



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior Agrária

Relatório de estágio

**Avaliação do estado nutricional
e dos hábitos alimentares dos idosos
do Centro de dia de Alcafozes**

Maria Inês Ribeiro Martins

Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Dr.^a Carla Ganhão e Professor João Goulão

Castelo Branco, Outubro de 2010

Avaliação do estado nutricional e dos hábitos alimentares dos idosos do Centro de dia
de Alcafozes

“Bioqual” – Empresa de Consultoria e Segurança Alimentar em Idanha-a-Nova

Dr.^a Carla Ganhão

Director de Unidade da “Bioqual” Paulo Geraldes

Todo o conteúdo expresso neste relatório
é de inteira responsabilidade do seu autor.

Índice

Índice de gráficos.....	I
Índice de tabelas.....	II
Índice de anexos.....	III
Lista de abreviaturas.....	IV
Resumo.....	V
Abstract.....	VI
1. Introdução.....	1
2. Caracterização da população.....	2
2.1. Introdução dos dados para definição da amostra.....	2
3. Metodologia e material.....	3 a 7
3.1.1. Aplicação do questionário de frequência alimentar.....	3 e 4
3.1.2. Avaliação antropométrica.....	5 a 7
3.1.2.1. Estadiômetro.....	5
3.1.2.2. Balança.....	6 e 7
4. Introdução dos dados.....	8 e 9
5. Tratamento dos dados.....	10 a 20
5.1.1. Gráficos representantes da ingestão diária de macronutrientes.....	11 a 13
5.1.2. Gráficos do questionário de frequência alimentar.....	14 a 17
5.1.3. Resultados da ingestão de alguns alimentos de cada grupo do questionário de frequência alimentar.....	18 a 20
6. Análise crítica dos resultados.....	21 a 23
7. Considerações finais.....	24 a 26
8. Outras actividades desenvolvidas no estágio.....	27 a 30
8.1. Verificação de ementas.....	27 a 29
8.1.1. Determinação do valor calórico, composição nutricional e elaboração de fichas técnicas de pratos do Restaurante “Helana”.....	27 e 28
8.1.2. Determinação do valor calórico e composição nutricional de pratos do Restaurante “Milaneza”.....	29
8.2. Acompanhamento de auditorias a estabelecimentos de restauração e centros de dia.....	30

Agradecimentos

Referências bibliográficas

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Ingestão calórica diária de cada utente

Gráfico 2: % de proteína, HC e gordura ingeridas diariamente por cada utente

Gráfico 3: % de utentes com nível adequado, excessivo e deficitário de proteínas ingeridas em relação ao valor energético total

Gráfico 4: % de utentes com nível excessivo e deficitário de hidratos de carbono ingeridos em relação ao valor energético total

Gráfico 5: % de utentes com nível adequado, excessivo e deficitário de gordura ingerida em relação ao valor energético total

Gráfico 6: Classificação do IMC dos utentes do centro de dia de Alcafozes

Gráfico 7: Frequência de ingestão de lácteos pelos utentes

Gráfico 8: Frequência de ingestão de carne, ovos e peixe pelos utentes

Gráfico 9: Frequência de ingestão de óleos e gorduras pelos utentes

Gráfico 10: Frequência de ingestão de pão e cereais pelos utentes

Gráfico 11: Frequência de ingestão de doces e pastéis pelos utentes

Gráfico 12: Frequência de ingestão de hortaliças e legumes pelos utentes

Gráfico 13: Frequência de ingestão de frutos pelos utentes

Gráfico 14: Frequência de ingestão de bebidas e miscelâneas pelos utentes

Índice de Tabelas

Tabela 1: Dados para definição da amostra

Tabela 2: Avaliação da composição corporal dos utentes

Tabela 3: Resultados do questionário de frequência alimentar

Tabela 4: Informação nutricional dos pratos do Restaurante Helena

Tabela 5: Informação nutricional dos pratos do Restaurante Milaneza

Índice de Anexos

- Anexo I: Consentimento Informado (utilizado no Centro de dia de Alcafozes)
- Anexo II: Folha de preenchimento dos dados pessoais dos utentes para caracterização da população do centro de dia de Alcafozes
- Anexo III: Questionário de frequência alimentar
- Anexo IV: Resultados do questionário de frequência alimentar detalhado (consumos diários)
- Anexo V: Frequência de ingestão de cada alimento pelos 15 utentes
- Anexo VI: Informação Nutricional de pratos de Restaurante “Helana”
- Anexo VII: Informação Nutricional de pratos de Restaurante “Milaneza”
- Anexo VIII: Fichas técnicas de pratos de Restaurante “Helana”
- Anexo IX: ‘Bioqual’ - Ficha de Identificação e Avaliação de Fornecedores
- Anexo X: ‘Bioqual’ - Mapa de Registo de Não Conformidades
- Anexo XI: ‘Bioqual’ - Controlo de temperatura das Câmaras
- Anexo XII: ‘Bioqual’ - Teste de óleos de fritura
- Anexo XIII: ‘Bioqual’ - Mapa de registo de confecção de sobremesas
- Anexo XIV: ‘Bioqual’ - Registo de limpeza de WC’s
- Anexo XV: ‘Bioqual’ - Controlo do plano de higienização
- Anexo XVI: ‘Bioqual’ - Controlo à recepção de matérias-primas ou produtos
- Anexo XVII: ‘Bioqual’ - Relatório de visita

Lista de Abreviaturas

- F: Feminino
- g: gramas
- HC: Hidratos de carbono
- HDL: High Density Lipoprotein
- IMC: Índice de massa corporal
- Kcal: Quilocalorias
- Kg: Kilogramas
- LDL: Low Density Lipoprotein
- M: Masculino
- m: metros
- M.G.: Massa Gorda
- mg: miligramas
- NED: Necessidades energéticas diárias
- OMS: Organização Mundial de Saúde
- P.A.: Pequeno Almoço
- QFA: Questionário de Frequência Alimentar
- VET: Valor Energético Total

Resumo

O presente relatório descreve todas as actividades desenvolvidas durante o estágio curricular realizado na empresa “Bioqual”- Consultoria e Segurança Alimentar, em Idanha-a-Nova, com a duração de três meses, entre 10 de Maio e 10 de Agosto de 2010.

Foi feita a avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de 15 idosos do *Centro de Dia de Alcafozes*, através da aplicação de um questionário de frequência alimentar aos utentes e avaliações antropométricas (Índice de massa corporal, medição da altura, peso, % de massa gorda, % de água, massa óssea, massa muscular e gordura visceral).

Com este trabalho, foi possível identificar os grupos de maior risco nutricional no centro de dia, conhecer os seus hábitos alimentares e estilo de vida, como relacionar a alimentação com as patologias nos idosos e como formular as recomendações alimentares necessárias.

Foram ainda desenvolvidas outras actividades durante a realização do estágio, como a determinação do valor calórico e composição nutricional de alguns pratos dos restaurantes “Helana” e “Milaneza”, em Idanha-a-Nova e um acompanhamento de auditorias a estabelecimentos de restauração e centros de dia.

Palavras-chave: idosos, centro de dia, questionário de frequência alimentar, avaliação antropométrica

Abstract

This report provides a description of the final training course, considering all the activities performed at “Bioqual”- Consulting and food safety, during the period of 10th May 2010 until 10th August of the same year.

It was made the nutritional condition evaluation, and studied the eating habits of the 15 users of Alcafozes day care center, through a dietary frequency questionnaire and anthropometric measurements (body mass index, height, weight, body fat %, body water %, bone mass, muscle mass and visceral fat).

The main goal was to understand which groups are at higher nutritional risk at the day care center, what are their eating habits and lifestyle, how to establish a relationship between the dietary habits and the health problems of the users and how to formulate the necessary recommendations. We still made other activities during the training course like the determination of caloric value and nutritional composition of some dishes of “Helana” and “Milaneza” restaurants, in Idanha-a-Nova, and audits monitoring to restaurants and day care centers.

Key-words: elderly, day care center, dietary frequency questionnaire, anthropometric measurements