

# **Avaliação quantitativa da carta da Cervejaria Antartida**

**Sara Emanuela Henriques Almeida**

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, realizada sob a orientação científica da Mestre Marisa Figueiredo, Professora adjunta do Departamento de Nutrição do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Outubro 2011

“As doutrinas expressas são da exclusiva responsabilidade do autor”

## Agradecimentos

O estagio foi das experiencias mais enriquecedoras que tive no âmbito da minha formação académica, nele tive oportunidade de compreender e consolidar melhor o que aprendi durante estes três anos e ter um primeiro contacto com a parte prática do curso, o que me ajudou a ter mais confiança em mim mesma.

Aos que me acompanharam durante estes três anos, em especial nos últimos meses agradeço os seus contributos nesta caminhada.

Em especial e em primeiro lugar, deixo o meu maior agradecimento aos meus pais, por todos os valores que me transmitiram, pelo apoio, força e raspanetes quando necessário que me deram. Agradeço-lhes também todos os esforços que fizeram para me possibilitarem um curso superior.

De seguida agradeço a duas das pessoas mais importantes da minha vida, à minha irmã e ao meu afilhado, obrigado por todos os sorrisos, carinho, e amor que sempre me deram, mesmo sem perceberem quanto isso era importante para mim e as desculpas por nem sempre lhes poder dar a atenção devida.

Agradeço a professora mestre Marisa Figueiredo, por aceitar orientar o meu estágio, pela ajuda, apoio e disponibilidade constante durante todas as fases deste. E sobretudo por me ter ajudado a crescer em termos profissionais.

Ao grupo Visabeira pela oportunidade de concretização do meu estágio.

Ao meu orientador externo, doutor Francisco Marques por todo o apoio que me prestou durante a realização deste trabalho e pela forma acolhedora com que me recebeu.

Aos meus colegas de trabalho, do gabinete de gestão da qualidade, pela excelente forma com que me receberam e trataram e pela amizade que me deram durante o estágio. Quero dar-lhe também os parabéns pelo bom ambiente de trabalho, e pelo bom trabalho de equipa, que contribuiu em muito para que este estágio corre-se da melhor forma. Vou levar o seu exemplo para a minha vida futura.

Dentro dos meus colegas de trabalho quero dar um especial agradecimento ao engenheiro Edson Costa e à engenheira Inês Pina, pois foram ele que mais me acompanharam. Obrigada pelos conhecimentos que me transmitiram, por me auxiliarem nas duvidas que surgiram e pela sua amizade.

Ao chefe André Condez e a sua equipa por me terem recebido na sua cozinha, sem eles o trabalho não seria possível.

Aos meus amigos que estiveram lá sempre que precisei e que me proporcionaram momentos inesquecíveis.

À Escola Superior Agrária de Castelo Branco, pela oportunidade para a realização deste curso.

A todos os professores desta licenciatura, por todo o conhecimento que me transmitiram.

**A todo um muito obrigado!**

## Palavras-chave:

Restauração, Carta, Refeições, Análise nutricional quantitativa, Valor energético, Distribuição de energia por macronutrientes,

## Resumo

A alimentação é universalmente reconhecida como um dos principais determinantes da saúde. Sabe-se que o estilo de vida saudável e, particularmente, os correctos hábitos alimentares, desempenham um papel preponderante na redução do risco de doenças crónicas, tais como a obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares sendo por isso, essencial o controlo da qualidade da alimentação.

A restauração tem hoje um papel de crescente responsabilidade social, em parte pela capacidade que possui de influenciar hábitos alimentares do consumidor.

O objectivo deste trabalho consistiu em avaliar a adequação nutricional quantitativa das refeições da Cervejaria Antártida de Viseu (CAV) tendo por base o valor médio servido por prato.

Utilizaram-se os métodos de recolha de dados, pela pesagem dos ingredientes utilizados na sua confecção.

O cálculo nutricional das refeições foi feito com o auxílio do programa Medpoint, que é baseado na tabela de composição dos alimentos portuguesa (TCAP).

Os valores obtidos foram analisados em termos energéticos e do percentual energético de cada macronutriente.

Verificou-se a existência de refeições fora dos intervalos considerados nos pratos direccionados a adultos.

O valor energético médio foi de 803,38 Kcal e que o percentual de proteínas, hidratos de carbono e lípidos foi respectivamente 23,78%, 37,07% e 39,1%.

Conclui-se que em médias as refeições dos adultos são hipercalóricas e desequilibradas, sendo estas normoproteicas, hipoglicémicas e hiperlipídicas.

Quanto às refeições destinadas a crianças conclui-se que estas são equilibradas e correctas em termos calóricos.

O valor energético médio foi de 563,83 Kcal e que o percentual de proteínas, hidratos de carbono e lípidos foi respectivamente 16,5%, 53,5% e 30%.

## Keywords

Catering, menu, meals, quantitative nutritional analysis, energetic value, distribution by macronutrients

## Abstract

Alimentation is worldwide recognised as one of the principal influences on our health. It is known that a healthy lifestyle and particularly correct food habits, play one very important role on reducing the risk of chronic disease, such as obesity, diabetes mellitus type 2, cardiovascular disease, becoming essential the control of the quality of the food.

Catering has today one increasing social responsibility, because they can influence in some way the food habits of the consumers.

The main goal of this work, consisted on evaluating the nutritional adequacy of the quantities of the meals served by the Cervejaria Antártida de Viseu (CAV) using the medium values served by each dish.

The method to collect the data was the weighing of the ingredients used on its production.

The nutritional calculation of the meals was made with the help of the software Medpoint, that is based on the Tabela de composição dos alimentos Portuguesa (TCAP).

The obtained values were analyzed in terms of energy and the energy percentage of each macronutrient.

We verified that there were meals outside of the considered intervals on the plates directed to adults.

The average energetic value was 803,38Kcal and the percentage of proteins, carbon hydrates and lipids was respectively 23,78%, 37,07% and 39,1%.

We concluded that normally the adult meals are hyper caloric, not balanced and normalproteic, poor in carbohydrates e hiperlipidic.

On the meals directed for children, we conclude that they are balanced and corrects in caloric terms

The average energy value was 563,83 Kcal and the percentage of proteins carbon hydrates and lipids was respectively 16,5%, 53,5% and 30%.

## Índice geral

1. INTRODUÇÃO .....	1
2-Desenvolvimento do trabalho .....	3
2.1.Apresentação da empresa .....	3
2.1.1. O Grupo Visabeira .....	3
2.1.2.A Visabeira Turismo.....	3
2.1.3.Ródia.....	4
2.1.4.Cervejaria Antártida .....	4
2.2.Restauração .....	4
2.3. Informação nutricional .....	5
2.4.Objectivos do trabalho.....	5
2.5- Amostra recolha e caracterização .....	6
2.6-Recomendações nutricionais.....	7
2.7-Avaliação energética e de nutrientes .....	9
2.8-Avaliação nutricional quantitativa dos pratos .....	10
2.9- Criação da tabela de informação nutricional .....	10
2.10- Análise estatística .....	10
3- Resultados e discussão de resultados .....	11
3.1- Avaliação nutricional quantitativa das refeições .....	11
3.1.1. Pratos de adulto .....	11
3.1.1.1- Marisco .....	11
3.1.1.2.Peixe fresco .....	13
3.1.1.3- Peixe.....	14
3.1.1.4- Carne .....	14
3.1.1.5- Saladas e omeletas.....	17
3.1.1.6- Sugestões vegetarianas.....	18
3.1.1.7- Menus.....	19
3.1.1.8- Valores médios.....	20
3.1.2- Pratos de criança .....	21
3.1.2.1-Menu Kid's .....	21
4- Outras actividades.....	22
4.1-Tabela de informação nutricional .....	22
4.2- Propostas para tornar as refeições mais saudáveis. ....	22
4.3- Elaboração de fichas técnicas .....	24
4.3-A nutrição e a prática de exercício físico.....	25
4.4.A nutrição e beleza .....	26
4.5-Sistema de gestão da qualidade.....	26

5-Conclusão.....	28
6-Bibliografia .....	29
7-Anexos.....	31

## Índice de figuras

Imagem 1- Logótipo grupo Visabeira .....	3
Imagem 2- Logótipo Visabeira turismo .....	3
Imagem 3- Logótipo rodia .....	4
Imagem 4- Logótipo Cervejaria Antártida .....	4
Imagem 5-Logotipo FIPA .....	5
Imagem 6-Balança Kingship .....	6
Imagem 7- Logótipo CIAA .....	7
Imagem 8-Menu kids peru com arroz e batata frita .....	23
Imagem 9- Dose batata CVA .....	23
Imagem 10- Bife a Antártida (porco) com molho de manteiga e alho .....	23
Imagem 11-Logotipo forlife .....	25

## Índice de tabelas

Tabela 1- Empreendimentos Visabeira turismo .....	3
Tabela 2-VDR para adultos acordados na CIAA .....	7
Tabela 3-DRI para crianças dos 4 aos 8 anos segundo a IOM.....	8
Tabela 4-Distribuição energética pelas refeições segundo a DGS.....	8
Tabela 5- Distribuição por macronutrientes descritos em percentagem do VET para adultos segundo o IOM .....	9
Tabela 6- Distribuição por macronutrientes descritos em percentagem do VET para crianças dos 4 aos 18 anos segundo o IOM.....	9
Tabela 7- Informação nutricional relativa aos pratos de marisco.....	11
Tabela 8- Adequação nutricional dos pratos de marisco de acordo com os intervalos definidos .	12
Tabela 9- Informação nutricional relativa aos pratos de peixe fresco .....	13
Tabela 10- Adequação nutricional dos de pratos peixe fresco de acordo com os intervalos definidos .....	13
Tabela 11- Informação nutricional relativa aos pratos de peixe .....	14
Tabela 12- Adequação nutricional dos pratos de peixe de acordo com os intervalos.....	14
Tabela 13- Informação nutricional relativa aos pratos de carne.....	15
Tabela 14- Adequação nutricional dos pratos de carne de acordo com os intervalos definidos ..	16
Tabela 15- Informação nutricional relativa aos pratos de saladas e omeletas .....	17
Tabela 16- Adequação nutricional dos pratos de saladas e omeletas de acordo com os intervalos definidos .....	17
Tabela 17- Informação nutricional relativa aos pratos de sugestões Vegetarianas .....	18
Tabela 18- Adequação nutricional dos pratos de saladas e omeletas de acordo com os intervalos .....	18
Tabela 19- Informação nutricional relativa aos pratos de menu.....	19
Tabela 20- Adequação nutricional dos pratos de menu de acordo com os intervalos.....	19
Tabela 21- Informação nutricional da média dos pratos .....	20
Tabela 22- Informação nutricional relativa aos pratos dos menus kid's .....	21
Tabela 23- Adequação nutricional dos pratos de menu kid's de acordo com os intervalos .....	21

## Lista de abreviaturas

CAV- Cervejaria Antártica de Viseu

TCAP-Tabela de composição dos alimentos portuguesa

OMS- Organização Mundial de Saúde

SGSA-Sistema de Gestão da Segurança Alimentar

FIPA-Federação das Industrias Portuguesas Agro-Alimentares

VDR- Valor Diário de referência

CIAA- Confederação das indústrias agro-alimentares da EU

DRI- Dietary Reference Intakes

IOM- *Institute of Medicine*

VET- Valor Energético Total

DGS- Direcção geral de saúde

%- Percentagem

AMDR- *Acceptable Macronutrient Distribution Ranges*

Kcal- Quilocalorias

g- Gramas

DGS- Direcção geral de saúde

Prot- Proteína

HC- Hidratos de Carbono

Líp- Lípidos

Na- Sódio