

CENTRO UNIVERSITÁRIO - FAG

SIMONE FEITOSA NIETO

STEFHANIE FIGUEIREDO

WILLIAM CARDOSO

**APLICAÇÃO DO MÉTODO DE AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS
PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO (AQPC) EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO
E NUTRIÇÃO PARA IDOSOS**

CASCADEL

2018

CENTRO UNIVERSITÁRIO - FAG

SIMONE FEITOSA NIETO

STEFHANIE FIGUEIREDO

WILLIAM CARDOSO

**APLICAÇÃO DO MÉTODO DE AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS
PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO (AQPC) EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO
E NUTRIÇÃO PARA IDOSOS**

Trabalho apresentado ao estágio de UAN como requisito parcial para obtenção da aprovação semestral no Curso de Nutrição do Centro Universitário - FAG.

Professor (a) Orientador (a): Adriana
Hernandes Martins

**CASCADEL
2018**

APLICAÇÃO DO MÉTODO DE AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO (AQPC) EM UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA IDOSOS

¹Cardoso, William
²Figueiredo, Stefanye
³Nieto, Simone Feitosa

RESUMO: Introdução: A adequada intervenção alimentar e nutricional em UANs podem estar associados a benefícios na saúde dos usuários, além de promover a criação de hábitos saudáveis. O método AQPC é uma avaliação de qualidade com a finalidade de verificar aspectos sensoriais e nutricionais do cardápio. Esse método avalia pontos como cores, técnicas de preparo, repetições, combinações, oferta de folhosos, frutas, tipo de carnes e teor de enxofre dos alimentos. **Objetivo:** aplicar a metodologia de AQPC no cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição para idosos, visando melhorar a qualidade das refeições servidas. **Material e métodos:** O estudo foi realizado em uma UAN na cidade de Cascavel, onde se avaliou o cardápio do mês de outubro elaborado com 13 preparações pela metodologia AQPC. **Resultados e discussão:** Os resultados demonstraram que frutas e folhosos são servidos todos os dias estando adequados. Os doces e frituras não foram encontrados no cardápio e as carnes gordurosas foram apresentadas apenas duas vezes ao mês. Os alimentos ricos em enxofre obtiveram um valor elevado, pois foram encontrados em 69,2% dos dias. As cores também se repetiram todos os dias pelo excesso de saladas servido o que ocasionou um alto teor de fibras na refeição, em torno de 20g. **Conclusão:** A aplicação da metodologia do AQPC em uma Unidade de Alimentação e Nutrição para idosos demonstrou que os aspectos doces, frituras, carnes gordurosas, frutas e folhosos estão adequados no cardápio. O número de saladas servidas mostrou-se elevado provocando excesso de fibras, enxofre e repetições de cores sendo importante uma redução para evitar desidratação, deficiências energéticas, diminuição na absorção de minerais e desconforto gástrico nos idosos.

Palavras-chave: AQPC, Alimentação, Cardápio, Qualidade.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é definida como a ingestão adequada das quantidades de macro, micronutrientes e água o que auxilia no bom funcionamento do organismo (COSTA, 2011). O Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas visa à promoção dos idosos para estilos de vida saudáveis, com foco em uma alimentação equilibrada (FERREIRA, 2012).

A adequada intervenção alimentar pode se mostrar fundamental na saúde dos clientes de uma UAN (Unidade de Alimentação e Nutrição), já que para diversos usuários a alimentação recebida neste local equivale à grande refeição do dia. Dessa forma se essa

alimentação estiver nutricionalmente apropriada, pode significar a base de uma alimentação saudável, sendo positivo para a saúde (VEIROS e PROENÇA, 2003).

Outro fator importante é que essa refeição, além de nutrir, poderá criar hábitos alimentares adequados aos clientes. Dessa forma, a preocupação com a alimentação se torna cada vez mais essencial para o nutricionista, já que pode refletir na saúde dos usuários (GOMES, 2017).

O nutricionista possui o desafio de ofertar uma alimentação saudável e prevenir problemas de saúde relacionando a alimentação saudável ao prazer do consumo dos alimentos, sendo importante dar atenção não apenas ao ato de comer mais ao conjunto de todas as sensações: olfativas, táteis, térmicas, auditivas, que, na boca se confundem e levam ao prazer de comer. Esses efeitos podem ser usados para conquistar o usuário, promovendo educação nutricional com um momento saboroso e prazeroso (VIEROS e PROENÇA, 2003).

O método de Avaliação Qualitativa das preparações do Cardápio (AQPC), elaborado por Veiros e Proença (2003), busca ajudar o nutricionista no desenvolvimento de cardápio adequado tanto por aspectos sensoriais quanto nutricionais (BARROZO, 2014). O AQPC é uma metodologia qualitativa com finalidade de avaliar cores, técnicas de preparo, repetições, combinações, oferta de folhosos, frutas, tipo de carnes e teor de enxofre dos alimentos. É realizada a análise do cardápio diário, que fornece dessa forma dados tabulados da avaliação mensal do cardápio (JOSE, 2014). Além disso, foi calculado a oferta de fibras fornecidas pelo cardápio.

Dessa forma esse trabalho tem como objetivo aplicar a metodologia AQPC no cardápio do mês de outubro de um centro de convivência para idosos, buscando avaliar e melhorar a qualidade das refeições servidas.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho caracteriza-se como um estudo de aplicação e intervenção, que foi realizado em uma unidade de alimentação e nutrição na cidade de Cascavel-PR, onde essa possui três colaboradores, sendo produzidas 35 refeições nas segundas, quartas e sextas-feiras, totalizando 13 dias com preparação das refeições no mês avaliado.

Foi realizado a avaliação do cardápio do mês de outubro (ANEXO 1), por meio do método AQPC, onde se verificou os seguintes aspectos:

- o aparecimento de frituras, de maneira isolada ou combinada com doces, possibilitando a avaliação do risco do alto consumo de alimentos preparados com esta técnica de cocção e também a combinação do excesso lipídico aos carboidratos simples;
- a cor das preparações e dos alimentos no cardápio, demonstrando a combinação de cores da composição do prato, evidenciando a importância do aspecto visual da alimentação;
- a presença de alimentos ricos em enxofre, que precisam ser limitados na oferta diária, para não provocar sensação de mal-estar pelo desconforto gástrico gerado nos clientes com a alimentação consumida;
- o aparecimento de alimentos importantes de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, como frutas e folhosos, pela oferta de vitaminas, minerais e fibras.

Com o término da avaliação os resultados foram analisados por meio do programa Microsoft Excel, no qual informou os valores diários e totais de cada aspecto da metodologia AQPC, identificando excesso de enxofre, repetições diárias de cores nas preparações e excesso de fibras no cardápio.

Foi orientado para a coordenação do centro de convivência para que fosse diminuído a quantidade de saladas para 3 tipos e explicado os motivos que o excesso de enxofre e fibras podem causar na saúde dos idosos e como a repetição de cores pode interferir na escolha da refeição.

3. RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os resultados obtidos na avaliação realizada no cardápio do mês de outubro em uma Uan para idosos na cidade de Cascavel:

Tabela 1- Avaliação do cardápio do mês de outubro

Mês Outubro	Cardápio	Fruta	Folhoso	Cores iguais	Ricos em enxofre	Doce	Fritura	Carne gordurosa
1	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não
2	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não
3	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
4	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
5	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não
6	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
7	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não
8	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	sim
9	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
10	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
11	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
12	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não
13	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	sim
Total dias	13	13	13	13	9	0	0	2
%		100	100	100	69,2	0	0	15,2

Fonte: Autores, 2018.

As frutas e hortaliças possuem propriedade antioxidante protegendo as células contra danos oxidativos, além de serem fontes de fibras que auxiliam no aumento de saciedade e evitando doenças como: câncer gástrico, doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensão arterial, doenças neurodegenerativas e declínios cognitivos relacionados à idade (SILVA, 2011). Por isso a oferta de uma fruta como sobremesa e folhosos todos os dias do cardápio são fundamentais para uma alimentação equilibrada que auxilie na saúde dos idosos.

Contudo ao calcular os 13 dias de cardápio chegou-se a uma média de 20g de fibras fornecidas diariamente apenas no almoço. Segundo DRi (2006) a ingestão para mulheres acima de 50 anos de fibra diária é de 21g e 30 g para homens. Apesar das recomendações para o aumento do consumo de fibra, o consumo muito elevado de fibra (60-70 g/dia) pode acarretar alguns problemas, tais como a desidratação (uma vez que arrasta muita água consigo) e desconforto intestinal. O aumento de ingestão de fibra deve ser acompanhado do aumento da ingestão de água. O consumo elevado de fibras limita a absorção de ferro, cálcio e outros nutrientes, podendo resultar em deficiências nutricionais. Adicionalmente, poderão existir deficiências energéticas (principalmente em alguns grupos etários), uma vez que a sensação de saciedade pode ser atingida antes de se terem obtido nutrientes em quantidade suficiente para as nossas necessidades. (GUIA DO PROFESSOR, 2010).

Com isso surge uma preocupação que os idosos que fazem seu almoço no centro de convivência, principalmente com as mulheres já que possam sofrer alguns dos danos citados acima pelo excesso de fibras na alimentação cedida no local, demonstrando a necessidade de uma intervenção no cardápio para adequação de nutrientes.

Considerando o aspecto visual, como houve repetição de cores todos os dias isso pode tornar as refeições monótonas, interferindo na escolha dos alimentos e satisfação dos clientes com a refeição, já que o jogo de cores promove maior atratividade para uma alimentação prazerosa, podendo também garantir uma ingestão de vários nutrientes (VIEROS e PROENÇA, 2003). Sugere que essa repetição de cores é devido à quantidade de saladas ofertadas, assim a cor verde, por exemplo, acaba se repetindo uma ou duas vezes todos os dias. Além disso, a busca por variedades de cores também gera repetições de preparações como cenoura e beterraba, pois algumas verduras como tomate possuem dificuldade de serem servidas pela demanda e produção existente na horta que fornece as verduras.

Quanto os alimentos sulfurados, ou seja, ricos em enxofre, devem ser limitados na oferta diária, para não causar sensação de mal-estar, como desconforto gástrico. São considerados alimentos sulfurados: abacate, acelga, aipo, alho, amendoim, batata-doce, brócolis, castanhas, cebola, couve-de-bruxelas, couve-flor, ervilha, feijão, gengibre, goiaba, jaca, lentilha, maçã, melancia, melão, milho, mostarda, nabo, nozes, ovo, rabanete, repolho, uva, entre outros. Os cardápios que contém diariamente duas ou mais preparações sulfuradas são considerados inadequados. Porém, deve-se levar em conta que este fato não deve ser considerado para o consumo diário do feijão, visto que o mesmo integra a alimentação habitual da população brasileira (RAMIREZ et al., 2016).

Neste cardápio pode-se verificar que em 69,2% dos dias, ele encontra-se inadequado quanto á quantidade de alimentos ricos em enxofre. Esse fato pode-se ser explicado pela alta variedade de saladas, pois todos os dias são servidos mais que 5 saladas e as brassicas possuem alto teor de enxofre, dificultando que haja apenas uma preparação rica em enxofre. Além disso, alimentos fontes de enxofre fazem parte de algumas preparação das guarnições e de frutas que são servidas como sobremesa pela sua facilidade de armazenamento, custo e aceitação.

Em relação a doces e frituras, o cardápio não fornece preparações por imersão nem utiliza doces como sobremesa, estando adequado dessa maneira quanto a esses aspectos.

O hábito alimentar rico em gorduras e açúcares simples podem levar a fatores de riscos para doenças cardiovasculares, como a obesidade que pode promover diversas complicações na saúde. Dessa forma a alimentação equilibrada é um fator importante para evitar o declínio funcional em idosos (SCHERER *et al.*, 2013).

O percentual encontrado de carnes gordurosas oferecidas no cardápio foi baixo, sendo que as preparações produzidas com essas carnes foram cozidas não havendo mais acréscimos de gorduras com frituras.

4. CONCLUSÃO

A aplicação da metodologia do AQPC em uma Unidade de Alimentação e Nutrição para idosos demonstrou que aspectos como frutas, folhosos, frituras, doces e carnes gordurosas estão adequados no cardápio do mês de outubro, contudo o elevado número de saladas servido por dia provocou um excesso de fibras e enxofre e repetições de cores. Com isso a diminuição da quantidade de saladas torna-se necessário para que o cardápio fique menos repetitivo em cores e adequado para idosos, já que as fibras podem diminuir absorção de minerais, levar a desidratação ou deficiências energéticas além de desconforto gástrico que pode ser também causado pelo excesso de enxofre.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROZO, A. L. P. Análise qualitativa de preparações de cardápios de uma unidade de alimentação e nutrição em Brasília – distrito federal. Centro universitário de Brasília – Uniceub - Faculdade de ciências da educação e saúde curso de nutrição. Brasília, 2014.

COSTA, S. E. P. Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos para pré-escolares de duas creches, uma pública e outra particular, do Distrito Federal. Dissertação apresentada para obtenção do título de graduação pelo Centro Universitário de Brasília – UNICEUB. Brasília, 2011.

FERREIRA, M. J. L. L. Carências Nutritivas no idoso. Escola superior de educação João de deus licenciatura em gerontologia social, 2012.

GOMES, A. C. Avaliação qualitativa de cardápios de creches e escolas privadas, para pré-escolares de Brasília. Trabalho de conclusão de curso. Brasília, 2014.

Guia do professor. Unidade 2- Os alimentos e seus nutrientes, as fibras alimentares. Ciência e inovação, 2010.

Institute of Medicine (IOM).Dietary Reference Intakes Research Synthesis: Workshop Summary, 2006. Disponível em: <http://www.nap.edu/catalog/11767.html> Acesso em 02 de outubro de 2018.

JOSE, J. F. B. S. Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e Nutrição localizada em Vitória-ES. Demetra; 2014.

RAMIREZ, Y. P. G et al. Avaliação de cardápio e identificação de alimentos funcionais: estudo qualitativo de restaurante popular de Araraquara, São Paulo, Brasil. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, 23(1):859-867, 2016.

SCHERER, R.; SCHERES,F.; CONDE, S. R.; BOSCO, S. M. Estado nutricional e prevalência de doenças crônicas em idosos de um município do interior do Rio Grande do Sul. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2013.

SILVA, C.L. Consumo de frutas e hortaliças e conceito de alimentação saudável em adultos em Brasília.Dissertação para requisito parcial para obtenção de grau de Mestre de ciência da saúde. Brasília, 2011.

VEIROS, M. B; PROENÇA, R. P. C. P. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição - método AQPC, 2003. Nutr. Pauta 2003.