

AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO INTERIOR DE GOIÁS

QUALITATIVE EVALUATION OF MENU PREPARATIONS OF A UNIVERSITY RESTAURANT IN THE INTERIOR OF GOIÁS

Isabella Lopes Giovanaz

Universidade Federal de Uberlândia, UFU
Uberlândia, Brasil
isabella.giovanaz12@gmail.com

Graciele Cristina Silva Leão

Universidade Federal de Catalão, UFCAT
Catalão, Brasil
graciele@ufcat.edu.br

Luísa Pereira Marot

Universidade Federal de Uberlândia, UFU
Uberlândia, Brasil
luisamarot@hotmail.com

Laura Cristina Tibiletti Balieiro

Universidade Federal de Uberlândia, UFU
Uberlândia, Brasil
laura.balieiro@hotmail.com

Resumo. Avaliou-se qualitativamente preparações de um cardápio do almoço de um restaurante universitário do estado de Goiás. Foram avaliadas preparações de 169 dias pelo método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) e classificadas quanto aos aspectos positivos e negativos. Quanto aos aspectos positivos e negativos, aqueles que obtiveram classificação de “ótimo”, foram ausência de preparações à base de frituras (100%), presença de frutas e folhosos (94%), a oferta de carnes gordurosas em 9% dos dias, os doces em 1% dos dias, a ausência de doces associados a frituras e a oferta de arroz integral e opção vegetariana com 100% de ocorrência para ambos. A associação entre suco ácido e fruta ácida e conservas na salada apareceram em 14% dos dias, classificados como “bom”, enquanto as preparações com cores iguais estiveram presentes em 33% dos dias, classificados como “regular”. Classificou-se como “ruim” a oferta de alimentos ricos em enxofre (71%) e guarnições à base de carboidrato (53%). E a presença de alimentos regionais foi o único classificado como “péssimo”, com presença em 8% dos dias. A grande oferta de frutas, folhosos, arroz integral, opção vegetariana concomitante com a baixa ocorrência de doces, frituras e sucos ácidos associados a frutas ácidas apontam uma ótima qualidade do cardápio. No entanto, os resultados quanto ao aparecimento de alimentos de cores iguais, ricos em enxofre, carnes gordurosas, alimentos regionais e preparações à base de carboidrato revelam as fraquezas do cardápio oferecido, sendo necessário uma revisão desses aspectos, para melhor atendimento dos comensais.

Palavras-chave: Alimentação Coletiva; Serviços de Alimentação; Alimentação Saudável

Abstract. Preparations of a lunch menu at a university restaurant in the state of Goiás were qualitatively evaluated. Preparations of 169 days were evaluated using the Qualitative Evaluation of Menu Preparations (QEMP) method and classified according to positive and negative aspects. For positive and negative aspects, those that were classified as “excellent” were the absence of frying-based preparations (100%), the presence of fruits and leafy vegetables (94%), the offer of fatty meats 9% of the days, sweets in 1% of the days, the absence of sweets associated with fried foods and offer of brown rice and vegetarian option with 100% occurrence for both. The association between acidic juice and acidic fruit and preserves in the salad appeared on 14% of the days, classified as “good”, while preparations with the same colors were present on 33% of the days, classified as “regular”. The supply of foods rich in sulfur (71%) and carbohydrate-based garnishes (53%) were classified as “bad”. And the presence of regional foods was the only one classified as “terrible”, with presence in 8% of the days. The large offer of fruits, leafy vegetables, brown rice, vegetarian option concomitant with the low occurrence of sweets, fried foods and acidic juices associated with acidic fruits point to an excellent quality of menu. However, the results regarding the appearance foods of same color, rich in sulfur, fatty meats, regional foods and carbohydrate-based preparations reveal the weaknesses of the menu offered, requiring a review of these aspects, in order to better serve diners.

Keywords: Collective Feeding; Food Services; Healthy Eating

INTRODUÇÃO

Alimentação saudável é aquela acessível física e financeiramente, variada, harmônica em quantidade e qualidade, segura sanitariamente, colorida e saborosa (Brasil, 2014). Segundo Feitosa e colaboradores (2010), no período acadêmico, os hábitos alimentares podem ser influenciados por diversos fatores, sendo eles: deixar a casa dos pais, viver em moradias estudantis, falta de tempo para realizar refeições completas e escolher bons alimentos, substituição de refeições por lanches mais práticos, com alto valor calórico e pelo estabelecimento de novas relações sociais e comportamentos. Com a inserção em um novo ambiente, amizades e responsabilidades, uma alimentação saudável pode deixar de ser o foco principal do estudante.

Além disso, esses estão passando por um período de transição biológica, que pode gerar certa pressão e preocupação com o corpo e sua aparência, tornando-os mais suscetíveis a desenvolverem comportamentos alimentares disfuncionais e distúrbios de imagem corporal, (SANTOS et al., 2021).



O ambiente alimentar em que o indivíduo está inserido influencia muito em sua alimentação e em seus hábitos alimentares, os quais, se adquiridos no período universitário, podem durar para a vida inteira (PERES et al., 2019). Com o ingresso na faculdade e os novos convívios sociais, o estudante pode ter mudanças comportamentais e adquirir novas práticas alimentares, que muitas vezes estão associadas a uma maior chance de desenvolverem doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares (DA SILVA et al., 2018; BERNARDO et al., 2017).

Assim, de acordo com Perez e colaboradores (2019), a implementação dos restaurantes universitários (RU) é uma forma de promover saúde, segurança alimentar, maior acessibilidade e promoção de hábitos alimentares mais saudáveis para estes indivíduos. Ademais, segundo Bernardo e colaboradores (2017), por se localizarem no campus da universidade, são mais práticos, compatíveis com os horários acadêmicos e facilitam uma alimentação saudável para essa população e o desenvolvimento de hábitos alimentares mais positivos a sua saúde.

Diante ao exposto é importante verificar a qualidade das refeições oferecidas nos RUs para garantir a segurança alimentar e nutricional dos indivíduos que frequentam esses locais. Um modo de avaliar essas preparações é aplicando o método de Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio (AQPC), que consiste em uma análise dos âmbitos nutricionais e sensoriais dos cardápios a partir da avaliação da composição das técnicas de cocção dos alimentos, formas de preparo e aparecimento de alguns grupos de alimentos (VIEIROS e PROENÇA, 2003).

Estudos utilizando esse método apontam que as preparações ofertadas por RU's são satisfatórias e que auxiliam na promoção da saúde de seus clientes, contudo mostram uma alta incidência da oferta de alimentos ricos em enxofre e de carnes gordurosas (DA BOA MORTE et al., 2021, FERREIRA et al., 2015). Entretanto, Leonor, Silva e Didini (2022), destacam que apesar da elevada frequência do consumo de frutas e hortaliças, a sua variedade ainda é pouca, beirando a monotonia alimentar e que o uso de alimentos regionais pode trazer diferentes compostos bioativos, conferir novos aromas e sabores às preparações ofertadas.

Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo avaliar qualitativamente as preparações de cardápio do almoço de um RU do estado de Goiás, visando analisar também os aspectos positivos e negativos presentes nele e suas ocorrências.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, utilizando dados de cardápios de um RU de uma universidade federal, localizada no interior de Goiás. Foram analisados os cardápios do almoço elaborados para os meses de março a dezembro do ano de 2019, sendo analisados 169 dias no total.

O RU funciona como serviço de alimentação permissionário e com gestão terceirizada. Os cardápios oferecidos são de padrão médio, sendo compostos por: prato principal, opção vegetariana, arroz branco e integral, feijão simples, guarnição, três tipos de salada, sobremesa e suco. No período analisado eram distribuídas cerca de 450 a 800 refeições no almoço, nos cinco dias úteis da semana.

Para a avaliação qualitativa dos cardápios foi utilizado o método AQPC proposto por Veiros e Proença (2003), levando em consideração: a presença de frituras nas preparações; presença de frutas; presença de folhosos/ hortaliças; pratos com cores iguais ou coloridos; presença de alimentos ricos em enxofre nas preparações; presença de carne gordurosa; presença de doces; presença de doces associado a frituras. Além dos critérios anteriormente mencionados, também foram incluídos neste estudo outras seis variáveis adaptadas: presença de suco ácido associado a uma fruta ácida; presença de guarnição à base de carboidrato; oferta de arroz integral; oferta de opção vegetariana; presença de conserva na salada; aparecimento de alimentos regionais.

Tabela 1. Critérios para avaliação dos cardápios de um restaurante universitário do interior de Goiás, 2023

CRITÉRIOS	DESCRIÇÃO
Frituras	Oferta de preparações com alimentos fritos (VIEIROS e PROENÇA, 2003).
Pratos com cores iguais ou coloridos	Cardápios que possuíam mais de duas preparações com os mesmos alimentos ou o aparecimento de duas cores no cardápio. Não foram considerados arroz e feijão nessa análise (VIEIROS e PROENÇA, 2003).
Alimentos ricos com enxofre	Repolho, couve-flor, brócolis, acelga, amendoim, batata doce, castanha, couve, lentilha, ervilha, gengibre, rabanete, milho, ovo, melão, pepino, rúcula, uva, maçã, melancia, mostarda. Cebola e alho foram considerados

	quando apareciam no nome da preparação (VIEIROS e PROENÇA, 2003; SÃO JOSE, 2014).
Carne gordurosa	Preparação em que o teor de gordura da carne ultrapassava 50 % do valor energético total, (NEPA, 2011).
Doces	Sobremesas que contém sacarose em sua composição (SANTOS e COSTA 2017).
Doces associados a frituras	Sobremesas que contém sacarose em sua composição associadas a preparações com frituras. [VIEIROS e PROENÇA, 2003; SANTOS e COSTA, 2017).
Suco ácido associado a uma fruta ácida	Abacaxi, acerola, ameixa, amora, caju, maracujá, laranja, limão, morango, pêssego, romã, tamarindo, tangerina e uva (GAINO e DA SILVA, 2011).
Guarnição a base de carboidrato	Preparações feitas com farinha de trigo, como: massas, farofas e suflês e preparações cujos alimentos possuem alto teor de carboidratos em sua composição, como: mandioca, batata e banana (NEPA, 2011).
Arroz integral	Oferta de arroz integral (FLORINTINO e MAZUR, 2015).
Opção vegetariana	Oferta de opção vegetariana (BOA MORTE, 2021).
Conserva na salada	Presença de frutas e/ ou hortaliças em conserva de baixa acidez, acidificadas artificialmente e naturalmente ácidas (BRASIL, 2002).
Alimentos regionais	Guariroba/gueiroba, pequi, cajuí, açafraão-da-terra, banana-da-terra (BRASIL, 2015).

Após os dados serem analisados por meio do método AQPC, também foi aplicado uma classificação proposta por Prado, Nicoletti e Faria (2013). Essa classificação leva em consideração os aspectos positivos e negativos dos cardápios, sendo os itens classificados entre: ótimo, bom, regular, ruim e péssimo.

Como aspectos positivos, foram considerados a oferta de frutas, folhosos, arroz integral, opção vegetariana e alimentos regionais, conforme descrito na tabela 2. Já os aspectos negativos consideraram a oferta de frituras, de pratos com cores iguais, dois ou mais alimentos ricos em enxofre, carne gordurosa, doce, doce associado a fritura, suco ácido associado a fruta ácida, guarnição à base de carboidrato e conserva na salada, conforme apresentado na tabela 2. Foi avaliado a ocorrência dos itens em cada semana dos 10 meses analisados e em sua totalidade, com base em seu percentual (NEPA, 2011).

Tabela 2. Classificação dos aspectos positivos e negativos dos cardápios de um restaurante universitário do interior de Goiás.

CLASSIFICAÇÃO	CATEGORIAS
Positivos (+)	
Ótimo	≥ 90 %
Bom	75 a 89 %
Regular	50 a 79 %
Ruim	25 a 49 %
Péssimo	< 25 %
Negativos (-)	
Ótimo	≤ 10 %
Bom	11 a 25 %
Regular	25 a 50 %
Ruim	51 a 75 %
Péssimo	> 75 %

Fonte: Adaptado de Prado, Nicoletti e Faria (2013).

Os dados foram tabulados e analisados com o auxílio do programa Microsoft Office Excel versão 16.64

RESULTADOS

Os resultados da aplicação do método AQPC no cardápio estão presentes na Tabela 3. É possível observar a ausência de frituras, 100% da presença de frutas e 94% de folhosos. Já as preparações com cores iguais e alimentos ricos em enxofre, estão presentes em 33% e 71%, respectivamente, nos dias analisados. O doce demonstra uma presença muito baixa de 1%, enquanto o doce associado a fritura está ausente nos dias avaliados na pesquisa. Itens como oferta de suco ácido + fruta ácida e guarnições à base de carboidrato estão presentes, de modo respectivo, em 14% e 53% dos dias. A oferta de arroz integral e de uma opção vegetariana mostraram 100% de presença, ambos. E por fim, a aparição de alimentos em conserva na salada tem uma presença de 14% e o uso de alimentos regionais 8% dos dias analisados.

Baseado nos percentuais de ocorrência obtidos, foi possível classificar os itens entre, ótimo, bom, regular, ruim e péssimo, dos 10 meses analisados, que se encontram na Tabela 4. Os itens que obtiveram a classificação ótimo foram frituras, frutas, folhosos, carne gordurosa, doce, doce associado a fritura, arroz integral e opção vegetariana. Classificados como bom foram a oferta de suco ácido associado a fruta ácida e presença de conserva na salada. A presença de alimentos com cores iguais foi o único item classificado como regular. Em concomitância, os itens alimentos ricos em enxofre e guarnições à base de carboidrato foram classificados como ruins. Por fim, a oferta de alimentos regionais entrou na classificação de péssimo.

Tabela 4. Classificação dos itens analisados dos cardápios de almoço de um restaurante universitário do interior de Goiás, 2023

ITENS	OCORRÊNCIA (%)	CLASSIFICAÇÃO
Frituras	0	Ótimo
Frutas	100	Ótimo
Folhosos	94	Ótimo
Cores iguais	33	Regular
Ricos em enxofre	71	Ruim
Carne gordurosa	9	Ótimo
Doce	1	Ótimo
Doce + fritura	0	Ótimo
Suco ácido + fruta ácida	14	Bom
Guarnição à base de carboidratos	53	Ruim
Arroz integral	100	Ótimo
Opção vegetariana	100	Ótimo
Conserva na salada	14	Bom
Alimentos regionais	8	Péssimo

Tabela 3. Avaliação qualitativa das preparações de cardápio do almoço de um restaurante universitário do interior de Goiás, 2023

MÊS	DIAS	FRITURAS	FRUTA	FOLHOSOS	CORES IGUAIS	RICOS EM ENXOFRE	CARNE GORDUROSA	DOCE	DOCE + FRITURA	SUCO ÁCIDO + FRUTA ÁCIDA	GUARNIÇÃO A BASE DE CHO	ARROZ INTEGRAL	OPÇÃO VEGETARIANA	CONSERVA NA SALADA	ALIMENTOS REGIONAIS
Março	13	0	13	12	3	10	0	0	0	1	7	13	13	2	0
Abril	21	0	21	17	5	12	1	0	0	2	8	21	21	1	0
Maio	22	0	22	22	6	16	3	0	0	1	11	22	22	5	1
Junho	18	0	18	18	8	14	2	1	0	2	11	18	18	2	1
Julho	14	0	14	14	5	10	0	0	0	2	7	14	14	3	2
Agosto	13	0	13	12	5	9	1	0	0	1	9	13	13	0	3
Setembro	21	0	21	20	9	13	2	0	0	4	8	21	21	4	1
Outubro	18	0	18	17	8	15	3	0	0	4	10	18	18	1	1
Novembro	19	0	19	17	6	14	3	0	0	4	12	19	19	2	3
Dezembro	10	0	10	10	1	7	1	0	0	3	6	10	10	4	2
Total	169	0	169	159	56	120	16	1	0	24	89	169	169	24	14
Ocorrência Total (%)	100	0	100	94	33	71	9	1	0	14	53	100	100	14	8

Nota: CHO: carboidratos.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar qualitativamente as preparações do cardápio de um RU do interior de Goiás. analisando o item oferta de frituras é possível verificar uma ausência de preparações com essa técnica de cocção nos 169 dias avaliados, obtendo uma classificação de ótimo dentro dos aspectos negativos, de acordo com Prado, Nicoletti e Faria (2013), o que pode estar atrelado a questões contratuais entre a universidade e a empresa no período de licitação e é extremamente positivo, visto que são alimentos ricos em gordura e de alto valor calórico e o consumo frequente desses alimentos é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças como obesidade, dislipidemias, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer (PRADO, NICOLETTI e FARIA, 2013; ZANINI et al., 2012).

A oferta de frutas obteve 100% de presença no cardápio do RU e, conseqüentemente, foi classificado como “ótimo” nos aspectos positivos, assim como os folhosos apareceram em 94% dos dias avaliados, classificando-se também como “ótimo”, segundo Jaime e colaboradores (2009), o consumo e quantidade adequada de frutas e hortaliças está associado a uma redução do risco de desenvolver doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, além disso, são alimentos ricos em micronutrientes, fibras alimentares e de baixa densidade calórica, favorecendo a manutenção do peso corporal. A alta prevalência desses alimentos no cardápio também pode estar relacionada a questões contratuais entre o RU e a empresa fornecedora de refeições (PEREZ et al., 2019).

As preparações com cores iguais estiveram presentes em 33% do cardápio, obtendo uma classificação “regular” baseada nos aspectos negativos. a monotonia das cores no cardápio desestimula os clientes a sentirem vontade de ingerir aquela refeição, enquanto um prato mais colorido torna a alimentação mais prazerosa, apetitosa, atrativa e ofertam mais nutrientes, vitaminas e minerais (VIEIROS e PROENÇA, 2003; LEONOR, SILVA e DIDINI, 2022).

Em relação a presença de dois ou mais alimentos ricos em enxofre, foram encontrados em cerca de 71% dos dias analisados, obtendo uma classificação de “ruim” quanto aos aspectos negativos avaliados. Observa-se assim, uma alta prevalência deste item, contudo, o valor encontrado corrobora com os achados de São José (2014), que obteve uma ocorrência de 70,58% de alimentos fonte de enxofre enquanto Lima e colaboradores (2019), encontraram 85,7% e Fiorintino e Mazur (2015) encontraram uma prevalência ainda maior com cerca de 93,3%. A frequência alta de aparecimento de preparações ricas em enxofre advém da grande oferta de folhosos e ovos, que em sua maioria são fonte de enxofre. O que faz este item estar nos aspectos negativos é a presença de compostos sulfurados, que levam a um desconforto gástrico, podendo causar flatulências e sensação de plenitude gástrica (FERREIRA, VIEIRA e FONSECA, 2015).

O consumo de carnes no ocidente é muito presente, entretanto, a presença de gordura neste alimento e o seu consumo em excesso é um fator preocupante, visto que possuem alta concentração de colesterol, ácidos graxos saturados e sódio, o que pode aumentar a incidência de DCNT (LEVY et al., 2012). Neste estudo, foi possível observar uma baixa ocorrência (9%), resultando em uma “ótima” classificação dentre os aspectos negativos analisados, a baixa prevalência também pode estar relacionada a questões contratuais.

A oferta de doce foi o único item oferecido somente em 1 dos 169 dias avaliados, tendo uma classificação nos aspectos negativos como “ótima”. Esta baixíssima prevalência, com certeza, também é devido ao contrato estabelecido, tendo em consideração que o consumo de doces pela população aumentou consideravelmente nas últimas três décadas e excede o recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), podendo levar a obesidade e outras DCNT (CLARO et al., 2015) A presença de doce e fritura no mesmo dia não foi observada nesta pesquisa, sendo classificado como “ótimo”.

Quanto a oferta de suco ácido associada a fruta ácida recebeu uma classificação de “bom” nos aspectos negativos, segundo Prado, Nicoletti e Faria (2013), visto que teve uma ocorrência de 14%. a baixa prevalência deste item nos cardápios analisados é um ponto muito positivo, pois os sucos de frutas possuem elevados níveis de ácidos orgânicos, que são responsáveis por regular a secreção de ácido gástrico no estômago, atuando como estimulantes. Contudo, de acordo com Sartorelli e colaboradores (2006), esse estímulo pode causar sintomas de azia, regurgitação, pirose, náuseas e dor abdominal em indivíduos que já possuam distúrbios do trato gastrointestinal superior, como a gastrite, úlcera péptica e a doença do refluxo gastroesofágico.

Em relação às guarnições à base de carboidratos, elas estiveram presentes em 53% dos cardápios e dentro dos aspectos negativos, foram classificados como “ruim”. Esse alto valor é negativo, pois o consumo excessivo de carboidratos está associado ao sobrepeso e obesidade, além disso, é um fator preditor para dislipidemias, doenças cardiovasculares e diabetes (CARVALHO et al., 2011). Ademais, a oferta de alimentos ricos em carboidrato eleva o percentual de carboidratos do valor calórico total, gerando um

desbalanço na divisão adequada dos macronutrientes em uma dieta adequada e saudável (FERREIRA, VIEIRA e FONSECA, 2015).

A oferta de arroz integral e opção vegetariana, ambos estiveram presentes nos 169 dias avaliados, obtendo uma classificação de “ótimo”. A alta ocorrência desses dois itens pode estar relacionada a questões de contrato entre o RU e a empresa, tendo em vista que muitos estudantes procuram esse tipo de alimentação e que o arroz é muito presente na alimentação dos brasileiros, sendo uma das fontes de nutrientes mais importantes para a população brasileira e o produto integral possui ainda mais nutrientes, tendo uma composição mais rica nutricionalmente (CARVALHO et al., 2011). Segundo Baena (2015), pesquisas sugerem que dietas baseadas em vegetais e nenhuma ou pouca matéria-prima de origem animal, são as mais indicadas para prevenir doenças carenciais e reduzir o risco de desenvolvimento de DCNT, além de promover a saúde dos indivíduos. Estes benefícios são comprovados e aumentam a qualidade e a expectativa de vida.

A oferta de alimentos em conserva na salada teve uma ocorrência de 14% do cardápio e, por isso, foi classificado como “bom”. De Oliveira e colaboradores (2020), encontraram cerca de 40% de ocorrência de alimentos em conserva na salada, a baixa prevalência deste item é um fator positivo, visto que elas possuem um alto teor de sódio, contribuem para o aumento da pressão sanguínea e para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

O último item avaliado foi a presença de alimentos regionais, tendo uma baixa ocorrência, 8% e sendo classificado como “péssimo”. Segundo Brasil (2015), os alimentos regionais são instrumentos de fomento e proteção do patrimônio alimentar, valorizando os produtores e preservando valores tradicionais da história brasileira. a baixa prevalência desse item nos cardápios é um ponto negativo, pois o consumo desses alimentos gera saúde, bem-estar e garante qualidade e segurança nutricional (SARTORELLI e CARDOSO, 2006).

Totalizaram 169 cardápios de almoço analisados de um único RU, o que pode ser uma limitação do estudo, tendo em consideração que existem várias demandas contratuais que devem ser seguidas, relacionados à oferta de determinados alimentos como fritura, doces, arroz integral, opção vegetariana. Contudo, a adição de itens como a presença de suco ácido associado a uma fruta ácida; presença de guarnição à base de carboidrato; oferta de arroz integral; oferta de opção vegetariana; presença de conserva na salada; aparecimento de alimentos regionais foi uma adaptação do método AQPC de Veiros e Proença (2003) e é um ponto positivo, pois traz mais riqueza a avaliação e atualiza o método com questões de saúde mais pontuais dos dias atuais. Assim como a classificação proposta por Prado, Nicoletti e Faria (2013) que também enriquece o trabalho, melhorando a análise da qualidade das refeições ofertadas aos estudantes.

CONCLUSÃO

A unidade de alimentação analisada apresentou cardápios de boa qualidade em termos gerais, tendo mais da metade dos itens classificados como “ótimo” ou “bom”. A presença de frutas, folhosos, arroz integral e opção vegetariana foi bem alta e de alimentos com o consumo menos indicado como doces, frituras e sucos ácidos associados a frutas ácidas teve uma baixíssima ocorrência. Entretanto, encontramos um aparecimento considerável de alimentos com cores iguais, ricos em enxofre, carnes gordurosas e guarnições à base de carboidrato.

Essa análise identifica um cardápio de grande variedade nutricional, contudo, mostra alguns aspectos que ainda podem ser melhorados, visando sempre a saúde e bem-estar dos estudantes, com a oferta de uma alimentação nutricionalmente adequada e saudável.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Resolução da Diretoria Colegiada nº 352, de 23 de dezembro de 2002. ANEXO, I. *Regulamento técnico de boas práticas de fabricação para estabelecimentos produtores/industrializadores de frutas e ou hortaliças em conserva*. 2002.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS). Secretaria de atenção a Saúde. Departamento de atenção básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Alimentos regionais brasileiros*. 2015.
- BAENA, Renato Corrêa. *Dieta vegetariana: riscos e benefícios*. Diagn Tratamento, v. 20, n. 2, p. 56-64, 2015.
- BERNARDO, Greyce Luci et al. *Food intake of university students*. Revista de Nutrição, v. 30, p. 847-865, 2017.

- CARVALHO, Webber Tavares de et al. *Características físico-químicas de extratos de arroz integral, quirera de arroz e soja*. Pesquisa Agropecuária Tropical, v. 41, p. 422-429, 2011.
- CLARO, Rafael Moreira et al. *Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013*. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 24, p. 257-265, 2015.
- DA SILVA, Lisanah Rufino et al. *Estado Nutricional e Estilo de Vida de Estudantes de um Restaurante Universitário da Cidade de Salvador-BA, Brasil*. Revista Internacional em Língua Portuguesa, n. 33, p. 131-146, 2018.
- DA BOA MORTE, Elba Santos; DE LIRA, Carlos Rodrigo Nascimento; DA FONSECA, Maria da Conceição Pereira. *Avaliação qualitativa dos cardápios de um restaurante universitário*. Revista Univap, v. 27, n. 53, 2021.
- DE OLIVEIRA, Matheus Lopes Coelho et al. *Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de funcionários de uma Unidade de Alimentação e Nutrição segundo o método AQPQ*. Revista Científica da Faminas, v. 15, n. 2, 2020.
- FEITOSA, EPS et al. *Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública do Nordeste, Brasil*. Alimentos e Nutrição, v. 2, pág. 225-230, 2010.
- FERREIRA, Manuela Santana Brito; VIEIRA, Rafael Bittencourt; FONSECA, Karina Zanoti. *Aspectos quantitativos e qualitativos das preparações de uma Unidade de Alimentação e Nutrição em Santo Antônio de Jesus, Bahia*. Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde, v. 2, n. 1, p. 22-27, 2015.
- FLORINTINO, C. da S.; MAZUR, C. E. *Avaliação qualitativa de cardápios em um restaurante universitário*. Visão Acadêmica, Curitiba, v. 16, n. 1, 2015.
- GAINO, Natalia Moreno; DA SILVA, Marina Vieira. *Consumo de frutose e impacto na saúde humana*. Segurança Alimentar e Nutricional, v. 18, n. 2, p. 88-98, 2011.
- JAIME, Patricia Constante et al. *Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças no Brasil, 2006*. Revista de Saúde Pública, v. 43, p. 57-64, 2009.
- LEONOR, Caio Fábio Alves; DA SILVA, Thadia Turon Costa; DAS NEVES DIDINI, Camila. *Identificação de alimentos regionais e avaliação qualitativa das preparações do cardápio do restaurante universitário da Universidade Federal do Rio de Janeiro*. DEMETRA: alimentação, nutrição & saúde, v. 17, p. 65604, 2022.
- LEVY, Renata Bertazzi et al. *Disponibilidade de "açúcares de adição" no Brasil: distribuição, fontes alimentares e tendência temporal*. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 15, p. 3-12, 2012.
- LIMA, Talita Silva et al. *Avaliação qualitativa das preparações de cardápios de unidades de alimentação e nutrição hospitalares em Sergipe*. Scientia Plena, v. 15, n. 6, 2019.
- NEPA-UNICAMP. *TACO-Tabela Brasileira de Composição de Alimentos*. São Paulo: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação, 2011.
- PEREZ, Patrícia Maria Périco et al. *Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, p. 2351-2360, 2019.
- PRADO, Bárbara Grassi; NICOLETTI, Ana Lídia; DA SILVA FARIA, Cássia. *Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição de Cuiabá-MT*. Journal of Health Sciences, v. 15, n. 3, 2013.
- SANTOS, Mariana Martins dos et al. *Eating behavior and body image in health sciences university students*. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 70, p. 126-133, 2021.
- SÃO JOSÉ, Jackline Freitas Brilhante. *Avaliação qualitativa de cardápios em uma unidade de alimentação e nutrição localizada em Vitória-ES*. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 9, n. 4, p. 975-984, 2014.
- SANTOS, Tânia Maria Toniolo; COSTA, Larissa Lima. *Avaliação qualitativa mensal do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição (uan) comercial através do método de avaliação qualitativa das preparações do cardápio (AQPQ)*. Revista Nutrir-ISSN 2358-2669, v. 1, n. 8, 2017.
- SARTORELLI, Daniela S.; CARDOSO, Marly A. *Associação entre carboidratos da dieta habitual e diabetes mellitus tipo 2: evidências epidemiológicas*. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 50, p. 415-426, 2006.
- SCHNEIDER, Bruna Celestino; DURO, Sueli Manjourany Silva; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso. *Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional*. Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, p. 3583-3592, 2014.
- ZANINI, Roberta de Vargas et al. *Consumo diário de refrigerantes, doces e frituras em adolescentes do Nordeste brasileiro*. Ciência & saúde coletiva, v. 18, p. 3739-3750, 2013.