

Nutrição

## **Ficha Técnica de Preparo: análise quantitativa e qualitativa de cardápio de restaurante situado em uma universidade**

Thaynara de Andrade Salgado - 8º período de Nutrição, DNU, UFLA, graduação

Mariana Mirelle Pereira Natividade - Orientadora DNU, UFLA, docente - Orientador(a)

### **Resumo**

A Ficha Técnica de Preparo (FTP) possui grande importância em serviços de alimentação coletiva, pois auxilia na padronização da produção, no planejamento de cardápios e na adequação do valor nutricional do cardápio. Além disso, a presença de FTP atualizadas é uma exigência que nutricionistas devem cumprir segundo exigências legais. Objetivo: desenvolver FTP das preparações de um restaurante comercial de uma universidade e realizar a avaliação qualitativa do cardápio oferecido. Metodologia: calculou-se por meio de fórmulas específicas os seguintes componentes da FTP: Fator de Cocção, Rendimento, Custo, Densidade Calórica e Composição Nutricional (calorias, carboidrato, proteínas, gorduras totais, gordura saturada, gordura trans, fibra e sódio). Para tanto, realizou-se a pesagem de ingredientes e preparações em diferentes etapas do preparo para o cálculo dos indicadores culinários e o valor nutricional foi calculado com base em tabelas nutricionais. Resultados e discussão: foram calculadas 81 FTP que abrangiam preparações do grupo das Saladas (15%), Guarnição (33%), Comida Árabe (12%), Prato Principal (32%) e Acompanhamentos (8%). As preparações com menores valores de FCÇ e Rendimento pertenciam ao grupo das Saladas e Pratos Principais. Já as preparações com os maiores rendimentos e FCÇ possuíam ingredientes que com altos teores amido (como cereais e leguminosas), que ganham peso após a cocção pela absorção de água. Preparações fritas ou com adição de grande quantidade de óleo (como as farofas), assim como as carnes e embutidos apresentaram os maiores teores de gorduras totais e densidade calórica. As preparações do grupo do Prato Principal destacaram-se pelo menor teor de fibra (média 0,5g/100g), maior conteúdo de sódio (média 1345,2mg/100g) e maior custo (média R\$1,51/100g). Porém, quando essas preparações eram adicionadas de vegetais, o custo era inferior. Guarnições a base de vegetais, como Abóbora, Jiló e Quiabo Refogados apresentaram os maiores teores de fibra alimentar (média do grupo: 2,4g/100g) e o grupo das Saladas apresentou o menor valor de densidade calórica (média 0,52g/100g), exceto quando eram elaboradas com ingredientes ultraprocessados, como maionese e creme de leite. Conclusão: a elaboração das FTP permitiu identificar inadequações nas preparações e propor alterações para melhorar a qualidade nutricional do cardápio, preservando a qualidade sensorial e contribuindo para o controle de gastos.

Palavras-Chave: valor nutricional , custo, preparações culinárias.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/771L6jyn81M>