

# **AVALIAÇÃO E PROPOSTA NUTRICIONAL DE EMENTAS E COLABORAÇÃO NA MONITORIZAÇÃO DA HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR**

**Marlene Daniela Campos Fernandes**

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Professora Marisa Figueiredo, Professora da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Castelo Branco

## **Agradecimentos**

Este trabalho não ficaria completo sem agradecer a todos os que me ajudaram a concretizá-lo. Em primeiro lugar, quero agradecer á minha orientadora Professora Marisa Figueiredo pelo apoio dado, pelos conhecimentos transmitidos e disponibilidade para solucionar problemas encontrados ao longo da realização deste projecto.

Á Engenheira alimentar Paula Pereira pela sua disponibilidade e ajuda na concretização deste projecto.

À Santa Casa da Misericórdia de Tábua pelas instalações e recursos disponibilizados e a todos os seus membros pela simpatia.

Os meus agradecimentos finais vão para a minha família pelo apoio constante, pelos incentivos ao longo da realização deste trabalho e, sobretudo, pela paciência.

Muito obrigada.

## Resumo

**Palavras-chave:** check-list hígio-sanitária, ementa, ficha técnica

**Introdução:** A produção de refeições em Unidades de Alimentação Hospitalares é uma tarefa de responsabilidade, por ser a prescrição dietética, factor de manutenção ou recuperação do estado de saúde do paciente. Para tal são necessários cuidados especiais a fim de evitar a aversão do paciente à dieta, bem como contaminação do alimento produzido causando agravo à saúde ou morte.

**Objectivos:** Com o presente estudo, pretendeu-se conhecer e avaliar as ementas e monitorizar e colaborar na higiene e segurança alimentar numa UCCI.

**Metodologia:** Foi efectuada uma avaliação da ingestão alimentar através de um registo alimentar quantitativo de 2 dias, com pesagem dos alimentos das cinco refeições diárias fornecidas aos utentes. Para o cálculo utilizaram-se as tabelas da composição de alimentos do INSA e os dados foram comparados com as DRI's.

Foram também elaboradas fichas técnicas com o auxílio da ferramenta SPARE. A realização das fichas técnicas tiveram como objectivo a avaliação da adequação das refeições em relação às recomendações de distribuição do VET e macronutrientes para a refeição do jantar.

Foi ainda elaborada uma check-list com o objectivo de monitorizar o plano de HACCP já implementado na instituição.

**Resultados:** Na avaliação da ingestão alimentar não foram observados défices nutricionais graves, pois, praticamente todos os nutrientes mostraram-se compreendidos nas recomendações para idosos. Apenas o valor médio de ingestão sal dos residentes estava muito acima do recomendado.

Através das fichas técnicas verificou-se que as refeições do jantar eram hiperenergéticas. Em relação à distribuição de macronutrientes a média de percentagem está de acordo com os intervalos recomendados.

Relativamente à check-list, dos 37 parâmetros analisados apenas 4 tiveram conotação negativa, 2 dos quais pertencentes ao domínio 3 relativo aos “Manipuladores de alimentos”.

**Conclusão:** A partir dos dados analisados poderão ser discutidas novas estratégias de melhorias para o serviço da UA, adequando-o à promoção de uma alimentação saudável.

Pode-se ainda verificar que a UCCI, apresenta boas condições hígio-sanitárias. Os resultados reflectem essencialmente a necessidade da aplicação efectiva das boas práticas de higiene pessoal e das boas práticas de manipulação de alimentos.

## Abstract

**Keywords:** hygienic-sanitary checklist, menu, Technical Card

**Introduction:** The production of meals in hospital food units is a task of responsibility because the prescription diet is a critical factor in maintaining or recovering the health of the patients. This requires special care to avoid the patient's aversion to the diet, as well as contamination of the cooked food, which can caused health damage or death.

**Objectives:** The aim of this study was understand and evaluate the menu of elderly individuals, who were residents in elderly continued care unit.

**Methodology:** It was an assessment of food intake through a quantitative food register of 2 days, weighing the food of the five daily meals provided to the patients. For the calculations we used the tables of food composition of the INSA and the results were compared with the DRI's.

Technical card was also elaborated with the help of the tool SPARE. The accomplishment of the Technical Card was aimed at assessing the adequacy of meals in relation to recommendations of macronutrients and distribution of VET for the dinner.

It was also made a hygienic-sanitary check list in order to motorize the HACCP plan already implemented in the institution.

**Results:** The nutritional evaluation didn't exhibit serious nutritional deficits in relation to daily nutrient intake recommendations. Only the average salt intake of residents was much higher than that recommended.

Through the Technical Card it was found that the dinner meals are hyperenergetic. In relation to the distribution of macronutrients average percentage is consistent with the recommended intervals.

Relatively to the hygienic-sanitary check list, between to the 37 analyzed parameters, only 4 had negative connotation, which two them revealed belongs to the domain 3 on the "food handlers".

**Conclusions:** This work allows discuss new strategies to improve the UA service, adapting it to the promotion of a healthy diet.

It was verified that the UCCI, has good hygienic-sanitary conditions. The results primarily reflect the need in the enforcement of good personal hygiene and good food handling practices.

## Índice geral

|  |    |
|--|----|
| 1. Introdução  | 1  |
| 2. Metodologia   | 5  |
| 2.1 Apresentação da instituição  | 5  |
| 2.2 Áreas estudadas - objectivos   | 6  |
| 2.3 Variáveis em estudo e medição das variáveis  | 7  |
| 2.3.1) Avaliação da ingestão alimentar   | 7  |
| 2.3.2) Avaliação Hígio-Sanitária   | 9  |
| 2.4 Análise estatística  | 12 |
| 3. Resultados  | 13 |
| 3.1 Avaliação alimentar  | 13 |
| 3.2 Avaliação hígio-sanitária  | 17 |
| 4. Discussão dos resultados  | 21 |
| 4.1 Avaliação da ingestão alimentar  | 21 |
| 4.2 Avaliação Hígio-Sanitária  | 23 |
| 5. Conclusão   | 24 |
| 6. Outras actividades desenvolvidas  | 26 |
| 6.1 Cartaz “Recomendações nutricionais na terceira idade”  | 26 |
| 6.2 Manual de dietas   | 27 |
| 6.3 Manual de Boas Práticas/Plano HACCP  | 28 |
| 6.4 Relatório de acompanhamento das actividades desenvolvidas na área de<br>confeção das refeições | 29 |
| 7. Referências Bibliográficas  | 31 |
| 8. Anexos  | 35 |

## Índice de tabelas

Tabela 1- Recomendações nutricionais para idosos

Tabela 2 - Distribuição energética pelos macronutrientes descritos em percentagem do VET definida de acordo com o *Institute of Medicine*.

Tabela 3- Alterações na ementa planeada

Tabela 4 - Recomendações nutricionais para idosos / Resultado médio dos dois dias de avaliação alimentar

Tabela 5- Distribuição do VET por 6 refeições diárias

Tabela 6 - Distribuição calórica das refeições servidas nos 2 dias

Tabela 7 - Avaliação da adequação energética e nutricional dos jantares de uma semana do plano de ementas

Tabela 8 - Distribuição do VET em percentagem pelos jantares analisados

Tabela 9. Distribuição em percentagem dos macronutrientes pelos jantares analisados

## **Lista de abreviaturas**

UA - Unidade de Alimentação

HACCP - Análise dos Perigos e Pontos Críticos de Controlo

UCCI - Unidade de Cuidados Continuados Integrados

SCM - Santa Casa da Misericórdia

OMS - Organização Mundial de Saúde

HTA - Hipertensão Arterial

DGS - Direcção Geral de Saúde

INSA - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Ementas Escolares

VET - Valor Energético Total

HC- Hidratos de Carbono

VCT - Valor Calórico Total

P - Proteínas

L - Lípidos

INE - Instituto Nacional de Estatística

MBP - Manual de Boas Práticas

CE - Comissão Europeia

ADA - American Dietetic Association

DRI's - Dietary References Intakes

RDA - Recommended Dietary Allowance

AMDR - Acceptable Macronutrient Distribution Ranges

IOM - Institute of Medicine