



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Willms, Thalia Lilia Melina Loos

## **Elaboração de um manual de dietas para o Centro de Dia de Alcafozes**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/94>

### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2011
<b>Resumo</b>	O presente relatório descreve todas as actividades desenvolvidas durante o estágio curricular efectuado na Bioqual - Consultoria e Segurança Alimentar, com sede em Idanha-a-Nova. As actividades desenvolvidas consistiram no desenvolvimento de um Manual de dietas para o Centro de Dia de Alcafozes, verificação de ementas nos restaurantes Helana em Idanha-a-Nova, Churrasco da Pipa e L'amazonas em Castelo Branco, adega típica "O Cruzeiro" em Monsanto, e Rotunda em Cernache do Bonjardim e também na ...
<b>Editor</b>	IPCB. ESA
<b>Palavras Chave</b>	Alimentação saudável, Bioimpedância, Idoso
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	ESACB - Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-26T16:38:39Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior Agrária

## **Relatório de estágio**

Elaboração de um Manual de Dietas para o centro de dia  
de Alcafozes  
e algumas actividades efectuadas no âmbito do estágio  
realizado na Bioqual

**Nome da aluna:** Thalia Lilia Melina Loos Willms

**Curso:** Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Nome dos Orientadores: Dr<sup>a</sup>. Carla Ganhão e Professor João Goulão

Castelo Branco, Outubro de 2010

Elaboração de um Manual de Dietas para o  
centro de dia de Alcafozes  
e algumas actividades efectuadas no âmbito  
do estágio realizado na Bioqual

“O presente Estágio foi realizado na Bioqual  
(Consultoria e Segurança Alimentar) de Idanha-a-Nova  
sob a orientação da Dra. Carla Ganhão e do professor João Goulão na ESACB”.

Director de Unidade da “Bioqual”: Paulo Geraldês

“As doutrinas expressas neste trabalho  
são da inteira responsabilidade do seu autor”.

Índice geral .....	I
Índice de figuras.....	II
Índice de anexos .....	II
Resumo .....	V
Abstract .....	V
Lista de abreviaturas.....	VI
<b>1.Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Material e métodos.....</b>	<b>3</b>
2.1. Caracterização da população e selecção da amostra.....	3
2.2. Avaliação antropométrica.....	3
2.2.1. Estadiómetro LEICESTER HR001 .....	3
2.2.2. Balança TANITA BC-545 .....	4
2.2.3. Relação cintura/anca.....	5
2.2.4. Índice de massa corporal.....	5
<b>3. Manual de dietas .....</b>	<b>7</b>
3.1. Interesse e factores condicionantes do Manual de dietas.....	7
3.2. Doenças presentes no centro de dia de Alcafozes .....	8
3.2.1. Obesidade.....	9
3.2.2. Diabetes.....	10
3.2.3. Hipertensão.....	13
3.2.4. Hipotensão.....	14
3.2.5. Hipercolesterolemia.....	14
3.2.6. Acidente vascular cerebral .....	15
3.2.7. Enfarte do miocárdio .....	16
3.2.8. Hérnia do hiato.....	17
3.2.9. Artrite reumatóide .....	18
3.2.10. Osteoporose.....	18
3.2.11. Esclerose múltipla.....	19
3.2.12. Dificuldades de deglutição .....	19
3.2.13. Eczema e dermatite.....	20
3.2.14. Depressão .....	20
3.2.15. Enxaqueca.....	21

3.2.16. Cancro da Próstata.....	21
3.2.17. Hemorróidas .....	21

Outras actividades realizadas no âmbito do estágio

<b>1. Ementa saudável .....</b>	<b>22</b>
1.1. Fichas técnicas .....	22
<b>2. Auditorias .....</b>	<b>23</b>
<b>4. Análise crítica.....</b>	<b>25</b>
<b>5. Considerações finais .....</b>	<b>26</b>
Agradecimentos	
Referências bibliográficas	

### Índice de figuras

Figura 1 - Estadiómetro Leicester HR 001.....	5
Figura 2 - Balança Tanita BC-545.....	5
Figura 3 - Distribuição dos macronutrientes em relação ao valor energético total.....	7

### Índice de anexos

#### ANEXO I

- 1.1. Consentimento informado
- 1.2. Dados pessoais

ANEXO II -Dados pessoais dos utentes do centro de dia de Alcafozes

ANEXO III-Manual de dietas

#### **1-Dieta normal**

- 1.1. Características básicas
- 1.2. Horário e composição genérica das refeições
- 1.3. Composição nutricional média

## **2-Dieta ligeira**

1.2. Alimentos permitidos e alimentos não permitidos

1.2.1. Horário e composição genérica das refeições

1.2.2. Composição nutricional média

## **3-Dieta pobre em Proteínas**

1.3. Alimentos permitidos e alimentos não permitidos

1.3.1. Horário e composição genérica das refeições

1.3.2. Composição nutricional média

## **4-Dieta hipoproteica diabética com 40g d proteína**

a.1. Alimentos permitidos e alimentos não permitidos

a.2. Horário e composição genérica das refeições

a.3. Composição nutricional média

## **5-Dieta adstringente**

1.4. Alimentos permitidos e alimentos não permitidos

1.4.1. Horário e composição genérica das refeições

1.4.2. Composição nutricional média

### **i.Sem sal**

i.1. Composição nutricional média

i.2. Horário e composição genérica das refeições

### **ii. Triturada**

ii.1. Alimentos permitidos e alimentos não permitidos

ii.2. Horário e composição genérica das refeições

ii.3. Composição nutricional média

### **iii. Cremosa**

iii.1. Alimentos permitidos e alimentos não permitidos

iii.2. Horário e composição genérica das refeições

iii.3. Composição nutricional média

## ANEXO III

### **Fichas técnicas -**

- 2.1. Sopas
- 2.2. Acompanhamentos – Saladas de Hortícolas
- 2.3. Pratos de Carne
- 2.4. Pratos de Peixe
- 2.5. Sobremesas

## ANEXO IV

### **Ementa saudável**

- 3.1. Ementa saudável do restaurante Adega típica “O Cruzeiro”
- 3.2. Ementa saudável do restaurante A Rotunda
- 3.3. Ementa saudável do restaurante O Churrasco da Pipa
- 3.4. Ementa saudável do restaurante “Helana”
- 3.5. Ementa saudável do restaurante L`amazzone

## ANEXO V - Ementa do Centro de Dia de Idanha-a-Velha

## ANEXO VII

### **Auditorias**

- 7.1. Ficha de identificação e avaliação de fornecedores
- 7.2. Mapa de registo de não conformidades
- 7.3. Controlo de temperatura das câmaras
- 7.4. Teste de óleo de fritura
- 7.5. Controlo de plano de higienização
- 7.6. Controlo à recepção de matérias-primas
- 7.7. Mapa de registo de confecção de sobremesas
- 7.8. Registo de limpeza de WC H
- 7.9. Registo de limpeza de WC S
- 7.10. Relatório de visita



## **Resumo**

O presente relatório descreve todas as actividades desenvolvidas durante o estágio curricular efectuado na Bioqual - Consultoria e Segurança Alimentar, com sede em Idanha-a-Nova.

As actividades desenvolvidas consistiram no desenvolvimento de um Manual de dietas para o Centro de Dia de Alcafozes, verificação de ementas nos restaurantes Helana em Idanha-a-Nova, Churrasco da Pipa e L'amazzonas em Castelo Branco, adega típica "O Cruzeiro" em Monsanto, e Rotunda em Cernache do Bonjardim e também na elaboração de uma ementa para o centro de dia de Idanha-a-Velha e acompanhamento de auditorias.

## **Palavras –chave:**

Alimentação saudável, bioimpedância, envelhecimento, idosos, manual de dietas, saúde.

## **Abstract**

This report provides a description of the final training course, considering all the activities performed at Bioqual - Consulting and Food Safety, based in Idanha-a-Nova.

The activities consisted in developing a Manual of diets for the day care center in Alcafozes, check menus in restaurants, like Helana in Idanha-a-Nova, Churrasco da Pipa and L'amazzonas in Castelo Branco, adega típica "O cruzeiro" in Monsanto and Rotunda in Cernache Bonjardim and also in developing a menu to the day care center of Idanha-a-Velha and tracking audits.

## **Key Words:**

Aging, bioimpedance, diets manual, elderly, health, healthy food.

## **Lista de abreviaturas**

AVC - Acidente vascular cerebral

A1C - Hemoglobina glicosilada

DCV - Doença cardiovascular

F - Feminino

g - Gramas

HDL - high density lipoproteins - Lipoproteínas de alta densidade

IMC - Índice de massa corporal

Kcal - Quilocalorias

LDL - Low density lipoproteins - Lipoproteínas de baixa densidade

M - Masculino

mg - miligramas

mmHG - Miligramas de Mercúrio

OMS - Organização Mundial de Saúde

VET - Valor energético total