



## **Avaliação do Consumo de Óleo Vegetal em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Campo Grande – MS**

Aline Parreira da Costa Schley<sup>1</sup>

Ana Paula da Silva Paiva<sup>2</sup>

Cássia Maria Machado<sup>2</sup>

Kátia Wolff Cordeiro<sup>2</sup>

### **1 Introdução**

É notável o crescimento nas últimas décadas do consumo de alimentos fora de casa (LEAL, 2010; BEZERRA et al., 2017), porém devido a más escolhas alimentares os restaurantes do tipo self-service podem ser vilões para a obesidade, devido à oferta de preparações de alta densidade energética como massas e frituras que conferem características que lhe dão maior palatabilidade (CORSINI et al., 2008; BARROZO; MENDONÇA, 2015).

Visto que a alimentação oferecida nas Unidades de Alimentação e nutrição (UAN) deve prezar pela qualidade e adequação nutricional, é necessária uma avaliação periódica desses cardápios afim de que se possa evitar o surgimento de doenças e manutenção do estado nutricional.

Dessa forma com base no Guia Alimentar da População Brasileira que recomenda a utilização de óleos e gorduras em pequenas quantidades, para a busca de padrões alimentares saudáveis<sup>6</sup>. O objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo de óleo vegetal e a adequação do cardápio quanto à frequência de frituras em uma UAN de Campo Grande MS.

### **2 Material e Métodos**

O presente estudo foi do tipo transversal observacional, realizado em um UAN do município de Campo Grande – MS, em que são servidas uma média de 120 refeições por dia, sendo feita a medida da quantidade de óleo vegetal utilizada na preparação do almoço, assim como a ocorrência de preparações fritas por 10 dias durante o mês de março de 2019.

A UAN em questão possui clientes fixos e o serviço é do tipo self-service, oferecendo

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Anhanguera Uniderp. MS, Brasil.

<sup>2</sup> Professoras do Curso de Nutrição da Universidade Anhanguera Uniderp. MS, Brasil.

um cardápio com 5 opções de salada, um tipo de feijão, dois tipos de arroz, duas opções de prato principal e duas guarnições.

### 3 Resultados e Discussão

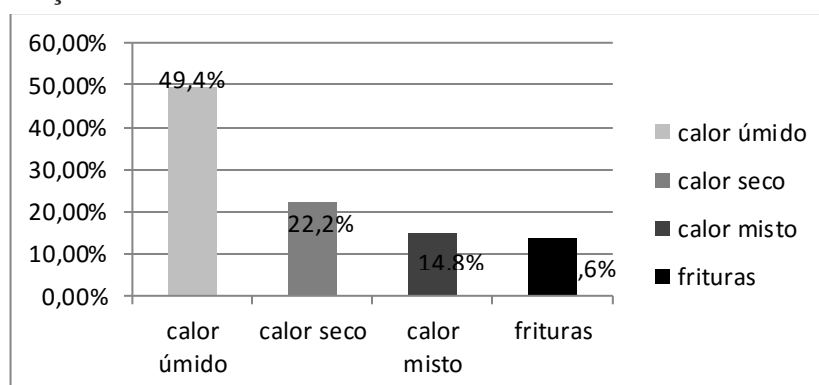
Foi encontrada uma média de 26,55ml per capita de consumo de óleo vegetal como demonstrado no Quadro 1, um valor acima do verificado por Monteiro (2013) que foi de 15,62ml. Já no que diz respeito aos tipos de preparações feitas (Figura 1) foi avaliado um percentual 13,6% de frituras, mais que o dobro de frituras do que registrado por Barrozo e Mendonça (2015) que foi de 5,6%, denotando uma alta frequência desse tipo de preparação, contribuindo para um alto consumo de óleo vegetal. Quando submetido ao processo de fritura, os óleos vegetais podem dar origem a diversos compostos prejudiciais a saúde como acroléina, gorduras trans, aumentar a concentração de ácidos graxos saturados e diminuir os ácidos graxos essenciais, linoléico,  $\alpha$ -linolênico (MACEDO et al., 2016; LOPES, et al., 2004; SANIBAL; MANCINI FILHO, 2004; WARNER; MOUNTS, 1993).

**Quadro 1** - Consumo de óleo e presença de frituras durante os dias analisados

<b>Dia</b>	<b>Consumo de óleo</b>	<b>n° de refeições</b>	<b>Per capita (ml)</b>	<b>Presença de fritura</b>
1	1800	120	15	Não
2	2850	123	23,17	Sim
3	2550	124	20,56	Sim
4	4050	126	32,14	Sim
5	4950	125	39,6	Sim
6	2700	118	22,88	Sim
7	1800	132	16,6	Não
8	4050	115	35,2	Sim
9	3600	127	28,3	Sim
10	4050	126	32,1	Sim
<b>Média:</b>	3240		26,555	

Fonte: Dados da pesquisa.

**Figura 1** - Percentual das preparações em relação ao tipo de cocção utilizada



Fonte: Dados da pesquisa.

Ademais é sabido que um consumo elevado de ácidos graxos e gorduras trans presente nas frituras, pode levar a dislipidemias e obesidade, podendo esta, ser acompanhada de hipertensão e diabetes, se constituindo em fatores de risco para doenças cardiovasculares (GAMA; CARVALHO; CHAVES, 2007).

#### 4 Conclusão

Verificou-se um elevado consumo de óleo na preparação das refeições analisadas, podendo ser um fator prejudicial a saúde dos comensais, o que poderia ser melhorado com a implantação de fichas técnicas de preparo e a presença de nutricionista na área de produção para elaboração do cardápio e conseqüentemente melhor adequação do mesmo.

#### Referencias

- BARROZO, A.L.P.; MENDONÇA, K.A.N. Análise qualitativa de preparações de cardápios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição. *Universitas: Ciênc. Saúde*, v.13, n.2, p.87-92, 2015.
- BEZERRA, I.N. et al. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. *Rev. Saúde Pública*, v. 51, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CORSINI, M.S. et al. Perfil de ácidos graxos e avaliação da alteração em óleos de fritura. *Química Nova*, p.956-961, 2008.
- GAMA, S.R.; CARVALHO, M.S.; CHAVES, C.R.M.M. Prevalência em crianças de fatores



de risco para as doenças cardiovasculares. *Cadernos de Saúde Pública*, v.23, p.2239-2245, 2007.

LEAL, D. Crescimento da alimentação fora do domicílio. *Segurança Alimentar Nutr.*, v.17, n.1, p.123-132, 2010.

LOPES, M.R.V. et al. Composição de ácidos graxos em óleos e gorduras de fritura. *Rev. Instituto Adolfo Lutz*, v.63, n.2, p.168-176, 2004.

MACEDO, J.M. et al. Descarte do óleo de fritura dos pequenos empreendedores que atuam no centro da cidade de porto velho, Rondônia. *South Am. J. Basic Educ., Tech. Technol.*, v.2, n.2, 2016.

MONTEIRO, M.A.M. et al. Avaliação da quantidade de óleo de soja em refeições oferecidas em um restaurante universitário. *DEMETRA Alimentação, Nutr. Saúde*, v.8, n.1, p.53-61, 2013.

SANIBAL, E.A.A.; MANCINI FILHO, J. Perfil de ácidos graxos trans de óleo e gordura hidrogenada de soja no processo de fritura. *Ciênc. Tecnol. Alimentos*, v.24, n.1, p.27-31, 2004.

VANIN, M. et al. Adequação nutricional do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava – PR. *Rev. Salus*, v.1, n.1, p.31-38, 2007.

WARNER, K.; MOUNTS, T. L. Frying stability of soybean and canola oils with modified fatty acid compositions. *J. Am. Oil Chem. Soc.*, v.70, n.10, p.983-988, 1993.