

# **Implementação de uma dieta sem glúten numa unidade Eurest**

**Patrícia Isabel Gouveia Batista**

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizada sob a orientação científica da Doutora Ofélia Maria Serralha dos Anjos, Professor Adjunto da Escola Superior Agrária de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

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

## Agradecimentos

Este espaço é dedicado a todos aqueles que contribuíram para que este trabalho fosse realizado com sucesso. A todos eles deixo aqui os meus sinceros agradecimentos.

À orientadora interna, Professora Ofélia Anjos pela disponibilidade e ajuda em todas as minhas questões e dúvidas.

Gostaria de agradecer à empresa Eurest Portugal, Lda. e em particular à Dra. Egídia Vasconcelos, minha orientadora externa, pela óptima recepção e apoio ao longo de todo o estágio.

Ao Dr. Luís Lourenço, gerente da unidade onde foi implementada a dieta sem glúten, o meu muito obrigado pela oportunidade.

A todo o Departamento da Qualidade, por estarem sempre prontos a ajudar.

Agradeço a forma como fui acolhida por todos os colaboradores da unidade onde foi implementada a dieta sem glúten, em especial ao Sr. Mário e D. Lídia pela amizade demonstrada ao longo do estágio.

Aos meus pais, avó e irmãos, que são a base da minha educação, o meu muito obrigado pela ajuda nos bons e maus momentos.

Ao João Paulo, pela paciência e tempo que teve para mim ao longo deste estágio, pelo companheirismo, hospitalidade, ajuda e carinho demonstrado.

À minha madrinha pela ajuda e disponibilidade que teve para mim.

Aos meus colegas estagiários pela companhia e amizade.

A todos os que de algum modo, intencional ou não, contribuíram para a minha melhoria pessoal, profissional e humana nestes últimos três anos de percurso académico.

# Implementação de uma dieta sem glúten numa Unidade Eurest

Patrícia Isabel Gouveia Batista

**Palavras-chave:** armazenamento; confecção; dieta sem glúten; distribuição; doença celíaca; implementação; preparação.

## Resumo

O presente relatório resulta do estágio curricular que decorreu na Eurest Portugal, Lda. Neste foi desenvolvida e implementada uma dieta sem glúten. Esta implementação desenvolveu-se numa unidade do segmento educação, devido a uma aluna do pré-escolar ser portadora de Doença Celíaca, e conseqüentemente ser necessária uma dieta especial que é fundamental para a saúde e vida social da aluna.

No passado, um celíaco não podia comer fora de casa sem levar a sua própria refeição, pois não haviam outras opções. Anteriormente à implementação da dieta a mãe da aluna enviava o almoço e lanche, visto a unidade não confeccionar uma dieta sem glúten. Este tipo de doente deve seguir uma dieta isenta de glúten, e hoje em dia já existem várias opções para o celíaco.

O objectivo deste trabalho foi implementar uma dieta sem glúten numa unidade Eurest o que levou à aquisição de utensílios novos na cozinha desta unidade e alteração de armazenamento, preparação, confecção e distribuição de alimentos. A Eurest Portugal, Lda. responsabilizou-se então por confeccionar este tipo de dieta para a aluna, proporcionando assim a sua integração social na hora das refeições. Este novo serviço é uma mais-valia quer para a aluna, e para a empresa na medida em que permite uma nova opção alimentar e a satisfação de todos os seus clientes.

# Implementing a gluten-free diet at a Eurest catering facility

Patrícia Isabel Gouveia Batista

**Key-words:** storage; cooking; gluten-free diet; distribution; Celiac disease; implementation; preparation.

## Abstract

The present work was carried out at a school canteen whose catering is provided by the firm Eurest Portugal, Lda., and where a gluten-free diet was implemented because one of the pupils suffers from Celiac disease. The gluten-free diet was introduced to maintain the pupil's health and promote her social interaction.

Until recently, a Celiac could not go out for a meal in a restaurant. There were no alternatives to homemade food. This child's mother, for instance, had to prepare her daughter's lunch or snack because the school canteen did not offer a gluten-free diet. Nowadays there are several options for a Celiac, who has to stick to a gluten-free diet.

The aim of the present work was to implement a gluten-free diet in a Eurest facility, which meant the purchase of new equipment and utensils for the kitchen and changes in food storage and preparation, cooking and food distribution.

Eurest Portugal, Lda. took on the responsibility of offering the pupil a gluten-free diet. On the one hand, this diet provides the child with the opportunity for socializing with her schoolmates during the meals. On the other hand, the firm Eurest has met the needs of all customers.

# Índice geral

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	iv
Abstract .....	v
Índice geral .....	vi
Índice de figuras .....	viii
Índice de tabelas.....	viii
1.Introdução .....	1
2.Trabalhos realizados no âmbito do estágio curricular .....	2
3.Doença Celíaca .....	3
3.1.Tratamento .....	4
3.2.Prevalência .....	5
3.3.Dieta sem glúten.....	5
4.Descrição da unidade onde foi implementada a dieta.....	7
5.Formações .....	7
5.1.Formação APC .....	7
5.2.Formação aos colaboradores.....	7
6.Pesquisa de produtos alimentares com glúten.....	8
7.Na cozinha.....	8
7.1.Armazenamento.....	8
7.2.Utensílios .....	11
7.3.Preparação e confecção dos alimentos .....	13
7.3.1.Almoço .....	13
7.3.2.Lanche .....	15
7.4.Alimentação equilibrada sem glúten .....	15
7.5.Acompanhamento da dieta.....	16
8.Folheto informativo.....	17
9.Boletim informativo.....	17
10.Logótipo “Sem Glúten” .....	17
11.Considerações finais.....	18
Referências bibliográficas .....	19
Anexos .....	21
Anexo I - Lista dos alimentos permitidos, perigosos e proibidos fornecida pela Associação Portuguesa de Celíacos (APC) .....	23

Anexo II - Exemplo de ementa de almoço na unidade onde foi implementada a dieta sem glúten .....	25
Anexo III - Apresentação em PowerPoint elaborado para formação ministrada aos colaboradores da unidade .....	27
Anexo IV - Lista de produtos alimentares com glúten no armazenamento em temperatura ambiente, frio positivo e frio negativo .....	33
Anexo V - Folheto informativo sobre Doença Celíaca .....	35
Anexo VI - Boletim informativo sobre a “Dieta Sem Glúten” .....	37

## Índice de figuras

Figura 1 - Grão de trigo e a sua composição .....	3
Figura 2 - Cereais que contêm sementes de glúten .....	4
Figura 3 - Símbolo internacional de produtos sem glúten .....	6
Figura 4 - Armário identificado com o nome da aluna .....	9
Figura 5 - Armário com os produtos sem glúten.....	9
Figura 6 - Pão sem glúten .....	9
Figura 7 - Massa sem glúten.....	10
Figura 8 - Pasta com toda a informação sobre a doença, alimentos proibidos, perigosos e permitidos, o que fazer em caso de dúvida e o contacto da APC.....	10
Figura 9 - Saco plástico com produtos alimentares sem glúten .....	11
Figura 10 - Etiqueta que identifica os produtos alimentares sem glúten no armazenamento a frio .....	11
Figura 11 - Batedeira manual para produtos alimentares sem glúten.....	11
Figura 12 - Panelas para confecção de produtos alimentares sem glúten.....	12
Figura 13 - Varinha mágica para produtos alimentares sem glúten.....	12
Figura 14 - Colher para produtos alimentares sem glúten.....	12
Figura 15 - Etiquetas com o nome da aluna, para marcar os utensílios exclusivos para preparação e confecção dos produtos alimentares sem glúten .....	13
Figura 16 - Colher identificada com etiqueta .....	13
Figura 17 - Caldo verde confeccionado para a aluna portadora de DC.....	14
Figura 18 - Perna de porco confeccionada no forno para a aluna portadora de DC .....	14
Figura 19 - Confecção do esparguete sem glúten .....	14
Figura 20 - Tabuleiro com almoço isento de glúten .....	15
Figura 21 - Logótipo “Sem glúten” .....	17

## Índice de tabelas

Tabela 1 - Resultados de estudos de prevalência da doença celíaca em vários países .....	5
--	---