

AValiação Qualitativa das Preparações do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Camaçari-BA

QUALITATIVE ASSESSMENT OF MENU'S PREPARATIONS IN A FOOD AND NUTRITION UNIT AT Camaçari-BA

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA PREPARACIÓN DE MENÚS EN UNA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN Camaçari-BA

Rute Souza Vieira Carigé¹
Priscila Brito Novaes da Silva²
Maria de Fátima Souza dos Santos³
Fabiane Cerqueira de Almeida⁴
Renata Quartieri Nascimento⁵

RESUMO: Esse artigo buscou avaliar cardápios de refeições transportadas de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) comercial, intitulada de “Unidade B”, em Camaçari-BA. Trata-se de uma pesquisa descritiva e qualitativa, realizada no período de 12 dias, utilizando o método Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio - AQPC, analisado em aspectos positivos e negativos. Identificou-se que os aspectos positivos obtiveram 100% de ocorrência durante o período analisado, enquanto que os aspectos negativos obtiveram 0% de ocorrência. Com o método AQPC, pode-se evidenciar que a unidade B planeja os cardápios com o objetivo de servir uma alimentação nutritiva, fonte de vitaminas e fibras e com sabor agradável. A presença diária da nutricionista na unidade alavancou melhorias na produção e nos preparos dos alimentos, apresentando práticas assertivas com relação a segurança alimentar de seus clientes.

1716

Palavras-chave: Avaliação qualitativa. Cardápio. Preparações saudáveis.

ABSTRACT: This article aims to evaluate menus from transported-meals of a commercial Food and Nutrition Unit (FNU), entitled “Unit B”, in Camaçari-BA. This is a descriptive and qualitative research, carried out in a period of 12 days, using the Qualitative Assessment of Menu Preparations - AQPC method, analyzed in positive and negative aspects. It was identified that the positive aspects had 100% occurrence during the analyzed period, while the negative aspects had 0% occurrence. Within the AQPC method, it evidences that the unit B plans to do menus with the aim of serving nutritious meals, with a source of vitamins, fiber and pleasant flavour. The daily's nutritionist's presence led to improvements in food production and preparation, with assertive practices regarding food safety for its customers.

Keywords: Qualitative Assessment. Menu. Healthy Preparations.

¹ Discente do curso de Nutrição. Centro Universitário da Bahia - Estácio/FIB

² Discente do curso de Nutrição. Centro Universitário da Bahia - Estácio/FIB

³ Discente do curso de Nutrição. Centro Universitário da Bahia - Estácio/FIB

⁴ Docente do curso de Nutrição. Centro Universitário da Bahia - Estácio/FIB – Coorientador.

⁵ Docente do curso de Nutrição. Universidade Federal da Bahia (UFBA) – Orientador.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo evaluar menús de comidas transportados desde una Unidad de Alimentación y Nutrición (UAN) comercial, denominada “Unidad B”, en Camaçari-BA. Se trata de una investigación descriptiva y cualitativa, realizada durante un período de 12 días, mediante el método de Evaluación Cualitativa de Preparaciones de Menú - AQPC, analizado en aspectos positivos y negativos. Se identificó que los aspectos positivos tuvieron un 100% de ocurrencia durante el período analizado, mientras que los aspectos negativos tuvieron un 0% de ocurrencia. Con el método AQPC se puede observar que la unidad B planifica los menús con el objetivo de servir alimentos nutritivos, fuente de vitaminas y fibra y con un sabor agradable. La presencia diaria del nutricionista en la unidad generó mejoras en la producción y preparación de alimentos, presentando prácticas asertivas en relación a la seguridad alimentaria de sus clientes.

Palabras clave: Evaluación cualitativa. Menú. Preparaciones saludables.

INTRODUÇÃO

Uma alimentação adequada, com insumos nutricionais satisfatoriamente saudáveis, é determinante na manutenção de um estilo de vida duradouro e na prevenção do surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), dentre estas, a obesidade, diabetes e hipertensão. Ainda que o tratamento medicamentoso pareça ser rapidamente efetivo para essas doenças, a procura da intervenção através da alimentação sadia parece ter maior acessibilidade e rentabilidade, pois ainda conseguimos encontrar alimentos saudáveis in-natura, de fácil localização e preços justos (WHO, 2003).

Entretanto, nos últimos anos, com a globalização crescente e conseqüente surgimento de diversos tipos de estabelecimentos alimentícios, percebeu-se um aumento do consumo mundial de alimentos ditos ultraprocessados, devido a sua praticidade de utilização e preparo. Em razão das rotinas de trabalho exaustivas da maior parte da população, estas não possuem o tempo devido para preparar suas refeições caseiras de maneira saudável, fazendo-as fora de casa, em espaços com frequente insegurança alimentar, tanto no aspecto higiênico, quanto no aspecto nutricional, como por exemplo, a constante adição de conservantes e exagerados usos de sal, açúcar e gordura como forma de melhorar a palatabilidade dos alimentos (BRASIL, 2014).

A inserção cada vez mais frequente da mulher no mercado de trabalho, amplos distanciamentos entre o lar e o local de trabalho e a rotina acelerada tem contribuído na mudança dos hábitos alimentares da população atual. Esse estilo de vida contribuiu para a alta demanda do setor de Alimentação Coletiva e a utilização de estabelecimentos comerciais e institucionais para o local das refeições (RIEKES BH, 2004).

Uma alternativa para minimizar os efeitos da má-alimentação na saúde das pessoas é o surgimento de restaurantes (Unidades de Alimentação e Nutrição ou UAN) na qual o papel da(o) nutricionista responsável seja elaborar um cardápio que tenha o objetivo de resgatar o incentivo ao hábito da alimentação in-natura, livre de agentes favoráveis às doenças crônicas, promovendo ações de educação alimentar e resgatando os princípios da Lei de Escudero (quantidade, qualidade, harmonia, equilíbrio e adequação). A elaboração do cardápio pelo(a) nutricionista deve demonstrar amplos conhecimentos de seleção de alimentos saudáveis, auxiliando positivamente na saúde de comensais e colaboradores da UAN, respeitando aspectos culturais, sociais e pessoais. (VEIROS MB e PROENÇA RP, 2003).

Outrossim, os aspectos higiênico-sanitários não podem comprometer a qualidade dos cardápios. Portanto, é importante a identificação de perigos físicos, químicos e biológicos no fluxo de produção de alimentos em uma UAN. Para isso, aplica-se o método de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC) para controlar qualitativamente a elaboração dos cardápios e assegurar a segurança alimentar (BRYAN FL, 1992).

Em concomitância com os objetivos de análise dos perigos mencionados, de segurança alimentar e de prevenção das DCNT's, o método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) visa avaliar a qualidade sensorial-nutricional, ao verificar a presença de alimentos ricos em enxofre, oferta de doces, frituras, carnes gordurosas, frutas e vegetais folhosos no cardápio (PROENÇA RP et al, 2005).

Com o intuito de verificar a qualidade nutricional, a presença de um profissional de nutrição em uma UAN agrega um diferencial no conhecimento técnico em relação a fatores que devem ser levados em consideração ao montar um cardápio. Segundo Bernardo H (1999), existe um desafio enfrentado pelo nutricionista ao fornecer uma alimentação saudável no intuito de prevenir problemas de saúde, não apenas com foco no entendimento completo dos processos fisiológicos e bioquímicos da nutrição, mas como tornar essencial estabelecer uma conexão entre uma alimentação saudável e o prazer associado ao consumo dos alimentos. Como forma de estabelecer um vínculo à essa conexão, o método AQPC constitui-se como ferramenta que auxilia o nutricionista na elaboração do cardápio, além disso, essa avaliação possibilita ao Nutricionista o auxílio na criação de um plano alimentar apropriado considerando as características sensoriais, variedade de tipos e cores de alimentos (ABREU ES et al, 2013)

Desse modo, este estudo tem como objetivo avaliar a qualidade do cardápio de uma UAN comercial localizada em Camaçari-BA, pelo método de Avaliação Qualitativa das preparações do Cardápio (AQPC).

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva de caráter qualitativa, realizada em uma UAN comercial, que será referenciada nesta pesquisa como “Unidade B”, que fornece marmitas saudáveis, e está localizada na cidade de Camaçari, BA. O método utilizado para análise dos cardápios foi a Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio- AQPC, na qual foi feita uma análise das preparações do cardápio no período de doze dias, de segunda a sábado, no mês de abril de 2024. A Unidade B trabalha com produção de marmitas, lanches (empadas, bolinhos, coxinhas, quiches e kibes) e caldos (caldo de abóbora, caldo verde, caldo vegano, caldo de sururu e caldo de legumes) para imediato consumo ou congelados para transporte através de serviços de refeições transportadas, de uma a duas vezes por semana, no período do almoço, por aplicativos de delivery, através de carros com ar-condicionado, pois esses tipos de veículos oferecem melhores condições de transporte sem bruscas mudanças de temperaturas nos alimentos.

1719

Para a coleta de dados dos cardápios foram analisadas fichas técnicas das preparações, e, diante da variabilidade de preparações de marmitas servidas, algumas preparações não possuíam ficha técnica, portanto, com a ajuda da nutricionista foi feito o levantamento de todos os ingredientes que compõem cada preparação no decorrer desse período.

De acordo com método AQPC, analisou-se qualitativamente de maneira positiva ou negativa os aspectos nutricionais, sensoriais e visuais que compõem os cardápios, sendo enumerados de 1 a 13. Foi avaliado positivamente a presença de frutas naturais (1), leguminosas (2), salada com folhosos (3), ausência de ingredientes ultraprocessados (4), presença de alimentos naturais ou minimamente processados (5), e presença de ingredientes funcionais, como chia, cúrcuma e farelo de aveia (6). Foi avaliado negativamente quanto à monotonia de cores (7), presença de alimentos sulfurados e flatulentos (8), frituras (9), embutidos ou produtos cárneos industrializados (10), doces industrializados associados a frituras ou preparados naturalmente (11), repetição dos métodos de cocção em suas preparações não considerando os acompanhamentos (12) e preparações com açúcar adicionado e produtos com açúcar (13). Os aspectos positivos e negativos foram classificados de acordo com Prado BG et al (2013) em

“Ótimo”, “Bom”, “Regular”, “Ruim” e “Péssimo”, de acordo com a frequência de ocorrência percentual, segundo a Tabela 1.

Tabela 1. Classificação por categorias dos aspectos positivos e negativos

Classificação	Aspectos positivos (%)	Aspectos negativos (%)
Ótimo	≥ 90	≤ 10
Bom	75 a 89	11 a 25
Regular	50 a 74	26 a 50
Ruim	25 a 49	51 a 75
Péssimo	< 25	> 75

Fonte: Prado BG et al. (2013)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme a Tabela 2, a ocorrência dos aspectos nutricionais, sensoriais e visuais positivos e negativos foi contabilizada e verificou-se que a presença dos aspectos positivos de presença de frutas in natura em formato de sucos naturais sem açúcar (1) obteve ocorrência de 100% durante os 12 dias de estudo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2003), a presença de frutas em pelo menos cinco dias na semana é considerada adequada e sua ingestão preconizada é de pelo menos 400g para alcance de ingestão de nutrientes e prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como por exemplo, doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade. Em contrapartida, uma pesquisa publicada por Machado AD et al (2013) analisaram cardápios do almoço de pacientes oncológicos e transplantados de uma ONG em São Paulo, e foi verificado que, dentre os 28 cardápios analisados, não houve presença de frutas em nenhum destes, no período de aplicação da pesquisa, ressaltando que o consumo de frutas deve ser diário, pois estes são fonte de vitaminas e fibras que constituem qualidade nutricional

Tabela 2. Análise dos cardápios da Unidade B dos Aspectos Positivos, conforme a ferramenta AQPC.

Semana	Dias Cardápio	Suco de frutas <i>In natura</i> sem açúcar + leguminosa + folhosos	Salada de legumes + tubérculos	Salada com folhosos	Ausência de ingredientes ultraprocessados	Cardápio baseado em alimentos <i>In natura</i> ou minimamente processados	Ingredientes funcionais: ouchia, cúrcuma farelo de aveia
1ª	6	6	6	6	12	12	10
2ª	6	6	6	6	12	12	12
Total de dias	12	12	12	12	24	24	22
Ocorrências	100%	100%	100%	100%	100%	100%	91,66%

Avaliação para os itens Suco de frutas *In natura* sem adição de açúcar, com folhosos (vegetais crus) e legumes; Salada de legumes com tubérculos; salada com folhosos; ausência de ingredientes ultraprocessados; Cardápio baseado em alimentos *In natura* ou minimamente processados; Ingredientes funcionais. Fonte: autor.

A presença de leguminosas (2) e folhosos (3) adquiriu 100% de ocorrência, e eram compostos por frutas adicionais nas preparações para melhorar o sabor, segundo a Nutricionista responsável. Oliveira ML et al (2020) observaram em um estudo 81% de ocorrência da presença de salada crua e 85% de ocorrência de algumas leguminosas, como a lentilha, em cardápios para funcionários de uma UAN da cidade de São Luís, MA, e ratificou quanto a oferta de vitaminas e fibras para a promoção da saúde, alertando para a alta prevalência dos alimentos ricos em enxofre (leguminosas), como causadoras de desconfortos intestinais (gases).

A ausência de alimentos ultraprocessados (4) alcançou 100% de ocorrência, devido a unidade B priorizar no planejamento dos cardápios a confecção in natura desses tipos de alimentos, por exemplo, preparação de molhos, como o molho de tomate. Entretanto, a utilização desses alimentos ainda é comum na preparação dos cardápios de algumas UAN's. Lago LS et al (2021) avaliaram 19 dias de cardápios de uma UAN institucional de Campinas – SP e constatou 100% de ocorrência da presença de ultraprocessados, o que põe em risco o valor calórico das preparações e a alta prevalência de açúcares simples e gorduras.

A presença de alimentos naturais e minimamente processados (5) foi contemplada com 100% de ocorrência, indicando que a unidade B proporciona, ao mesmo tempo, sabor e qualidade nutricional, o que é positivo à saúde dos seus comensais (BRASIL, 2014).

A última variável de aspecto positivo analisado foi a presença de ingredientes funcionais (6), como chia, cúrcuma e farelo de aveia, na qual foi observada no cardápio em 10 dos 12 dias avaliados, com ocorrência de 91,66%. Esses alimentos são classificados como líquidos ou sólidos que possuam benefícios para a fisiologia humana devido à ingredientes fisiológicos saudáveis (Alissa EM e Ferns GA, 2012). A chia possui elevado valor nutricional pelo alto conteúdo de ácido α -linolênico (ω -3) e linoleico (ω -6), antioxidantes, proteínas, cálcio, fibras dietética, vitaminas e minerais, auxiliando na melhoria do trânsito intestinal, redução do colesterol e controle de apetite (PEIRETTI PG e GAI F, 2009). Segundo Mesa M et al (2000), a cúrcuma, além de dar cor as preparações, possui propriedades antioxidantes e antimicrobianas contribuindo para a saúde geral do organismo e auxiliando na prevenção de doenças crônicas. Rocha CL et al (2012) ressalta que o farelo de aveia é uma excelente fonte de fibras, proteínas, lipídeos e minerais, sendo recomendado para melhora da saúde intestinal, controle do peso, promoção da saciedade e do controle das alterações dos fatores de risco cardiovascular.

Como ilustrado na Tabela 3, os aspectos negativos de monotonia de cores (7), presença de alimentos sulfurados e flatulentos (8), frituras (9), embutidos ou produtos cárneos industrializados (10), doces industrializados associados a frituras ou preparados naturalmente (11), repetição dos métodos de cocção em suas preparações não considerando os acompanhamentos (12) e preparações com açúcar adicionado e produtos com açúcar (13) não foram observados em nenhum dia da apresentação dos cardápios, apresentando 0% de ocorrência nos 12 dias avaliados, e todos esses resultados demonstram que a unidade B está de acordo com as recomendações previstas do Guia Alimentar, na qual propõe as variações compostas de alimentos de origem natural ou minimamente processados, em sua maioria, vegetais e frutas, com diversificação cultural de sabores e costumes regionais e pessoais, proporcionando a sustentabilidade e também o menor impacto dos valores calóricos, visto que estes alimentos podem atribuir saciedade por mais tempo, reduzindo a carga glicêmica (BRASIL, 2014). Entretanto, outros estudos sinalizam que muitos restaurantes, sejam estes institucionais, comerciais ou industriais, não seguem com rigor as diretrizes do Guia Alimentar. Ramirez YP, et al (2016) certificaram a monotonia de cores (41,4% de ocorrência), monotonia das técnicas de cocção (50% de ocorrência de preparações cozidas), oferta excessiva de preparações doces (12,1% de ocorrência) e a baixa presença de salada de folhosos (25,9% de ocorrência) na avaliação de cardápios de um restaurante popular em Araraquara, SP.

Tabela 3. - Análise dos cardápios da Unidade B dos Aspectos Negativos, conforme a ferramenta AQPC.

Semana	Dias do Cardápio	Preparações/ ingredientes com cores semelhantes entre guarnições, entrada, sobremesa e bebidas	Repetição sulfurados (flatulentos ou de difícil digestão)	Frituras	Embutidos ou produtos cárneos industrializados	Doces industrializados ou preparados + frituras	Repetição dos métodos de cocção em duas preparações não considerados acompanhamentos.	Preparações com açúcar adicionado e produtos com açúcar
1ª	6	0	0	0	0	0	0	0
2ª	6	0	0	0	0	0	0	0
Total de dias	12	0	0	0	0	0	0	0
Ocorrências	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

Avaliação para os itens Preparações/ ingredientes com cores semelhantes entre guarnições, entrada, sobremesa e bebidas; Repetição sulfurados (flatulentos ou de difícil digestão); Frituras, Embutidos ou produtos cárneos industrializados; Doces industrializados ou preparados mais frituras; Repetição dos métodos de cocção em duas preparações não considerando os acompanhamentos e Preparações com açúcar adicionado e produtos com açúcar da Unidade B. Fonte: autor.

A Figura 1 apresenta todos os aspectos positivos e negativos, nutricionais, sensoriais e visuais, enumerados de 1 a 13, conforme critério metodológico. Observa que todos os aspectos positivos (1 a 6) foram classificados, conforme Prado BG, et al (2013) como “Ótimo”, e todos os aspectos negativos (aspectos 7 a 13) e a ausência destes nos cardápios analisados também foram classificados como “Ótimo”.

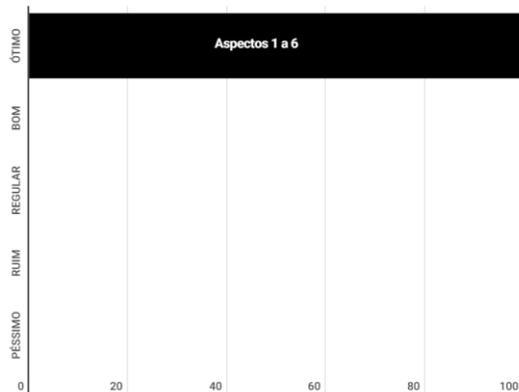


Figura 1. Classificação dos aspectos nutricionais, sensoriais e visuais positivos e negativos segundo Prado BG, et al (2013). **Fonte:** Prado BG et al (2013)

Os resultados encontrados a partir dessas classificações apontam que a nutricionista responsável pela elaboração dos cardápios prioriza alimentos com boa qualidade nutricional, respeitando principalmente os princípios da Lei de Escudero (Quantidade, Qualidade, Harmonia, Adequação e Equilíbrio). Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira (2016), o ato de se alimentar é muito mais do que o simples consumo de nutrientes, é o ato de combinar preparações com impactos na forma de produzir e apresentar refeições, que sejam balanceadas nutricionalmente e em um ambiente sustentável (BRASIL, 2014). Para Veiros MB e Proença RP (2003), é importante que o nutricionista se preocupe com a alimentação atual das coletividades, proporcionando um cardápio que seja equilibrado qualitativamente e quantitativamente, constituído pelos aspectos positivos do método AQPC, por auxiliar na prevenção de doenças e conseqüente promoção da saúde e aumento da produtividade dos comensais.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos da aplicação do método AQPC, conclui-se que as refeições fornecidas aos clientes pela Unidade B apresentaram uma adequada presença de

folhosos, frutas, legumes, ausência de ingredientes ultraprocessados, presença de ingredientes in natura ou minimamente processados, ingredientes funcionais, ausência de frituras, e açúcares adicionais. As variáveis de aspectos negativos não foram encontradas nas preparações evidenciando que o cardápio ofertado pela unidade proporciona uma alimentação saudável, ao oferecer refeições balanceadas nutricionalmente, com estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis pelos clientes. A presença da nutricionista diariamente na unidade B representa um papel fundamental ao melhorar os hábitos alimentares, distribuir informações e promover a saúde através da alimentação, gerenciando os atributos de valor sensorial das preparações dietéticas, redução do desperdício alimentar, elaboração de cardápios equilibrados, controle de qualidade dos alimentos, e promoção de programas de educação alimentar e nutricional, contribuindo para a saúde e bem-estar dos consumidores. Como sugestão de um novo método de avaliação, recomenda-se pesquisa de satisfação do cliente como método de avaliação do cardápio.

REFERÊNCIAS

ABREU ES, et al. *Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer*. 2.ed. São Paulo: Editora Metha, 2007. 320p.

ALISSA EM, FERNS GA. Functional foods and nutraceuticals in the primary prevention of cardiovascular diseases. *J Nutr Metab*. 2012 Apr 10;569486. DOI: 10.1155/2012/569486. Epub 2012.

AKUTSU RC, et al. Adequação das boas práticas de fabricação em serviços de alimentação. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 18, n. 3, p. 419-427, maio/jun. 2005.

BERNARDO H. Avanços da Nutrição no restaurante industrial. *Revista Nutrição em Pauta*. São Paulo, ano VII, n. 38, p. 42-44, set./out., 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Regulamento Técnico de Boas Práticas para serviços de alimentação. Resolução nº 216 de 15 de setembro de 2004. Diário Oficial da União, Brasília, 2004

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2014.

BRYAN FL. Hazard analysis and critical control point evaluations. Geneva: World Health Organization, 1992.

Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 527, de 28 de agosto de 2013. Dispõe sobre a Política Nacional de Fiscalização (PNF) e sobre a estrutura, o funcionamento e as atribuições dos setores de fiscalização no âmbito do Sistema CFN/CRN e dá outras providências. Diário Oficial da União. 26 set 2013; Seção 1.

ESCUDEIRO P. Alimentación. Buenos Aires: Hachette; 1934

GONÇALVES AC, et al. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN). 7º Simpósio de Segurança Alimentar, 2020.

LAGO LP, et al. Análise qualitativa do cardápio pelo método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), índice de resto e pesquisa de satisfação dos clientes de uma Unidade de Alimentação e Nutrição institucional do município de Campinas-SP. J Health Sci Inst, 2021.

MACHADO AD. et al. Avaliação do almoço oferecido a pacientes oncológicos e transplantados pediátricos pelo método AQPC. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, v. 12, n. 3, p. 332, 17 dez. 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2a. ed. Brasília (DF); 2014

MESA M, et al. Efeitos farmacológicos e nutricionais de extratos de *Curcuma longa* L. e curcuminoides. Ars Farmacêutica. 2000; 41(3):307-21

OLIVEIRA ML, et al. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de funcionários de uma Unidade de Alimentação e Nutrição segundo o método AQPC. v. 15, n. 2, 16 dez. 2020.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas. Brasília: OPAS; 2018.

PASSOS AL, OLIVEIRA KE. Avaliação do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição institucional em Brasília – DF segundo o método “Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio”. 41 f. Monografia (Especialização) - Curso de Gastronomia e Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

PEIRETTI PG, GAI F. Fatty Acid and Nutritive Quality of Chia (*Salvia hispanica* L.) Seeds and Plant During Growth. Animal Feed Science and Technology, Amsterdam, v. 148, n. 2-4, p. 267-275, 2009. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anifeedsci.2008.04.006>.

PRADO BG, et al. Avaliação Qualitativa das Preparações de Cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá MT. Journal of Health Sciences, 15(3), 219-223, 2013.

PRUTHI JS. Spices and condiments: chemistry, microbiology, technology. New York: Academic Press, 1980. 434 p.

PROENÇA RP, et al. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. Florianópolis: Editora da UFSC; 2005. p. 55-118

RAMÍREZ YP, et al. Avaliação de cardápio e identificação de alimentos funcionais: estudo qualitativo de restaurante popular de Araraquara, São Paulo, Brasil. Segur Aliment Nutr. 2016; 23(1):859-67

RIEKES BH. *Qualidade em unidades de alimentação e nutrição: uma proposta metodológica considerando aspectos nutricionais e sensoriais*. Florianópolis, 2004. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-graduação em Nutrição. 2004

ROCHA CL, et al. Efeitos do farelo de aveia sobre parâmetros antropométricos e bioquímicos em corredores de rua. *Rev Educ Física UEM*. 2012;23(1):115-122. doi: 10.4025/reveducfis.v23i1.10557.

SOUTO CN (2020). *Qualidade de vida e doenças crônicas: Possíveis relações*. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(4), 8169- 8196. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n4-077>

TEIXEIRA SM, et al. *Administração Aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição*. São Paulo: Atheneu, 2004.

VEIROS MB, PROENÇA RP. *Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição - método AQPC*, 2003. *Nutr. Pauta* 2003; 11(1):36-42.

WHO. *World Health Organization, Food and Agricultural Organization of the United Nations. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, 2003.