

ANÁLISE DA ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL EM UM RESTAURANTE “POR QUILO” NA ZONA SUL DE SÃO PAULO

Nádia Duarte D'Ambrósio¹
Isabelle Almeida Keppk¹
Tatiane Souza dos Santos¹
Yasmim de Souza Scaciotti¹
Edeli Simioni de Abreu²
Rosana Farah Simony²

Resumo

A prática de realizar refeições em restaurantes coletivos tem se tornado comum nos últimos anos. O presente estudo visou avaliar a composição nutricional dos alimentos e preparações disponíveis para consumo em um restaurante “por quilo” na zona sul do município de São Paulo. Foram colhidas informações quanto às preparações oferecidas, a quantidade de alimentos disponibilizados e consumidos, o número de refeições servidas diariamente, e a aceitação das preparações. A adequação da composição nutricional dos macronutrientes foi baseada nas recomendações da Organização Mundial da Saúde. Foram avaliadas 1554 refeições, sendo que somente uma refeição, o almoço, contribuiu com 51,8% da necessidade energética diária de seus clientes, a composição centesimal desses alimentos e preparações demonstrou que não houve harmonia entre os nutrientes energéticos, apresentando-se com elevado teor de proteínas e pobre em carboidratos. As preparações de maior aceitação foram o arroz e feijão, batatas fritas e carnes à milanesa. Pode-se concluir que o almoço superou as recomendações energéticas e apresentou uma inadequação dos macronutrientes, revelando-se uma alimentação de alta densidade energética.

Palavras Chave: Restaurantes “Por Quilo”, Hábitos Alimentares, Consumo Alimentar, Composição de Alimentos.

Introdução

A partir da segunda metade do século XX a sociedade brasileira sofreu uma grande transformação devido ao desenvolvimento industrial, que aumentou a busca pela facilidade no preparo de alimentos e fez com que a indústria aumentasse a produção de alimentos prontos e semiprontos. Isso elevou consideravelmente a demanda pelo setor de alimentação coletiva tornando cada vez maior o número de pessoas que se alimentam de refeições preparadas fora de casa. Desta forma, a prática de realizar refeições em restaurantes coletivos tem se tornado comum por vários motivos, dentre os principais a maior inserção da mulher no mercado de trabalho, a distância entre o local de trabalho e o domicílio e a falta de tempo imposta por um cotidiano mais agitado (QUEIROZ et al. 2001; RIEKES, 2004, ABERC, 2010).

¹ UPM – Universidade Presbiteriana Mackenzie, CCBS, São Paulo, SP – Acadêmicas do Curso de Nutrição.

² UPM – Universidade Presbiteriana Mackenzie, CCBS, São Paulo, SP – Nutricionistas, Professoras Doutoradas Adjuntas do Curso de Nutrição.

O mercado de comida por quilo vem crescendo devido aos custos relativamente baixos diante da praticidade e comodidade na obtenção dessas refeições, visto que grande parte desses estabelecimentos é aconchegante e oferecem preparações variadas ao cliente. Algumas das razões do crescimento de mercado e conseqüente aumento da produção industrial, são os custos relativamente baixos aliados à praticidade de preparo e obtenção de produtos preparados fora de casa (MAGNÉE, 1996).

O restaurante “por quilo” é comum em regiões de concentração comercial e de escritórios dos grandes centros urbanos brasileiros (ABREU, 2000). Essas opções permitiram ao consumidor escolher entre vários pratos de saladas, carnes e massas, pagando apenas pelo consumo ganhando a preferência do grande público que deseja pagar exatamente a quantidade que consome. Ao cobrar por quilo, o restaurante vira a melhor opção para os moderados e um confronto às pessoas que não conseguem se controlar na hora de escolher os alimentos.

Nesse sentido o presente estudo teve como objetivo, avaliar a composição nutricional dos alimentos e preparações disponíveis para consumo em um restaurante “por quilo” na zona sul do município de São Paulo.

Metodologia

Foi realizado um estudo transversal descritivo no mês de outubro de 2008, cuja amostra de conveniência foi composta por um restaurante “por quilo”, localizado na zona Sul do município de São Paulo.

Durante uma semana foram colhidas informações quanto às preparações oferecidas, a quantidade de alimentos disponibilizados e distribuídos, o número de refeições servidas diariamente, e a aceitação das preparações.

Todas as preparações foram pesadas antes e ao final da distribuição a fim de identificar as sobras alimentares, sendo descontados os pesos dos utensílios destinados ao acondicionamento das preparações prontas.

As quantidades de ingredientes contidas na sobra de cada preparação foram obtidas por cálculo proporcional a partir da respectiva preparação inicial. Estes teores foram, em seguida, deduzidos das quantidades iniciais, resultando no consumo real pela clientela.

Para determinar a quantidade total de alimentos consumidos pelos clientes foi realizada a subtração das sobras de balcão de distribuição da quantidade de alimentos produzidos, e para determinar a quantidade individual de cada preparação foi feita à divisão da quantidade consumida de cada preparação pelo número de clientes servidos no dia avaliado. Não foram considerados os restos, pois nesse tipo de restaurante os registros de

restos são insignificantes, por representarem um custo adicional direto ao usuário (ABREU, 2000).

A composição nutricional da dieta foi calculada de forma indireta, por meio da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO (NEPA, 2006) e a Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão Nutricional (PHILIPPI, 2002), e para os alimentos que não constavam na tabela, foram utilizados os dados fornecidos pelos fabricantes, onde se utilizou a regra de três simples, já que este é um processo prático para resolver problemas que envolvam quatro valores dos quais apenas um é desconhecido.

A adequação da composição nutricional foi verificada de acordo com as recomendações da OMS - Organização Mundial da Saúde (2003), como demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1: Recomendações da OMS - Organização Mundial da Saúde (2003), para a refeição “almoço”.

Nutrientes	WHO/FAO
VET*	600 – 800 Kcal
Proteínas	10 – 15%
Carboidratos	55 -75%
Lipídeos	15 – 30%

* Valor energético total

Por não se tratar de pesquisa com seres humanos não houve necessidade de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados e Discussão

O estabelecimento comercial atendeu durante a semana avaliada, uma média de 311 clientes por dia de ambos os sexos com idade entre 22 e 55 anos.

O balcão de distribuição era composto por 8 pratos principais, com 4 pratos principais fixos (salmão, picanha, lingüiça e coxa de frango grelhados), 13 tipos de saladas, 3 tipos de guarnições e prato base - arroz e feijão - com a opção de arroz diferenciado.

Conforme mostra a tabela 1, verificou-se que o consumo individual médio diário foi de 426 g, sendo este resultado abaixo do encontrado por Abreu (2000) que é de 454g e estando próximo à média de 420g o citado por Abreu (2000). Com o surgimento de novas gerações de balanças, principalmente as eletrônicas, nasceu essa nova forma de venda de refeições. Iniciada na década de 1980, a média de consumo era de meio quilo (500 g), por isso

o nome de restaurante “por quilo”, quando, na realidade, deveria ser denominado por peso (MARICATO, 1996). Dessa forma, tem se registrado uma queda no consumo médio diário, pelo menos no que se refere ao peso, mas nem sempre na densidade energética.

Tabela 1: Distribuição do número de refeições servidas por dia e a média do consumo diário (g), São Paulo, 2008.

Data	Nº. de refeições servidas	Consumo médio diário (g)
Segunda	312	445
Terça	320	430
Quarta	280	450
Quinta	317	385
Sexta	325	420
Total	1554	426

O gráfico 1 apresenta os resultados quanto à média de ingestão energética da clientela do estabelecimento, mostrando que a média de consumo diário encontra-se acima do recomendado pela OMS (2003).

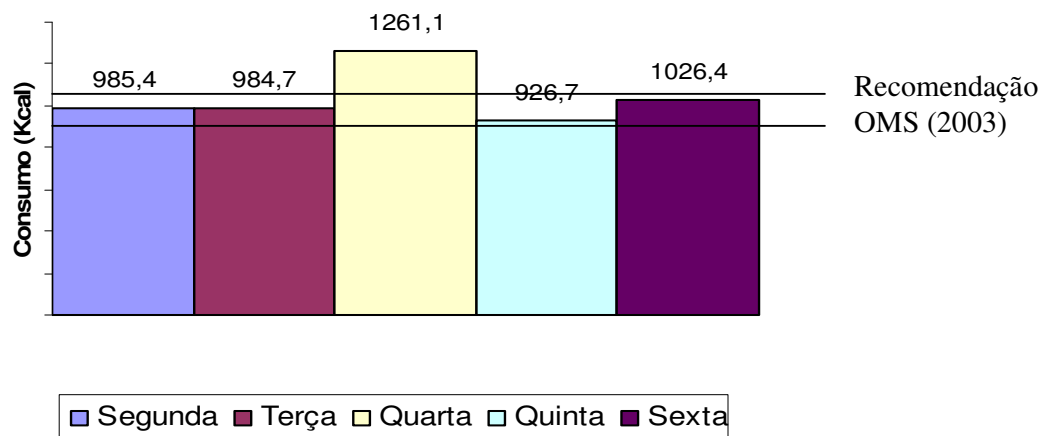


Gráfico 1: Distribuição energética das refeições servidas/consumidas em um restaurante por quilo da região central de São Paulo, SP, 2008.

Pôde-se verificar um elevado valor energético médio consumido - 1037 kcal - em uma única refeição, representando 52% do valor energético total, sendo este valor muito acima do recomendado pela OMS (2003) - 35 e 40% - o que sugere um possível desequilíbrio nutricional.

Isso pode ser justificado pela grande oferta de preparações variadas e a forma de disposição das mesmas no balcão de distribuição que visa o aumento da lucratividade, pela venda de alimentos mais “pesados” e, com maior densidade energética. (SCHIFFMAN, 1999).

A tabela 2 demonstra a distribuição dos macronutrientes durante o período de coleta de dados entre os dias da semana, aparentemente na quarta-feira existe uma quantidade mais elevada de proteínas e lipídios provavelmente devido ao tipo de preparação servida, a feijoada.

Tabela 2: Distribuição dos macronutrientes em g e Kcal consumidos diariamente.

	Proteínas		Carboidratos		Lipídios		Total de Kcal
	g	Kcal	g	Kcal	G	Kcal	
Segunda	55,2	220,8	120,1	480,4	31,58	284,2	985,4
Terça	48,5	194,0	134	536,0	28,3	254,7	984,7
Quarta	132,8	531,2	109,8	439,2	32,3	290,7	1261,1
Quinta	60,1	240,4	105,2	420,8	29,5	265,5	926,7
Sexta	100	400,0	96,3	385,2	26,8	241,2	1026,4
Média	79,32	317,3	113,08	452,3	29,69	267,26	1036,9

A tabela 2 mostra a média de macronutrientes consumida pela clientela atendida. Verificou-se que, os carboidratos, proteínas e lipídios representaram 44%, 30% e 26% do VET, sendo considerada hipoglicídica, hiperproteica e normolipídica quando comparada as recomendações da OMS (2003), porém em relação a um valor energético muito superior ao recomendado - 1036,9 kcal - ultrapassando as recomendações que estão entre 600 e 800 Kcal para o almoço.

Tabela 3: Porcentagem de macronutrientes consumidos pela clientela atendida durante 22 e 26 de setembro de 2008, em um restaurante comercial de São Paulo.

% MACRONUTRIENTES		
Nutriente	Pré-estabelecida	Média Consumida
Proteína	10-15%	30%
Lipídeo	15-30%	26
Carboidrato	55-75%	44%

Fonte: OMS (2003).

A seleção de alimentos é muito complexa e influenciada por muitos outros fatores além do acesso aos alimentos e o conhecimento de nutrição. Embora se saiba que quando os alimentos não estão disponíveis é bem provável que ocorra deficiência, por outro lado, a abundância não assegura ótima nutrição devido ao componente que determina a escolha dos alimentos (RAMALHO; SAUNDERS, 1998).

Entre as preparações mais consumidas estão o arroz (branco) e o feijão (carioca), pratos típicos que apesar de parecer simples forma uma dupla muito nutritiva e muito aceita pelos clientes.

As preparações com alto teor de lipídios como batatas fritas são consumidas pela maioria dos clientes, porém a quantidade consumida individualmente é pequena uma vez que se observou o consumo médio de 7 g por cliente.

Quanto ao prato principal os clientes dão preferência aos grelhados, já que os mesmos são preparados na hora, dentre eles o salmão com 65% de aprovação pelos clientes. O filé de frango grelhado também foi bastante consumido com acompanhamentos e diversos tipos de saladas.

Dentre as saladas mais consumidas todas eram seguidas de molho e preparações com maionese.

Os resultados encontrados não divergiram das observações efetuadas por Abreu (2000) que apontam como preparações mais consumidas as massas, carnes em geral, produtos de pastelaria, batata frita, saladas de alface, brócolis, cenoura, palmito e as com molho de maionese, os quais são alimentos com alta concentração energética, ricos em gorduras, açúcares simples e fibras.

Conclusão

A avaliação da composição nutricional dos alimentos e preparações disponíveis para consumo no restaurante “por quilo” em questão permitiu concluir que somente uma refeição, o almoço, contribuiu com 51,8% da necessidade energética diária de seus clientes, ou seja, acima do recomendado, revelando-se uma alimentação de alta densidade energética. A composição centesimal desses alimentos e preparações demonstrou que não houve harmonia entre os nutrientes energéticos, apresentando-se com elevado teor de proteínas e pobre em carboidratos.

A inadequação às recomendações evidenciou não se tratar de uma alimentação saudável e equilibrada.

Referências

ABREU, E. S. **Restaurante "por quilo": vale quanto pesa?: uma avaliação do padrão alimentar em restaurantes de Cerqueira César, São Paulo, SP** [dissertação]. São Paulo (SP): Universidade de São Paulo; 2000.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS EMPRESAS DE REFEIÇÕES COLETIVAS – ABERC. História, objetivos e mercado. [Acessado 2010 set 12]. Disponível em: <[HTTP://www.aberc.com.br](http://www.aberc.com.br)>.

MAGNÉE, H.M. **Manual do self-service**. São Paulo: Livraria Varela; 1996. 242p.

NEPA. NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM ALIMENTAÇÃO. TACO – **Tabela brasileira de composição de alimentos**. Versão 2. Campinas, SP, 2006.113p.

QUEIROZ, A.T.A; et al. Boas práticas de fabricação em restaurantes “Self-service a quilo” – Aspectos Gerais – São Paulo, 1999*. **Revista NET-DTA, Divisão de Doenças de Transmissão hídrica e alimentar**, n. 1, nov. 2001. Disponível em: http://www.cve.saude.sp.gov.br/hm/hidrica/revnet/revnet_n1.htm#pg1, acesso em: 10 abril de 2008.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição dos alimentos: suporte para decisão nutricional**. Ed. Coronário: São Paulo, 2002. 135p.

RAMALHO, R. A.; SAUNDERS, C. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. **Jornal de Nutrição**. Campinas, n----, p. 1-9, maio. 1998. Disponível em:< www.scielo.br> Acesso em: 15 de outubro de 2008.

RIEKES, B.H. **Qualidade em unidades de alimentação e nutrição: uma proposta metodológica considerando aspectos nutricionais e sensoriais** [dissertação]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2004.

SCHIFFIMAN, S. S. Fisiologia do paladar. **Anais Nestlé 1999**; 57:1-11 Disponível em:< <http://libdigi.nestle.document/?view=641>> Acesso em: 15 de outubro de 2008.

WHO/FAO - WORLD HEALTH ORGANIZATION/FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. **Diet, nutrition and prevent of chronic diseases. Technical report series 916.** Geneva: WHO; 2003.

NUTRITIONAL ADEQUACY ANALYSIS IN A “PAY-BY-WEIGHT” RESTAURANT FROM SÃO PAULO SOUTHERN ZONE

Abstract

The practice of conducting collective meals in restaurants has become common in recent years. This study aimed to evaluate the nutritional composition of foods and preparations available for consumption in a "pay-by-weight" restaurant in São Paulo southern zone. We collected information about the preparations, amount of food supplied and consumed, number of meals daily served, and customer acceptance of preparations. The nutritional composition of macronutrients was based on the World Health Organization recommendations. We evaluated 1554 meals. Only the lunch contributed with 51.8% of customers daily energy needs. The centesimal composition of these foods and preparations showed that there was no harmony between energy nutrients, presenting high protein and poor carbohydrate compositions. Preparations of greater acceptance were rice and beans, French fries and the Milanese beef. It can be concluded that the lunch overcame the energy recommendations and presented an inadequacy of macronutrients, revealing a high energy density power.

Keywords: “Pay-by-weight” Restaurants, Dietary Habits, Food Consumption, Food Composition.