Fundação Universidade Federal de São João del-Rei
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis
Divisão de Assistência e Ações Afirmativas

RELATÓRIO TÉCNICO: Exigências técnico-nutricionais para a garantia da segurança alimentar e nutricional das refeições servidas no restaurante universitário do *campus* Sete Lagoas da Universidade Federal de São João Del-Rei

Entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.

Toda pessoa tem direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Isso é Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Ela deve ser totalmente baseada em práticas alimentares promotoras da saúde que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

A Segurança Alimentar é possível quando o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é respeitado. A alimentação como direito social foi garantida a partir da emenda constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010, que tornou lei o direito à alimentação, com a seguinte redação:

> *"Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição." (BRASIL, 2010).*

A alimentação adequada realiza-se quando cada indivíduo, sozinho ou em companhia de outros, tem acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada ou aos meios para sua obtenção. Para que isso se concretize, sob a ótica constitucional vigente, do DHAA e da SAN, as dimensões de variedade, quantidade, qualidade, adequação e

harmonia precisam estar associadas aos padrões culturais, regionais, antropológicos e sociais da alimentação das populações (PINHEIRO; GENTIL, 2005).

O Restaurante Universitário deve se nortear nos princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que tem como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, articulando política, ética e sustentabilidade na produção de refeições.

Assim como ocorre no âmbito da Administração Pública Federal para a aquisição de gêneros alimentícios, em que, pelo menos 30% (trinta por cento) dos recursos financeiros direcionados a este fim são destinados para aquisição de gêneros alimentícios de agricultores familiares e suas organizações, empreendedores familiares rurais e demais beneficiários que se enquadrem na Lei nº 11.326, de 24 de julho de 2006, e que tenham a Declaração de Aptidão ao Pronaf - DAP, sugere-se que o edital de prestação de serviços terceirizados no RU siga o mesmo percentual de compra a fim de garantir a responsabilidade social inerente à Universidade pública, gratuita e de qualidade.

Os restaurantes universitários devem apoiar o desenvolvimento sustentável, incentivando a agricultura familiar, promovendo a sua inclusão econômica e social, com fomento à produção com sustentabilidade, ao processamento de alimentos e industrialização e à geração de renda. Além de fortalecer circuitos locais e regionais, valorizando a biodiversidade e a produção orgânica e agroecológica de alimentos.

O fornecimento de refeições no Restaurante Universitário deve ser pautado na garantia de uma alimentação adequada e balanceada, que atenda às necessidades sociais e nutricionais dos seus comensais e as exigências sanitárias vigentes, cumprindo os critérios técnicos determinados pelas Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004, que dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação; RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002, que dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimento Produtores/Industrializadores de Alimentos e Portaria nº 326 –SVS/MS de 30 de julho de 1997, que dispõe sobre Regulamento Técnico sobre as Condições Higiênico-Sanitárias e de Boas Práticas de Fabricação para Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e demais legislações vigentes.

Ao considerar o ato de comer, é importante saber que este envolve a combinação de todas as sensações: olfativas, táteis, térmicas e auditivas, que na boca fundem e resultam no prazer de comer. Reforçando tal constatação, as sensações percebidas pelos cinco sentidos definem a qualidade sensorial do alimento. O estímulo a todos os órgãos do sentido, mesmo mediante restrições quanto à consistência, composição e condições impostas pelos usuários, depende do conhecimento de técnicas dietéticas variadas para substituir ou criar preparações adequadas para o público do restaurante.

Regras para o planejamento de cardápios

O cardápio oferecido no Restaurante Universitário deve atender às exigências nutritivas dos comensais, apresentar os alimentos de forma apetecível, sem prejudicar seu valor nutritivo, considerando as recomendações de Pedro Escudero enunciadas como:

1. Lei da Quantidade: Fornecer ao indivíduo a quantidade de alimentos necessária ao funcionamento do organismo, preservação da espécie e manutenção da saúde.
2. Lei da Qualidade: Fornecer diariamente ao indivíduo a qualidade de nutrientes necessária ao organismo. Deve também levar em consideração o grau de maturação e conservação, bem como as condições de consumo de alimentos.
3. Lei da Harmonia: Diz respeito ao equilíbrio que deve haver na ingestão dos alimentos, e, consequentemente, de nutrientes. Deve haver harmonia na distribuição dos nutrientes e ainda, harmonia entre cores, sabores e textura dos alimentos que compõem o cardápio.
4. Lei da Adequação: Ser adequada ao indivíduo, levando-se em consideração os fatores que interferem no cálculo de uma dieta, tais como: peso, altura, clima, idade, sexo, disponibilidade de alimentos, poder aquisitivo, gasto energético, estados fisiológicos do indivíduo (gestante, nutriz, criança, adulto etc.) e à coletividade.

O Guia Alimentar para a população brasileira proposto pelo Ministério da Saúde é uma ferramenta importante e deve ser utilizada pelos nutricionistas ao planejar os cardápios. A programação do cardápio deverá ser de preferência mensal, pois com essa frequência se reduz o risco de erros. Dessa forma, fica mais fácil visualizar a repetição de alimentos e de preparações, de facilitar a distribuição das formas de preparo, das cores e da consistência dos alimentos, além de balancear os custos.

Para a elaboração dos cardápios é preciso:

I) Equilibrar cada refeição, usando alimentos fontes de:

- Proteínas de alto valor biológico: carne, ovo ou fonte alternativa
- Calorias: carboidratos e lipídeos
- Ácidos graxos poli-insaturados
- Minerais e vitaminas hidrossolúveis: hortifrutigranjeiro
- Vitamina C: frutas cítricas
- Ferro: carne, hortifrutigranjeiros, leguminosas
- Fibras: folhosos, legumes crus, cereais integrais

II) Evitar o uso de um mesmo alimento seguidamente;

III) Considerar o clima e a estação do ano, fazendo a escolha dos alimentos de acordo com a sazonalidade;

IV) Evitar o consumo de temperos industrializados, substituindo-os por ervas naturais;

V) Evitar a utilização de produtos enlatados, embutidos, salgados e defumados;

VI) Evitar frituras;

VII) Considerar a aceitação e as preferências do grupo a que o cardápio se destina, sempre estimulando hábitos alimentares saudáveis;

VIII) Atentar para as características sensoriais do cardápio;

IX) Diversificar as formas de apresentação dos alimentos, como os métodos de cocção, formas de subdivisão, complementos utilizados, etc.

Composição do cardápio para almoço

1. Salada: 2 (duas) opções

Para garantir uma variedade de micronutrientes e o aporte adequado, é sugerido que sejam oferecidas 2 (duas) opções de salada, sendo uma das opções folhosa (alface, escarola, almeirão, rúcula, agrião, etc.) e a outra variável entre:

- ❑ Legumes crus: cenoura, nabo, beterraba, rabanete, etc.
- ❑ Legumes cozidos: beterraba, batata, cenoura, quiabo, jiló, etc.
- ❑ Leguminosas: lentilha, grão-de-bico, feijão fradinho, feijão branco, etc.

Ao planejar o cardápio deve-se ter a preocupação de observar que a salada seja composta com alimentos que não componham as demais preparações. Por exemplo, não

deve ser servida salada de legumes e sopa de legumes, dando preferência a folhas e legumes com contraste de sabores.

2. Acompanhamento: arroz e feijão

O acompanhamento poderá ser composto por arroz polido, arroz integral e feijão. As preparações do acompanhamento poderão ter preparo simples ou mais elaborado, por exemplo, arroz com brócolis, tutu de feijão.

3. Prato proteico: 3 (três) opções

Com o objetivo de garantir a assistência a todos os usuários em suas particularidades, sugiro que sejam disponibilizados para escolha do usuário três opções de prato proteico, sendo elas:

- ❑ Preparação de carne: carne bovina, suína, de aves e peixes.
- ❑ Preparação vegetariana: com ingredientes variados e que sejam fontes de proteína e ferro. Devem estar presentes nas preparações vegetarianas ingredientes como: chia, linhaça, cogumelos, lentilha, grão de bico, ervilhas, soja e derivados (tofu e missô), brotos, ora-pró-nobis, biomassa de banana verde, quinoa, sementes oleaginosas (nozes e castanhas), cereais integrais, dentre outras fontes proteicas. As preparações vegetarianas devem atender, também, aos usuários veganos
- ❑ Ovos: cozidos ou fritos

4. Guarnição: 1 (uma) opção

A guarnição é um prato que fornecerá energia para os usuários e ela combina com o prato proteico. As preparações servidas podem variar entre:

- ❑ Vegetais refogados, cozidos, guisados ou sauté;
- ❑ Tubérculos: batata, mandioca, inhame, batata baroa, batata doce preparados de formas variadas, como em purês, sauté, ensopados, assados, guisados etc. Evitar as formas fritas;
- ❑ Massas: macarrões de diversos tipos e temperos, raviolli, rondelli, caneloni, lasanhas, massas brancas e integrais e outras massas;
- ❑ Farofas, tortas; polentas.

5. Sobremesa: doce ou fruta

Visando o melhor atendimento a usuários com necessidades alimentares especiais, como, por exemplo, diabéticos, obesos e outros, além de oferecer uma alimentação saudável a todos os usuários, as sobremesas devem variar entre frutas e doces. Nos dias em que a sobremesa for uma preparação doce (doce caseiro, pudim, manjar, mousse, gelatina, bolo, torta, doce em tablete ou outra sobremesa processada), deve-se sempre oferecer como opção uma fruta.

6. Bebida: suco, café e água

- O suco oferecido deve ser 100% natural produzido com frutas da época ou em polpa natural, sendo reservada uma parte da preparação sem adição de açúcar, oferecendo a opção de açúcar e adoçante para o usuário. Entende-se por suco 100% natural aquele composto apenas por fruta e água, sem adição de nenhum aditivo.
- Café sem adição de açúcar, oferecendo a opção de açúcar e adoçante para o usuário.
- Água potável.

Para padronização e garantia da qualidade, é necessário desenvolver fichas técnicas das preparações servidas no restaurante. As fichas técnicas são consideradas um dos principais instrumentos de controle do restaurante, pois permite uma padronização da qualidade e um planejamento de operações e de custo.

23 de dezembro de 2021

CAMILA NEGREIROS GOBIRA
Nutricionista
CRN$_9$ nº 12822 – Matrícula SIAPE 1996965

Referências

ABREU, Edeli simioni de. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer** / Edeli Simioni de Abreu, Mônica Glória Neumann Spinelli, Ana Maria de Souza Pinto. 5. edi. São Paulo: editora Metha, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos**. Decreto nº 8.473, de 22 de junho de 2015.** Brasília, 2015.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos**. Emenda Constitucional Nº 64, de 4 de fevereiro de 2010**. Brasília, 2010. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm>. Acesso em: 05 jun. 2010.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos**. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA E. M. A.; BENZECRY E.H., GOMES M. C. S., COSTA V. M. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras** – 4ª. Edição, Editora Atheneu. São Paulo, 2008.

PINHEIRO, A. R. de O.; GENTIL, P. C.. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **A Iniciativa de Incentivo ao consumo de Frutas, Verduras e Legumes (f,l&v):** uma estratégia para abordagem intersetorial no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA – Brasil). Brasília, 2005.

Emitido em 23/12/2021

RELATÓRIO Nº 1155/2021 - DIAAF (16.00.01)

(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)

(Assinado digitalmente em 23/12/2021 13:47)
CAMILA NEGREIROS GOBIRA
NUTRICIONISTA-HABILITACAO
DIAAF (16.00.01)
Matrícula: 1996965

Para verificar a autenticidade deste documento entre em https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/ informando seu número: **1155**, ano: **2021**, tipo: **RELATÓRIO**, data de emissão: **23/12/2021** e o código de verificação: **be8559dd89**