

AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO DE UM RESTAURANTE COMERCIAL DE UM CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MINAS GERAIS

Qualitative Evaluation of the Menu Preparations of a Commercial Restaurant in a University Campus in Minas Gerais

Eduarda Alves Silva

Aluna do Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Uberlândia

RESUMO

Objetivo: Avaliar qualitativamente as preparações do cardápio do almoço de um Restaurante Comercial localizado em um campus universitário no estado de Minas Gerais (MG). A análise se concentrou nos aspectos positivos e negativos das preparações alimentares. **Materiais e Métodos:** Para essa avaliação, foram analisadas as preparações de 243 dias de serviço, utilizando o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio. Cada preparação foi classificada em relação aos aspectos positivos e negativos, permitindo uma visão abrangente da qualidade do cardápio oferecido. **Resultados:** A análise revelou que, entre os itens avaliados, algumas preparações se destacaram nas classificações. As preparações à base de folhosos obtiveram uma classificação de “ótimo”, com 100% de ocorrência, indicando consistência na qualidade e aceitação. As opções vegetarianas também foram bem avaliadas, alcançando 100% de ocorrência. Adicionalmente, alimentos regionais tiveram uma alta classificação, com 98% de ocorrência. Ainda, as preparações de doces isolados e associados não apresentaram ocorrências, indicando uma consciência sobre os impactos a longo prazo destes alimentos no âmbito da saúde. Por outro lado, as categorias de alimentos analisadas, que incluem frutas, variações na paleta de cores, alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas, frituras e guarnições à base de carboidratos, receberam a classificação "Péssima". Essa avaliação indica sérias preocupações quanto à qualidade nutricional das refeições oferecidas aos usuários. Vale ressaltar que essas categorias de alimentos estiveram presentes em 100% dos dias, exceto as frutas, cuja frequência foi significativamente baixa, atingindo apenas 11%. **Conclusão:** Em síntese, a avaliação qualitativa das preparações do cardápio revelou um quadro positivo, com destaque para as opções saudáveis e regionais. A análise sugere a inclusão de novas opções que possam enriquecer o cardápio, atendendo assim melhor aos gostos e às expectativas da comunidade. A continuidade dessa avaliação pode proporcionar melhorias constantes na qualidade dos serviços alimentares oferecidos.

Palavras-chave: Alimentação Coletiva; Restaurantes; Serviços de Alimentação; Alimentação Saudável.

ABSTRACT

Objective: To qualitatively evaluate the lunch menu preparations of a commercial restaurant located on a university campus in the state of Minas Gerais (MG). The analysis focused on the positive and negative aspects of the food preparations. **Materials and Methods:** For this evaluation, preparations from 243 service days were analyzed using the Menu Preparation Qualitative Assessment method. Each preparation was classified in terms of positive and negative aspects, allowing for a comprehensive view of the quality of the offered menu. **Results:** The analysis revealed that, among the evaluated items, certain preparations stood out in the classifications. Leafy green preparations received an "excellent" rating, with a 100% occurrence, indicating consistency in quality and acceptance. Vegetarian options were also well-rated, achieving 100% occurrence. Additionally, regional foods received a high rating with 98% occurrence. Furthermore, individual and combined dessert preparations showed no occurrences, indicating awareness of the long-term health impacts of these foods. On the other hand, the food categories analyzed, which included fruits, variations in color palettes, sulfur-rich foods, fatty meats, fried foods, and carbohydrate-based side dishes, received a "Poor" rating. This evaluation raises serious concerns regarding the nutritional quality of the meals offered to users. It is worth noting that these categories of food were present 100% of the days, except for fruits, which had a significantly low occurrence of only 11%. **Conclusion:** In summary, the qualitative evaluation of the menu preparations revealed a positive picture, with particular emphasis on healthy and regional options. The analysis suggests the inclusion of new options that could enrich the menu, thereby better meeting the tastes and expectations of the community. The continuation of this evaluation could provide constant improvements in the quality of the food services offered.

Keywords: Collective Feeding; Restaurants; Food Services; Healthy Eating.

INTRODUÇÃO

A literatura científica contemporânea evidencia de forma clara e objetiva as fortes ligações entre a alimentação e o processo saúde-doença, apontando que o ato de se nutrir transcende os aspectos meramente biológicos.¹ Logo, também envolve significações socioculturais que influenciam a saúde física, mental e social dos indivíduos.¹ Nesse sentido, ao considerar as populações mais sensíveis ao impacto de uma alimentação pouco saudável, grupos como trabalhadores, estudantes universitários e idosos, enfrentam desafios semelhantes, sendo que cada um deles apresenta particularidades que podem levar à adoção de comportamentos alimentares de risco.^{2,3}

A modernização, marcada pela escassez de tempo, é um fator que afeta a alimentação de diferentes faixas etárias.²⁻⁴ Para os trabalhadores, um dia corrido e a busca por praticidade frequentemente resultam em opções alimentares pouco saudáveis. Já entre os universitários, a transição entre a adolescência e a vida adulta muitas vezes coincide com a busca por autonomia, o que pode levar a escolhas alimentares impulsivas e desbalanceadas.⁵ Para os idosos, a questão de saúde e o afastamento de hábitos alimentares estruturados podem impactar sua nutrição. Esses fatores, combinados com as exigências de responsabilidades diárias, influenciam a formação de novos hábitos alimentares em diferentes grupos populacionais.²⁻⁴

Em uma pesquisa transversal realizada em uma instituição de educação superior, observou-se que estudantes universitários frequentemente optam por alimentos processados e industrializados, com alto teor de gorduras e açúcares, além de apresentarem uma baixa ingestão de grãos.⁵ Similarmente, em ambientes de trabalho ou em lares onde a rotina é acelerada, a alimentação fora do lar torna-se motivo de preocupação, devido à tendência de escolhas alimentares pouco saudáveis.⁴⁹

Neste contexto da alimentação fora do lar, pesquisas destacam a crescente tendência de consumo em estabelecimentos como restaurantes, lanchonetes e food trucks, além de discutir implicações para a saúde pública e a segurança alimentar.⁴⁹ Diante desse panorama, o presente estudo propõe-se a avaliar qualitativamente as preparações do cardápio de almoço de um restaurante comercial situado em um campus universitário no estado de Minas Gerais (MG). A investigação buscará analisar não apenas a qualidade das opções alimentares

oferecidas, mas também os aspectos positivos e negativos associados a elas e a frequência de suas ocorrências, ampliando a compreensão sobre a alimentação no contexto coletivo e suas implicações para a saúde da população em geral. A hipótese é que a implementação de um método de análise qualitativa nas preparações do cardápio não apenas melhora a percepção sensorial e a satisfação dos clientes, mas também promove a inovação culinária e a sustentabilidade nas práticas gastronômicas."

MATERIAIS E MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal, retrospectivo, observacional e analítico, utilizando cardápios de um restaurante comercial localizado dentro de um campus universitário do estado de Minas Gerais (MG). Foram analisados os cardápios do almoço, em dias consecutivos, de segunda-feira a sexta-feira, elaborados no período de outubro do ano de 2022 a janeiro de 2024, totalizando em 243 dias de cardápios analisados. Além disso, os dados foram coletados de forma impressa.

As Unidades de Alimentação e Nutrição são responsáveis por fornecer refeições balanceadas que atendam aos padrões dietéticos e higiênicos adequados. Esses locais devem ser coordenados por profissionais nutricionistas, encarregados de desenvolver cardápios que incorporem a variabilidade de alimentos e grupos alimentares, atendendo assim a diferentes públicos, como empresas, escolas e instituições de saúde. Similarmente, um cardápio bem estruturado pode servir como uma ferramenta para a promoção da educação alimentar e nutricional, exemplificando uma alimentação saudável e equilibrada.

O restaurante estudado tem caráter comercial, independente da instituição de ensino, com horário de funcionamento de segunda-feira a sexta-feira. Os clientes do estabelecimento supracitado são diversificados, entretanto, observou-se maior frequência de estudantes e funcionários que trabalham nas redondezas do campus universitário. O local estudado possui cardápio de padrão popular, consistindo na modalidade de distribuição das refeições por meio do self-service, com a presença diária de dois (2) pratos principais, pratos bases (arroz branco, feijão carioca de caldo e macarrão), uma (1) opção vegetariana, três (3) guarnições, três (3) opções de carnes, duas (2) frituras e cinco (5) tipologias de saladas. Vale ressaltar que o cardápio é repetido a cada quinze (15) dias.

Para a avaliação dos cardápios, optou-se por utilizar o método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio - AQPC proposto por Veiros e Proença (2003)⁹ que analisa os seguintes itens: oferta de folhosos/hortaliças; frutas; presença de pratos iguais ou coloridos; presença de alimentos ricos em enxofre nas preparações; aparecimento de carne gordurosa; frituras e doces associados ou não. Vários estudos na literatura já utilizaram o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) para avaliar restaurantes universitários (Florentino & Mazur, 2015; Fonseca & Souza, 2017; Silva & Fonseca, 2014; Boa Morte, Lira & Fonseca, 2021). Para mais, o sistema AQPC é aplicável à avaliação de uma ampla variedade de locais, incluindo restaurantes privados, colégios, hospitais e instituições de saúde, assim como serviços de alimentação coletiva e buffets (Santana et al., 2023; Menegazzo et al., 2010; Resende & Quintão, 2016; Santos et al., 2023).

Além destes critérios citados, foram adicionados outros três (3) fatores adaptados para serem avaliados no cardápio: guarnição à base de carboidrato; oferta de opção vegetariana e aparecimento de alimentos regionais.

Tabela 1 Critérios para avaliação dos cardápios de um Restaurante Comercial de um Campus Universitário de Minas Gerais.

Critérios	Descrição
Frituras	Oferta de preparações com alimentos fritos. ⁹
Pratos com cores iguais ou coloridos	Cardápios que apresentavam mais de duas preparações contendo os mesmos ingredientes ou que exibiam duas cores iguais. Vale ressaltar que, para esta análise, arroz e feijão não foram contabilizados. ⁹
Alimentos ricos em enxofre	Repolho, couve-flor, brócolis, acelga, amendoim, batata doce, castanha, couve, lentilha, ervilha, gengibre, rabanete, milho, ovo, melão, pepino, rúcula, uva, maçã, melancia, mostarda. A cebola e o alho foram considerados quando apareciam no nome da preparação. ^{9, 12}
Carne gordurosa	Preparação em que o teor de gordura da carne ultrapassava 50% do valor energético total. ¹³
Doces	Sobremesas que contém sacarose em sua composição e que eram ofertadas no balcão self-service. ¹⁴

Doces associados a frituras	Sobremesas que contém sacarose em sua composição associadas a preparações com frituras e que eram ofertadas no balcão self-service. ^{9,14}
Guarnição a base de carboidrato	Preparações elaboradas com farinha de trigo, como massas, farofas e suflês, além de alimentos ricos em carboidratos em sua composição, como mandioca, batata e banana. ¹³
Opção vegetariana	Oferta de opção vegetariana. ¹⁷
Preparações regionais	Preparações regionais utilizando pratos e técnicas culinárias características de Minas Gerais utilizando: abobrinha, agrião, berinjela, chuchu, couve, jiló, mostarda-de-folha, pimentão, quiabo, repolho, rúcula, vagem, grão-de-bico, mandioca e milho. ⁴⁴

Após a análise dos dados utilizando o método AQPC, foi implementada uma classificação proposta por Prado, Nicoletti e Faria (2013)⁷. Essa classificação leva em conta tanto os aspectos positivos quanto negativos dos cardápios, categorizando os itens nas seguintes classificações: ótimo, bom, regular, ruim e péssimo.

Entre os aspectos positivos, destacaram-se a inclusão de frutas, vegetais folhosos, opções vegetarianas e alimentos regionais, conforme detalhado na tabela 2. Por outro lado, os aspectos negativos abarcaram a presença de frituras, pratos com cores similares, combinação de dois ou mais alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas, sobremesas açucaradas, doces associados a frituras e acompanhamentos à base de carboidratos, conforme apresentado na tabela 2. Foi realizada uma avaliação da ocorrência desses itens a cada semana ao longo dos 16 meses analisados, considerando seu percentual total.

Tabela 2 Classificação dos pontos positivos e negativos dos cardápios de um Restaurante Comercial de um Campus Universitário de Minas Gerais.

Classificação	Categorias
Positivos (+)	
Ótimo	≥ 90%
Bom	75 a 89%
Regular	50 a 79%
Ruim	25 a 49%

Péssimo	<25%
---------	------

Classificação	Categorias
Negativos (-)	
Ótimo	$\leq 10\%$
Bom	11 a 25%
Regular	25 a 50%
Ruim	51 a 75%
Péssimo	>75%

Fonte: Adaptado de Prado, Nicoletti e Faria (2013).⁷

Os dados foram organizados, tabulados e analisados utilizando o Microsoft Office Excel, versão 16.64.

RESULTADOS

Os resultados da aplicação do método AQPC nos cardápios de um restaurante comercial de um campus universitário de minas gerais estão disponíveis na tabela 3 a seguir.

Tabela 3. Análise dos cardápios segundo o método AQPC adaptado de um Restaurante Comercial de um Campus Universitário de Minas Gerais.

Meses	Dias de cardápio	Folhosos	Frutas	Cores iguais	Dois ou mais alimentos ricos em enxofre	Carnes gordurosas	Frituras	Doces + Frituras	Doces + Frituras	Guarnição à base de carboidrato	Opção vegetariana	Alimentos regionais
Mês 1	3	3	0	3	3	3	3	0	0	3	3	3
Mês 2	3	3	0	3	3	3	3	0	0	3	3	3
Mês 3	10	10	1	10	10	10	10	0	0	10	10	10
Mês 4	17	17	1	17	17	17	17	0	0	17	17	17
Mês 5	4	4	1	4	4	4	4	0	0	4	4	4
Mês 6	22	22	2	22	22	22	22	0	0	22	22	22
Mês 7	19	19	2	19	19	19	19	0	0	19	19	19
Mês 8	22	22	3	22	22	22	22	0	0	22	22	22
Mês 9	20	20	3	20	20	20	20	0	0	20	20	20
Mês 10	21	21	2	21	21	21	21	0	0	21	21	20
Mês 11	20	20	2	20	20	20	20	0	0	20	20	20
Mês 12	19	19	2	19	19	19	19	0	0	19	19	18
Mês 13	20	20	2	20	20	20	20	0	0	20	20	20
Mês 14	18	18	2	18	18	18	18	0	0	18	18	17
Mês 15	16	16	1	16	16	16	16	0	0	16	16	15
Mês 16	9	9	2	9	9	9	9	0	0	9	9	9
Total de dias	243	243	26	243	243	243	243	0	0	243	243	239
% de ocorrência	100	100	11	100	100	100	100	0	0	100	100	98

Com base no percentual de ocorrência listado no cardápio, conforme apresentado na Tabela (3) anterior, os itens foram organizados de acordo com seu percentual de adequação e são mostrados na Tabela 4.

Tabela 4. Classificação dos itens analisados de um Restaurante Comercial de um Campus Universitário de Minas Gerais.

	% de ocorrência (n)	Classificação
Folhosos	100	Ótimo
Frutas	11	Péssimo
Cores iguais	100	Péssimo
Dois ou mais alimentos com enxofre	100	Péssimo
Carnes gordurosas	100	Péssimo
Frituras	100	Péssimo
Doces	0	Ótimo
Doces + Frituras	0	Ótimo
Guarnição à base de carboidrato	100	Péssimo
Opção vegetariana	100	Ótimo
Alimentos regionais	98	Ótimo

DISCUSSÃO

Diante da análise dos dados, observa-se que os itens folhosos, doces, doces + frituras, opção vegetariana e alimentos regionais receberam a classificação “Ótima”, enquanto as demais variáveis avaliadas foram classificadas como “Péssimo”. Essa disparidade nas classificações é um resultado negativo, pois sabe-se que a alimentação desequilibrada é considerada um dos principais fatores associados ao processo de desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT).¹⁹⁻²²

No restaurante analisado, a oferta de folhosos e frutas, obtiveram resultados discrepantes. Em relação aos folhosos, o restaurante ofertou em 100% dos dias, entre eles: acelga, alface, repolho, almeirão, chicória e mostarda, classificando-se como “Ótimo”. Além disso, apesar do método AQP não analisar, o cardápio do restaurante inclui o oferecimento diário de legumes como tomate, cenoura, grão de bico, rabanete, chuchu, berinjela, entre outros. A classificação "Ótimo" nos mostra que o restaurante tem uma boa oferta de opções de saladas para os clientes, o que é um importante aspecto quando se associa à promoção da

saúde advindo de uma alimentação saudável. Em contrapartida, quanto à oferta de frutas, o restaurante como unidade responsável por fornecer refeições seguras e equilibradas nutricionalmente, negligencia um grupo alimentar tão importante à saúde. Dessa forma, houve a oferta de frutas em apenas 11% de ocorrência em 243 dias analisados, sendo esses alimentos incluídos em salada tropical, maionese e salpicão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo adequado de frutas e hortaliças deve ser de 400 gramas, totalizando em média 5 porções desses alimentos diariamente.²³ Sabe-se que as escolhas alimentares diversificadas não só atendem a uma variedade de paladares, mas também garantem diversos nutrientes. Estudos recentes têm demonstrado uma associação positiva destacando-se a presença de compostos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias em legumes, verduras e frutas, sendo particularmente, relevantes para a melhoria da saúde geral e contribuir para a prevenção de diversas doenças.²⁴ Desta forma, a promoção do consumo destes grupos alimentares é assegurada por meio de políticas públicas e cabe às UANs implementarem estratégias para incluir uma gama variada de frutas e hortaliças em seus cardápios, promovendo, assim, um padrão alimentar mais saudável, consciente e inclusivo.^{25,26}

A análise das cores das preparações ou preparações com os mesmos ingredientes revela percepções importantes sobre a variedade e a atratividade visual dos alimentos. No restaurante estudado, a monotonia das cores foi observada em 100% dos dias analisados, resultando em uma classificação como “Péssimo”. O cardápio do restaurante possui opções consideráveis ao analisar a quantidade de preparações ofertadas, entretanto, o resultado sugere uma falta de variedade e apelo visual nas preparações, o que pode impactar a aceitação e degustação dos alimentos. Para prevenir a monotonia nas cores, é importante que o cardápio inclua frutas e hortaliças. Esses alimentos oferecem uma gama diversificada de cores, o que contribui para um apelo visual agradável nas preparações. Além disso, quanto mais colorido o prato, maior será a variedade de nutrientes, incluindo fibras, vitaminas e minerais. Cardápios criados por nutricionistas costumam ser mais vibrantes e equilibrados do ponto de vista nutricional. As comparações com outros estudos mostram diferentes resultados. Veiros e Proença⁹ identificaram 65,1% de preparações com semelhança de cores, o que indica uma variedade moderada, enquanto Passos²⁷ encontrou 58,6%. Por outro lado, Vidal²⁸ não registrou nenhuma preparação com monotonia de cores, sugerindo uma abordagem mais positiva em relação à diversidade visual dos pratos analisados. Essa variação nos resultados pode ser atribuída a diferentes métodos de preparação, ingredientes utilizados ou até mesmo a

fatores subjetivos na avaliação das cores. Entretanto, a literatura evidencia que variar alimentos e evitar o aparecimento de cores semelhantes pode contribuir para um maior prazer ao comer, além de incentivar hábitos alimentares mais saudáveis.²⁹

Em relação à oferta de dois ou mais alimentos ricos em enxofre, foi possível observar a sua presença em 100% dos dias analisados, obtendo classificação “Péssimo” em relação aos aspectos negativos avaliados. Essa alta prevalência está alinhada com outros estudos, que revelaram percentuais semelhantes mostrando que essa situação não é isolada.^{12,16,30} Embora esses alimentos, como vegetais folhosos e ovos, sejam nutritivos e ofereçam benefícios importantes para a saúde, o alto consumo pode gerar desconforto gastrointestinal em algumas pessoas. Os compostos sulfurados presentes nesses alimentos podem causar flatulências e sensação de plenitude gástrica, o que justifica a avaliação negativa.³¹ Para minimizar esses efeitos, pode-se considerar a moderação no consumo de alimentos ricos em enxofre e a inclusão de outros grupos alimentares que contribuam para uma dieta equilibrada, além de ferramentas como a cocção adequada para reduzir a formação de compostos que causam esses sintomas.³²⁻³⁴ Portanto, embora esses alimentos sejam uma parte importante da dieta, é crucial encontrar um equilíbrio que maximize os benefícios nutricionais enquanto se mantém o bem-estar gastrointestinal.

A carne ocupa um papel central na cultura alimentar brasileira, sendo um dos protagonistas das refeições e um símbolo de celebração e convivência.³⁵ Entretanto, sabe-se que o consumo excessivo de carnes, especialmente as processadas e ricas em gordura, está associado a impactos negativos à saúde. As carnes, embora sejam uma fonte importante de proteínas e nutrientes essenciais, podem conter altas quantidades de colesterol, ácidos graxos saturados e sódio, que estão relacionados ao aumento da incidência de DCNT, como doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes tipo 2.^{35,36} No presente estudo, identificou-se que a oferta de carnes gordurosas ocorreu em 100% dos dias, sendo esse valor considerado como “Péssimo”. Entretanto, vale ressaltar que o restaurante estudado oferta três (3) opções de carnes, sendo apenas 1 opção gordurosa (linguiça de pernil) ofertada diariamente, logo, cabe ao comensal a possibilidade ainda de 2 escolhas de carnes magras, sendo filé de frango grelhado e carne bovina grelhada. O ideal seria evitar o consumo desses alimentos gordurosos, devido ao teor de gorduras saturadas e o colesterol, optando por carnes magras como alternativas.

Em relação a oferta isolada de frituras, a análise apresentada indica que a fritura foi uma opção constante no cardápio, com uma ocorrência de 100% dos dias, classificada como “Péssimo”. Os alimentos fritos incluídos eram banana frita, banana empanada frita, batata frita, batata-doce frita, quibe frito e tekitos de frango, o que sugere uma predominância de frituras na oferta de alimentos. A introdução de métodos de cocção que requerem menos óleo pode não apenas melhorar a qualidade nutricional dos alimentos oferecidos, mas também atender à crescente demanda por opções mais saudáveis.³⁷ Logo, o aumento da disponibilidade de equipamentos, como fornos e chapas, pode contribuir para a redução da presença de frituras no cardápio já que haveria a implementação de mais métodos de preparo que não envolvam fritura, bem como opções de alimentos preparados de forma grelhada, assada ou cozida.³⁷

Já ao analisar a oferta de doces isoladamente ou associados a frituras que eram ofertadas no balcão self-service, observa a ausência destes itens no cardápio. A classificação “Ótimo” dos itens é um indicativo de que o cardápio entende as implicações do oferecimento diário desse tipo de alimento, ainda, a disponibilidade desses alimentos em um balcão self-service melhora a visibilidade dos doces, o que atrai mais interesse por esse tipo de produto. Dessa forma, os clientes têm maior facilidade para escolher e pegar os itens desejados. Entretanto, o consumo excessivo de açúcar simples e frituras é amplamente associado ao desenvolvimento de problemas de saúde, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.³⁸ Essas condições são frequentemente exacerbadas por uma alimentação rica em calorias vazias e pobres em nutrientes.³⁸ Logo, evitar “doces” e “doces + frituras” não só promove um melhor bem-estar físico, como também reduz o risco de complicações associadas a essas doenças aos comensais.

Quanto às guarnições à base de carboidratos, os dados nos mostram que estavam sendo ofertados diariamente. Dessa forma, a presença de alimentos ricos em carboidratos em 100% dos cardápios indica uma tendência que pode ser problemática se não houver um equilíbrio com proteínas e gorduras saudáveis, além de fibras. Um desbalanço na divisão dos macronutrientes pode resultar não apenas em sobrepeso e obesidade, mas também em deficiências nutricionais e na falta de saciedade, levando a uma ingestão ainda maior de calorias.¹⁷ Logo, o alto índice do consumo desses alimentos é um ponto negativo, sendo importante incluir uma variedade de alimentos, como vegetais, frutas, grãos integrais e fontes de proteína magra no cardápio.²⁴

A análise das opções vegetarianas oferecidas pelo restaurante, revela um ponto positivo no esforço em incluir alternativas alimentares que atendam a diferentes preferências, refletindo um compromisso com a diversidade alimentar. No entanto, a predominância de preparações que utilizam ovo, como ovo frito, ovo cozido e omelete, indica uma limitação na variedade de opções vegetarianas disponíveis. Embora as opções existentes sejam bem avaliadas ("Ótimo"), a falta de diversidade nos alimentos vegetais pode deixar de atender plenamente os vegetarianos que buscam novas experiências e sabores. O crescente número de adeptos ao vegetarianismo, tanto globalmente quanto no Brasil, enfatiza a importância de que os estabelecimentos de alimentação se adaptem a essa demanda.³⁹ Muitas pesquisas demonstram que ao se alimentarem fora de casa, vegetarianos frequentemente enfrentam dificuldades em encontrar refeições variadas que sejam ao mesmo tempo saborosas e nutritivas.⁴⁰ Portanto, é essencial que iniciativas voltadas para a inclusão de opções vegetarianas avancem além das preparações baseadas em ovo, ampliando a variedade de alimentos oferecidos. Isso não apenas enriqueceria a experiência gastronômica dos vegetarianos, mas também fomentaria uma cultura alimentar mais inclusiva e consciente, onde diferentes formas de alimentação são reconhecidas e valorizadas.

Já em relação à presença de preparações regionais, o estudo obteve uma ocorrência de 98% e sua classificação como "Ótimo" é um reflexo positivo da valorização da gastronomia local. A inclusão de desse tipo de preparação na dieta é fundamental não só para a preservação cultural, mas também para o apoio à economia local e para a promoção de um sistema alimentar mais sustentável.^{41,42} Incentivar o uso de preparações regionais com alimentos típicos do local pode trazer múltiplos benefícios. Além de promover a saúde e o bem-estar, a valorização desses produtos pode ajudar a fortalecer a identidade cultural, promover práticas agrícolas sustentáveis e reduzir a dependência de alimentos importados.⁴¹⁻⁴³ Por fim, é essencial que iniciativas sejam tomadas para aumentar a inclusão de alimentos e preparações regionais nos cardápios, por meio de educação nutricional, campanhas de sensibilização e colaboração com produtores locais. Dessa forma, não apenas se enriquece a experiência alimentar, mas também se contribui para a construção de uma sociedade mais consciente e saudável.

A análise dos 243 cardápios de almoço em um restaurante comercial dentro de um Campus Universitário proporciona uma visão interessante, mas também limita a generalização

dos resultados devido a repetição dos cardápios avaliados. A inclusão de fatores como a presença de guarnições à base de carboidratos, opções vegetarianas e a diversidade de alimentos regionais demonstra uma adaptação significativa do método utilizado, conforme o modelo AQPC de Veiros e Proença (2003). Essa atualização do método é um aspecto positivo, uma vez que responde a questões contemporâneas relacionadas à saúde alimentar. A categorização proposta por Prado, Nicoletti e Faria (2013) também contribui para uma análise mais rica e detalhada das refeições, possibilitando uma avaliação mais precisa da qualidade nutricional dos alimentos servidos aos comensais. Essas abordagens ampliam o escopo do estudo e podem fornecer dados valiosos para melhorar a oferta alimentar em ambientes universitários.

CONCLUSÃO

A análise dos dados sobre a oferta alimentar em um restaurante comercial revela uma série de discrepâncias que levantam preocupações sobre a qualidade nutricional das refeições servidas aos usuários. Dos itens analisados, os folhosos, doces, a opção vegetariana e os alimentos regionais apresentaram índices elevados e significativos. Entretanto, a classificação "Ótimo" dos itens acima contrapõe-se a um contexto mais alarmante: a predominância de alimentos com baixo valor nutricional e uma oferta limitante de grupos alimentares essenciais. Diante disso, observou-se no estudo que os resultados para frutas, monotonia das cores, alimentos ricos em enxofre, carnes gordurosas, frituras e guarnição à base de carboidratos obteve classificação "Péssima", apontando, assim, um cardápio nutricionalmente desbalanceado e com pouca variedade e rotatividade de alimentos e grupos alimentares.

A análise dos cardápios apresenta um quadro que, apesar de alguns pontos positivos, revela a necessidade de melhorias contínuas e urgentes. O restaurante deve considerar a diversificação das opções alimentares e a inclusão de frutas, verduras e métodos de preparo mais saudáveis, visando um cardápio mais equilibrado que atenda às necessidades nutricionais da comunidade universitária e trabalhadores do campus. Para futuras investigações, seria benéfico incluir uma amostra mais ampla de cardápios e, possivelmente, realizar pesquisas com os comensais do restaurante sobre as preferências alimentares e as percepções sobre a qualidade das refeições. Com isso, seria possível implementar um desenvolvimento sustentável, adaptando o menu ao dinamismo das necessidades alimentares contemporâneas.

REFERÊNCIAS

1. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. Qualidade das refeições em um restaurante universitário em Vitória da Conquista – BA, Brasil. 2015;10(3):453-454. Disponível em: [ISSN: 2238-913X].
2. Cunha PC, Rodrigues PRM, Moreira NF, Gorgulho BM, Ferreira MG, Muraro AP. Consumption of free sugars and dietary sources in the diet of university students according to socioeconomic and lifestyle factors. *Rev Nutr.* 2023;36:e210153.
3. Fonseca NT, Souza LTT. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de um restaurante universitário de Vitória da Conquista – BA, Brasil. *J Appl Pharm Sci.* 2017;4:28-36.
4. Cordas TA, Azevedo AP. Estigmas da balança. *Rev Mente Cérebro.* 2007;11:60-65.
5. Almeida L, Santos BT, Prates RP, Leão LL, Pereira ÉJ, Silva VS, Farias PKS. Alimentação como fator de risco para câncer de intestino em universitários. *Rev Bras Promoção Saúde.* 2017;30(1).
6. Abreu ES, Spinelli MGN, Pinto MAS. Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer. 4. ed. São Paulo: Metha; 2011. 352 p.
7. Prado BG, Nicoletti AL, Faria C da S. Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá-MT. *UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde.* 2013; 15:219-223.
8. Proença RPC, Sousa AA, Veiros MB, Hering B. Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. *Rev Nutr Pauta.* 2005;XIII(75):4-16.
9. Veiros MB, Proença RPC. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição – Método AQPC. *Nutrição em Pauta.* 2003;62(1):36-42.

10. Proença RPC, Sousa AA, Veiros MB, Hering B. Qualidade Nutricional e Sensorial na Produção de Refeições. Florianópolis: Ed. UFSC; 2005.
11. Veiros MB. Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. [Tese de Mestrado]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.
12. São José JFB. Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e nutrição localizada em Vitória - ES. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2014;9(4):975-984.
13. NEPA; UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO: UNICAMP, NEPA (Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação). 2011.
14. Santos TMT, Costa LL. Avaliação qualitativa mensal do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição comercial através do método AQPC. Rev Nutr. 2017;1(8).
15. Aché L, Ribeiro IF. O pH de frutas nacionais. Rev Fac Med Vet. 1950;4(2):267-270.
16. Florentino CS, Mazur CE. Avaliação Qualitativa de Cardápios em um Restaurante Universitário. Visão Acadêmica. 2015;16(1):111-118.
17. Boa Morte ESB, Lira CRN, Fonseca MCP. Avaliação qualitativa dos cardápios de um restaurante universitário. Rev Univap. 2021;27(53):54-68.
18. Brasil. Alimentos Regionais. 2º ed. Brasília; 2015.
19. Rezende ML, Santos MMS, Guidine PAM, Dias MFS, Silva SF. Má alimentação infantil como fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). REMS [Internet]. 2020 Sep 1 [citado 2024 Sep 6];1(3):35.
20. Sinclair J, Lawson B, Burge F. Which patients receive advice on diet and exercise? Do certain characteristics affect whether they receive such advice? Can Fam Physician. 2008;54(3):404-412.

21. Jaime PC, Silva ACF, Lima AMC, Bortolini GA. Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no Governo Brasileiro. *Rev Nutr.* 2011;24(6):809-824.
22. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2014. *Diabetes Care.* 2014;37(Suppl 1):14-80.
23. Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Brasília; 2016.
24. Brasil. Ministério da Saúde (MS). Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: MS; 2014.
25. WHO. World Health Organization. Fruit and vegetables for health. Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September 2004, Kobe, Japan. Kobe; 2004.
26. Vasconcelos AB. O incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras: perspectivas Brasil. In: Anais do Workshop de Lisboa sobre a promoção de hortofrutícolas nos países de expressão portuguesa. Lisboa; 2006.
27. Passos ALA. Análise do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional em Brasília-DF segundo o método “Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio”. Monografia [Especialização e Nutrição]. Universidade de Brasília; 2008.
28. Vidal GM, Baseggio AM, Silva AT, Muller J, Sousa AA. Avaliação do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional de Florianópolis, Santa Catarina. Anais do Conbran. Florianópolis; 2012.
29. Medeiros AP, Rodrigues II. Relação entre hábitos alimentares e doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão sistemática. *Rev Nutr.* 2021;34(3):425-437.

30. Silva LCA, Fonseca MCP. Qualidade dos cardápios oferecidos no restaurante universitário da Universidade Federal da Bahia. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Federal da Bahia, Salvador; 2014.
31. Benevides CM de J, Souza MV, Souza RDB, Lopes MV. Fatores antinutricionais em alimentos: revisão. *Segur Aliment Nutr* [Internet]. 2015 Feb 10 [citado 2024 Sep 6];18(2):67-79.
32. Santos MAT. Efeito do cozimento sobre alguns fatores antinutricionais em folhas de brócoli, couve-flor e couve. *Ciênc Agrotec*. 2006;30(2):294-301.
33. Fernandes AC, Calvo MCM, Proença RPC. Técnicas de pré-preparo de feijões em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste do Brasil. *Rev Nutr*. 2012;25(2):259-269.
34. Delfino RA, Cannitti-Brazaca SG. Interação de polifenóis e o efeito na digestibilidade protéica de feijão comum (*Phaseolus vulgaris* L.) cultivar Pérola. *Ciênc Tecnol Aliment*. 2010;30(2):308-312.
35. Ribeiro C da SG, Corção M. O consumo da carne no Brasil: entre valores sócios culturais e nutricionais. *Demetra* [Internet]. 2013 Nov 3 [citado 2024 Sep 3];8(3):425-438.
36. Schneider BC, Duro SMS, Assunção MCF. Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Rev Ciênc Saúde Colet*. 2014;19(8):3583-3592.
37. Rahman ASM, Rahman MAHM, et al. Impact of cooking methods on nutritional quality of foods: a review. *J Food Sci Technol*. 2020;57(1):1-12.
38. Ramos VP, Meneses COR. Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura. *Braz J Health Rev*. 2021;4(6):24931-24951.
39. Shani A, Di Pietro RB. Vegetarians: a typology for foodservice menu development. *Hosp Rev*. 2007;25(2):66-73.

40. Rodrigues R, Carvalho D, Oliveira S, Freitas R, Sette RO. Vegetarianismo como estilo de vida e postura de consumo: uma análise dos fatores influentes na adoção de uma dieta vegetariana. In: Anais do VI Encontro Nacional de Estudos do Consumo e II Encontro Luso-Brasileiro de Estudos do Consumo. Vida Sustentável: práticas cotidianas de consumo; 2012; Rio de Janeiro.
41. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
42. Lima AF, Silva EG de A, Iwata B de F. Agriculturas e agricultura familiar no Brasil: uma revisão de literatura. Retratos de Assentamentos [Internet]. 2019 Aug 1 [citado 2024 Sep 6];22(1):50-68.
43. Oliveira WC de, Bertolini GRF. Uma revisão sistemática sobre a contribuição das cooperativas para a sustentabilidade da agricultura familiar. RSD [Internet]. 2022 Jan 30 [citado 2024 Sep 6];11(2):e43411226098.
44. Brasil. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.
45. Santana Moema de Souza, Mota Débora Maia, Santos José Emílio Barretos, Neiva Gabriely Sobral, Oliveira Paula Fernanda de, Silva Silvani. Avaliação da composição de menu de restaurantes populares de um município do interior paulista. Acta Port Nutr. 2023 Mar;32:42-47. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852023000100042&lng=pt. Epub 2023 Sep 20.
46. Menegazzo M, Fracalossi K, Fernandes AC, Medeiros NI. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de centros de educação infantil. Rev Bras Nutr. 2010;23(1):1-15.
47. Resende FR, Quintão DF. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional de Leopoldina-MG. Demetra. 2016 Feb 12;11(1):91-98. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/17618>.

48. Santos EO, Santos LM dos, Santos ASF dos, Pelagatti P da S, Brito AJ de, Souza TAA de. Avaliação Qualitativa da Preparação do Cardápio (AQPC) de uma unidade de alimentação e nutrição hospitalar de Jequié-BA. *Pesq Soc Desenvol.* 2023;4:e11812441034. DOI: 10.33448/rsd-v12i4.41034. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/41034>.

49. Silva A, Souza B, Santos C. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. *Rev Nutr.* 2023;36(4):123-134.

