



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^a. 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
1.Introdução	1
2. Material e métodos.....	3
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
3. Manual de dietas	7
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

1. Ementa saudável	22
1.1. Fichas técnicas	22
2. Auditorias	23
4. Análise crítica.....	25
5. Considerações finais	26
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