



Análise do cardápio do restaurante Delícias do Sertão (Pintadas-BA) pelo método AQPC

Delícias do Sertão restaurant (Pintadas-BA) menu analyse by AQPC method

Matheus Magalhães Costa¹, Tereza Cristina de Oliveira e Oliveira², Andrea Sgrillo Pedreira Torres³

¹Universidade Federal de Pelotas, CEP 96010-610, Pelotas, Brasil

² Universidade Federal da Bahia, CEP 40.110-907, Salvador, Brasil

³ Universidade Federal da Bahia, CEP 40.110-907, Salvador, Brasil

Resumo: Atualmente, a alimentação em restaurantes de autosserviço, costuma oferecer opções mais saudáveis quando comparada às redes de fast-food. Logo, o presente estudo de caso tem por objetivo avaliar qualitativamente o cardápio semanal do restaurante Delícias do Sertão, localizado em Pintadas-BA. Para tal, aplicamos o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), dividindo os alimentos em quatro grupos: carnes, acompanhamentos, saladas e sobremesas. A análise considerou técnicas de elaboração, oferta de folhosos, frutas, cores e carnes. Das 121 preparações identificadas no cardápio semanal, verificamos que predominam as carnes vermelhas (26,3%), com pouca presença de carnes magras, e excesso de carboidratos (89,7%) nos acompanhamentos. A oferta de saladas é satisfatória, embora sejam consideradas simples (56,4%). Grande parte das sobremesas são doces elaborados (78,9%), com pouca oferta de frutas *in natura* (21%). Portanto, ainda que o cardápio atenda parcialmente às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), são necessários ajustes para promoção de maior sustentabilidade e do alinhamento com a agrobiodiversidade local, sendo exemplos de possíveis modificações a melhoria na variedade de sobremesas à base de frutas, a inclusão de outros tipos de carnes e a redução dos acompanhamentos ricos em carboidratos. Concluiu-se que o método AQPC se mostrou útil para a avaliação e para a apresentação de potenciais melhorias, sendo uma ferramenta valiosa de gestão de serviços de alimentação.

Palavras-chave: Alimentação Coletiva. Restaurantes de Autosserviço. Sustentabilidade. Gestão. Gastronomia.

¹matheusmgcosta@gmail.com



Abstract: Eating out, especially in self-service restaurants, is common and offers healthier options than fast food actually. This case study aims to evaluate qualitatively the weekly menu of the restaurant Delícias do Sertão, in Pintadas-BA. We applied Qualitative Evaluation of Menu Preparations (AQPC) method, dividing food into groups: meat, accompaniments, salads and desserts. The analysis considered elaborations techniques, leafs, fruits, colors offers and others. In 121 preparations identified in the menu provided, we found red meat predominance (26.3%), low quantity of lean meats and a lot of side dishes with excess of carbohydrates (89.7%). Salads have been satisfied offered, but they are usually simple salads (56.4%). Major desserts are prepared sweets (78.9%), with few fruits *in natura* options (21%). The menu partially meets the recommendations of the World Health Organization but needs adjustments for greater sustainability and alignment with local agrobiodiversity such as improving fruit-based desserts variety, including other types of meat and reducing carbohydrate-rich side dishes. The AQPC method proved to be useful for evaluation and improvements, being a valuable management tool.

Keywords: Collective Food. Restaurants. Self-Service Restaurants. Sustainability. Management. Gastronomy.

1 INTRODUÇÃO

O deslocamento de atividades relacionadas à alimentação do âmbito doméstico para o mercado tem se intensificado em decorrência das alterações nos modos de vida e trabalho da população. Tal feito é reflexo da modernização e globalização que incidem nos hábitos alimentares (DiezGarcia, 2003), podendo inclusive impactar a saúde das pessoas.

No contexto da alimentação fora de casa, destacam-se os estabelecimentos comerciais que oferecem refeições prontas para consumo, como os restaurantes de autosserviço, uma tipologia tipicamente brasileira (Santos, 2011). Esses restaurantes, conforme Leal (2010), disponibilizam uma ampla variedade de alimentos e preparações, incluindo pratos-base, como arroz e feijão, diferentes guarnições, carnes, saladas e sobremesas, organizados em balcões de distribuição para que os consumidores se sirvam. Para a clientela, a principal vantagem está na combinação de praticidade, rapidez e variedade, características adequadas à alimentação cotidiana. Quanto ao preço, as refeições podem ser cobradas por peso ou por um valor fixo.

Contudo, embora os restaurantes de autosserviço ofereçam, geralmente, opções mais saudáveis do que as servidas em restaurantes do tipo *fast-food* (Santos, 2011), as escolhas alimentares dos comensais podem ser condicionadas por questões culturais ou de gosto pessoal que poderão impactar negativamente na sua saúde. Nesse sentido, considerando a



alimentação adequada e saudável como um direito humano básico que deve atender, dentre outras questões, os princípios da variedade, do equilíbrio, da moderação e do prazer (Brasil, 2014), os restaurantes de autosserviço podem cumprir um importante papel na promoção da saúde de sua clientela se o conjunto de preparações ofertadas forem nutricionalmente adequadas.

Partindo para outra perspectiva, as decisões relativas à formulação de cardápios para restaurantes comerciais são complexas. Além da variedade de alimentos servidos, os gestores e a equipe de cozinha desses estabelecimentos devem decidir as técnicas de preparo que serão empregadas e o número de preparações a serem ofertadas, adequando-as ainda as dinâmicas de abastecimento locais e a infraestrutura disponível para suas elaborações e seu serviço.

Veiros e Proença (2003), tendo em vista a importância do profissional da Gastronomia nesses espaços e a relevância da qualidade nutricional e sensorial das preparações de cardápios, propõe um método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), que visa “analisar as técnicas de cocção empregadas nas preparações, atentando-se para a monotonia e a repetição; aparecimento de frituras, de maneira isolada ou associadas aos doces; aparecimento de carne gordurosa juntamente com a oferta de doces como sobremesa; cor das preparações e dos alimentos do cardápio; presença de alimentos ricos em enxofre, que podem causar sensação de mal-estar pelo desconforto gástrico gerado; aparecimento de itens importantes de uma alimentação nutricionalmente adequada, como frutas e folhosos” (Veiros e Proença, 2003, p.4-5).

A partir disso, o objetivo do presente estudo foi avaliar qualitativamente o cardápio semanal ofertado no almoço pelo restaurante Delícias do Sertão, localizado na cidade de Pintadas, no estado da Bahia, gerenciado pela Associação das Mulheres Pintadenses (AMP), associação membro da Rede Pintadas. Essa avaliação integra as ações do projeto de extensão permanente “Técnicas Básicas Gastronômicas: aprimoramento da comunidade em bases clássicas de preparo” vinculado ao Grupo de Estudos Multiprofissional e Interdisciplinar sobre Alimentação e Sociedade (GEMAS), dos cursos de Nutrição e de Gastronomia da Universidade Federal da Bahia (UFBA), que tem o intuito de apresentar a comunidade de um determinado território técnicas básicas da gastronomia a partir do desenvolvimento de receitas e métodos de cocção adequados a cultura alimentar local.

O restaurante avaliado integra o escopo de ações da Rede Pintadas, que articula e mobiliza ações em rede para o desenvolvimento sustentável e em convivência com o semiárido no território baiano da Bacia do Jacuípe. Dentre as demandas e desafios do restaurante estão as decisões relativas aos cardápios, em coerência com os princípios da Rede, que preza pela sustentabilidade em amplo sentido - ambiental, social e econômico (Feil e Schreiber, 2017). Busca-se, portanto, que os cardápios sejam adequados a biodiversidade, a agrobiodiversidade, às dinâmicas de abastecimento locais e a infraestrutura disponível para suas efetivações.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho é um estudo de caso com abordagem quanti-qualitativa. A avaliação do cardápio se deu a partir da aplicação do método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), proposto por Veiros e Proença (2003). Trata-se de um método de avaliação de grande valia para o profissional gastrônomo, posto que permite avaliar qualitativamente tanto aspectos nutricionais quanto aspectos sensoriais de cardápios, de modo a ofertar alimentos mais saudáveis e variados aos comensais de um restaurante. O uso deste método de avaliação é importante devido à coerência no que diz respeito às recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde (MS) em relação à promoção da Alimentação Adequada e Saudável (AAS) (Brasil, 2014). Ademais, considerando-se que no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) a alimentação adequada e saudável é entendida enquanto aquela derivada de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis, a aplicação do método proposto no restaurante em questão é pertinente aos anseios da Rede Pintadas.

O método AQPC é uma ferramenta desenvolvida para avaliar a qualidade nutricional e sensorial dos cardápios, uma vez que ajuda gestores a criar cardápios equilibrados e atrativos, classificando-os em categorias como "ótimo", "bom", "regular", "ruim" ou "péssimo" com base na frequência de oferta de itens como frutas, doces, frituras, carnes gordurosas e folhosos.

O levantamento dos dados necessários para a análise partiu do diálogo com a equipe gestora do restaurante, que forneceu informações acerca das características do



estabelecimento, no período de julho de 2023 a janeiro de 2024, em encontros virtuais e presenciais.

Partindo do cardápio fornecido, a análise foi realizada a partir dos critérios propostos no método AQPC-bufê, de Proença, Sousa, Veiros e Hering (2005). O método AQPC-bufê é uma adaptação do AQPC para bufês, avaliando a variedade de preparações, técnicas de cocção, cores e texturas dos alimentos, além da qualidade nutricional e sensorial.

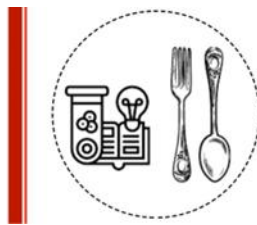
Para as análises, dividiram-se as preparações do cardápio nos seguintes grupos de alimentos: carnes, acompanhamentos, saladas e sobremesas. As carnes foram classificadas quanto à espécie animal; os acompanhamentos foram classificados em AC1 – acompanhamentos ricos em carboidratos e AC2 – acompanhamentos ricos em fibras; as saladas foram classificadas como cruas ou cozidas, simples (1 ingrediente), composta (2 ingredientes) e mista (3 ou mais ingredientes); as sobremesas foram classificadas como fruta *in natura*, fruta *in natura* pré-elaborada e doce elaborado. Para doces elaborados atribuíram-se ainda as seguintes classificações quanto às técnicas de elaboração: cru ou cozido e cremoso ou crocante.

Assim, foram avaliados os seguintes critérios de todas as preparações contidas nos cardápios diários: técnicas de elaboração; oferta de folhosos; oferta de frutas; presença de cores iguais; presença de duas ou mais preparações ricas em enxofre; oferta de carne gordurosa; oferta de fritura; oferta de doce; e oferta de doce e fritura em um mesmo dia. Com isso, a presença ou ausência de certos alimentos ou preparações foram considerados características positivas ou negativas do cardápio.

A contagem de pontos no método AQPC-bufê envolve a variedade de preparações: diversidade de pratos oferecidos; as técnicas de cocção: diferentes métodos de preparo dos alimentos; a presença de cores e texturas: variedade visual dos pratos; a qualidade nutricional: presença de nutrientes essenciais e equilíbrio entre grupos alimentares; e atributos Sensoriais: avaliação de sabor, aroma e aparência dos pratos.

Cada critério recebe uma pontuação, e a soma dessas pontuações determina a classificação final do cardápio. A pontuação diz respeito a presença (n=1) ou ausência (n=0) de cada item avaliado.

Isso posto, contabilizou-se a ocorrência diária absoluta dos alimentos ou preparações segundo os critérios propostos. Posteriormente, procedeu-se à contabilização da frequência



absoluta semanal de cada critério para cálculo da frequência em percentuais. A partir dos percentuais encontrados, os aspectos avaliados do cardápio foram classificados como ótimo, bom, regular, ruim e péssimo, seguindo a proposta de Prado, Nicoletti e Faria (2015), que propõe a classificação dos aspectos positivos de cada critério observado no cardápio a partir dos percentuais de frequência, sendo considerado ótimo quando a frequência é $\geq 90\%$, bom de 75 a 89%, regular de 50 a 74%, ruim de 25 a 49% e péssimo $< 25\%$.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como citado anteriormente, a análise realizada levou em consideração apenas o cardápio do almoço. De modo geral, constatou-se que a composição do cardápio inclui 8 (oito) tipos de saladas 1 (um) ou 2 (dois) tipos de arroz, 2 (dois) tipos de feijão (tropeiro e de caldo), macarrão, 3 (três) tipos de preparações com carnes (carne assada, grelhada, ensopada e churrasco), 3 (três) tipos de doces elaborados e 1 (um) tipo de fruta. O serviço é realizado em dois balcões de bufê com 8 (oito) cubas cada um, sendo um deles destinado as preparações quentes e o outro as frias. Utiliza-se também a parte superior do balcão de buffet para serviço de algumas preparações, como a farofa e molhos para saladas.

Como resultado da análise realizada através do método de AQPC, observou-se que o restaurante oferece, semanalmente, 121 preparações no cardápio. Há uma variedade de oferta de saladas, acompanhamentos, prato principal e sobremesas, conforme demonstrado na tabela 1.

Tabela 1 - Frequência absoluta de preparações por grupo de alimentos classificados a partir do método AQPC.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Total Semana
Carnes	4	3	4	4	4	19
Ovo (opção de prato principal)	1	1	1	1	1	5
Acompanhamentos	8	8	8	7	8	39
Salada	8	7	7	10	7	39
Sobremesa	3	4	4	4	4	19
Total de preparações	24	23	24	26	24	121

Fonte: Os autores, 2024.



Como pode ser visualizado na tabela 1, há oferta diária de um quantitativo variável de 23 a 26 preparações por dia. O método AQPC não prevê ovos como opção de prato principal, porém, decidimos incluí-lo desse modo devido à presença diária no cardápio. Em seguida, nas tabelas 2, 3, 4 e 5 constam as frequências absolutas e percentuais das preparações por grupos (carnes, acompanhamentos, saladas e sobremesas), subdivididas em demais tipos.

Tabela 2 - Frequência absoluta e percentual de espécie animal das preparações do grupo de carnes por dia.

	Segunda (n=4)	Terça (n=3)	Quarta (n=4)	Quinta (n=4)	Sexta (n=4)	Total Semana (n=19)
Bovina	1 (25%)	1 (25%)	0	2 (50%)	1 (25%)	5 (26,3%)
Suína	1 (25%)	0	0	0	1 (25%)	2 (10,5%)
Aves	1 (25%)	0	1 (25%)	0	0	1 (5,3%)
Ovino	0	0	1 (25%)	0	0	1 (5,3%)
Peixes	0	0	1 (25%)	0	0	1 (5,3%)
Vísceras	0	1 (25%)	0	1 (25%)	1 (25%)	3 (15,8%)
Misto (churrasco)	1 (25%)	1 (25%)	1 (25%)	1 (25%)	1 (25%)	5 (26,3%)

Fonte: Os autores, 2024.

Observa-se no conjunto de preparações do grupo “carnes” a preferência da inclusão no cardápio de carnes vermelhas, especialmente a bovina, com 26,3% de frequência absoluta, em comparação com os valores de carnes de outras espécies animais, como suína (10,5%), aves (5,3%), ovina (5,3%) e peixes (5,35%). É notória a reduzida inclusão de carnes magras no cardápio, a exemplo das aves e dos pescados.

Em análise, há oferta diária de churrasco misto, com a presença de, pelo menos, mais três preparações com carnes no buffet, além da oferta diária de ovo no cardápio. Por isso, foi constatado que há um excesso de preparações diárias para o grupo de carnes, o que pode levar o comensal a selecionar um número maior que o recomendado de porções desse grupo de alimentos. Embora a segunda edição do Guia Alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014) não indique o número de porções recomendadas para cada grupo de alimentos,

considera-se adequada a ingestão de apenas 1 (uma) a 2 (duas) porções de carne ou ovos diariamente (Brasil, 2005).

Logo, trata-se de uma questão a ser debatida com a equipe gestora e de cozinha do restaurante Delícias do Sertão, pois a redução da oferta de preparações com carnes poderia beneficiar a saúde da clientela do restaurante, promovendo uma alimentação mais equilibrada e rica em fibras, vitaminas e minerais, ao incentivar o consumo de alternativas vegetais, como grãos, leguminosas e hortaliças. Além disso, essa mudança contribuiria para a redução do impacto ambiental associado à criação intensiva de rebanhos, que envolve a contaminação de fontes de água, o uso excessivo de recursos hídricos para a produção de grãos destinados às rações e o aumento da pegada de carbono (NabipourAfrouzi *et al.*, 2023; Swinburn *et al.*, 2019).

Por tudo isso, recomenda-se que o restaurante realize adaptações no cardápio, oferecendo, além do churrasco, apenas uma opção de carne bovina, suína, vísceras e caprinos, além de incluir diariamente ao menos uma preparação com carnes brancas (peixes ou aves).

Ademais, destaca-se a importância de incluir em maior frequência a oferta de carne de ovinos, já que este tipo de rebanho é bem adaptado à região. Nesse sentido, a existência da FrigBahia, cooperativa especializada em ovinos e referência no estado, reforça a viabilidade dessa proposta. Essa iniciativa pode ser benéfica não apenas para diversificar as opções oferecidas aos clientes, mas também para valorizar a economia e a produção local, promovendo o desenvolvimento sustentável da região. Em seguida, nos deteremos às análises dos outros grupos de alimentos.

Na tabela 3, estão expostas a frequência relativa e percentual dos acompanhamentos por tipo, sendo AC1 aqueles acompanhamentos com alto teor de carboidratos, tais como arroz e outros cereais, macarrão, farofa, raízes e tubérculos, e AC2 aqueles acompanhamentos com alto teor de fibras, geralmente elaborados com hortaliças.

Tabela 3 - Frequência absoluta e percentual de tipo de acompanhamentos.

	Segunda (n=8)	Terça (n=8)	Quarta (n=8)	Quinta (n=7)	Sexta (n=8)	Total Semana (n=39)
AC1 (alto teor de carboidratos)	7 (87,5%)	8 (100%)	7 (87,5%)	6 (85,7%)	7 (87,5%)	35 (89,7%)
AC2 (alto teor de vegetais/fibras)	1 (12,5%)	0 (0%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)	1 (12,5%)	4 (10,2%)

Fonte: Os autores, 2024.

Na tabela 3, é perceptível que há pouca diversidade de acompanhamentos com base em hortaliças (AC2 - 10,2%), repercutindo, assim, em um excesso de fontes de carboidratos no cardápio nos acompanhamentos do tipo AC1 (89,7%). O estudo de Leme, Caron, Santos, Alvarenga, Abreu, Amadio e Nogueira (2019), que avaliou a qualidade nutricional e sensorial das preparações oferecidas em um restaurante self-service na cidade de São Paulo demonstrou que, dentre os acompanhamentos ofertados no restaurante, 88% destes foram classificados no grupo de alimentos energéticos (grupo AC1 - arroz, massas, raízes e tubérculos) e 12% eram acompanhamentos à base de verduras e legumes (grupo AC2).

Considerando-se a recomendação de consumo de 6 (seis) porções do grupo de cereais e tubérculos, como as batatas e raízes, 3 (três) porções ou mais de frutas e pelo menos 3 porções de legumes e verduras por refeição diariamente (Brasil, 2005), entendemos como excessiva a oferta de fontes de carboidratos no cardápio. A partir dessa constatação, recomenda-se que o restaurante ofereça maior número de acompanhamentos do tipo AC2, tais como as hortaliças cozidas, refogadas, salteadas, assadas, gratinadas e ensopadas, recheadas ou na forma de purês, sem prejuízo dos acompanhamentos AC1 do tipo arroz e feijão, o que além de aumentar a oferta de micronutrientes em preparações quentes, aumentaria a diversidade de cores do balcão de buffet quente do restaurante, reduzindo a monotonia do cardápio.

As recomendações relativas à redução da oferta de carnes vermelhas e o aumento da oferta de acompanhamentos à base de vegetais corroboram com a proposição de Garzillo *et al.* (2022), que constatou em seu estudo que o consumo de carne bovina está associado ao aumento das pegadas de carbono e hídrica das dietas.



A pegada hídrica e a pegada de carbono são indicadores que ajudam a medir o impacto ambiental de diferentes atividades, incluindo produção de alimentos. No caso da produção de carne bovina, essas pegadas são significativamente altas devido a fatores como o desmatamento para criação de pastagens, a fermentação entérica dos ruminantes, que libera metano (CH₄), e o alto consumo de água e recursos para a produção de ração animal (Garzillo *et al.* 2022)

Além disso, essa prática contribui para a ingestão excessiva de sódio e gordura saturada, bem como para o consumo insuficiente de fibras. Por outro lado, a ausência da carne bovina na dieta poderia promover a ingestão insuficiente de proteína, ferro, zinco e vitamina B12, desse modo, ao reduzir a oferta de carne bovina e aumentar a oferta de vegetais variados, seria possível promover simultaneamente o cuidado ao meio ambiente e o cuidado à saúde.

Embora a oferta de preparações do tipo AC2 sejam reduzidas, o restaurante oferece uma ampla variedade de saladas diariamente, que impacta positivamente na diversidade de cores das preparações do buffet de saladas, como pode ser visualizado na tabela 3.

Tabela 4 - Frequência absoluta e percentual de tipos de salada por dia e semana.

	Segunda (n=8)	Terça (n=7)	Quarta (n=7)	Quinta (n=10)	Sexta (n=7)	Total Semana (n=39)
Crua simples	3 (37,5%)	5 (71,4%)	2 (28,5%)	7 (70%)	5 (71,4%)	22 (56,4%)
Crua composta	1 (12,5%)	0 (0%)	2 (28,5%)	1 (10%)	0 (0%)	4 (10,2%)
Cozida simples	1 (12,5%)	1 (14,2%)	1 (14,2%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (7,6%)
Cozida composta	1 (12,5%)	0 (0%)	1 (14,2%)	1 (10%)	1 (14,2%)	4 (10,2%)
Crua mista	1 (12,5%)	1 (14,2%)	1 (14,2%)	1 (10%)	1 (14,2%)	5 (12,8%)
Cozida mista	1 (12,5%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (2,5%)

Fonte: Os autores, 2024.



Com isso, entende-se que o restaurante oferta salada todos os dias da semana de forma variada, entretanto, há uma predominância em servir saladas cruas simples (56,4%). Também são servidas saladas cruas compostas (10,2%) e cozidas compostas (10,2%), além das saladas cruas mistas (12,8%), contudo, as saladas cozidas simples e mistas possuem os menores percentuais, 7,6% e 2,5% respectivamente.

Apesar da ampla variedade de saladas, conforme já anunciado, existe a predominância de saladas simples e, nesse caso, reduzindo-se a quantidade de AC1, poderia ser aumentada a oferta de saladas cruas e cozidas mistas elaboradas, tais como aquelas produzidas com diferentes tipos de leguminosas, como feijão verde, feijão fradinho e feijão andu, e aquelas confeccionadas com raízes, tubérculos e massas. Em seguida, na Tabela 5, os tipos de sobremesas servidos no estabelecimento serão detalhados.

Tabela 5 - Frequência absoluta e percentual de tipos de sobremesa por dia e semana.

	Segunda (n=3)	Terça (n=4)	Quarta (n=4)	Quinta (n=4)	Sexta (n=4)	Total Semana (n=19)
Doce elaborado	3 (100%)	3 (75%)	3 (75%)	3 (75%)	3 (75%)	15 (78,9 %)
Fruta <i>in natura</i> pré-elaborada	0 (0%)	1 (25%)	1 (25%)	1 (25%)	1 (25%)	4 (21%)

Fonte: Os autores, 2024.

Os dados expostos na Tabela 5 demonstram que há um excesso de sobremesas no cardápio, especialmente os doces elaborados, com prevalência de 78,9%. Nesse caso, são servidos ambrosia, pavê e pudim todos os dias na semana e de forma repetitiva. Existe como opção de sobremesa a oferta de frutas (21%), mas é notória a pouca oferta e variedade. A baixa oferta de frutas em cardápios também foi verificada por Lima et al (2019) em serviços de alimentação e nutrição hospitalares, onde apenas 42,9% dos cardápios apresentavam oferta regular de frutas, o que pode impactar negativamente a qualidade nutricional das refeições oferecidas. Chama atenção que o referido estudo foi realizado em um serviço de



alimentação e nutrição hospitalar, nos quais se pressupõe a existência de cardápios mais saudáveis quando comparados a restaurantes comerciais.

Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos muito saudáveis, excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais, além de terem compostos que contribuem para a prevenção de doenças (Brasil, 2014). Por esse motivo, sugere-se que o restaurante passe a ofertar diariamente apenas um tipo de sobremesa do tipo doce elaborado a base de leite (pudim, pavê ou ambrosia), um tipo de doce de fruta elaborado, tal como as compotas e doces de fruta pastosos, e dois tipos de frutas, sendo uma delas *in natura* (por exemplo, laranja ou banana) e outra *in natura* pré-elaborada (por exemplo, melancia, abacaxi ou manga descascadas e cortadas). Por fim, as tabelas 6 e 7 apresentam, respectivamente, os dados relativos às técnicas de preparo observadas e a classificação com o percentual dos critérios do cardápio.

Tabela 6 - Frequência absoluta e percentual de técnicas de preparo observadas por dia e semana.

	Segunda (n=24)	Terça (n=23)	Quarta (n=24)	Quinta (n=26)	Sexta (n=24)	Total Semana (n=121)
Ensopado	4 (16,7%)	2 (8,7%)	2(8,3%)	2 (7,7%)	2 (8,3%)	12 (9,9%)
Frito	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (4,2%)	1 (0,8%)
Refogado	2 (8,3%)	2 (8,7%)	2 (8,3%)	3(11,5%)	2 (8,3%)	11 (9,0%)
Cozido	9(37,5%)	7 (30,4%)	10 (41,7%)	6 (23,1%)	8 (33,3%)	40(33,1%)
Assado	1 (4,2%)	2 (8,7%)	1 (4,2%)	1 (3,8%)	1 (4,2%)	6 (5,0%)
Gratinado	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (3,8%)	0 (0,0%)	1 (0,8%)
Cru	5 (20,8%)	7 (30,4%)	6 (25,0%)	10 (38,5%)	7(29,2%)	35 (28,9%)
Cozido cremoso	3 (12,5%)	3 (13,0%)	3 (12,5%)	3(11,5%)	3(12,5%)	15 (12,4%)

Fonte: Os autores, 2024.

Conforme pode ser observado na Tabela 6, a técnica de preparo mais comum ao longo da semana é "cozido" (33,1%), seguido de alimentos servidos crus (28,9%). As



técnicas de preparo “frito” e “assado” são menos predominantes no cardápio, representando uma proporção menor no total. Existem variações nas técnicas de preparo ao longo da semana, com algumas técnicas sendo mais comuns em determinados dias, por exemplo, nas segundas, terças e quartas-feiras há pratos ensopados e saladas cruas simples. Os assados restringem-se ao churrasco misto servido diariamente, e os refogados, tão comuns para a elaboração de hortaliças quentes na cultura alimentar brasileira, são praticamente inexistentes.

Cabe ressaltar que se notam na análise das técnicas de preparo empregadas e nas preparações incluídas no cardápio repetições que poderiam ser revistas, por exemplo: os ovos cozidos (diariamente), o ensopado de boi (três vezes na semana), a melancia (duas vezes na semana) e o feijão tropeiro (diariamente). Outras repetições comuns, por outro lado, são benéficas, a exemplo do arroz e do feijão de caldo, que se recomenda o consumo diário (Brasil, 2005). Na Tabela 7 são expostos os dados relativos à avaliação global do cardápio considerando os critérios do método AQPC.

Tabela 7 - Percentual de frequência semanal e classificação segundo o método AQPC.

Critério	Fruta ou suco	Folhosos	Alim. ricos em enxofre	Carnes gordurosas	Doces	Fritura	Frituras + Doces
Percentual de frequência	80%	100%	60%	100%	100%	20%	20%
Classificação	BOM	ÓTIMO	RUIM	PÉSSIMO	PÉSSIMO	BOM	BOM

Fonte: Os autores, 2024.

Com o estabelecimento do percentual da frequência semanal e a classificação dos critérios de avaliação do método AQPC (técnicas de elaboração, oferta de folhosos, oferta de frutas, presença de cores iguais, presença de duas ou mais preparações ricas em enxofre, oferta de carne gordurosa, oferta de fritura, oferta de doce e oferta de doce e fritura em um mesmo dia), foi possível observar que o restaurante oferta vegetais “folhosos” todos os dias, classificando o cardápio na classificação de Prado *et al* (2015) como “ótimo”.

Quanto a oferta de “frutas ou suco”, o cardápio foi classificado como “bom”, e quanto a oferta de “alimentos ricos em enxofre” como “ruim”, sugerindo que a oferta de

alimentos ricos em enxofre estão acima do ideal. Por fim, a oferta de “carnes gordurosas” e de “doces” foi classificada como “péssimo” e a oferta de “fritura” e “frituras +doces”

4 CONCLUSÕES

Em conclusão, vimos que há uma variedade de oferta de alimentos, coerente com as recomendações da OMS e do MS, como a ampla oferta de saladas, acompanhamentos, pratos principais e sobremesas. A predominância de carnes vermelhas e sobremesas sugere a necessidade de ajustes para adequação à agrobiodiversidade da região e aos princípios da Rede Pintadas, posto que o consumo excessivo de carnes impactam no meio ambiente.

Visando práticas culinárias mais sustentáveis, com foco em alimentos regionais, sugere-se o aumento da oferta de maior diversidade de sobremesas à base de frutas e a inclusão de carnes de ovinos, o que tornaria o cardápio mais coerente à realidade da região e aumentaria a qualidade nutricional e cultural dele. Essas modificações, além de proporcionar aos comensais maior diversidade de escolha, poderiam estimular o uso de alimentos disponíveis na região, fomentando uma economia local que valoriza a cultura gastronômica do território da Bacia do Jacuípe, destacando a produção de frutas como banana, melancia, manga e hortaliças. Além disso, são evidenciados ingredientes essenciais como mandioca, feijão e milho, que têm grande relevância na região. Adicionalmente, a bovinocultura, ovinocultura e caprinocultura simbolizam a forte herança da cultura sertaneja, complementando a diversidade agroalimentar do território.

É importante destacar, portanto, que a oferta de alimentos saudáveis em restaurantes do tipo autosserviço pode contribuir para uma maior promoção à saúde, posto que escolhas alimentares mais saudáveis são apresentadas à clientela. Logo, esse é um ponto que deve ser levado em consideração na construções de cardápios. Por fim, ressalta-se a pertinência e a utilidade do AQPC para o diagnóstico e a sugestão de melhorias em restaurantes comerciais, lembrando que a aplicação do método enquanto uma ferramenta de gestão permite a avaliação geral de cardápios, sendo importante para gastrônomos e demais profissionais que atuam na alimentação coletiva.



REFERÊNCIAS

- Brasil. (2005) Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Brasil. (2014). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira* (2ª ed., 1ª reimpr.). Brasília: Ministério da Saúde.
- Diez Garcia, R. W. (2003). Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Revista de Nutrição*, 16(4), 483-492. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000400011>.
- Feil, A. A., & Schreiber, D. (2017). Sustentabilidade e desenvolvimento sustentável: desvendando as sobreposições e alcances de seus significados. *Cadernos EBAPE.BR*, 15(3), 667-681. DOI: <https://doi.org/10.1590/1679-395157473>.
- Garzillo, J. M. F., et al. (2022). Food consumption in Brazil: influence of beef on environmental impact and nutritional quality of the diet. *Revista de Saúde Pública*, 56, 102. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004830>.
- Leal, D. (2010). Crescimento da alimentação fora do domicílio. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 17(1), 123-132. DOI: <https://doi.org/10.20396/san.v17i1.8634806>.
- Leme, A. B. K. P., Caron, A., Santos, J. S., Alvarenga, M. R., Abreu, M. A. P., Amadio, M. B., & Nogueira, S. D. F. B. (2018). Avaliação qualitativa das preparações oferecidas em um restaurante comercial self-service na cidade de São Paulo/SP. *Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística Edição Temática em Saúde e Bem-estar*, 7(5).
- Lima, T. S., Wartha, E. R. S. S. A., Souza, A. C., & Carvalho, I. M. M. de. (2019). Avaliação qualitativa das preparações de cardápios de unidades de alimentação e nutrição hospitalares em Sergipe. *Scientia Plena*, 15(6). DOI: <https://doi.org/10.14808/sci.plena.2019.066501>.
- NabipourAfrouzi, H, et al. (2023) A comprehensive review on carbon footprint of regular diet and ways to improving lowered emissions. *Results in Engineering*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rineng.2023.101054>.
- Prado, B. G., Nicoletti, A. L., & Faria, C. da S. (2015). Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá-MT. *J. Health Sci.*, 15(3). DOI: <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2013v15n3p%25p>.
- Proença, R. P. C., Sousa, A. A., Veiros, M. B., & Hering, B. (2005). *Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições*. Florianópolis, SC: UFSC.

Santos, M. V. dos, et al. (2011). Os Restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. *Revista de Nutrição*, 24(4), 641-649. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000400012>.

Swinburn, B.A., et al. (2019) The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *Lancet*. 2019 Feb 23;393(10173):791-846. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)32822-8.

Veiros, M. B., & Proença, R. P. C. P. (2003). Avaliação Qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição - método AQPC. *Nutrição em Pauta*, 11, 36-42.

Veiros, M. B. (2002). *Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma unidade de alimentação e nutrição: um estudo de caso* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina.