

PASTORE, J. A.; KLIEMANN, N.; FERNANDES, A. C.; OLIVEIRA, R. C.; CORSO, A. C. T.; PROENÇA, R. P. C. A opinião dos comensais sobre a refeição servida em uma Unidade de Alimentação e Nutrição sob a ótica do saudável. *Nutrição em Pauta*, v. 17, p. 54-58, 2009.

[http://www.nutricaoempauta.com.br/lista\\_artigo.php?cod=1155](http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=1155)

## **A opinião dos comensais sobre a refeição servida em uma Unidade de Alimentação e Nutrição sob a ótica do saudável**

The opinion of the consumers on the served meal in a Food and Nutrition Service under the healthy optics

**palavras chaves:** Nutrição em produção de refeições, Unidade de Alimentação e Nutrição, alimentação saudável, cardápio, escolha alimentar, alimentação coletiva e comercial.

**key-words:** Food Service, Catering, Food and Nutrition Service, Health Eating, Menu, Food Choice, Collective and Commercial Feeding.

### **resumo**

A Organização Mundial da Saúde inclui os restaurantes comerciais e coletivos como parceiros na implementação da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade física e Saúde. Esses estabelecimentos têm o compromisso de fornecer uma refeição variada e equilibrada nutricionalmente, facilitando a escolha alimentar saudável. O objetivo do presente estudo foi analisar a opinião do comensal sobre a refeição servida num restaurante, questionando-o se esta era saudável. A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário, durante uma semana, em uma amostra de conveniência, sendo os dados categorizados e analisados segundo frequência. Encontrou-se que 89% dos entrevistados consideraram a refeição servida como sendo saudável, característica associada, pela maioria, à presença significativa de vegetais e à variedade do cardápio. Conclui-se que os comensais deste restaurante avaliam a refeição como saudável, sendo que os motivos pelos quais a consideram saudável vão ao encontro dos princípios utilizados para a elaboração do cardápio padrão no local.

### **abstract**

The World Health Organization includes commercial and collective restaurants as partners in the implementation of the Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. These services have the commitment to supply a varied and balanced nutrition meal, making easy the healthy food choice. The objective of this present study was to analyze the opinion of the consumers on the meal served in a restaurant. They were questioned if the meal was healthy or not. The research was carried through the application of a questionnaire during one week, in a sample of convenience, being the data categorized and analyzed according to frequency. One met that 89% of the interviewees consider the meal served as being healthful, characteristic associated by the majority to the significant presence of vegetables and to the variety of the menu. It is concluded that the consumers of this restaurant evaluate the meal as healthy, being that the reasons for they consider which is healthful meets the principles used for the menu elaboration standard.

### **introdução**

Evidências científicas demonstram que a alimentação adequada é uma das bases para a saúde. Pinheiro et al. (2005), em documento oficial do Ministério da Saúde, discutem que a alimentação ocorre pelo consumo de alimentos e não de nutrientes, pois os alimentos têm gosto, textura, aroma, forma e cor. Além disso, a alimentação está vinculada a questões culturais, comportamentais e afetivas. Logo, a abordagem da promoção da alimentação saudável deve sempre levar em conta todos esses aspectos. O Guia Alimentar para a população brasileira recomenda que todos os grupos de alimentos devam

compor a dieta diária (BRASIL, 2006). Também a Organização Mundial da Saúde (OMS), na Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, preconiza: manter equilíbrio energético e peso saudável; limitar a ingestão dietética proveniente de gorduras, substituir as gorduras saturadas por insaturadas, eliminar as gorduras trans; aumentar o consumo de frutas, legumes, verduras, cereais integrais e leguminosas; limitar a ingestão de açúcar livre; limitar a ingestão de sal de toda procedência e consumir sal iodado (WHO, 2004).

Para alcançar os resultados propostos, esta estratégia da OMS relaciona um conjunto de parceiros, entre os quais estão os restaurantes. Destaca-se, neste contexto, uma modalidade de alimentação fora de casa bastante difundida no Brasil, o inicialmente denominado restaurante por quilo que, atualmente, recebe a nomenclatura de restaurante por peso (MAGNÉE, 1996). Este é um modelo self-service (auto-serviço) de atendimento, que permite que o comensal escolha entre uma variedade significativa de alimentos e preparações. Além disso, tal modalidade oferece rapidez, praticidade e a possibilidade de se realizar uma refeição completa, variada a um preço acessível (PROENÇA, 2002). Estudos demonstram que as possibilidades de escolha alimentar proporcionadas pelos restaurantes por peso permitem o atendimento de comensais de diferentes perfis (JOMORI, 2006), bem como a oportunidade de consumo de vegetais e frutas, conforme recomendado (SANTOS, 2009).

Segundo Proença (1997), o objetivo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é o fornecimento de uma refeição equilibrada nutricionalmente, que apresente bom nível de sanidade e que seja adequada ao comensal. Esta adequação deve ocorrer tanto no sentido de manutenção quanto no de recuperação da saúde do comensal, visando auxiliar no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. Destaca-se, nesse sentido, que essa adequação tende a se tornar mais viável quando a UAN, além de seguir um cardápio elaborado por nutricionista, tem também a produção das refeições acompanhada por esse profissional (PROENÇA et al., 2005).

O cardápio é um instrumento gerencial para a administração de um restaurante. É ele que inicia todo o processo produtivo de uma unidade. No seu planejamento deve-se inicialmente analisar o tipo de estabelecimento, o tipo de cliente, o período do ano, a quantidade de pratos, os ingredientes, sabores, cores e texturas dos pratos para não repeti-los (KINTON et al., 1999). Como resultado desse planejamento, tem-se a oferta de um cardápio balanceado, de modo a satisfazer as necessidades energéticas e de nutrientes, garantindo ao mesmo tempo saúde, capacitação para o trabalho e desempenho físico ao indivíduo (TEIXEIRA, 2000). As UANs do tipo self-service permitem a elaboração de cardápios com grande variedade de preparações, o que possibilita o comensal compor seu próprio prato. A escolha alimentar é um processo complexo, em que estão envolvidos fatores socioculturais e psicológicos, bem como fatores relacionados aos alimentos em si, como sabor, aroma, valor nutricional, tipos de preparações e a variedade (Jomori et al., 2008a). Alguns estudos indicam que a oferta de uma refeição saudável e atrativa é uma forma eficaz de conseguir mudanças dietéticas positivas, mais do que apenas fornecer informações nutricionais no cardápio (EURODIET, 2000; STUBENSKY et al., 2000). Portanto, sugere-se que a elaboração de um cardápio nutricionalmente adequado pode facilitar a escolha alimentar saudável. Desta forma, o presente estudo buscou analisar a percepção dos comensais sobre o almoço servido em um restaurante self-service, questionando-o se a refeição servida era saudável ou não e quais as características que apoiavam esta percepção, ou seja, o porquê do comensal considerar a refeição saudável.

## **metodologia**

A pesquisa foi realizada em uma Unidade de Alimentação e Nutrição hoteleira em Florianópolis, SC, com serviço de almoço por peso, cujo cardápio-padrão é elaborado e acompanhado por nutricionista e estagiários de Nutrição, incorporando conceitos relacionados à promoção e à manutenção da saúde dos comensais. Como instrumento de coleta de dados foi confeccionado um questionário contendo duas perguntas. A primeira pergunta questionava se a refeição servida no almoço era saudável, aceitando-se como opções de resposta: sim, não e parcialmente. A segunda pergunta interrogava o comensal sobre o porquê da resposta da primeira resposta, sendo, portanto, uma questão aberta, com possibilidade de diversas e diferenciadas respostas.

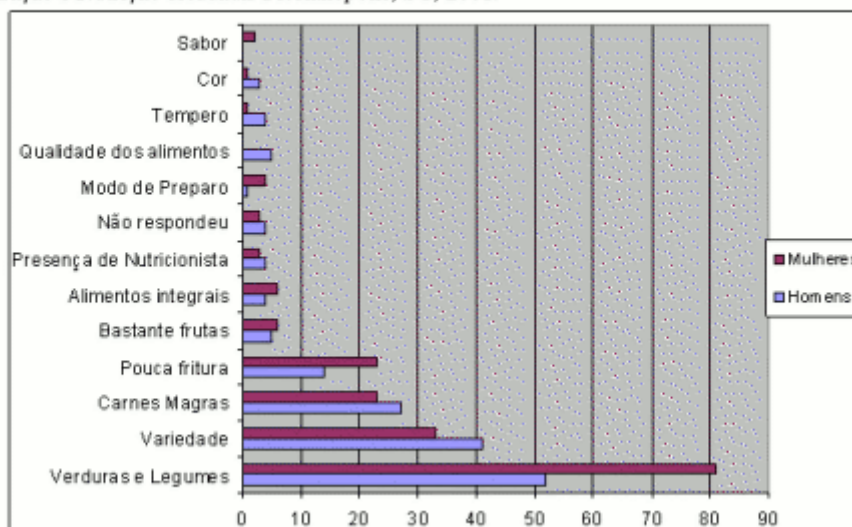
O questionário foi aplicado por uma estagiária de nutrição durante uma semana. A amostra foi de conveniência, todos os clientes foram abordados após realização da refeição, na fila de pagamento, e os que aceitaram participar foram incluídos na amostra. Os respondentes foram classificados de acordo com sexo e frequência com que realizam as refeições neste restaurante: eventual ou cativo, sendo considerados cativos apenas os que almoçam cinco ou mais vezes por semana no restaurante. O mesmo cliente foi entrevistado apenas uma vez durante a semana. Os funcionários do restaurante e os comensais que frequentam o restaurante para aquisição de refeições transportadas não foram entrevistados.

Para a análise descritiva dos dados baseada em frequências, utilizaram-se as respostas referentes ao questionamento se a refeição era saudável, categorizados em: sim, não ou parcialmente. Já os dados referentes às razões para a refeição ser ou não saudável foram categorizadas em grupos de respostas semelhantes, definindo-se categorias de análise. Foram calculadas, ainda, frequências dicotomizadas em sexo (masculino e feminino) e periodicidade de consumo no restaurante (cativo e eventual).

## resultados e discussão

Foram entrevistados 283 clientes, sendo 39 (13,7%) classificados como cativos, e 244 (86,3%) como eventuais. Destaca-se que a quase totalidade de clientes cativos foi entrevistada, pois, segundo registro do programa de administração interna do restaurante, mensalmente varia entre 30 a 40 o número de funcionários do hotel que realizam as refeições no restaurante. A amostra dividiu-se em 145 mulheres e 138 homens. Resultados referentes às percepções de alimentação saudável indicam que 89% dos comensais avaliaram a refeição servida como saudável e 11% classificaram-na como parcialmente saudável. Nenhum dos entrevistados classificou a refeição do almoço, servida neste estabelecimento, como não saudável. Notou-se também uma homogeneidade entre a percepção de homens e mulheres. Dentre os comensais que consideraram a refeição saudável, 38% relacionaram este fato à expressiva presença de verduras e/ou legumes e/ou saladas. O segundo motivo mais citado (21%) foi a grande variedade de opções de alimentos no cardápio. A oferta significativa de carnes magras, especialmente o peixe, bem como a pequena oferta de frituras, também foram fatores bastante citados pelos comensais. Ao se analisar as respostas categorizadas por sexo, podem ser observadas algumas diferenças. A presença de verduras, legumes e/ou saladas foi mais mencionada pelas mulheres, assim como a baixa oferta de frituras. Já a variedade do cardápio e a oferta de carnes magras foram consideradas mais relevantes em um cardápio saudável pelos homens, como se pode observar no Gráfico 1.

Gráfico 1 – Principais motivos que caracterizam a refeição servida no almoço como saudável, segundo percepção dos comensais masculinos e femininos, da Unidade de Alimentação e Nutrição estudada. Florianópolis, SC, 2008.



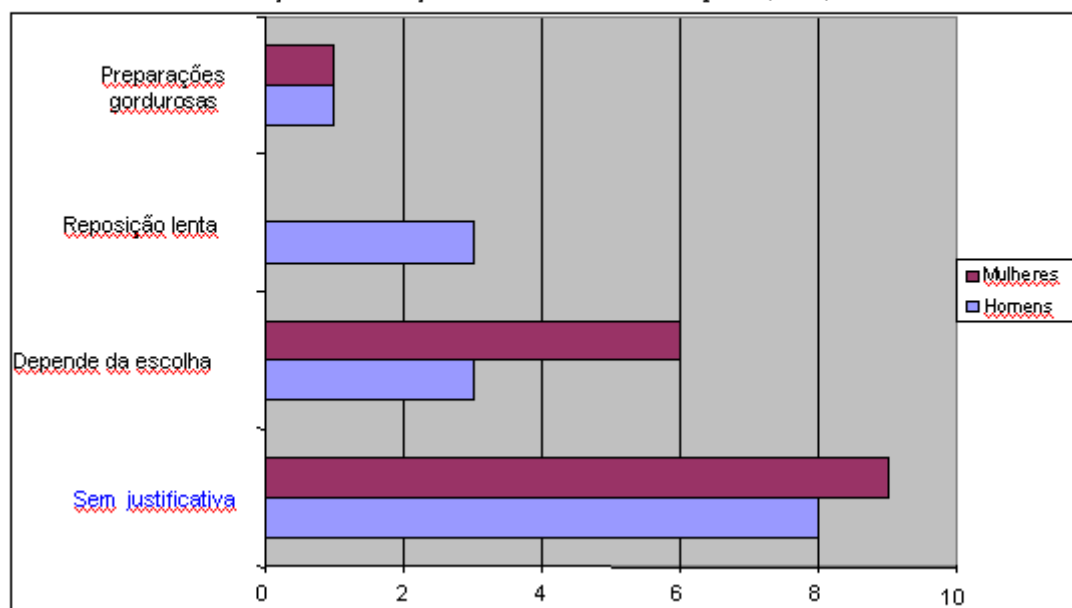
Estes achados vêm ao encontro das questões discutidas pelos autores analisados por Jomori et al., (2008b) sobre as diferenças de percepção da alimentação entre homens e mulheres. Estes autores descrevem um estudo onde as mulheres declararam realizar suas escolhas alimentares baseadas em questões de saúde, de valor nutricional e de estética corporal. Já os homens valorizavam o prazer no momento da escolha, preferindo a montagem de pratos que priorizavam a presença de carnes.

Notou-se a incorporação de conceitos e características de alimentação saudável pelos comensais. Dentre os motivos citados por eles ao caracterizar a refeição como saudável estão os preceitos do Guia Alimentar para a População Brasileira (2006). Segundo este guia, as refeições são saudáveis quando são preparadas com alimentos variados, com tipos e quantidades adequadas às fases do curso da vida, compondo refeições coloridas e saborosas que incluem alimentos tanto de origem vegetal como animal. O Guia ainda discute que o argumento de ausência de sabor da alimentação

saudável é um tabu a ser desmistificado, pois “a alimentação saudável é, e precisa ser, pragmaticamente saborosa” (BRASIL, 2006). A variedade do cardápio foi citada pelos comensais, durante a entrevista, como segundo item de importância na relação com alimentação saudável. Estes dados relacionam-se de forma positiva à idéia de que a refeição servida neste local é saudável, pois a variedade do cardápio é citada no Guia Alimentar Para a População Brasileira (2006) como um dos atributos essenciais da alimentação saudável. A variedade do cardápio permite o consumo de vários tipos de alimentos fornecendo os diferentes nutrientes e evitando a monotonia alimentar.

Para garantir a variedade de alimentos no bufê do almoço, o restaurante analisado conta com um cardápio amplo, composto de 26 itens, adequadamente estruturado e em constante avaliação. Mas, além deste trabalho técnico para elaboração do cardápio, é preciso cotidianamente dar especial atenção ao seu correto seguimento, transformando o que foi planejado em refeição. Apenas 31 comensais consideraram a refeição parcialmente saudável, correspondendo a 11% do total dos entrevistados. Dentre esses, a maioria (54,83%) não soube justificar tal classificação. Já 29% desses comensais, a maioria do sexo feminino, consideraram que, dependendo da escolha individual, a refeição poderia ser ou não considerada saudável. Também foram citadas: a reposição lenta do bufê – queixa exclusivamente masculina – e a presença de preparações gordurosas como fatores que influenciavam negativamente na qualidade nutricional da refeição servida, conforme Gráfico 2.

Gráfico 2 – Principais motivos que caracterizam a refeição servida no almoço como parcialmente saudável, segundo percepção dos comensais masculinos e femininos da Unidade de Alimentação e Nutrição estudada. Florianópolis, SC, 2008.



Estes resultados nos levam a observar a importância de se elaborar um cardápio segundo os preceitos da alimentação saudável. Assim agindo, a UAN, além de demonstrar respeito às pessoas por meio da alimentação oferecida, promove também a educação nutricional, prevenindo o aparecimento de doenças, melhorando, mantendo e/ou recuperando a saúde. Ainda, os resultados são concordantes com o já discutido em Proença et al. (2005). Essas autoras discutem a necessidade de se ter consciência de que o cardápio elaborado pelo nutricionista que atua em uma UAN é uma ferramenta efetiva a ser utilizada no sentido de transformar o seu conhecimento sobre os alimentos em ato de nutrir, de maneira mais saudável, as pessoas que estão sob sua responsabilidade, clientes e funcionários. E que trabalhar com o cardápio de maneira adequada do ponto de vista nutricional demanda mais tempo, dedicação, empenho e criatividade, porém confere resultados palpáveis e uma alimentação de referência facilitadora de escolhas mais saudáveis pelos comensais.

## conclusões

Este estudo demonstrou que a implementação de um cardápio padronizado, o seu seguimento e as ações visando oferecer uma alimentação saudável – seja pela inclusão de alimentos integrais ou pelo controle de gorduras e frituras – foram notados e aprovados pelos comensais. Isso fica evidente quando se avalia que nenhum dos entrevistados considerou a refeição servida no local como não saudável. Destaca-se, também, a necessidade de comprometimento de todos os envolvidos na manipulação e distribuição dos alimentos, pois alguns dos fatores citados como capazes de adicionar características de saúde à refeição extrapolam a composição do cardápio em si. Além disso, o estudo indica que os comensais, independentemente do sexo, são atentos e exigentes, percebendo nas preparações ofertadas no bufê a qualidade nutricional e sensorial dos cardápios das UANs.

## referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006. 210 p.
- EURODIET Core Report. Nutrition and diet for healthy lifestyles in Europe: science and policy implications. Public Health Nutrition, v. 4, p. 265-273, 2000.
- FALK, L. W.; BISOGNI, C. A.; SOBAL, J. Food choice process in older adults: a quantitative investigation. Journal of Nutrition Education, v.28, p. 257-265, 1996.
- JOMORI, M. M. Determinantes de escolha alimentar. Rev. Nutr., Campinas, v. 21, p. 63-73, 2008a.
- JOMORI, M. M. Escolha alimentar: a questão de gênero no contexto da alimentação fora de casa. Caderno Espaço Feminino (UFU), Uberlândia, v. 19, p. 369-384, 2008b.
- JOMORI, M. M. Escolha alimentar de um restaurante por peso: um estudo de caso. 2006. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.
- KINTON, R.; CESERANI, V.; FOSKETT, D. Enciclopédia de serviços de alimentação. São Paulo: Varela, 1999.
- MAGNÉE, H. M. Manual do self-service. São Paulo: Livraria Varela, 1996. 242 p.
- PINHEIRO, A.R.O.; RECINE, E.; CARVALHO, F.C. O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada. 2005. Disponível em: <[http://200.214.130.94/nutricao/documentos/o\\_que\\_e\\_alimentacao\\_saudavel.pdf](http://200.214.130.94/nutricao/documentos/o_que_e_alimentacao_saudavel.pdf)>. Acesso em: 16 set. 2009.
- PROENÇA, R.P.C.; SOUSA, A.A.; VEIROS, M.B.; HERING, B. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. Florianópolis. EDUFSC, 2005. (Série Nutrição).
- PROENÇA, R. P. C. Desafios atuais na alimentação humana. Nutrição em Pauta, São Paulo, v. X, n 52, p. 32-36, 2002.
- PROENÇA, R. P. C. Inovação tecnológica na produção de alimentação coletiva. Florianópolis: Insular, 1997.
- SANTOS, M. V. Características sociodemográficas e componentes alimentares dos pratos de comensais de um restaurante por peso. 2009. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Programa de Pós-Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.
- STUBENITSKY K.; AARON J.; CATT S.; DELA D. The influence of recipe modification and nutritional information on restaurant food acceptance and macronutrient intakes. Pub Health Nutrition, v. 3, p. 201-209, 2000.
- TEIXEIRA, S. M. F.; OLIVEIRA, Z. M. C.; REGO, J. C.; BISCONTINI, T. M. B.. Administração Aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição. São Paulo: Atheneu, 2000.
- WHO. World Health Organization. Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde. 57 Assembléia Mundial da Saúde, 2004. Disponível em: [http://200.214.130.94/nutricao/documentos/eb\\_portugues.pdf](http://200.214.130.94/nutricao/documentos/eb_portugues.pdf). Acesso em: 16 set.2009.

Recebido: 20/11/2009 - Aprovado: 28/11/2009

---

## Autores

### **Dra. Ana Carolina Fernandes**

Nutricionista, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição na UFSC e Bolsista CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior).

### **Dra. Juliana de Aguiar Pastore**

Nutricionista, Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição na UFSC e Bolsista REUNI (Programa de Apoio aos Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais Brasileiras).

**Dra. Renata Carvalho de Oliveira**

Nutricionista, Mestre em Nutrição pela UFSC. Professora Substituta do Departamento de Nutrição da UFSC. Consultora de Nutrição e Gastronomia.

**Nathalie Kliemann**

Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição da UFSC. Bolsista PIBIC/CNPq (Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico).

**Prof. Dra. Rossana P. da Costa Proença**

Nutricionista, Professora do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. Líder do Núcleo de Pesquisa em Produção de Refeições NUPPRE - UFSC