

**AVALIAÇÃO DA PREFERÊNCIA NO CONSUMO DE SOBREMESAS EM RELAÇÃO A FRUTAS E  
DOCES, DE COMENSAIS DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO MUNICÍPIO DE  
REALEZA/PR**

**Thais Lara Mateus <sup>1</sup>**

**Leticia Hubscher <sup>2</sup>**

**Myla Alexandra Simão Duarte <sup>3</sup>**

**Thais Biasuz <sup>4</sup>**

**Elis Carolina de Souza Fatel <sup>5</sup>**

A alimentação é de fundamental importância para promoção e manutenção da saúde, sendo assim os hábitos alimentares vão definir o estado de saúde, crescimento e desenvolvimento durante o curso de vida do indivíduo. O consumo de frutas, segundo alguns estudos, está abaixo do recomendado em vários lugares do mundo e está entre os dez primeiros fatores de aparecimento da carga global de doenças nos últimos anos. As frutas são determinantes ao bom funcionamento do organismo. Os nutrientes mais encontrados nas frutas são vitaminas, carboidratos, proteínas, fibras, minerais solúveis e insolúveis e água. Em relação aos açúcares estudos comprovam que há excesso no consumo de açúcares livres e em todas as regiões do Brasil. O consumo excessivo de açúcares pode auxiliar para o excesso de peso e modificar a qualidade da dieta pela diminuição da ingestão de alimentos ricos em nutrientes. Portanto o presente trabalho teve como objetivo avaliar a preferência de consumo de sobremesas fruta (banana, laranja e maçã) x doce (gelatina, flan e paçoca) dos comensais, avaliando ainda a diferença entre o custo das mesmas, em um restaurante universitário (RU) localizado no município de

---

1 Discente, Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza.  
thaislara@hotmail.com.br.

2 Discente, Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza.  
leticiahubscher@hotmail.com

3 Discente, Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza.  
myla\_alexandra@hotmail.com

4 Nutricionista, cursando mestrado, Universidade Tecnológica do Paraná.  
thais.biasuz@gmail.com

5 Professora Mestre, Nutricionista, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Realeza. elis.fatel@uffs.edu.br

Realeza/PR. A coleta de dados foi realizada através da observação e quantificação de sobremesas no momento em que antecedeu a distribuição das refeições e logo após o seu encerramento. Em relação a oferta das sobremesas, eram realizadas de forma intercaladas, um dia doce e no outro fruta. Com o número de refeições servidas, que foram em média 290, foi possível identificar o consumo do dia, considerou-se também o descarte das sobremesas pelos comensais, isto é o resto ingestão e também as sobras limpas. Obtendo como resultados no almoço a ingestão de frutas de 80,53% e doces 81,57%, já no jantar o de frutas de 66,16% e doces 82,26%. Foi possível observar também que há diferença de valor per capita, tendo as frutas maior custo em relação aos doces. Conclui-se com o estudo que os comensais do período do jantar, preferem o consumo de doces ao invés de frutas.

**Palavras-chave:** Comportamento do consumidor. Fruta. preferência.