

Funcionamento e orientações sobre alimentação e nutrição para usuários do restaurante universitário da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Bruna Carvalho de Oliveira

*Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)*

Jacqueline Aparecida Assis Silva

*Mestranda em Atenção à Saúde
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)*

Letícia Grave Pestana Barbosa

*Nutricionista
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)*

Paula Alvarenga Ferreira

*Nutricionista
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)*

Taíza Luiza de Oliveira Fernandes

*Nutricionista
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)*

Patrícia Maria Vieira

*Aluna do curso Superior em Nutrição
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)*

Estelamar Maria Borges Teixeira

*Doutora em Alimentos e Nutrição
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro (IFTM)*

Introdução

O Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), regulado pelo Decreto nº 7.234 de 19 de julho de 2010, tem por finalidade ampliar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal, dando-lhes oportunidade para otimizar seu tempo de vida acadêmica e contribuir para melhorar desempenho e formação integral.

Uma das ações de assistência refere-se à alimentação que tem por objetivo contribuir para a melhoria do desempenho acadêmico e agir, preventivamente, nas situações de repetência e evasão decorrentes da insuficiência de condições financeiras, além de ampliar e democratizar as condições de acesso e permanência no ensino superior (LIMA; MELO, 2016).

A Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), autarquia de regime especial, vinculada ao Ministério da Educação, é uma instituição de ensino superior e pesquisa, com sede em Uberaba-MG. Sua gestão é feita via órgãos deliberativos e órgãos executivos. A Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (PROACE) é um órgão executivo central integrante da Administração Superior da UFTM, criada com o objetivo de auxiliar o Reitor em suas tarefas executivas, especialmente em programas e projetos voltado à política estudantil.

O Restaurante Universitário (RU) da UFTM foi inaugurado em 17 de maio de 2014 na Unidade Univerdecidade, em Uberaba-MG, sendo vinculado à PROACE. A gestão do restaurante é terceirizada e escolhida por um processo licitatório conduzido pela Instituição.

Há, ainda, uma Comissão Fiscalizadora do RU-UFTM, composta atualmente por servidores e docentes da instituição, juntos eles representam a comunidade acadêmica e fiscalizam a empresa terceirizada no cumprimento do contrato e qualidade das refeições oferecidas.

Nessa perspectiva, esta cartilha foi desenvolvida durante a realização do Mestrado Profissional em Ciência e Tecnologia de Alimentos, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro, com o intuito de informar e esclarecer as principais dúvidas apresentadas pelos usuários do RU-UFTM sobre o funcionamento do restaurante, planejamento do cardápio servido no estabelecimento, controle de qualidade na produção das refeições, além de algumas dicas e curiosidades sobre alimentação e nutrição, conforme será detalhado a seguir.

Desenvolvimento

Funcionamento do restaurante universitário

O RU da UFTM oferece refeições em condições higiênico-sanitárias adequadas e nutricionalmente balance-

adas aos docentes, técnicos administrativos, discentes, funcionários terceirizados, estagiários e visitantes, contribuindo assim com a saúde e bem-estar da comunidade acadêmica (Figura 1).

Figura 1. (a) Imagem do Refeitório e (b) Imagem da pista quente de distribuição.



Fonte: arquivo pessoal.

Localização

O RU da UFTM, Unidade Univerdecidade, localiza-se na Avenida Doutor Randolpho Borges Júnior, nº 1400, Bairro Univerdecidade, em Uberaba-MG, funciona de segunda-feira a sexta-feira, no almoço das 11h às 14h, e no jantar das 18h às 19h30. Atualmente, a Fiscal de Contrato é uma nutricionista, servidora lotada na PROACE-UFTM.

Equipe de trabalho

A equipe atual é composta por duas nutricionistas, sendo uma responsável técnica da empresa terceirizada e outra fiscal de contrato da UFTM. Também fazem parte da equipe: cozinheiras, auxiliares de cozinha, auxiliares de serviços gerais, auxiliares de limpeza e operadora de caixa/almoxarife.

A responsabilidade técnica é um compromisso profissional e legal compatível com a formação e princípios éticos da profissão de nutricionista, visando à qualidade dos serviços prestados à sociedade. O profissional assume total responsabilidade sobre o planejamento, direção, coordenação e avaliação na área de alimentação e nutrição (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2014).

Valor da refeição

O preço da refeição é de R\$ 5,44 (cartão) e R\$ 5,40 (dinheiro) para os alunos de graduação e R\$ 8,35 para os demais usuários. A Universidade subsidia R\$ 2,91 a todos alunos de graduação matriculados e aqueles com direito ao programa de auxílio à alimentação, vinculados à PROACE, recebem o valor de duas refeições por dia letivo.

Planejamento do cardápio do restaurante universitário

A nutricionista responsável técnica do RU-UFTM elabora o cardápio quinzenalmente baseada na periodicidade de utilização dos alimentos, valor calórico total da refeição, sazonalidade dos insumos, harmonia das preparações e preferências alimentares da comunidade acadêmica, de acordo com o contrato vigente. Este cardápio é também avaliado pela nutricionista Fiscal de Contrato da UFTM.

Conforme estabelecido no contrato, o cardápio é composto por: 1 opção de arroz, 1 opção de feijão, 1 opção de prato principal (porcionado), 1 opção de guarnição, 3 opções de salada, 1 opção de sobremesa alternada ao longo da semana entre frutas e doces (porcionada) e 1 opção de refresco (porcionado). Em todas as refeições a salada deve ser composta preferencialmente por 1 hortaliça folhosa, 1 hortaliça não folhosa e 1 opção de grãos (Tabela 1).

Está estabelecido no contrato que a frequência mensal de utilização das carnes para o prato principal deve ser a seguinte: carne bovina - até 10 vezes no mês; aves - até 08 vezes no mês; peixes - até 04 vezes no mês; suínos - até 04 vezes no mês (o usuário pode substituir a carne por ovo, de acordo com o cardápio do dia) (UBERABA, 2018).

Tabela 1. Composição da refeição servida no Restaurante Universitário, da Unidade Univerdecidade, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG.

Preparações	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arroz	x	x	x	x	x
Feijão	x	x	x	x	x
Prato principal	x	x	x	x	x
Guarnição	x	x	x	x	x
Salada 1	x	x	x	x	x
Salada 2	x	x	x	x	x
Salada 3	x	x	x	x	x
Sobremesa 1	x		x		x
Sobremesa 2		x		x	
Refresco	x	x	x	x	x

Composição nutricional do cardápio

O cardápio é planejado seguindo as Recomendações Nutricionais Diárias (DRIs) (2006), baseadas numa dieta de 2000 kcal/ dia para adultos saudáveis, com 600-800 kcal/ refeição, sendo 55 a 75% de carboidratos, 15 a 30% de gorduras totais, 10 a 15% de proteínas, <

10% de gorduras saturadas. Ao longo do dia, deve-se ingerir mais de 25 g de fibras e, no máximo, 2400 mg de sódio (Tabela 2). Os valores recomendados de calorias, fibras e sódio estão relacionados à ingestão de nutrientes de todas as refeições diárias. Dessa forma, para atingir as recomendações, os usuários devem ingerir preparações saudáveis e variar alimentos ao longo do dia (UBERABA, 2018).

Tabela 2. Recomendações de energia e nutrientes para refeições servidas no Restaurante Universitário, da Unidade Univerdecidade, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG.

RECOMENDAÇÕES	NUTRIENTES
Energia (por refeição)	600-800 kcal
Carboidratos (por refeição)	55 a 75%
Proteínas (por refeição)	10 a 15%
Gorduras totais (por refeição)	15 a 30%
Gorduras saturadas (por refeição)	< 10%
Fibras (por dia)	> 25 g
Sódio (por dia)	≤ 2400 mg

Porcionamento do cardápio

A Tabela 3 demonstra as per capita em gramas dos alimentos porcionados no RU-UFTM, as informações foram retiradas do contrato vigente.

Tabela 3. Preparações e tamanho das porções em gramas do Restaurante Universitário, da Unidade Univerdecidade, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG.

PREPARAÇÕES	TAMANHO DAS PORÇÕES
CARNES*	
Bife cozido	160 gramas
Bife empanado	110 gramas
Bife grelhado e carne moída	130 gramas
Cubos ou iscas bovinas	160 gramas
Carne bovina assada	160 gramas
Coxa/sobrecoxa de frango	250 gramas
Filé de frango	130 gramas
Filé de peixe	140 gramas
Isclas de peixe	130 gramas
Lombo suíno	150 gramas
Ovos	100 gramas
SOBREMESAS	
Frutas	1 unidade ou 100 gramas
Doces	1 unidade ou 80 gramas
BEBIDAS	
Refresco	1 copo de 200ml

*Peso cru

Controle de qualidade no restaurante universitário

Coleta de amostras de bebidas e alimentos

De acordo com a Portaria nº 2619/11 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a coleta de amostras de alimentos e bebidas deve ser realizada em estabelecimentos alimentícios com o objetivo de esclarecimento de falhas que comprometem a qualidade e a segurança das refeições ofertadas. No RU são coletadas diariamente amostras de todas as preparações do almoço e jantar.

Os alimentos e bebidas são acondicionados separadamente em sacos estéreis lacrados a vácuo. Os sacos possuem uma tarja de identificação contendo nome da preparação, local, responsável, data e horário da coleta (Figura 2 a). No momento da coleta este saco é cortado e aberto sem que haja contato com a parte interna (Figura 2 b). Para cada alimento ou bebida são retirados 100 g ou 100 ml (Figura 2 c). Os alimentos sólidos são armazenados a 4°C (refrigeração) ou -18°C (congelamento) por 72 horas e os líquidos a 4°C por 72 horas. As amostras são armazenadas no RU-UFTM e analisadas, se necessário, em Laboratório especializado e credenciado.

Figura 2. (a) Embalagem para coleta de amostras, (b) Corte da embalagem, e (c) Coleta de amostra.



Fonte: arquivo pessoal.

Aferir a temperatura de bebidas e alimentos

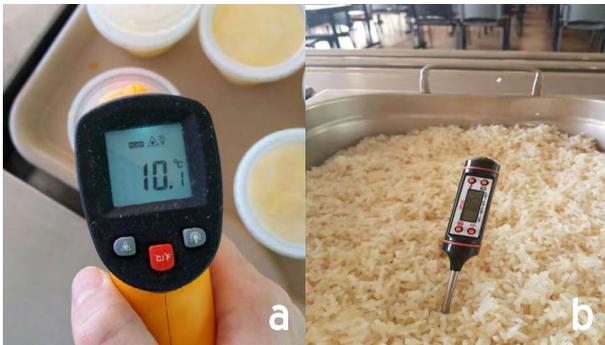
De acordo com a Resolução Diretiva Colegiada nº 216/ 2004, os valores recomendados para garantia microbiológica dos alimentos prontos para consumo são: preparações quentes deverão apresentar temperatura ≥ 60°C, podendo ser consumidos por até 6 horas; e preparações frias deverão apresentar temperatura até 10 °C, podendo ser consumidos por até 4 horas.

Os alimentos expostos para o consumo imediato devem obedecer aos critérios de tempo e temperatura citados acima, preparações que não seguirem esses valores devem ser desprezadas. No RU-UFTM diariamente são aferidas as temperaturas de todas as preparações produzidas para os usuários.

A aferição de temperatura das bebidas e alimentos pode ser realizada na superfície ou no centro geométrico. Utiliza-se o termômetro de infravermelho que permite medir temperaturas de superfícies, cujo uso é muito simples, bastando apenas ligá-lo, apontar o seu sensor para a superfície, onde se pretende medir a temperatura, e apertar o botão de leitura. Feito isso, a leitura será apresentada imediatamente em seu visor (Figura 3 a).

No termômetro de penetração, a haste do termômetro deverá ser inserida no produto, na parte mais grossa, até a sua ponta atingir a região central do alimento. Feito isso, bastará esperar a leitura se estabilizar para obter o valor da temperatura (Figura 3 b). Sempre após aferir as temperaturas de alimentos e bebidas é importante registrar em planilha adequada e identificar a data e responsável pela coleta.

Figura 3. (a) Termômetro tipo laser e (b) Termômetro tipo haste



Fonte: arquivo pessoal.

Dicas e curiosidades sobre alimentação e nutrição

Dicas de alimentação saudável

- Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
- utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- limitar o consumo de alimentos processados;
- evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
- comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece;
- dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;

- ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Dicas para uma refeição mais agradável

- Prenda o cabelo e não converse ao se servir, assim, você ajuda evitar a contaminação dos alimentos;
- faça o uso consciente dos copos, de preferência leve sua caneca e ajude a diminuir o consumo de descartáveis;
- higienize sempre suas mãos e canecas;
- contribua para o meio ambiente e utilize apenas dois guardanapos de papel;
- não desperdice nada, coloque no prato apenas o que vai comer;
- não ocupe as cadeiras com mochilas e permaneça à mesa apenas o tempo necessário;
- contribua com a organização do RU devolvendo bandejas e utensílios na área apropriada;
- descarte as sobras de alimentos nos locais indicados;
- não alimente animais e não coloque restos de comidas no chão, pois isso atrai vetores e pragas para o restaurante;
- gentileza gera gentileza. Agradeça a quem se esforça para preparar seu alimento.

Comparativo nutricional e de preços entre lanches e refeição

As Tabelas 4 e 5 retratam a composição nutricional e preço de 1 lanche, frequentemente consumido por universitários, e a composição nutricional e preço de uma refeição completa servida no RU-UFTM. Os cálculos dos valores nutricionais foram obtidos da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO, 2011) e os preços do mercado de Uberaba-MG.



Tabela 4. Composição nutricional e preço de um fast-food composto por sanduíche (dois hambúrgueres, alface, queijo, molho, cebola, picles e pão com gergelim), batata frita e refrigerante.

	Sanduíche	Batata Frita	Refrigerante	Total
Quantidade	219 g	100 g	500 ml	
Calorias	501,0kcal	288,0kcal	212,0kcal	1001,0kcal
Proteínas	25,8 g	4,1 g	0,0 g	29,9 g
Carboidratos	43,0 g	35,0 g	54,0 g	132,0 g
Lipídeos totais	32,7 mg	15,0 g	0,0 g	47,7 g
Lipídeos saturados	8,3 mg	4,6 mg	0,0 g	12,9 g
Sódio	1007,0 mg	309,0 mg	26,0 mg	1342,0 mg
Fibras	2,6 g	4,2 g	0,0 g	6,8 g
Preço		R\$ 24,00		

Fonte: os autores.

Tabela 5. Composição nutricional e preço de uma refeição composta por arroz simples, feijão simples, bife bovino grelhado acebolado, purê de batata, alface crua, berinjela assada em cubos com pimentão, soja em grãos, maçã e refresco de laranja.

	Refeição completa
Quantidade	606 gramas
Calorias	660,4 kcal
Proteínas	46,7 g
Carboidratos	94,7 g
Lipídeos totais	16,5 g
Lipídeos saturados	7,5 g
Sódio	416,2 mg
Fibras	12,5 mg
Preço	R\$ 5,44/R\$ 8,35

Fonte: os autores.



Pode-se observar nas Tabelas anteriores que a refeição servida no RU-UFTM tem valor calórico mais baixo, é rica em proteínas e fibras, além de possui teores menores de carboidratos, lipídeos e sódio. Ademais, a refeição servida no restaurante tem o preço mais acessível para a comunidade acadêmica.

Considerações finais

A cartilha elaborada para usuários do RU-UFTM poderá conscientizá-los de seus direitos e deveres em relação ao funcionamento do estabelecimento e o planejamento do cardápio, de acordo com o contrato estabelecido. Também serve como importante instrumento de educação alimentar e nutricional, o que pode auxiliar nas escolhas alimentares. Além disso, pode-se constatar que as práticas alimentares e higiênico-sanitárias adotadas no restaurante estão de acordo com as legislações vigentes.

Referências

BRASIL. Decreto-Lei n. 7.234, de 19 de julho de 2010. Programa Nacional de Assistência Estudantil – PNAES. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm>. Acesso em: 25 de maio de 2019.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. 2ª ed. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde: Brasília – DF, 2014. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1444>. Acesso em: 25 de maio de 2017.

BRASIL. Portaria nº 2619/11 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Disponível em: <prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/chamadas/portaria_2619_1323696514.pdf>. Acesso em: 25 de maio de 2019.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Constituição (2014). Resolução nº 541, de 19 de maio de 2014. Altera o Código de Ética do Nutricionista, aprovado pela Resolução CFN nº 334, de 2004, e dá outras providências. Resolução CFN nº 541, de 14 de maio de 2014. BRASÍLIA, DF, 19 maio 2014. Seção 1

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. Constituição (2004). Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução RDC Nº 216, de 15 de setembro de 2004. Brasília, BRASIL: Anvisa.

Edital nº 17/2018 – Pregão Eletrônico -**Concessão de uso onerosa de área e equipamentos destinados à exploração dos serviços do Restaurante Universitário (RU) da UFTM.** Publicação do Edital: 02/07/2018. Disponível em: <sistemas.uftm.edu.br/integrado/sistemas/pub/publicacao.html?secao=67&publicacao=4626>. Acesso: 23 de maio de 2019.

LIMA, M. C. N. L.; MELO, M. C. O. L. Programa nacional de assistência estudantil: uma avaliação de estudantes de baixa condição socioeconômica em uma universidade pública. **Meta: Avaliação**. Rio de Janeiro, v. 8, n. 23, p. 216-247, maio/ago. 2016.

NÚCLEO DE ESTUDO E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO; UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. **TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**. 4. ed. Campinas (SP): NEPA, UNICAMP 164p, 2011.

PADOVANI, R. M. et al. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 6, n. 19, p.741-760, nov. 2006.