

Avaliação qualitativa das preparações oferecidas em um restaurante comercial *self-service* na cidade de São Paulo/SP

Qualitative evaluation of menu preparations offered in a commercial self-service restaurant in Sao Paulo/SP

Andrea Borghi Kramer Paes Leme¹, Adriana Caron¹, Juliana Souza Santos¹, Marina Romero Alvarenga¹, Marlene Aparecida Pessa de Abreu¹, Marselle Bevilacqua Amadio², Silvia de Fátima Barreto Nogueira²

¹Estudantes do Curso de Bacharelado em Nutrição; {andrea.kramer@hotmail.com; caron.nutri@gmail.com; juu.183@hotmail.com; marinaromero@hotmail.com; mpsjabreu@gmail.com}

²Professor do Centro Universitário Senac; {marselle.bamadio@sp.senac.br }

²Professor do Centro Universitário Senac; {silvia.fbnogueira@sp.senac.br }

Resumo. O objetivo desse estudo foi aplicar o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio para bufês (AQPC-bufê) como meio de avaliação geral do cardápio ofertado em um restaurante do tipo *self-service*. O estabelecimento pesquisado foi de autogestão, localizado em São Paulo, e atende clientela do tipo cativa de ambos os gêneros. Com a finalidade de produzir uma alimentação de qualidade nutricional e sensorial, o AQPC-bufê é uma ferramenta que possibilita a avaliação qualitativa do cardápio auxiliando o nutricionista no planejamento do cardápio em uma Unidade Produtora de Refeição (UPR) ou Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). O método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio para bufês (AQPC-bufê) evidenciou que o restaurante oferece uma ampla variedade de tipos de preparações, diferentes técnicas de cocção, variedade de cor e textura dos alimentos nas preparações tornando-o atrativo visualmente e visando atender às diferentes expectativas dos comensais.

Palavras-chave: AQPC-bufê, análise qualitativa, cardápios em unidades produtoras de refeições.

Abstract. The objective of this study was to apply the method of Qualitative Evaluation of Menu Preparations for buffets (QEMP-buffet), as a means of general evaluating of the menu offered in a self-service restaurant. The researched establishment is self-managed, located in São Paulo, and serves clientele of the captive type of both genders. In order to produce a nutritional and sensorial quality feeding, the QEMP-buffet is a tool that allows the qualitative evaluation of the menu, assisting the nutritionist in planning the menu in a Food and Nutrition Unit (FNU). The method of Qualitative Evaluation of Menu Preparations for buffets (QEMP-buffet) has shown that the restaurant offers a variety of preparations types, different cooking techniques, variety of colors and food texture in the preparations, making an attractive visually and aiming to meet different expectations of the diners.

Keywords: QEMP-buffet, qualitative analysis, menu in food and nutrition unit.

**Iniciação - Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística
Edição Temática em Saúde e Bem-estar**

Vol. 7 no 5 – Dezembro de 2018, São Paulo: Centro Universitário Senac
ISSN 2179-474X

Portal da revista: <http://www1.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistainiciacao/>
E-mail: revistaic@sp.senac.br

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição-Não Comercial-SemDerivações 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 

1. Introdução

O padrão alimentar atual da população brasileira caracterizado pelo baixo consumo de frutas, verduras e legumes e o elevado consumo de açúcar e gordura, associados às variáveis como inclusão da mulher no mercado de trabalho, globalização da produção e oferta de alimentos, menor custo e maior acesso ao consumo de alimentos industrializados e de refeições fora de casa, reforça o importante papel do nutricionista na elaboração de cardápios para indivíduos ou grupos populacionais para garantir a saúde da população (GALANTE *et al*, 2014).

É cada vez mais evidente o hábito da alimentação fora do lar nos grandes centros urbanos, com crescimento constante do segmento. O gasto dos brasileiros com alimentação fora do lar corresponde a 31,1 % do total de despesas das famílias com alimentação, de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (IBGE, 2010).

Os restaurantes *fast-food* (comida-rápida) apresentam diversas caracterizações, mas todas oferecendo rapidez no serviço. Alguns conceitos de *fast-food* são: *coffee shop*, lanchonetes, *casual dining* e *self-service*. O crescimento destes conceitos foi em decorrência de vários fatores, que derivaram do aumento do número de refeições fora de casa, com um volume significativo no horário do almoço (FONSECA, 2002).

Nos restaurantes de autosserviços (*self-service*), os comensais realizam suas escolhas, diferentemente do contexto familiar, onde as decisões alimentares na maior parte são atribuídas à dona de casa. Para o atendimento de uma clientela diversificada, as várias preparações ofertadas irão possibilitar uma ampla liberdade de escolha para o cliente, das quais são definidas pelos responsáveis do restaurante (POULAIN, 2013).

Um cardápio bem elaborado, com uma correta intervenção alimentar se faz especialmente necessário em uma Unidade de Alimentação Nutricional (UAN) institucional, partindo-se do princípio que esta pode ocasionar um importante reflexo na saúde dos comensais, além de servir de exemplo para a criação de hábitos saudáveis, uma vez que a refeição ofertada no trabalho é a principal do dia para muitos funcionários (VEIROS e PROENÇA, 2003). O nutricionista deve considerar critérios qualitativos, semi quantitativos e quantitativos, para que as necessidades nutricionais sejam atendidas (GALANTE *et al*, 2014).

Com o intuito de analisar as preparações oferecidas no que diz respeito às dimensões nutricionais e sensoriais, o presente estudo utilizou o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC-bufê) (PROENÇA *et al*, 2008). O método AQPC-bufê auxilia a percepção do equilíbrio do cardápio em aspectos, tais como: tipos, cores e formas de preparo dos alimentos, buscando torná-los mais atrativos aos comensais, no sentido de um consumo mais adequado do ponto de vista de saúde (PROENÇA *et al*, 2008).

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a qualidade do cardápio em um restaurante comercial do tipo *self-service* na cidade de São Paulo, na zona sul, pelo método AQPC para bufês (AQPC-bufê).

2. Metodologia

Este estudo foi realizado em um restaurante comercial do tipo self-service, Unidade Produtora de Refeição (UPR) do tipo autogestão, que oferece diariamente entre 600 a 800 refeições do tipo almoço, cuja distribuição é feita por meio de autosserviço por peso.

A análise do cardápio foi realizada de acordo com o cardápio planejado durante cinco dias, no mês de março de 2017, e foi fornecido pelo proprietário do restaurante. Como método de pesquisa adotou-se uma pesquisa exploratória de campo do tipo transversal por meio de um estudo de natureza qualitativa e quantitativa (SITTA et al, 2010).

O método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio para Bufês (AQPC-bufê) foi aplicado, pela variedade e número de preparações oferecidas aos comensais, a fim de avaliar qualitativamente e nutricionalmente as refeições oferecidas. Assim, adaptou-se os formulários propostos em Proença et al, 2008, para análise das refeições servidas no almoço. Espera-se que esse método auxilie o nutricionista frente a um cardápio mais adequado qualitativamente do ponto de vista nutricional, além de apresentar melhor características sensoriais.

Inicialmente, as preparações foram classificadas em quatro grupos sugeridos pelas autoras do método, sendo eles, carnes, acompanhamentos (frios/quentes), saladas e, por fim, sobremesas. Adotou-se alguns critérios específicos para avaliação das características das preparações de acordo com cada grupo, tais como: tipo, variedade, técnicas de cocção, oferta de alimentos sulfurados e integrais, cores, molhos e qualidade nutricional, bem como oferta de frutas e folhosos como salada (Figura 1).

No grupo de carnes, verificou-se como parâmetro os diferentes tipos e variedade, a fim de identificar a oferta de carnes gordurosas, além da, técnica de cocção empregada no preparo uma vez que carnes cozidas, refogadas, grelhadas, ensopadas, assadas, chapeadas, seladas foram consideradas recomendadas do ponto de vista nutricional e as carnes fritas e empanadas, consideradas controladas do ponto de vista nutricional.

Quanto aos acompanhamentos, analisou-se dois grupos de alimentos, sendo o grupo 1 considerado o mais energético, com arroz, massas, raízes e tubérculos e o grupo 2 de legumes e verduras, considerado fontes de vitaminas, minerais e fibras. Observou-se a oferta de alimentos sulfurados e integrais, preparações com gordura saturada, trans ou colesterol, destacada, como o acréscimo de bacon, manteiga, margarina, biscoitos, em quantidade perceptível pelo comensal e o tipo de cocção utilizada.

No grupo de saladas, verificou-se a oferta de folhosos, frutas in natura, alimentos sulfurados, a variedade de saladas com ingredientes diferentes do habitual.

No que se refere ao grupo das sobremesas, observou-se as sobremesas preparadas à base de frutas ou com adição de frutas, a presença de oferta de frutas in natura, a repetição de frutas, a oferta de sobremesas light e diet e a oferta de sobremesas ricas em gordura.

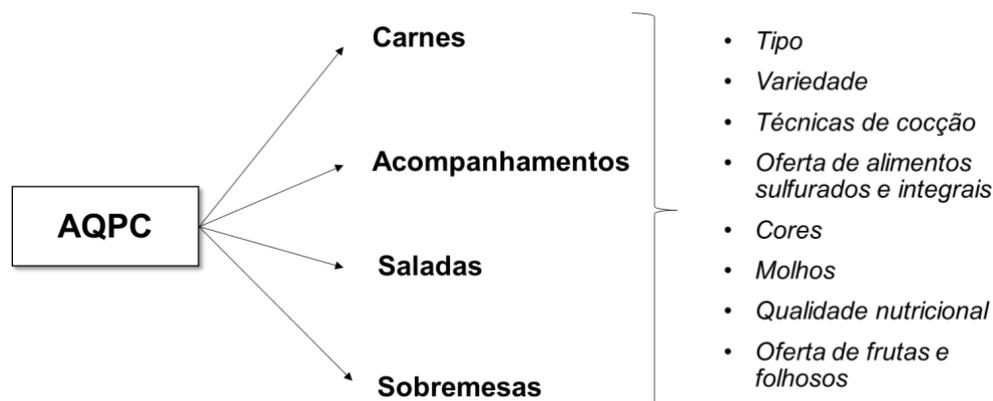


Figura 1. Critérios AQPC-bufê para avaliação das preparações do cardápio semanal do restaurante comercial do tipo *self-service* (Proença, et al, 2008).

Na sequência, elaborou-se um formulário para aplicação do AQPC-bufê para cada grupo. O mesmo formulário foi também aplicado ao cardápio efetivamente realizado, observado a partir do registro das preparações que compunham o bufê em cada um dos dias analisados. Após a avaliação dos itens de cada grupo, analisaram-se os mesmos itens separadamente entre os cardápios planejados e os realizados.

Com isso, os pontos mais relevantes de cada grupo foram selecionados para discussão e comparação em cada dia de análise fazendo uma descrição dos dados.

3. Resultados e discussão

Como resultado da análise do método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio para bufês (AQPC-bufê), verificou-se que o bufê oferece semanalmente, em média, 225 preparações. Há uma variedade de oferta de saladas, acompanhamentos, prato principal e sobremesas, conforme demonstra a figura 2.

A partir do cardápio fornecido pelo proprietário, as preparações foram classificadas em quatro grupos sugeridos pelas autoras do método, sendo eles: carnes, acompanhamentos (frios/quentes), saladas e, por fim, sobremesas. Os critérios específicos para avaliação das características das preparações de acordo com cada grupo, foram; tipo, variedade, técnicas de cocção, oferta de alimentos sulfurados e integrais, cores, molhos e qualidade nutricional, bem como oferta de frutas e folhosos como salada.

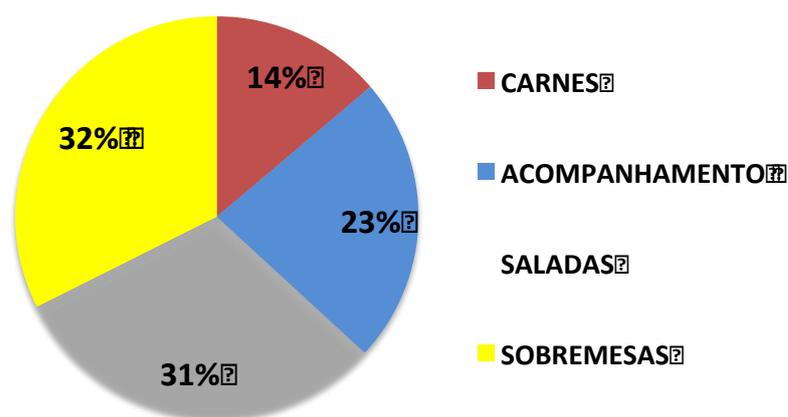


Figura 2: Divisão das preparações por grupo de alimentos em percentual, do cardápio da semana no restaurante comercial do tipo *self-service*. São Paulo, 2017

3.1 Grupo das carnes

No grupo das carnes observou-se como resultado a oferta semanal de 31 preparações e os diferentes tipos de carnes e variedade, conforme exposto na tabela 1.

Tabela 1: Divisão percentual dos tipos de carnes ofertados pelo restaurante comercial do tipo *self-service*, São Paulo, 2017.

Tipos de Carnes	% de ofertas na semana
Carne Bovina	19
Carne Ave	35
Carne Peixe	23
Carne Suína	13
Outras (embutidos)	10
Total	100

A oferta de diferentes proteínas animais, consideradas de alto valor biológico, como carne bovina, de ave, peixes, proporciona ao comensal, a escolha de proteínas de alta qualidade que irão contribuir com a síntese de proteínas do organismo, além de serem

de melhor qualidade, por serem proteínas mais disponíveis para as enzimas digestivas (GALLAGHER, 2012).

Do total de 31 tipos de carnes ofertadas, o cardápio apresentou 11 tipos de carnes gordurosas, principalmente, as de carnes de aves que eram preparadas com a pele e os embutidos. Quanto às carnes de ave, a retirada da pele antes do preparo pode reduzir, principalmente, lipídeos e ácidos graxos em 50% a 75% ou mais, além do colesterol. Por isso, independente do corte, a retirada da pele antes do preparo, torna o alimento mais saudável (PROENÇA *et al*, 2008).

Quanto as técnicas de cocção, observou-se uma preocupação do restaurante em utilizar técnicas que possam contribuir para uma preparação mais saudável, pois 87% das técnicas utilizadas foram assados, cozidos, ensopados e grelhados que são recomendadas do ponto de vista nutricional, evitando-se frituras e empanados, que correspondeu a 13% do total de ofertas da semana e devem ser controladas do ponto de vista nutricional. A cocção apropriada dos alimentos proteicos é necessária para manter a sua integridade e utilidade (GALLAGHER, 2012).

3.2 Grupo dos acompanhamentos (frios/quentes)

O cardápio semanal analisado ofertou 52 preparações de acompanhamentos, sendo que 88% destas foram classificadas no grupo de alimentos energéticos (Grupo AC1 - arroz, massas, raízes, tubérculos), e 12% eram acompanhamentos à base de verduras e legumes (Grupo AC2), que são fontes de vitaminas, minerais e fibras. A oferta maior de acompanhamentos do grupo de alimentos energéticos pode influenciar na escolha do comensal por este tipo de preparação. Os acompanhamentos devem ser planejados a fim de combinar com o prato principal, considerando as características nutricionais e sensoriais (PROENÇA *et al*, 2008).

Como resultado das técnicas de cocção avaliadas, observou-se que 79% das preparações dos acompanhamentos utilizavam as técnicas de cocção como cozidos, refogados, grelhados, ensopados, assados e salteados, e em 21% foi utilizado a técnica de fritura.

Verificou-se que em 65% das preparações dos acompanhamentos tinham alimentos sulfurados. Os alimentos ricos em enxofre devem ter sua oferta limitada, a fim de minimizar a sensação de mal-estar causada pelo desconforto gástrico (PROENÇA *et al*, 2008).

Em relação as preparações com alta concentração lipídica, o cardápio apresentou 65% do total das preparações, evidenciando um ponto de atenção no planejamento do cardápio de acompanhamentos.

A presença de alimentos integrais na elaboração das preparações dos acompanhamentos também foi observada, os quais representaram 12% do total deste grupo, sendo um ponto de atenção, já que o consumo adequado de fibras usual parece reduzir o risco de doenças crônicas como doença arterial coronariana (DAC), acidente

vascular cerebral (AVC), hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes melito (DM) e algumas desordens gastrointestinais (BERNAUD, RODRIGUES, 2013). Todas as avaliações acima citadas estão apresentadas no figura 3.

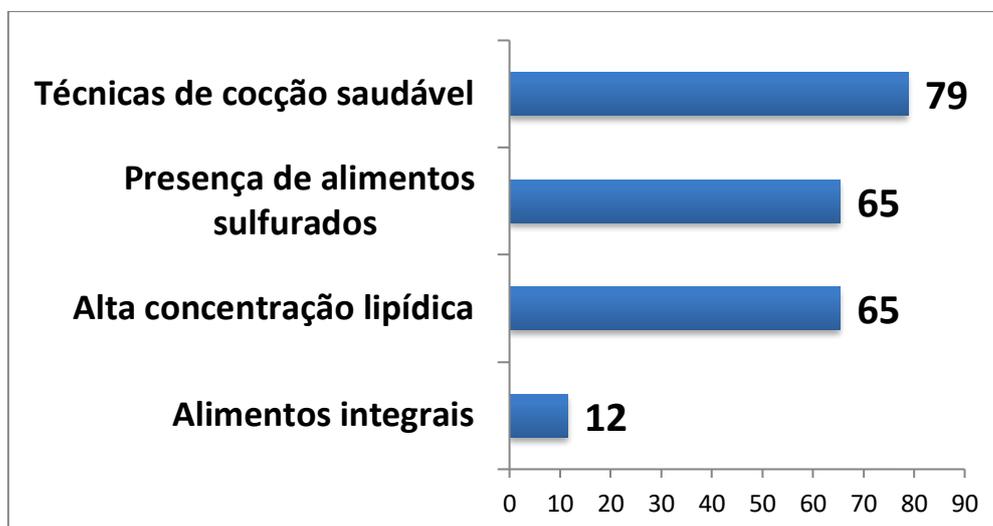


Figura 3: Avaliação percentual (%) do grupo de acompanhamentos frios e quentes no cardápio planejado pelo restaurante comercial do tipo *self-service*. São Paulo, 2017.

3.3 Grupo das saladas

Verificou-se que o restaurante ofereceu 69 preparações semanais no grupo das saladas e as mesmas estavam dispostas no início do buffet. Dentre elas, 83% não apresentavam molho, o que pode contribuir para o controle da concentração lipídica.

Do total das saladas ofertadas, 61% apresentaram teor de enxofre. Já os folhosos estiveram presentes em 17% das preparações. Observou-se no dia da visita que as travessas de folhosos eram fartas, além de estar no início do bufê, podendo assim estimular a escolha do comensal. Recomenda-se que as saladas sejam oferecidas no início do bufê, as quais devem apresentar apelo visual, agregar sabor e serem atrativas para estimular o consumo (PROENÇA *et al*, 2008).

Com relação à oferta de frutas *in natura* nas preparações de salada, constatou-se a presença em 2 preparações na semana, podendo este ser um ponto de atenção no planejamento do cardápio de saladas. Verificou-se também que em 6% das preparações havia a utilização de alimentos diferentes do habitual como, cevadinha, soja, *kani kama*, *moyashi*, entre outros.

3.4 Grupo das sobremesas

No cardápio de sobremesas, observou-se a oferta de 73 preparações. Apesar da variedade de oferta, o local físico era consideravelmente menor que os demais grupos, pois as sobremesas eram porcionadas, com exceção da salada de frutas e frutas fatiadas.

Diariamente o restaurante oferece sobremesas elaboradas, sendo em sua grande maioria adquiridas prontas, como tortas, pavês, bolos, entre outras. As sobremesas elaboradas inseridas no cardápio podem ser pela grande aceitação, número reduzido de funcionários e/ou equipamentos (PROENÇA *et al*, 2008). Além disso, verificou-se a presença de frutas in natura diariamente, sendo essas preparadas no local, como saladas de frutas e frutas fatiadas. Há também opções *light* e *diet*, como creme *light* de frutas e gelatina *diet*, podendo assim atender às necessidades específicas dos comensais. Neste grupo 63% das sobremesas visivelmente apresentaram ingredientes gordurosos que podem contribuir com a concentração lipídica destas preparações ofertadas.

De maneira geral, o bufê é atrativo visualmente por apresentar um cuidado quanto a técnica de preparo ser mais adequada sob o aspecto nutricional, há uma variedade de preparações sendo ofertada para atender as expectativas dos mais diferentes comensais, a fim de se evitar uma monotonia para os comensais cativos. Alguns cuidados com o uso de alimentos sulfurados, variedade de alimentos integrais, oferta de frutas in natura nas saladas e acompanhamentos com variedade de legumes e verduras, podem ser reavaliados na composição do cardápio semanal.

Considerações finais

Um dos desafios para o restaurante é conciliar a oferta de alimentos nutritivos, saudáveis e seguros do ponto de vista higiênico-sanitário ao perfil de consumo de sua clientela, considerando que o cardápio deve ser atrativo visualmente, economicamente e atender às preferências diversas, já que compreende uma atividade comercial e que visa lucro.

O método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio para bufês (AQPC-bufê) evidenciou que o restaurante oferece uma ampla variedade de tipos de preparações, diferentes técnicas de cocção, variedade de cor e textura dos alimentos nas preparações tornando-o atrativo visualmente e visando atender às diferentes expectativas dos comensais.

Referências

- BERNAUD, Fernanda Sarmiento Rolla; RODRIGUES, Ticiania C. Fibra alimentar- Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arq Bras Endocrinol Metab.** 2013; 57(6). p. 397-405.
- FONSECA, Marcelo Traldi. **Tecnologias gerenciais de restaurantes.** 2ª Ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2002. p. 22-24.
- IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009.** Rio de Janeiro. 2010. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>.
- GALANTE, Andrea Polo; GUIMARÃES, Andréa Fraga; GALISA, Mônica Santiago. Recomendações Nutricionais para elaboração de Cardápios Equilibrados. In: **Cardápio: guia prático para a elaboração.** São Paulo: Ed Rosa 3a Ed, 2014. P. 57.
- GALLAGHER, Margie Lee. Ingestão: Os Nutrientes e seu Metabolismo. In: MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia; RAYMOND, Janice L. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p. 52.
- POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar.** 2ª Ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2013. Cap.2 p. 53, 57 e 239.
- PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa; SOUSA, Anete Araújo de; VEIROS, Marcela Boro; HERING, Bethania. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições.** 1 ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2008. p. 17-221.
- SITTA, Érica Ibelli et al. A contribuição de estudos transversais na área da linguagem com enfoque em afasia. **Rev. CEFAC,** São Paulo, v. 12, n. 6, p. 1059-1066, Dec. 2010. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462010000600018&lng=en&nrm=iso Acesso em 03 de março de 2017. Epub Aug 13, 2010.
- VEIROS, Marcela B., PROENÇA, Rossana P.C. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição – Método AQPC. **Nutrição em Pauta,** São Paulo, v12, n.62, set/out, p. 36-42, 2003.