



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
Agrária

Intervenção nutricional e alimentar numa empresa de consultadoria da área alimentar

Licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar

Marlene Lourenço Freitas

Orientador interno: Mestre Marisa Figueiredo

Orientadores externos: Dr. Ruben Silva e Engenheira Telma Garrido

Outubro de 2013



Intervenção nutricional e alimentar numa empresa de consultadoria da área alimentar

Marlene Lourenço Freitas

Orientador interno: Mestre Marisa Figueiredo

Orientadores externos: Dr. Ruben Silva e Engenheira Telma Garrido

Relatório de estágio apresentado ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, realizado sob a orientação científica da Engenheira Telma Garrido, Dietista Ruben Silva e Mestre Marisa Figueiredo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Outubro de 2013

Agradecimentos

À Escola Superior Agrária de Castelo Branco, pela aprendizagem e formação que me proporcionou ao longo do curso.

À minha orientadora, a Professora Marisa Figueiredo, pelas horas despendidas comigo e, por toda a disponibilidade, amabilidade, compreensão e dedicação que demonstrou, apoiando-me de forma incansável desde o início da elaboração deste trabalho.

Ao Dr. Ruben Silva, nutricionista da Nutrinis e à Engenheira Telma Garrido, por terem aceite este estágio. Agradeço-lhes por todo o apoio demonstrado, por todos os ensinamentos e pela confiança que depositaram em mim.

Também agradeço em especial ao meu namorado, aos meus pais, irmãos, madrinha, ao professor Tovar e amigos que sempre me apoiaram durante a realização deste curso e estágio.

Por último, o meu muito obrigado a todos os colaboradores de todos os estabelecimentos de restauração que visitei, pelo acolhimento e disponibilidade em fornecerem todas as informações necessárias à realização do projeto e aos clientes que recebi nas consultas de nutrição no hotel Jardim Atlântico, nos prazeres.

A todos o meu muito obrigado!

Resumo

Hoje em dia é muito importante ter em conta toda a cadeia alimentar (produção, distribuição, receção, preparação, empratamento). Se por um lado, os hábitos alimentares e a opção por escolhas saudáveis são cada vez mais uma preocupação, por outro a segurança alimentar foi durante algum tempo encarada como um aspeto secundário e, algumas vezes descurado. A saúde e bem-estar associados à alimentação dependem inequivocamente da opção por escolhas alimentares saudáveis e da adoção de procedimentos de higiene e segurança que minimizem qualquer risco de doença.

Objetivos

O presente relatório descreve todas as atividades realizadas e desenvolvidas durante o estágio final da licenciatura em Nutrição Humana e Qualidade Alimentar, da Escola Superior Agrária, do Instituto Politécnico de Castelo Branco, o qual decorreu na Nutrinis empresa que presta serviços na área da Alimentação.

Tive a oportunidade de estagiar em duas áreas, nomeadamente na área da Nutrição e da Segurança Alimentar. Na área da nutrição, sempre acompanhada com o dietista Ruben Silva, participei em algumas consultas de nutrição, na elaboração de uma rubrica semanal e a realização de um questionário com o objetivo de fazer um estudo de mercado acerca de uma ação de formação ligada à rotulagem dos alimentos, enquanto que na área da segurança alimentar, acompanhada da Engenheira Telma Garrido participei nas auditorias a vários restaurantes, colaborei na realização das colheitas nos restaurantes para as análises microbiológicas, realizei uma ação de formação num restaurante, com a principal temática das boas práticas de higiene. Elaborei algumas fichas de instrução para apoio nos estabelecimentos de restauração e bebidas, uma check-list e criei guiões para a realização de vídeos de segurança alimentar.

Palavras-chave

Haccp, Lista de verificação

Abstract

Nowadays it is very important to consider all the aspects of the food chain (production, distribution, reception, preparation, plating). In one way, the eating habits and the option for healthy choices is an everyday concern. On the other hand the safety of healthy living was sometimes a secondary aspect and neglected. The health and the well being associated with the nourishment depends unequivocally of the option for healthy nourishment choices and the adoption of hygiene and secure procedures that minimize any risk of illness.

Objectives

This report describes all the activities that were carried out and developed during the final stage of the degree in Human Nutrition and Quality of food, School of Agriculture, Polytechnic Institute of Castelo Branco, which took place in the Nutrinis company that provides services in the area of Food.

I had the opportunity to intern in two areas, namely in the area of Nutrition and Food Safety. In the area of nutrition, I was always accompanied with the dietician Ruben Silva, and I participated in some nutrition consultations. There was also the development of a weekly item and I carried out a questionnaire in order to make a market study about a training linked to labeling food. The food safety area is where the Engineer accompanied Garrido Telma audits at various restaurants, collaborated in the realization of crops in restaurants for microbiological analyzes, conducted a training session in a restaurant, with the main theme of good hygiene practices. I designed some files of instructions to support in catering establishments and drinks, a checklist and created guidelines for conducting food safety videos.

Keywords

Haccp, checklist

Índice geral

Agradecimentos	III
Resumo	V
Abstract	VII
Apêndices	XI
Índice de Figuras	XIII
Lista de tabelas	XV
Lista de abreviaturas	XVII
1. INTRODUÇÃO	1
2- OBJETIVOS	2
3- METODOLOGIA	2
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	2
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
4- DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES	3
4.1-INTRODUÇÃO AO SISTEMA HACCP	3
4.2 AUDITORIAS	5
4.3 CODEX ALIMENTARIUS	5
4.5 PRÉ-REQUISITOS	6
4.4 LISTA DE VERIFICAÇÃO	6
5- RESULTADOS	8
5.1 LISTA DE VERIFICAÇÃO	16
6- DISCUSSÃO DE RESULTADOS (NÃO CONFORMIDADES)	17
7- OUTRAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO DECORRER DO ESTÁGIO	18
7.1 FORMAÇÃO E RECOLHA DE AMOSTRAS DE PRODUTOS ALIMENTARES	18
7.2 COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DAS RECEITAS MADEIRENSES	19
7.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA	20
8- DISCUSSÃO DE RESULTADOS (TABELAS)	28
9- CONSULTA DE NUTRIÇÃO	29
9.1 PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM O UTENTE Á CONSULTAM	29
9.2 ABORDAGEM DO NUTRICIONISTA	29
10- CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
11- Referências bibliográficas:	32

Apêndices

Apêndice A – Lista de verificação

Apêndice B- Formação dada ao estabelecimento “A”

Apêndice C- Questionário “ Do supermercado à mesa”

Apêndice D- Artigo “ Dizer sim ou não aos enlatados?”

Apêndice E- Artigo “Alguma vez pensou no que fazer em caso de avaria do congelador”?

Apêndice F- Artigo “ A cor dos alimentos e os seus benefícios?”

Apêndice G- Informação nutricional de todas as receitas

Apêndice H- Estimativa do questionário

Índice de Figuras

Figura 1: Fibra (g) Sódio (mg) Colesterol (mg) Vitaminas Niacina (mg) Vitamina B6 (mg) Riboflavina (B2) (mg) Tiamina (mg) Vitamina D (μg) Vitamina B12 (μg) Ferro (mg)

Lista de tabelas

Tabela 1- Não conformidades detetadas VS medidas corretivas recomendadas:

Tabela 2- Parâmetros avaliados e resultados percentuais de requisitos conformes, não conformes e não aplicados. Distribuição dos resultados verificados através da lista de verificação.

Tabela 3 – Relação entre as apreciações qualitativas e quantitativas

Tabela 4- Informação nutricional das sopas antes, depois e a diferença

Tabela 5- Informação nutricional das sopas antes, depois e a diferença

Tabela 6- Informação nutricional das sopas antes, depois e a diferença

Tabela 7- Informação nutricional das sopas antes, depois e a diferença

Tabela 8- Informação nutricional dos pratos antes, depois e a diferença

Tabela 9- Informação nutricional dos pratos antes, depois e a diferença

Tabela 10- Informação nutricional das sobremesas antes, depois e a diferença

Lista de abreviaturas

ASAE - Autoridade da Segurança Alimentar e Económica

H.A.C.C.P. - Hazard Analysis and Critical Control Points

INSA- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

OMS – Organização Mundial de Saúde

“C”-Conforme

“NC”- Não conforme