



VERIFICAÇÃO DO VALOR NUTRICIONAL DAS REFEIÇÕES PRODUZIDOS NUM RESTAURANTE COMERCIAL

Edna Kiyomi Kassuya Iriguchi¹; Gersislei Antônia Salado²

RESUMO: 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. A alimentação é a base da vida onde o estado de saúde do homem depende de substâncias ao nosso organismo, que nos permitem realizar ações no dia-a-dia. Os alimentos são consumidos pelo indivíduo de várias maneiras, podendo ser apresentados “in natura” ou preparados segundo a técnica dietética, ou industrializados através da tecnologia dos alimentos. Podendo ser de origem vegetal, animal. Quanto à espécie, variedade, qualidade e quantidade dependem das condições geográficas e climáticas cujas propriedades diferem em relação ao plantio e a criação. O trabalho tem como objetivo determinar a composição química de refeições servidas em um restaurante comercial, utilizando tabelas de composição de alimentos e o programa Nutrilife, que irá calcular os valores nutricionais de carboidratos, proteínas, lipídeos, cálcio, sódio, fibras, ferro e vitamina C. Para a coleta de dados serão utilizadas fichas específicas, onde constarão as receitas com as quantidades de ingredientes padronizadas. Cada preparação será avaliada separadamente. Com os resultados destas determinações serão feitas modificações nas preparações quando estas se revelarem incompatíveis com as recomendações nutricionais, e também para proporcionar mais qualidade ao comensal. Serão também avaliadas as condições de higiene e boas práticas de preparação de alimentos, além das conformidades do local de produção através de um check list tendo como referência a RDC nº 275 da ANVISA. Espera-se informar ao consumidor a composição química das refeições, proporcionando mais qualidade ao comensal, em suas escolhas alimentares. O resultado esperado é que com a informação nutricional das preparações o indivíduo possa alimentar-se de forma mais consciente contribuindo para uma vida mais saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, qualidade nutricional, restaurante comercial.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. Programa de Iniciação Científica do Cesumar (PICC). iriguchi.edna@gmail.com

² Orientadora e Docente do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR. gersislei@cesumar.br