

ANÁLISE DA QUANTIDADE DE FIBRAS E GORDURAS SATURADAS INGERIDAS POR USUÁRIOS DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO SUDOESTE DO PARANÁ

¹ Elis Carolina de Souza Fatel

² Eduarda Socovoski Gnoatto

³ Fernanda Silvestri

⁴ Thais Biasuz

As unidades de alimentação e nutrição (UAN) formam um importante meio de alimentação para as coletividades, tendo como objetivo a promoção de práticas alimentares saudáveis. A pesquisa desenvolvida é de caráter quantitativo, realizada em um Restaurante Universitário do Sudoeste Paranaense, o restaurante fornece em média 280 refeições por dia, a oferta das refeições ocorre em dois turnos, o primeiro deles é o almoço que inicia-se 11:30 até as 13:30 horas, serve em média 200 refeições, o segundo período conta com a oferta da janta que inicia-se as 17:30 as 19:30 horas, com média de 80 refeições. A unidade conta com um refeitório com capacidade para 520 comensais, sendo seu público alvo discentes, docentes e técnicos, além deste público, o espaço também atende funcionários de empresas próximas ao *campus*. Para a análise dos dados realizou-se a quantificação das fibras e gorduras saturadas presentes em 20 dias de cardápio referentes ao mês de abril do ano de 2016. Estas quantidades foram analisadas através das Fichas Técnicas das Preparações, as quais foram elaboradas por um grupo de estagiárias no ano de 2015, sendo as recomendações utilizadas, as do Programa de alimentação do Trabalhador (PAT) sendo este de acordo com as refeições principais, assim a recomendação de gorduras saturadas não se deve ultrapassar 10% e com relação as fibras a recomendação é 7 a 10 gramas nas grandes refeições (BRASIL, 2006). De acordo Dietary Reference Intakes (DRI's) os valores de recomendação são para o dia inteiro, em relação as fibras são de 25 a 38 gramas, já a recomendação de gorduras saturadas deve ser o mais baixo possível, levando em consideração uma dieta balanceada (IOM, 2005). O objetivo deste estudo foi quantificar as gorduras saturadas e fibras ingeridas por usuários de um Restaurante Universitário do Sudoeste Paranaense. Ao analisar os valores encontrados em relação ao consumo de fibras, pode-se perceber que conforme as recomendações do PAT somente 6 dias (30%) estão adequados, sendo que estes estão entre 7 e 10 gramas. Já os outros 14 dias (70 %) os valores encontrados ultrapassam as 10 gramas recomendadas (BRASIL, 2006). Com relação as fibras ingeridas pelos comensais da unidade, estes em média consomem 12,35 gramas de fibras nas principais refeições, o que equivale a 39% do que deveria ser consumido o dia todo. Ao verificar a quantidade consumida de gorduras saturadas percebeu-se que em média dos 20 dias em relação ao PAT foram consumidos 6,17 %.

¹ Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Londrina (UEL) e Docente do curso de Nutrição na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Realeza, PR, Brasil.

² Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Realeza.

³ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Realeza.

⁴ Nutricionista pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Realeza, PR, Brasil e Responsável Técnica de Unidade de Alimentação e Nutrição em Realeza, PR, Brasil.

Sendo que destes 20 dias, 19 (95%) as quantidades encontradas ficaram abaixo de 10% estando estes adequados, e somente 1 dia (5%) essa quantidade ultrapassou os 10 % estando inadequado. Já em comparação com as DRI's, pode-se perceber que em média os comensais da unidade consomem 61,7% do recomendado para o dia inteiro somente nas principais refeições. Conclui-se assim com este estudo que os comensais desta unidade estão ingerindo uma quantidade adequada de fibras e gorduras saturadas.

Palavras-Chaves: Práticas alimentares saudáveis. Fibras Alimentares. Alimentação coletiva.

¹ Doutoranda em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Londrina (UEL) e Docente do curso de Nutrição na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Realeza, PR, Brasil.

² Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Realeza.

³ Graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) Campus Realeza.

⁴ Nutricionista pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Realeza, PR, Brasil e Responsável Técnica de Unidade de Alimentação em Nutrição em Realeza, PR, Brasil.