, n.3, 2005. Obtido via internet, <http://www.scielo.br>, 2008.

BORSOI, Maria Ângela. *Nutrição e Dietética: Noções básicas*. 9.ed.São Paulo: Senac, 2001.

EVANGELISTA, José. *Alimentos: Um estudo abrangente*. São Paulo: Atheneu, 2000.

FERREIRA, Andréa Benedicta; LANFER-MARQUEZ, Ursula Maria. Legislação brasileira referente à rotulagem nutricional de alimentos. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 20, n.1, 2007. Obtido via internet, <http://www.scielo.br>, 2009.

FRANCO, Guilherme. *Tabela de Composição Química dos Alimentos*. 9.ed. São Paulo: Atheneu, 1999.

MAESTRO, Vanessa; SALAY, Elisabete. Informações nutricionais e de saúde disponibilizadas aos consumidores por restaurantes comerciais, tipo fast food e full service. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, v. 28, suplemento, 2008.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; DOS ANJOS, Luiz Antonio. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.20, n.20, 2004. Obtido via internet, <http://www.scielosp.org>, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Obtido via internet, <http://www.anvisa.gov.br>,2008.

ORNELLAS, Lieselotte H. *Técnica Dietética: Seleção e Preparo de Alimentos*. 7 ed.São Paulo: Atheneu, 2001.

PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira; LACERDA, Elisa Maria de Aquino; BENZECRY, Esther Haim; GOMES, Maria Conceição da S. Gomes; COSTA, Verônica Medeiros. *Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras*. 5.ed. São Paulo: Atheneu, 2005.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS-TACO. 2.ed. Campinas: Nepa-Unicamp, 2006.