

TEORES DE LIPÍDIOS EM REFEIÇÕES OFERECIDAS EM UMA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO.

Gisele Cristina Dias¹
Ana Paula da Silva¹
Mônica Glória Neumann Spinelli¹
Edeli Simioni de Abreu¹

Resumo

Atualmente, as refeições consumidas fora do ambiente doméstico têm sido rotina. Essas refeições, muitas vezes, são compostas por alimentos ricos em gorduras, seja pela escolha dos alimentos ou pelo modo de preparo. Por este motivo, este estudo teve por objetivo analisar os teores de lipídios totais em refeições “prato do dia” em dois restaurantes de uma Universidade privada da cidade de São Paulo. Foram escolhidos três dias alternados para análise dos teores de lipídios das preparações pelo método de Soxhlet (em duplicata). Os valores de lipídios obtidos foram comparados com as recomendações da OMS (2003), e para o arroz e feijão os valores foram também comparados com as tabelas de composição dos alimentos. No Restaurante 1, em dois dos três dias analisados foram encontrados valores acima do recomendado e no Restaurante 2 as preparações se apresentaram dentro das recomendações em dois dias analisados. Houve uma maior adequação da quantidade de lipídios no restaurante que utiliza receitas técnicas padronizadas. Concluiu-se que é possível reduzir a quantidade de lipídios das refeições e é imprescindível o uso de receitas técnicas de preparo, para que se garanta a qualidade nutricional da preparação oferecida.

Palavras-chave: lipídios; consumo; saúde; restaurantes; receita padrão.

Introdução

Alterações no padrão de nutrição e consumo, associadas às demográficas, vêm modificando a morbidade e a mortalidade em boa parte do mundo. O Brasil, em função dessas mudanças nos padrões de consumo alimentar, encontra-se em uma fase avançada de alteração do estado nutricional da população, com a redução da subnutrição e o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis como obesidade, diabetes, dislipidemias, entre outras (FERREIRA, 2010).

Contribuem, para essa transição nutricional, a evolução industrial, o crescimento populacional e grandes níveis de modernidade que trouxeram à população, de modo geral, dificuldade em administrar o tempo frente ao excesso de atividades, com o consequente

¹ UPM – Universidade Presbiteriana Mackenzie, CCBS, São Paulo

desenvolvimento do hábito de consumir alimentos em restaurantes, não mais se restringindo ao domicílio (POULAIN; PROENÇA, 2003, AKUTSU et al., 2005).

As possíveis inadequações nutricionais das refeições que são consumidas em restaurantes são relacionadas a diversos aspectos, como o tipo de alimento escolhido, a técnica de preparo utilizada e a combinação de alimentos feita pelo consumidor na composição de sua refeição (AMORIM et al., 2005), o que nem sempre é feito de forma saudável, pois há, muitas vezes, uma preferência por alimentos ricos em gorduras (GARCIA, 2003).

De acordo com o VIGITEL (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), as estimativas para a frequência de fatores selecionados de risco ou proteção para doenças crônicas apontam os hábitos de consumo de alimentos fonte de gordura saturada e alto consumo de carne na população brasileira (BRASIL, 2011).

Em restaurantes comerciais há uma busca incessante do que está sendo servido, não havendo grande preocupação na qualidade do que está sendo oferecido. É visto que a população em geral tende a cada vez mais fazer uso destes serviços, não conscientes da importância da alimentação segura nutricionalmente (ZANELLA, 2007), o que está contribuindo para levar a obesidade à condição de epidemia mundial (POPKIN, 2001). Estima-se que no Brasil 20% das refeições ocorram fora do domicílio, nos EUA, 50%, e na Europa 30% (AKUTSU et al., 2005).

Tendo em vista essa situação de crescimento da alimentação fora do domicílio, o alto consumo de gordura pela população brasileira e as consequências de tais hábitos para a saúde dos indivíduos, o presente estudo teve por objetivo avaliar as preparações e os teores de lipídios de refeições oferecidas em uma praça de alimentação de uma Universidade privada da cidade de São Paulo.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal realizado em dois restaurantes do campus de uma Universidade Privada do município de São Paulo, no período de agosto de 2009 a agosto de 2010.

Os restaurantes escolhidos oferecem refeição empratada - “prato do dia”, com preço único e que varia conforme o dia da semana.

As amostras foram coletadas nos dois restaurantes, sendo que para cada restaurante a coleta foi feita em três dias alternados em uma mesma semana.

As porções de cada alimento de cada prato amostrado foram pesadas em balança digital marca Filizola® modelo BP3 com capacidade para 3 Kg e sensibilidade para 20g. Logo após, as amostras foram acondicionadas em refrigeração de 4 a 10° C, em sacos plásticos devidamente identificados.

O teor de umidade foi determinado pelo método de secagem das amostras até peso constante, em estufa a 105 °C.

Feita a análise da umidade foram separadas 100g de cada amostra e levadas para o forno combinado RationalClimaPlusCombi® CPC numa temperatura de 60° C por 24h a fim de dessecá-las para obtenção dos lipídios pelo método de Soxhlet.

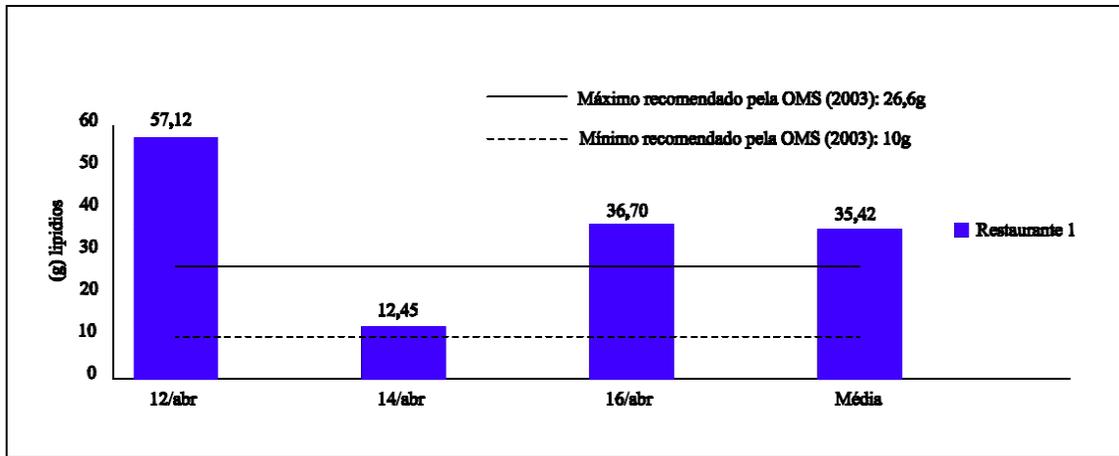
A extração dos lipídios com 150 ml de hexano ocorreu por aproximadamente 5hs na bateria de extração marca Marconi® mod. MA- 487. Logo após, os balões foram levados para a chapa aquecedora marca Nova Ética, mod. 208-1D e deixados dentro da capela por 2h a uma temperatura de 200° C. Posteriormente os balões foram levados para o dessecador para esfriar e fazer a pesagem final. A obtenção do teor de lipídios de cada preparação foi obtida por meio de cálculos.

Cada alimento foi analisado separadamente e em duplicata.

Para verificar a adequação de cada preparação partiu-se da recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2000 Kcal de valor energético total (VET) por dia. Como se trata da análise somente do almoço, utilizaram-se os valores recomendados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (MS, 2006). Esse tipo de refeição deve representar de 30 a 40% do VET, portanto, para a determinação de lipídios seguiu-se a recomendação da OMS (2003) no qual se estabelece valores entre 15 a 30% do VET, neste caso 15 a 30% de 600 a 800 Kcal.

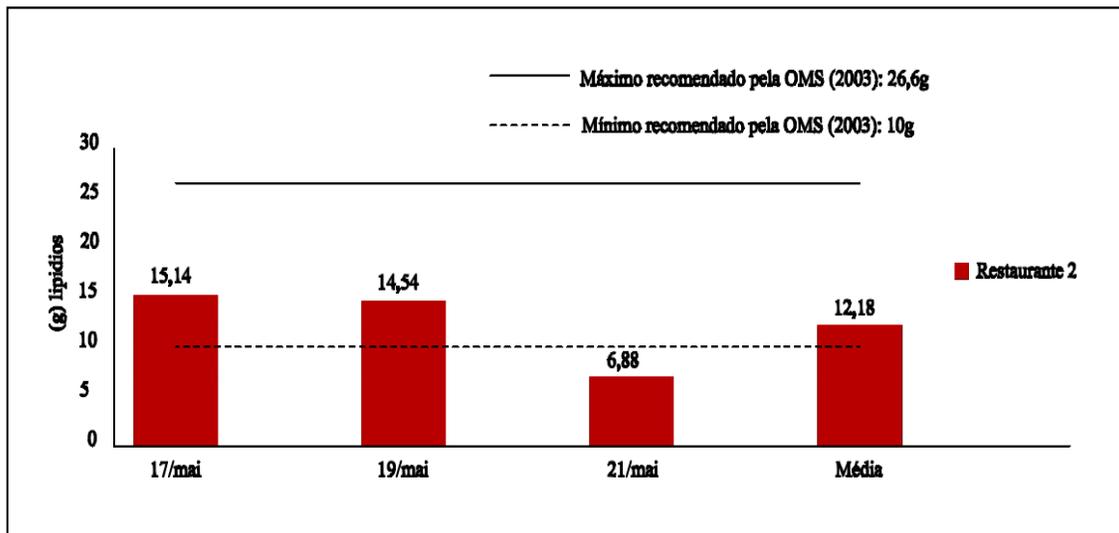
Resultados

Pelo fato dos restaurantes pesquisados não pertencerem ao mesmo dono, tais locais apresentaram diferenças relevantes, tanto na quantidade de refeições servidas ao dia quanto na composição dos cardápios. Enquanto que o Restaurante 1 não ofereceu feijão e saladas no



Desvio padrão: $\pm 22,4g$

Figura 1- Quantidade de lipídio (g) nas porções diárias do Restaurante 1 e valores máximo e mínimo recomendados em gramas de lipídios, OMS (2003), São Paulo, 2010.



Desvio padrão: $\pm 4,6g$

Figura 2- Quantidade de lipídio (g) nas porções diárias do Restaurante 2 e valores máximo e mínimo recomendados em gramas de lipídios, OMS (2003), São Paulo, 2010.

A Tabela 2 apresenta as quantidades de lipídios nas preparações analisadas no presente estudo.

Tabela 2- Distribuição dos alimentos pesquisados nos restaurantes 1 e 2 com as respectivas porcentagens de lipídios em 100gramas de alimento. São Paulo, 2010.

| Restaurante 1 | Alimentos/data | % de lipídios em 100g do alimento |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Dia 12/04/2010 | | |
| | Filé de Frango à Parmigiana | 11,64 |
| | Arroz branco | 2,52 |
| | Batata frita | 34,72 |

| | | |
|----------------------|-----------------------------------------------------|-------|
| | Dia 14/04/2010 | |
| | Berinjela à Parmigiana | 4,62 |
| | Arroz branco | 3,38 |
| | Dia 16/04/2010 | |
| | Lasanha | 9,94 |
| Restaurante 2 | Dia 17/05/2010 | |
| | Tiras de contra-filé | 5,25 |
| | Arroz branco | 0,69 |
| | Purê de batata | 4,81 |
| | Salada de agrião com pedaços de laranja | 0,51 |
| | Dia 19/05/2010 | |
| | Contra-filé grelhado | 10,51 |
| | Arroz branco | 0,65 |
| | Feijão | 1,97 |
| | Salada de alface, cenoura ralada tomate e cebola | 0,075 |
| | 21/05/2010 | |
| | Iscas de frango com legumes | 3,25 |
| | Arroz branco | 0,9 |
| | Feijão | 1,2 |

Na Tabela 2 os alimentos analisados estão distribuídos de acordo com o restaurante estudado, dia da análise e respectiva porcentagem de lipídios em 100 gramas de alimento. Nota-se grande teor de lipídios no restaurante 1, dia 12/04/2010 com a preparação filé de frango à parmigiana e batata frita.

Discussão

É visto na literatura que a existência de restaurante nas instituições de ensino pode diminuir o impacto que a mudança do domicílio familiar acarreta na vida dos estudantes e pode contribuir na manutenção da saúde dos mesmos. Os restaurantes universitários e outros restaurantes institucionais devem fornecer refeições nutricionalmente adequadas para os seus usuários, sendo de total importância o controle do número de refeições habitualmente servidas por dia (FAUSTO et al., 2001).

Mesmo em coletividades consideradas sadias, é importante que se adotem critérios nutricionais no planejamento dos cardápios. Para isso, são possíveis pelo menos dois

referenciais de análise: o valor energético total das refeições e a distribuição percentual de energia proveniente dos macronutrientes (FAUSTO et al., 2001), sendo considerado um cardápio nutricionalmente adequado aquele em que estão presentes os nutrientes necessários ao bom desenvolvimento do organismo em quantidades e percentuais recomendados (AMORIM et al., 2005).

Embora as análises tenham indicado menor quantidade de lipídios no Restaurante 2, é possível observar (Tabela 1) que isto ocorreu pela casualidade dos dias utilizados para a pesquisa, uma vez que em ambos os restaurantes há uma alta incidência de alimentos fritos e preparações à milanesa e/ou com queijos gordurosos.

Empanados e frituras são bem aceitos e, muitas vezes, interessam aos comensais que desconhecem as consequências ao longo do tempo que podem advir do seu consumo frequente (PROENÇA et al., 2005).

No Restaurante 1, em dois dos três dias analisados (Figura 1), foram encontrados valores de lipídios acima do recomendado pela OMS (2003). Na refeição almoço, se seguidas às recomendações de valor calórico e distribuição de nutrientes, os valores de lipídios deveriam se encontrar entre 10 e 26,6g de lipídios. No dia 12/abril, dia em que foram oferecidos 170g de filé de frango à parmigiana, 144g de arroz branco e 97g de batata frita, o valor encontrado foi de 57,12g, ou seja, mais que o dobro do valor máximo esperado para uma refeição equilibrada. Cabe ressaltar que, independentemente da escolha do alimento, as técnicas de pré-preparo e preparo contribuem e interferem decisivamente na qualidade nutricional e sensorial do alimento (PROENÇA et al., 2005).

O método utilizado não permite que se estabeleça a porcentagem de adequação em relação ao valor calórico total da refeição, uma vez que não foram analisados os demais nutrientes, o que é uma limitação deste trabalho. Porém, pode-se afirmar que caso esta quantidade de lipídios estivesse mantida dentro de uma porcentagem de adequação ideal em relação ao valor calórico total representaria riscos para sobrepeso e obesidade pela alta densidade calórica da refeição. Estes achados estão em acordo com os de outros estudos referentes à alimentação de adolescentes. No estudo de Bismarck-Nasr et al. (2006), sobre o consumo de lipídios em adolescentes, os resultados também se apresentaram superiores aos recomendados pela Organização Mundial da Saúde. Mondini e Monteiro (1994) referenciaram que, na região Sudeste, o consumo relativo de gorduras na dieta ultrapassa o limite máximo das recomendações propostas e a POF de 2008/2009 mostra uma contribuição acentuada das gorduras na participação relativa dos alimentos na dieta dos brasileiros (IBGE, 2010).

No Restaurante 2 (Figura 2), as preparações oferecidas em dois dos três dias apresentaram quantidades de lipídios de acordo com as recomendações. No dia 21/05, dia em que o cardápio foi constituído por 153g de arroz branco, 123g de feijão, 124g de iscas de frango com legumes e 13g de salada de agrião, foi obtido um valor abaixo do recomendado, mostrando a importância da escolha adequada dos alimentos e da orientação técnica na concepção do cardápio de modo a minimizar tais variações.

O responsável pelo Restaurante 2 declarou utilizar receitas técnicas para padronizar os ingredientes utilizados nas preparações, o que não ocorreu no Restaurante 1 onde não se faz uso de receitas técnicas padrão ou qualquer outra possível padronização.

A Receita Técnica Padrão (RTP), também denominada Ficha Técnica de Preparo (FTP), é definida como um “instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se fazem o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação”. Esta fornece informações e instruções que orientarão o colaborador sobre a forma e o uso de produtos, utensílios e equipamentos no processo de elaboração, sem contar que as FTP permitirão a racionalização na área de produção (VASCONCELLOS et al., 2002). Segundo Abreu et al. (2011), é um dos principais instrumentos de controle do restaurante, permitindo uma padronização da qualidade, do planejamento de operações e de custo e afastando o empirismo. Para Akutsu et al. (2005) o seu uso facilita o trabalho do profissional de nutrição, promove aperfeiçoamento dos funcionários envolvidos, controla o valor energético total e os nutrientes oferecidos e promove a melhoria na saúde nutricional da população. Philippi (2006) afirma que para seguir uma receita “é imprescindível que os ingredientes sejam medidos com precisão”.

Observam-se nas Figuras 1 e 2 que a quantidade média de lipídios foi três vezes superior no Restaurante 1 em relação ao Restaurante 2. Possivelmente o fato do Restaurante 2 utilizar o Receituário Técnico Padrão e apresentar diariamente saladas na composição do cardápio seja decorrente de uma preocupação do proprietário em servir uma alimentação mais saudável, além de que nesse restaurante os cardápios e modos de preparo dos alimentos são supervisionados por uma nutricionista. Fica também evidente que a utilização do receituário padrão promove uma maior padronização. Enquanto que no Restaurante 1 houve um desvio padrão de $\pm 22,4$ g para a média de 35,4g de lipídios, no Restaurante 2 encontrou-se um desvio padrão de $\pm 4,6$ g para 12,2g de lipídios.

Comparando-se os valores de lipídios analisados com os das tabelas de composição observou-se que o arroz preparado no Restaurante 1 tem 15 vezes mais lipídios do que o referenciado na tabela TACO (2006) e 2,5 vezes mais do que o da Tabela de Composição de

Alimentos (PHILIPPI, 2002). No Restaurante 2 o arroz contém 4 vezes mais lipídios do que o valor referenciado na tabela TACO (2006). Ao comparar os valores de lipídios do arroz do Restaurante 2 com a tabela de Philippi (2002) os valores são próximos, sendo que o valor referenciado na tabela está maior do que o encontrado nas análises do presente estudo. O feijão preparado no Restaurante 2 contém 3,2 vezes mais lipídios do que o referenciado na tabela TACO (2006) e 1 grama a menos do que o valor encontrado na tabela de Philippi (2002). Esses valores evidenciam a diversificação de técnicas de preparo, da falta de padronização em receitas de utilização frequente e da dificuldade da utilização de tabelas de composição para o cálculo de alimentos prontos, uma vez que estas não indicam a forma de preparo dos alimentos analisados.

Corroborando estes resultados, a importância da falta de controle nos processos ficou também evidenciada no estudo de Cornélio et al. (2006), realizado com 14 restaurantes comerciais em Mogi das Cruzes, SP, no qual todas as unidades avaliadas apresentaram quantidades variadas de gorduras no arroz e no feijão e muito superiores às recomendações.

Observa-se na prática que, na maior parte dos restaurantes, as latas contendo 18 litros de óleo ficam à disposição do cozinheiro para o preparo dos alimentos. O próprio tipo de embalagem dificulta a utilização e o controle das quantidades utilizadas.

Notam-se (Tabela 2) diferenças consideráveis nas quantidades de lipídios do arroz oferecido no Restaurante 1. Já no Restaurante 2, que usa receituário técnico padrão, os valores não sofreram grandes oscilações, evidenciando a importância do uso desse instrumento como garantia do padrão de qualidade.

As gorduras conferem sabor agradável aos alimentos e apresentam a capacidade de reter aromas, como ocorre com as especiarias. Além disso, as frituras proporcionam aos alimentos características de textura, aroma e sabor particulares e, por isso, possibilitam sensações muito apreciadas (PROENÇA et al., 2005).

Embora o valor percentual de lipídios na preparação frango com legumes se mostre consideravelmente inferior às preparações com carne bovina, a quantidade lipídica presente nas preparações com frango foi muito variada, dependendo do tipo de preparação e de ingredientes utilizados.

O mesmo foi observado no estudo de Yonamine et al. (2005) em que todas as preparações analisadas à base de frango apresentavam valores menores de lipídios e colesterol do que as preparações feitas com carne bovina. Nesse mesmo estudo observou-se uma relação entre os teores de lipídios e colesterol e os ingredientes utilizados nas preparações, especialmente quando se tratavam de produtos de origem animal, por serem contribuintes de

gordura saturada e colesterol animal, tipos de lipídios que devem ser de consumo controlado para uma vida saudável.

A hipercolesterolemia é agravada por erros alimentares, ou seja, da adoção de dietas ricas em gorduras saturadas e colesterol (PITSAVOS et al., 2003). Atualmente, pode-se afirmar que os lipídios da dieta estão totalmente relacionados com o desenvolvimento e/ou regressão da aterosclerose. O acúmulo de gordura no organismo, sendo que a dieta é o principal fator de contribuição, é responsável tanto pelo seu desenvolvimento como também por outras enfermidades como a hipertensão arterial, dislipidemias e diabetes (RIBEIRO; SHINTAKU, 2004), por isso o consumo de lipídios deve ser controlado, para que tal consumo desempenhe sua função no organismo em quantidades adequadas.

Conclusão

Conclui-se que, nos dias analisados, o Restaurante 1 ultrapassou as recomendações de lipídios em dois dias. É importante salientar que houve variações nas quantidades de lipídios desse restaurante no decorrer dos dias analisados sendo, portanto, necessário destacar o uso imprescindível de Receitas Técnicas de Preparo (RTP), para que se padronizem os ingredientes e a qualidade das preparações, que além de colaborarem com o aperfeiçoamento dos colaboradores, contribuem com a melhoria da saúde nutricional da população atendida. No Restaurante 2, em uso de RTP, em apenas um dos três dias analisados se obtiveram teores de lipídios abaixo do recomendado.

Como alusões para a melhora do quadro observado ressalta-se que além da padronização dos ingredientes utilizados nos alimentos com a adoção de RTP, é imprescindível que haja treinamentos dos funcionários para uso correto dessas receitas técnicas e supervisão constante de um nutricionista, para a garantia da eficácia desses padrões, garantindo assim, que essas padronizações estejam dentro das recomendações nutricionais e que seja aderida por todos os colaboradores.

A correta intervenção alimentar pode representar um importante passo na melhoria da saúde dos clientes desses restaurantes, já que ao optarem pela alimentação fora do ambiente doméstico, é importante que possam ter a segurança de uma alimentação adequada nutricionalmente, que previna o surgimento de doenças.

Referências

ABREU, E.S.; SPINELLI, M.G.N.; SOUZA PINTO, A.M. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer**. 4ed. São Paulo: Metha, 2011. 352p.

- AKUTSU, R.C.; et AL. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**, v.18, n.2, p.277-279, 2005.
- AMORIM, M.M.A.; JUNQUEIRA, R.G.; JOKL, L. Adequação nutricional do almoço self-service de uma empresa de Santa Luzia, MG. **Revista de Nutrição**, v.18, n.1, p.145-156, 2005.
- BISMARCK-NASR, E.M.; FRUTUOSO, M.F.P.; GAMBARDELLA, A.M.D. Importância nutricional dos lanches na dieta de adolescentes urbanos de classe média. **Pediatria**, v.28, n.1, p.26-32, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável/ Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2010. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Série G. Estatística e Informação em Saúde**. Brasília, DF, 2011.
- CORNÉLIO, N.; et al. Determinação de lipídeos em preparações habitualmente consumidas em restaurantes comerciais e institucionais. In: CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE NUTRIÇÃO, 2006, Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: Sociedade Latino-Americana de Nutrição, 2006. p.18.
- FAUSTO, M.A; et al. Determinação do perfil dos usuários e da composição dos usuários e da composição química e nutricional da alimentação oferecida no Restaurante Universitário da Universidade Estadual Paulista, Araraquara, Brasil. **Revista de Nutrição**, v.14, n.3, p.171-176, 2001.
- FERREIRA, S.R.G. Alimentação, Nutrição e Saúde: avanços e conflitos da humanidade. **Ciência e Cultura**, v.62, n.4, p.31-34, 2010.
- GARCIA, R.W.D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v.16, n.4, p.483-492, 2003.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares – POF 2008-2009: Avaliação nutricional de disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010.
- MONDINI, L.; MONTEIRO, C.A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). **Revista de Saúde Pública**, v.28, n.6, p.433-439, 1994.
- PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2.ed. Barueri: Manole, 2006. 402p.
- PHILIPPI, S.T. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional**. Brasília, ANVISA; 2002.

- PITSAVOS, C.; et al. The Adoption of Mediterranean diet attenuates the development of acute coronary syndromes in people with the metabolic syndrome. **Nutrition Journal**, v.2, n.1, p.1-7, 2003.
- POPKIN, B.M. The nutrition transition in obesity in the developing world. **Journal of Nutrition**, v.131, n. 3, p. 871-873, 2001.
- POULAIN, J.P.; PROENÇA, R.P.C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Revista de Nutrição**, v. 16, n.4, p.365-386, 2003.
- PROENÇA, R.P.C.; SOUSA, A.A.; VEIROS, M.B.; HERING, B. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. Florianópolis:Editora da UFSC, 2005. 221p.
- RIBEIRO, K.C.; SHINTAKU, R.C.O. A influência dos lipídios da dieta sobre a aterosclerose. **ConScientiae Saúde**, v.3, p.73-83, 2004.
- TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS - TACO. Versão II. 2. ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, São Paulo, 2006.
- VASCONCELLOS, F.; CAVALCANTI, E.; BARBOSA, L. **Menu: como montar um cardápio eficiente**. São Paulo: Roca, 2002. 70p.
- YONAMINE, G.H.; et al. Desenvolvimento e análise química de preparações com reduzido teor de sódio, lipídios e colesterol. **Revista de Alimentos e Nutrição Araraquara**, v.16, n.2, p.137-143, 2005.
- WHO. **Diet nutrition and the prevention of diseases**. Report of a joint WHO/FAO Expert consultation. WHO, Genebra, 2003. (Technical report series, 916).
- ZANELA, L.C. **Instalação e administração de restaurante**. 3.ed. São Paulo: Metha, 2007. 352p.

LEVEL OF LIPIDS IN MEALS OFFERED AT THE FOOD COURT OF A PRIVATE UNIVERSITY OF SÃO PAULO.

Abstract

Currently, meals consumed away from home have been a routine for many people. These meals are frequently composed by high fat food, either by choice or by way of preparation. Because of this, this study aimed to analyze the levels of total lipids in the “dish of the day” served in two restaurants of a private university of São Paulo. Three alternate days were chosen to analyze the preparation lipid levels using the Soxhlet method (in duplicate). Lipid values obtained were compared to the WHO recommendations (2003), and rice and beans values were also compared with food composition tables. In the “Restaurant 1”, in two of the three days analyzed, values were found above the recommended and in the “Restaurant 2”, preparations were within the recommendations in two of the days analyzed. The restaurant that uses standard techniques recipes showed more appropriate lipid amount. It was concluded

that it is possible to reduce the amount of lipids in meals and that the use of standard technique recipes are essential to ensure the nutritional quality of the preparation provided.

Key Words: lipids; consumption; health; restaurants; standard recipe.