

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS

**LILIAN CRISTINA DE SOUSA SILVA
SAMUELLEN DE ANDRADE SILVA**

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO PERFIL SENSORIAL E NUTRICIONAL DO
CARDÁPIO E ANÁLISE QUANTITATIVA DE PREPARAÇÕES VEGETARIANAS
EM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO**

ALFENAS/MG

2025

**LILIAN CRISTINA DE SOUSA SILVA
SAMUELLEN DE ANDRADE SILVA**

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO PERFIL SENSORIAL E NUTRICIONAL DO
CARDÁPIO E ANÁLISE QUANTITATIVA DE PREPARAÇÕES VEGETARIANAS
EM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como parte dos requisitos para obtenção do
título de Bacharel em Nutrição pela
Universidade Federal de Alfenas. Área de
concentração: Nutrição

Orientador: Prof. Dr. Gislene Regina
Fernandes

Coorientadora: Ma. Fernanda Laurides
Ribeiro de Oliveira Lomeu

ALFENAS/ MG

2025

Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central

Silva, Lilian Cristina de Sousa .

Avaliação Qualitativa do Perfil Sensorial e Nutricional do Cardápio e
Análise Quantitativa de Preparações
Vegetarianas em Restaurante Universitário

/ Lilian Cristina de Sousa Silva, Samuellen de Andrade Silva. - Alfenas, MG,
2025.

48 f. -

Orientador(a): Gislene Regina Fernandes .

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade
Federal de Alfenas, Alfenas, MG, 2025.

Bibliografia.

1. Alimentação Coletiva . 2. Cardápio . 3. Vegetarianismo . 4. AQPC. 5.
Qualidade Nutricional . I. Silva, Samuellen de Andrade. II. Fernandes ,
Gislene Regina, orient. III. Título.

Ficha gerada automaticamente com dados fornecidos pelo autor.

**LILIAN CRISTINA DE SOUSA SILVA
SAMUELLEN DE ANDRADE SILVA**

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DO PERFIL SENSORIAL E NUTRICIONAL DO
CARDÁPIO E ANÁLISE QUANTITATIVA DE PREPARAÇÕES VEGETARIANAS
EM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO**

A Presidente da banca examinadora abaixo assina a aprovação do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal de Alfenas. Área de concentração: Nutrição

Aprovada em: 01 de Dezembro de 2025

Prof.^a Dr.^a Gislene Regina Fernandes
Universidade Federal de Alfenas

Assinatura:

Prof. Dr. Eveline Monteiro Cordeiro de Azeredo
Universidade Federal de Alfenas

Assinatura:

Prof. Dr. Flávia Della Lucia
Universidade Federal de Alfenas

Assinatura:

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus, pela dádiva da vida, por iluminar nosso caminho e abençoar nossa jornada acadêmica.

Agradecemos, em especial, à nossa querida e prezada orientadora Gislene Regina Fernandes pelas correções e ensinamentos no amadurecimento de nossos conhecimentos. Deixamos aqui também o nosso agradecimento à Coorientadora Fernanda Laurides Ribeiro de Oliveira Lomeu, que com sua assistência tornou este trabalho possível.

Às nossas famílias, que sofreram conosco o angustiante, mas gratificante, tempo do esforço criador. Agradecemos o apoio e compreensão da nossa ausência enquanto nos dedicamos a este trabalho.

Às cozinheiras, auxiliares de cozinha e toda a equipe do Restaurante universitário da Unifal-MG que nos auxiliaram e tornaram possível a elaboração das fichas técnicas. Prestaram ótimo trabalho à comunidade estudantil.

Agradecemos imensamente a Universidade Federal de Alfenas, aos professores e a todos que compartilharam seus conhecimentos conosco para que pudéssemos nos tornar Nutricionistas e concluir nossa graduação com excelência.

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar nutricionalmente aspectos qualitativos dos cardápios tradicional e vegetariano e aspectos quantitativos das preparações vegetarianas em um restaurante Universitário do sul de Minas, buscando compreender como sua organização pode influenciar a promoção da alimentação adequada e saudável no contexto da alimentação coletiva, à luz dos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira. Quanto à avaliação qualitativa do cardápio, esta foi realizada por meio do método AQPC, que examina variáveis como a presença de frutas e hortaliças, padrão de cores, uso de técnicas de preparo mais gordurosas e equilíbrio geral da oferta. A aplicação do instrumento permitiu identificar monotonia de cores, presença recorrente de preparações com maior densidade energética e, simultaneamente, boa frequência de oferta de frutas e hortaliças, ainda que com necessidade de maior diversificação. Já quanto à avaliação nutricional quantitativa das preparações vegetarianas, a análise evidenciou que as preparações vegetarianas, quando elaboradas com leguminosas, cereais, hortaliças e técnicas culinárias combinadas e adequadas, apresentam potencial para contribuir com cardápios mais variados e nutricionalmente equilibrados. A partir da síntese desses achados, o trabalho reforça que tanto a avaliação sistemática do cardápio quanto a observação das características das preparações incluídas no cardápio constituem etapas fundamentais para a promoção da qualidade nutricional nos serviços de alimentação, permitindo identificar inadequações, orientar ajustes e favorecer escolhas alinhadas a princípios de saúde e sustentabilidade. Conclui-se que a qualificação contínua do planejamento de refeições, incluindo diversidade de cores e alimentos, redução de preparações gordurosas e maior oferta de pratos baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados, representa estratégia central para aprimorar cardápios institucionais e aproximar a prática cotidiana das diretrizes nacionais de alimentação adequada e saudável.

Palavras-chave: Alimentação Coletiva, Cardápio, Vegetarianismo, AQPC, Qualidade nutricional.

ABSTRACT

The study aimed to nutritionally analyze qualitative aspects of the traditional and vegetarian menus and quantitative aspects of the vegetarian preparations in a University Restaurant in the south of Minas Gerais, seeking to understand how its organization can influence the promotion of adequate and healthy eating in the context of collective feeding, in light of the principles of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. Regarding the qualitative evaluation of the menu, this was carried out using the AQPC method, which examines variables such as the presence of fruits and vegetables, color pattern, use of fattier preparation techniques, and overall balance of the offerings. The application of the instrument allowed for the identification of color monotony, recurrent presence of preparations with higher energy density, and, simultaneously, a good frequency of offering fruits and vegetables, although with a need for greater diversification. As for the quantitative nutritional evaluation of the vegetarian preparations, the analysis showed that vegetarian preparations, when elaborated with legumes, cereals, vegetables, and combined and adequate culinary techniques, have the potential to contribute to more varied and nutritionally balanced menus. Based on the synthesis of these findings, the work reinforces that both the systematic evaluation of the menu and the observation of the characteristics of the preparations included in the menu constitute fundamental steps for promoting nutritional quality in food services, allowing for the identification of inadequacies, guiding adjustments, and favoring choices aligned with health and sustainability principles. It is concluded that the continuous qualification of meal planning, including diversity of colors and foods, reduction of fatty preparations, and greater offering of dishes based on fresh and minimally processed foods, represents a central strategy for enhancing institutional menus and bringing daily practice closer to the national guidelines for adequate and healthy eating.

Keywords: Collective Feeding, Menu, Vegetarianism, AQPC, Nutritional Quality.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AQPC	Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio
CFN	Conselho Federal de Nutricionistas
DCNT	Doença crônica não transmissível
GAPB	Guia alimentar para População Brasileira
IBOPE	Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística
PNAES	Política Nacional de Assistência Estudantil
SVB	Sociedade Vegetariana Brasileira
UAN	Unidades de Alimentação e Nutrição.
UPR	Unidade Produtora de Refeições
UNIFAL-MG	Universidade Federal de Alfenas

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	10
3	ARTIGOS	
3.1	ANÁLISE QUALITATIVA DO CARDÁPIO DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO PELO MÉTODO AQPC.....	14
3.2	ANÁLISE DAS PREPARAÇÕES VEGETARIANAS DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS GERAIS.....	26
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
	REFERÊNCIAS.....	36
	ANEXOS.....	39

1 INTRODUÇÃO

A conexão entre alimentação e saúde dos indivíduos tem sido objeto de estudo da ciência da nutrição há muitos anos, com a área descobrindo continuamente novas evidências e inter-relações sobre esses aspectos. A alimentação é um fator protetivo contra DCNT e doenças mentais como também ser um dos aspectos responsáveis por diversas doenças como diabetes mellitus (Dias; Imas & Lima Junior, 2020 apud Soares, 2023; WHO, 2023).

No contexto universitário, pode ocorrer mudança de hábitos, inclusive aqueles relacionados à alimentação. Esses estudantes durante o período universitário apresentam comportamentos alimentares pouco saudáveis, com excessivo consumo de álcool, fast food, snacks, refrigerante e doces em contrapartida com um baixo consumo de vegetais e frutas (Bernardo et al., 2023).

Desta forma, políticas públicas foram criadas a fim de amenizar a situação, como a criação de Restaurantes universitários, que tem por objetivo o oferecimento de uma alimentação saudável e adequada aos estudantes, incluindo também aqueles que possuem uma dieta restritiva, por exemplo os vegetarianos.

A prática deste estilo de vida/alimentação obteve um crescimento considerável no Brasil, segundo pesquisa realizada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), 14% da população brasileira se declarava vegetariana, número que representava quase 30 milhões de brasileiros autodeclarados adeptos a ao vegetarianismo. E, devido à crescente difusão da Alimentação Vegetariana (Cavalheiro et al., 2018), estabelecimentos institucionais e comerciais têm se adaptado para atender a este público.

Portanto, o presente trabalho tem como objetivo analisar a qualidade nutricional de dois cardápios do restaurante universitário da Unifal-MG pelo método AQPC e analisar quantitativamente as preparações vegetarianas pelo programa WebDiet

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A ALIMENTAÇÃO COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

De acordo com a pesquisa de Sousa (2013), grande parte dos estudantes universitários demonstram condutas negativas à saúde com um insuficiente consumo alimentar com ingestão inadequada em frutas (81,2% dos estudantes) hortaliças (57% dos estudantes), apresenta baixos níveis de atividade física representando 54,1 %, o consumo de bebidas alcoólicas representou 41,3 % entre os entrevistados e o hábito de fumar foi de 3,1 %.

Com a transição para a vida adulta e o novo contexto universitário os jovens passam por uma grande influência em seus novos hábitos alimentares, resultantes de falta de tempo e até com o contexto de insegurança alimentar (Feitosa et al., 2010; Nakamura, 2024).

Os maus hábitos alimentares e outros fatores estão associados diretamente com o aumento de Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes mellitus, hipertensão, doenças cardiovasculares e obesidade (WHO, 2003). Uma alimentação com predominância de ultraprocessados, excessos de açúcares e sódio, e baixa quantidade de vegetais pode ser um dos promotores destas doenças.

Entretanto, uma alimentação adequada e variada pode ser fator protetivo contra o desenvolvimento de DCNT. Segundo estudo de Dias, Imas & Lima Junior (2020) se a alimentação tiver como base alimentos in natura como hortaliças, vegetais e frutas, isto pode auxiliar na prevenção de DCNT (Soares, 2023).

As Leis da Alimentação, propostas por Pedro Escudero em 1937, conseguem abranger princípios para se basear em uma alimentação saudável. A Lei da Quantidade retrata sobre o oferecimento da quantidade necessária de alimentos para suprir a necessidade energética, a Lei da Qualidade propõe o oferecimento de todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento, a Lei da Harmonia retrata sobre a harmonia das quantidades dos alimentos e por último, a Lei da Adequação que exemplifica que a alimentação deve ser adequada respeitando a individualidade de cada pessoa (Kanematsua *et al.*, 2016).

Uma pesquisa realizada com estudantes universitários de uma IES do Nordeste

do Brasil realizado por Leão *et al.*(2018), indicou que o índice de depressão e ansiedade foi predominante entre estudantes da área da saúde, e de indivíduos do sexo feminino.

Além das doenças crônicas, a alimentação adequada e saudável pode influenciar positivamente na saúde mental. Uma dieta diversificada em nutrientes, rica em antioxidantes além das fibras, pode beneficiar a saúde mental reduzindo riscos para ansiedade e depressão (Pereira, 2023; Yeum *et al.*, 2018). Assim, percebe-se a importância de assegurar uma alimentação adequada aos estudantes.

É necessário ressaltar que tanto as DCNT e as doenças mentais são multifatoriais e necessitam de um rastreio e prevenções mais abrangentes (Araujo, Duarte, Da Silva, 2024).

A Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), instituída pelo Ministério da Educação (MEC) através da Lei nº 14.914-2024, tem o objetivo de ajudar na permanência dos estudantes nas universidades públicas, dentre os programas instituídos podemos citar o acesso a alimentação por meio dos restaurantes universitários (RU), bolsa permanência, dormitórios, transporte, bibliotecas com acesso gratuito e empréstimo de livros, apoio psicológico, inclusão e acessibilidade de estudantes com deficiência ou neurodivergentes.

Além da Lei nº 14.914-2024, há o Programa de Alimentação Saudável na Educação Superior (Pases) que tem o objetivo a promoção e segurança alimentar para que os estudantes consigam abranger a tríade: ensino, pesquisa e extensão (Brasil, 2024, Art. 11).

Um estudo desenvolvido na Universidade Federal do Ceará (UFC) no campus Sobral, para avaliar a importância do Programa Restaurante Universitário, demonstrou que quase 90% dos estudantes consideraram o RU como 'muito importante' (68%) e 'importante' (21,8%) para a permanência estudantil no ensino público superior (Sousa e Soares, 2024). Pesquisas como esta, evidenciam a importância de políticas públicas no Brasil, para a permanência na graduação.

2.1.1 A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO DO CARDÁPIO E DAS PREPARAÇÕES VEGETARIANAS

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), na Resolução nº 600, de 25 de fevereiro de 2018, cardápio é definido como: "O conjunto de alimentos

e preparações destinadas ao consumo humano, planejados em conformidade com as necessidades nutricionais e fisiológicas do indivíduo ou coletividade” (Conselho Federal de Nutricionistas, 2018).

O cardápio tradicional, é uma lista organizada que apresenta os pratos, bebidas e demais itens que uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) oferece aos seus clientes. O cardápio serve como uma ferramenta essencial para orientar e conectar o cliente às opções de escolha disponíveis, geralmente com uma divisão em seções como entradas, pratos principais, sobremesas e bebidas. Este, tem rotatividade das preparações, que depende da gestão do serviço, o que proporciona ampla variedade de escolhas aos estudantes (Tonso, 2005).

As UAN desempenham um papel de suma relevância na promoção à saúde por meio da oferta de refeições equilibradas para diferentes populações, em especial às coletividades sadias e enfermas. E, ainda segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2018), as unidades de alimentação devem garantir a qualidade nutricional e sanitária das refeições, considerando as necessidades dos diferentes públicos atendidos.

No contexto universitário, as UANs são representadas pelos Restaurantes Universitários (RUs), os quais atendem, majoritariamente, a um público jovem e com hábitos variados. Torna-se essencial realizar avaliações periódicas do cardápio e preparações oferecidas nesses ambientes, especialmente, no que tange à diversidade e ao equilíbrio nutricional (Oliveira et al.,2009).

A prática deste estilo de vida/alimentação obteve um crescimento considerável no Brasil, segundo pesquisa realizada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), 14% da população brasileira se declarava vegetariana, número que representava quase 30 milhões de brasileiros autodeclarados adeptos a ao vegetarianismo. E, devido à crescente difusão da Alimentação Vegetariana (Cavalheiro *et al.*,2018), estabelecimentos institucionais e comerciais têm se adaptado para atender a este público.

A inclusão de preparações vegetarianas em ambientes coletivos ainda enfrenta desafios, como o preconceito alimentar e a falta de conhecimento sobre o planejamento adequado de dietas vegetarianas (Monteiro *et al.*,2022). No entanto, essa demanda representa uma oportunidade para educar sobre práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

A avaliação nutricional das preparações vegetarianas é indispensável para

garantir que a alimentação seja completa e equilibrada. É essencial garantir uma combinação adequada de alimentos que forneçam proteínas de qualidade, como a associação de cereais e leguminosas (Cardoso et al., 2020). Além disso, a carência de micronutrientes específicos, como o ferro não-heme, exige estratégias como a inclusão de alimentos ricos em vitamina C para melhorar sua absorção (Gonçalves & Freitas, 2021).

Avaliar o cardápio mensal e as preparações vegetarianas poderá contribuir para que as refeições ofereçam diversidade, equilíbrio e conformidade com as diretrizes nutricionais. A análise, em especial, das ofertas vegetarianas é crucial não apenas para a garantia da adequação nutricional, mas também quanto à aceitabilidade sensorial dos pratos. Em um cenário em que cresce o interesse por dietas baseadas em vegetais, esta avaliação torna-se uma ferramenta estratégica para garantir que as preparações atendam às necessidades dos consumidores e contribuam para a promoção da saúde.

3 ARTIGOS

3.1 ANÁLISE QUALITATIVA DO CARDÁPIO DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO PELO MÉTODO AQPC

Análise Qualitativa do Cardápio de um Restaurante Universitário pelo método AQPC

Qualitative Analysis of a University Restaurant Menu using the AQPC method

****Dados do(s) autor(es) devem ser omitidos para avaliação e devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão****

Versão preliminar

Resumo

Os restaurantes universitários (RU) desempenham uma importante função para a garantia de uma alimentação saudável e adequada aos universitários, com o oferecimento de refeições balanceadas nutricionalmente. O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade nutricional dos cardápios tradicionais e vegetarianos oferecidos em um restaurante universitário. Para isso, utilizou-se o método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQP) para avaliar os cardápios oferecidos nos meses de agosto e setembro de 2025, almoço e jantar. Os dados foram tabulados na Planilhas *Google* e analisados pela frequência absoluta e relativa. Os resultados mostraram uma avaliação satisfatória dos cardápios. As classificações na oferta de folhosos e frutas apresentaram uma frequência ótima em todos os cardápios, o item de cores iguais, em contrapartida, apresentou uma frequência péssima, mas vale ressaltar que isso pode ser explicado pela ampla variedade de saladas oferecidas. A presença de alimentos sulfurados indicou a predominância de alimentos ricos em enxofre no cardápio tradicional. Os doces foram presentes mas apenas 1 vez por semana, classificando-se em Ótimo, em todos os cardápios. O método de cocção por fritura variou entre os cardápios tradicional e vegetariano, mas ficou em média com a classificação de Regular e Bom. Houve baixa oferta no período avaliado da presença de Doce + Fritura, por isso classificou-se entre Bom e Ótimo. Por último, a presença de carnes gordurosas foi classificada em Bom e Regular, variando principalmente no jantar do mês de agosto. Pode-se concluir que estes cardápios possuem uma boa qualidade nutricional apesar de que a classificação em alguns itens precisam de uma atenção especial para a promoção de uma alimentação saudável entre os clientes do RU.

Palavras-chave: Cardápios. AQPC. Qualidade nutricional. Restaurante Universitário.

Abstract

University restaurants (RU) play an important role in ensuring a healthy and adequate diet for university students by offering nutritionally balanced meals. The objective of this study was to analyze the nutritional quality of the traditional and vegetarian menus offered in a university restaurant. For this purpose, the Qualitative Assessment of Menu Preparations (AQP) method was used to evaluate the menus offered during the months of August and

September 2025, for lunch and dinner. The data were tabulated in Google Sheets and analyzed by absolute and relative frequency. The results showed a satisfactory evaluation of the menus. The classifications for the offering of leafy greens and fruits presented an optimal frequency in all menus. The item regarding same colors, on the other hand, presented a terrible frequency, but it is worth noting that this can be explained by the wide variety of salads offered. The presence of sulfurous foods indicated the predominance of sulfur-rich foods in the traditional menu. Sweets were present but only once a week, classifying as Optimal in all menus. The frying cooking method varied between the traditional and vegetarian menus but was, on average, classified as Regular and Good. There was a low offering in the evaluated period of the presence of Sweet + Frying, which is why it was classified as being between Good and Optimal. Finally, the presence of fatty meats was classified as Good and Regular, varying mainly during dinner in August. It can be concluded that these menus have good nutritional quality, although the classification in some items requires special attention for the promotion of healthy eating among RU customers.

Keywords: Menus. AQPC. Nutritional quality. University Restaurant.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), na Resolução nº 600, de 25 de fevereiro de 2018, cardápio é descrito como: “O conjunto de alimentos e preparações destinadas ao consumo humano, planejados em conformidade com as necessidades nutricionais e fisiológicas do indivíduo ou coletividade” (conselho federal de nutricionistas, 2018).

As Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) desempenham um papel de suma relevância na promoção à saúde por meio da oferta de refeições equilibradas para diferentes populações, em especial às coletividades sadias e enfermas. E, ainda segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2018), as unidades de alimentação devem garantir a qualidade nutricional e sanitária das refeições, considerando as necessidades dos diferentes públicos atendidos.

As Leis da Alimentação, propostas por Pedro Escudero em 1937, conseguem abranger princípios para se basear em uma alimentação saudável. A Lei da Quantidade retrata sobre a oferecer a quantidade necessária de alimentos para suprir a necessidade energética, a Lei da Qualidade propõe o oferecimento de todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento, a Lei da Harmonia retrata sobre a harmonia das quantidades dos

alimentos e por último, a Lei da Adequação que exemplifica que a alimentação deve ser adequada respeitando a individualidade de cada pessoa (Kanematsua et al., 2016).

A avaliação do cardápio mensal pelo método AQPC possibilita analisar a oferta de frutas, hortaliças, alimentos *in natura* e minimamente processados sendo referência para a base alimentar (Brasil, 2014), como também a oferta de frituras, carnes gordurosas, doces e alimentos sulfurados (Veiros e Proença, 2003).

Portanto, o presente trabalho tem o objetivo analisar qualitativamente o cardápio de 2 meses, agosto e setembro, pelo método de Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio, o AQPC, (Viveiros e Proença, 2003), para verificar a qualidade nutricional.

MÉTODO

Análise qualitativa do cardápio mensal

A avaliação da qualidade nutricional de cardápios planejados pelo restaurante universitário foi realizada pelo método da Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC), desenvolvido por Veiros e Proença, 2003. Adotou-se uma adaptação do método de Veiros e Proença, proposta por nós, para a análise dos cardápios vegetarianos, onde não foi considerada a presença de carnes gordurosas por se tratar de um cardápio vegetariano.

O método AQPC, propõe analisar a quantidade de preparações à base de frituras isolada ou ofertadas junto à doces, repetições de preparações ao longo de um determinado período, monotonia de cores, preparações com alto teor de enxofre (sulfurosos), técnicas de preparo, presença de folhosos e frutas e conservas (Veiros e Proença, 2003).

Para os aspectos positivos foram considerados a oferta de frutas e folhosos. Para os aspectos negativos foram considerados a presença de cores iguais, carnes gordurosas, fritura, doce e presença de doce e fritura no mesmo dia, e se havia mais de uma preparação com enxofre. Para cálculo desta classificação, foi realizada a relação da oferta dos itens citados pela quantidade de dias analisados do cardápio (frequência/dias analisados).

Para classificação das carnes gordurosas foi considerado o estabelecido por Vieiros e Proença (2003), na qual consiste a presença de linguiças, salsicha, chuleta (bisteca), hambúrguer e feijoada; também foi considerado as preparações feijão tropeiro por conter bacon, linguiça calabresa e linguiça de pernil, costelinha suína e o bife a rolê, que contém bacon em sua preparação.

Os alimentos considerados flatulentos foram: “batata-doce, brócolis, castanha, cebola, couve-de-bruxelas, couve-flor, ervilha, gengibre, goiaba, jaca, lentilha, maçã, melancia, melão, milho, mostarda, nabo, nozes, ovo, rabanete, repolho e uva” as autoras também não consideraram a soja (ANDREO, M. S. et al., 2021). Foi desconsiderado o feijão por ser uma das bases da alimentação brasileira (BRASIL, 2014). As preparações feijoada e feijão tropeiro foram incluídas devido ao contexto dos ingredientes usados, como ovos, linguiça calabresa, e bacon.

Classificação de ocorrência

Para classificar ocorrência de determinado item utilizou-se a proposta de Prado et al. (2013), que classifica os aspectos positivos em: “Ótimo” $\geq 90\%$, “Bom” 75 a 89%, “Regular” 50 a 74%, “Ruim” 25 a 49% e “Péssimo” $< 25\%$. Os aspectos negativos são classificados em: “Ótimo” $\leq 10\%$, “Bom” 11 a 25%, “Regular” 26 a 50%, “Ruim” 51 a 75% e “Péssimo” $> 75\%$.

Análise estatística

Os dados foram tabulados na Planilhas Google e foram apresentados em frequências absolutas e relativas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nas tabelas de 1 a 4 são apresentados os resultados obtidos por meio da avaliação do cardápio do RU pelo método AQPC nos meses de agosto e setembro de 2025.

Tabela 1. Resultados da análise do cardápio tradicional do mês de agosto de 2025.

Mês Agosto	Almoço (n=24)			Jantar (n=20)		
Itens	Ocorrência			Ocorrência		
	Dias	Frequência	Classificação	Dias	Frequência	Classificação
Frutas	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Folhosos	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Cores Iguais	24	100 %	Péssimo	20	100 %	Péssimo
Ricos em Enxofre	16	66,6 %	Ruim	08	40 %	Regular
Doce	04	16,6 %	Bom	04	20 %	Bom
Fritura	09	37,5 %	Regular	07	35 %	Regular
Carnes gordurosas	05	20,8 %	Bom	07	35 %	Regular
Doce + Fritura	04	16,6 %	Bom	03	15 %	Bom

Tabela 2. Resultados da análise do cardápio tradicional do mês de setembro de 2025.

Mês Setembro	Almoço (n=24)			Jantar (n=20)		
Itens	Ocorrência			Ocorrência		
	Dias	Frequência	Classificação	Dias	Frequência	Classificação
Frutas	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Folhosos	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Cores Iguais	24	100 %	Péssimo	20	100 %	Péssimo
Ricos em Enxofre	16	66,6 %	Ruim	09	45 %	Regular
Doce	04	16,6 %	Bom	04	20 %	Bom
Fritura	06	25 %	Bom	06	30 %	Regular
Carnes gordurosas	04	16,6 %	Bom	05	25 %	Bom
Doce + Fritura	03	12,5 %	Bom	02	10 %	Ótimo

Tabela 3. Resultados da análise do cardápio vegetariano do mês de agosto de 2025.

Mês Agosto	Almoço (n=24)			Jantar (n=20)		
Itens	Ocorrência			Ocorrência		
	Dias	Frequência	Classificação	Dias	Frequência	Classificação
Frutas	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Folhosos	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Cores Iguais	24	100 %	Péssimo	20	100 %	Péssimo
Ricos em Enxofre	06	25 %	Bom	17	85 %	Pessimo
Doce	04	16,6 %	Bom	04	20 %	Bom
Fritura	07	29 %	Regular	04	15 %	Bom
Doce + Fritura	03	12,5 %	Bom	00	0 %	Ótimo

Tabela 4. Resultados das análise do cardápio vegetariano do mês de setembro de 2025.

Mês Setembro	Almoço (n=24)			Jantar (n=20)		
Itens	Ocorrência			Ocorrência		
	Dias	Frequência	Classificação	Dias	Frequência	Classificação
Frutas	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Folhosos	24	100 %	Ótimo	20	100 %	Ótimo
Cores Iguais	24	100 %	Péssimo	20	100 %	Péssimo
Ricos em Enxofre	06	25 %	Bom	10	50 %	Regular
Doce	04	16,6 %	Bom	04	20 %	Bom
Fritura	06	25 %	Bom	06	30 %	Regular
Doce + Fritura	02	8,3 %	Ótimo	02	10 %	Ótimo

Como apresentado nas Tabelas acima, a ocorrência positiva para Folhosos (100 %), classificada em Ótimo, mostra positivamente a oferta de alimentos *in natura*. Segundo estabelecido em contrato, a empresa terceirizada responsável pela Unidade deve ofertar

diariamente 4 tipos de saladas a serem servidas livremente, sendo obrigatório a presença de folhosos, destes, a alface em todos os dias devido a aceitabilidade. No entanto, foi observado uma grande repetição da cor verde (monotonia de cores) devido à diversidade de saladas que favorece a repetição de cores, classificando-se em Péssimo (100%). Nesse sentido, a avaliação pelo método AQPC considera o aspecto sensorial. Contudo, na prática nutricional incentivamos o consumo de maior variedade de saladas.

Quanto à monotonia de cores encontrada neste trabalho, esta é semelhante à encontrada por Silva (2024), que também encontrou 100% de ocorrência negativa. A variação de cores é importante pois está diretamente relacionada à diversidade de nutrientes e compostos bioativos presentes no alimento, além de corroborar na atratividade visual do prato, tornando-o mais colorido (Vieiros e Proença, 2003). O estudo de Vidal (2012) não encontrou a repetição de cores iguais ou semelhantes, evidenciando a possibilidade de elaboração de cardápios de saladas sem monotonia cromática, desde que haja planejamento criterioso e seleção adequada dos alimentos.

Contratualmente, é exigida a oferta diária de frutas em todas as refeições, o que favoreceu para o resultado de 100% de ocorrência positiva para presença de frutas (Ótimo). Para doces, é estabelecida a possibilidade de oferta uma vez por semana, no almoço e jantar, mas mantendo-se a oferta da fruta, ficando a sobremesa à escolha do cliente. Assim, a baixa ocorrência de doce no cardápio já é esperada.

Embora a restrição da oferta de açúcares seja uma premissa para a promoção de hábitos alimentares saudáveis (Brasil, 2014), essa prática nem sempre é observada nos cardápios elaborados para coletividades (Cândido, 2021; Mello; Morimoto, 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), no relatório intitulado *“Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases”* (Relatório Técnico nº 916) 2002, recomenda o consumo de, no mínimo, 400g diária de frutas e vegetais combinados, o que equivale a cerca de cinco porções por dia. Destas, duas a três devem ser de frutas, garantindo uma ingestão adequada de vitaminas, minerais e fibras essenciais para a manutenção da saúde. A OMS também orienta priorizar o consumo de frutas frescas, da estação e de diferentes cores, a fim de

diversificar os nutrientes e compostos bioativos ingeridos, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e para uma alimentação mais equilibrada e sustentável. Sendo, portanto, as exigências contratuais um aspecto positivo.

Na avaliação de cardápios de diferentes Unidades de Alimentação, nem sempre há a oferta diária de frutas e hortaliças, tal qual verificado por Silva (2024) e Sousa (2022). As preparações avaliadas foram de um restaurante comercial de um campus universitário de Minas Gerais e de uma instituição de apoio a pessoas com deficiência, respectivamente. Diferentemente, um outro estudo realizado em um restaurante universitário, encontrou a frequência de 88,04% de ocorrência positiva para a presença de folhosos e para frutas de 95,65% (Santana et al., 2022), achados estes semelhantes ao encontrado nesta pesquisa. Essa heterogeneidade nos resultados entre as Unidades de Alimentação reforça o aspecto positivo da exigência contratual em assegurar a adequação nutricional das refeições oferecidas.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, o passo um dos Dez Passos para uma Alimentação Saudável incentiva que a base da alimentação brasileira deve ser de alimentos *in natura* e minimamente processados (BRASIL, 2014). Portanto, a oferta diária de folhosos e frutas é um ótimo incentivo à concretização desse princípio pois reforça práticas alimentares mais saudáveis e alinhadas às recomendações nacionais de saúde pública, mesmo que haja a monotonia de cores.

A presença de alimentos sulfurados pode influenciar negativamente a qualidade nutricional do cardápio, pois sua presença pode resultar em aumento de gases e desconforto abdominal (Vieiros e Proença, 2003).

A presença de sulfurosos nas preparações tradicionais foi mais frequente, em comparação a presença desses alimentos no cardápio vegetariano. Esta observação pode ser explicada devido às preparações usadas nos pratos cárneos que, em geral, continham embutidos e/ou alimentos considerados sulfurosos, como ovos e laticínios. Outro achado foi uma predominância de preparações sulfurosas nas preparações ofertadas no jantar, em

comparação às preparações ofertadas no almoço. Assim, uma revisão desse cenário favorece o aumento de gases no período noturno.

Queiroga et al. (2024) não encontraram a presença de alimentos sulfurados ao avaliarem um cardápio hospitalar. Nesse tipo de serviço, a preocupação em evitar a oferta de refeições que contribuam para formação de gases e desconfortos em pacientes é maior. E isso sinaliza a viabilidade para outras unidades, desde que essa questão seja considerada no planejamento de cardápios.

Outro item contratual é a oferta esporádica de frituras, previstas uma vez no almoço e uma vez no jantar, por semana. A técnica de preparo por cocção frita teve suas variações principalmente entre o cardápio tradicional e vegetariano, e a classificação de ocorrência ficou entre “Bom” e “Regular” em ambos os cardápios.

A recorrente presença de frituras apresenta um risco para a saúde por estar atrelado ao desenvolvimento de doenças crônicas como dislipidemias, diabetes e a obesidade (Brasil 2014 apud Sousa et al.). Por isso, a presença de chapas, fornos combinados e grelhas na produção de refeições pode ser um fator positivo para a diminuição de preparações fritas (Prado, Nicoletti e Fria, 2013).

A presença recorrente de carnes gordurosas no jantar do mês de agosto representa um aspecto negativo em termos nutricionais. A preocupação da oferta deste tipo de carne se deve à quantidade de gordura saturada e colesterol presente, sendo fatores de risco para doenças cardiovasculares, dislipidemias (SPOSITO et al., 2007 apud Morte, 2021). A frequência de oferta recorrente de carnes gordurosas é variável entre os estudos identificados, sinalizando a necessidade de associar os cuidados no planejamento do cardápio, a escolha das matérias primas alimentares, bem como com o orçamento disponível (Vieiros e Proença, 2003; Morte, 2021).

A frequência de oferta de Doce + Fritura variou entre Bom e Ótimo, nos cardápios tradicional e vegetariano, ou seja, houve baixa oferta no período avaliado. Esse cenário é positivo, uma vez que contribui para uma alimentação mais saudável.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), recomenda-se a diminuição do consumo de óleos, gorduras, açúcares e sódio, para evitar o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (Ministério da saúde, 2024).

Os resultados dos estudos relacionados a essa questão, indicam cenários bem diversos nas UAN, pois enquanto em algumas há a oferta diária deste item (ORTOLAN, A.V; SCHWARZ, V, 2015), trabalho realizado em uma UAN no município de Guarapuava/PR, outras apresentaram resultados opostos, como no trabalho de Oliveira et al., (2016), estudo realizado em uma UAN industrial.

CONCLUSÃO

A avaliação dos cardápios do Restaurante Universitário deste estudo revelou que os cardápios possuem uma ótima ocorrência para folhosos e frutas, o que contribui para uma alimentação saudável e rica em fibras, vitaminas e minerais. A monotonia de cores, mesmo que presente, se deve a grande diversidade de vegetais ofertados, o que contribui para a repetição de cores. No item de alimentos sulfurados, a classificação não é desejável, mas a grande quantidade de itens do cardápio pode ser fator que favorece esse achado.

A presença de doces se encontra adequada devido ao padrão contratual já estabelecido. A presença de frituras é algo que pode ser melhorado. A frequência das carnes gordurosas se mostrou mais presente no jantar e deve ser revista a composição do cardápio do jantar para reduzir a frequência de carnes gordurosas e frituras. Por último, o item doces + frituras também é um item que chama a atenção para a diferença entre os meses de agosto e setembro.

Os cardápios apresentam classificação geral satisfatória, tanto o cardápio tradicional quanto o vegetariano e possuem pontos positivos e oportunidades de melhoria para promover uma alimentação saudável na universidade.

REFERÊNCIAS

1. CFN – Conselho Federal de Nutricionistas, 2018 CFN – Conselho Federal de Nutricionistas. Guia de Boas Práticas em Unidades de Alimentação e Nutrição. Brasília: CFN; 2018.
2. KANEMATSU, L. R. A. et al. Conceito de Alimentação Saudável: Análise das Definições Utilizadas por Universitários da Área da Saúde. *Uniciências*, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 34–38, 2016. DOI: 10.17921/1415-5141.2016v20n1p34-38. Disponível em: <https://uniciencias.pgsscogna.com.br/uniciencias/article/view/4343>. Acesso em: 5 nov. 2024.
3. Brasil, 2014 (referência ao Guia Alimentar para a População Brasileira - 2ª ed.) Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.
4. Veiros e Proença, 2003 Veiros MB, Proença RPC. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição—método AQPC. *Nutr Pauta*. 2003;11(62):36-42.
5. ANDREO, M. S. et al. Avaliação Qualitativa de Cardápios Hospitalares. *Medicina (Ribeirão Preto)*, Ribeirão Preto, v. 54, n. 5, e-168113, dez. 2021. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2021.168113.
6. Cândido, 2021 Cândido LMF, Lima APOM. REGIONALIDADE COMO TRAÇO MARCANTE NA AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE CARDÁPIOS DE UM SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO INSTITUCIONAL EM FORTALEZA-CE. *Nutrivisa Rev Nutr Vigilancia Saúde*. 2021;8(1):E 9484. DOI: 10.59171/nutrivisa-2021v8e9484. [acesso em 2025 out 9]. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/9484>
7. Mello; Morimoto, 2018 Mello AV, Morimoto JM. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de almoço dos funcionários de uma associação para deficientes em São Paulo. *Rev Univap*. 2018;24(46).
8. Organização Mundial da Saúde, 2002 Organização Mundial da Saúde; Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. Dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas: relatório de uma consulta conjunta de especialistas da OMS/FAO. Genebra: OMS/FAO; 2002. [acesso em 2025 nov 4]. Disponível em: <https://share.google/AOktiOzspH9e5Z2Ty>
9. Silva, 2024 Silva EA. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de um restaurante comercial de um campus universitário de Minas Gerais [trabalho de conclusão de curso]. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia; 2024. [acesso em 2025 out 9]. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/43707>.
10. Sousa, 2022 Sousa FVB, Da Silva SA, Martins AL, Da Silva NKS, De Lima RA, Do Nascimento MAV. Análise qualitativa das preparações do cardápio de Research, Society and Development. *Res Soc Dev*. 2022;11(6):e22911628893. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28893>. [acesso em 2025 out 9].
11. Santana et al., 2022 Santana AO, Da Silva SA, Da Silva NKS, De Lima RA, Do Nascimento MAV. Análise quantitativa e qualitativa da alimentação de universitários do ensino público do Oeste da Bahia. *Braz J Health Rev*. 2022 jul/ago;5(4):12312-330. DOI: 10.34119/bjhrv5n4-030.

12. Vidal, 2012 Vidal GM, Baseggio AM, Silva AT, Muller J, Sousa AA. Avaliação do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional de Florianópolis, Santa Catarina. In: Anais do Conbran. Florianópolis; 2012.
13. Queiroga et al. (2024) Queiroga DS, Santos BQ, Da Silva GS, De Souza MCO, De Andrade MLG, Bezerra CM. AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO HOSPITALAR. Braz J Implantol Health Sci. 2024;6(10):259–73. DOI:10.36557/2674-8169.2024v6n10p259-273. [acesso em 2025 out 9]. Disponível em: <https://bjih.com.br/bjih/article/view/3741>.
14. Prado, Nicoletti e Fria, 2013 Prado BG, Nicoletti AL, Da Silva Faria C. Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição de Cuiabá-MT. J Health Sci. 2013;15(3).
15. Morte, 2021 apud SPOSITO et al., 2007 (referência ao artigo de Morte, o *apud* é parte do texto e não da referência) Morte ESB, Lira CCRN, Fonseca MCP. Avaliação qualitativa dos cardápios de um restaurante universitário. Rev Univap. 2021 jan/jul;27(53). [acesso em 2025 out 8]. Disponível em: <https://revista.univap.br/>
16. Ministério da saúde, 2024 Ministério da Saúde (BR). Alimentação saudável: a chave para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2024. [acesso em 2025 nov 3]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/agosto/alimentacao-saudavel-a-chave-para-a-prevencao-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>
17. ORTOLAN, A.V; SCHWARZ, V. Aplicação do método Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. Visão Acad. 2015 jan/mar;16(1):119-28.
18. Oliveira et al. (2016) Oliveira MC, Silva MA, Santos MC, Moreira AC. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição Industrial de Vitória da Conquista - BA. Higiene Aliment. 2016 maio/junho;30(256/257):38-42.

3.2 ANÁLISE DAS PREPARAÇÕES VEGETARIANAS DE UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS GERAIS

Análise das preparações vegetarianas de um restaurante universitário do sul de minas gerais

Vegetarian analysis of a university restaurant

****Dados do(s) autor(es) devem ser omitidos para avaliação e devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão****

Versão preliminar

Resumo

Considerando a crescente adesão ao vegetarianismo e a importância de garantir refeições equilibradas em ambientes institucionais, este estudo teve como objetivo analisar a qualidade nutricional das preparações vegetarianas oferecidas em um Restaurante Universitário. Foram consideradas todas as preparações vegetarianas ofertadas, no almoço e jantar, entre agosto e setembro de 2025 em um Restaurante Universitário, totalizando 28 preparações. As análises quantitativas basearam-se nas fichas técnicas e foram realizadas no software Web Diet (versão 4.0), contemplando os teores de carboidratos, lipídios, proteínas, sódio, ferro e vitamina B12. Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e avaliados por estatística descritiva. Os resultados indicaram ampla variação na composição nutricional. As preparações com soja e ovos apresentaram os maiores teores proteicos, enquanto pratos à base de hortaliças, sem leguminosas, mostraram aporte insuficiente deste nutriente. Embora 78,57 % das preparações atingissem o mínimo de 15 g de proteína por refeição, observou-se elevados teores de lipídios e sódio em receitas fritas ou com queijos, aproximando-se do limite diário recomendado pela OMS. O maior teor de ferro foi constatado em preparações com leguminosas, e os teores de vitamina B12 presentes apenas nas preparações com ovos, refletindo uma limitação típica de dietas vegetarianas. Concluiu-se que as preparações analisadas possuem potencial nutricional satisfatório para muitos nutrientes, porém, ajustes no planejamento do cardápio vegetariano são necessários para melhorar a adequação proteica, reduzir teor de lipídios e sódio e garantir melhor biodisponibilidade de micronutrientes, promovendo refeições equilibradas e saudáveis no contexto universitário.

Palavras-chave: Vegetarianismo, Nutrição Coletiva, Qualidade Nutricional, Restaurantes universitários.

Abstract

This study aimed to analyze the nutritional quality of vegetarian preparations offered at a University Restaurant, considering the growing adherence to vegetarianism and the importance of ensuring balanced meals in institutional environments. Twenty-eight preparations offered between August and September were evaluated. Quantitative analyses were based on technical data sheets and performed using the Web Diet software (version

4.0), assessing carbohydrate, lipid, protein, sodium, iron, and vitamin B12 contents. Data were organized in spreadsheets and analyzed using descriptive statistics. Results showed wide variation in nutrient composition. Preparations containing soy and eggs presented the highest protein contents, while vegetable-based dishes without legumes showed insufficient protein levels. Although 78.57% of the preparations met the minimum requirement of 15 g of protein per meal, high lipid and sodium contents were observed in fried or cheese-based dishes, approaching the World Health Organization's recommended daily limit. Iron levels were higher in legume-based preparations, whereas vitamin B12 was only found in dishes containing eggs, reflecting a typical limitation of vegetarian diets. It was concluded that the analyzed preparations have good nutritional potential but require adjustments in menu planning to improve protein adequacy, reduce lipid and sodium contents, and ensure better micronutrient bioavailability, contributing to the promotion of balanced and healthy meals within the university setting.

Keywords: Vegetarianism. Collective Nutrition. Nutritional Quality. University Restaurants.

INTRODUÇÃO

No contexto universitário, as UANs são representadas pelos Restaurantes Universitários (RUs), os quais atendem, majoritariamente, a um público jovem e com hábitos variados. Torna-se essencial realizar avaliações periódicas de preparações oferecidas nesses ambientes, especialmente, no que tange à diversidade e ao equilíbrio nutricional (Oliveira, et al., 2009).

A prática deste estilo de vida/alimentação obteve um crescimento considerável no Brasil, segundo pesquisa realizada em 2018 pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), 14% da população brasileira se declarava vegetariana, número que representava quase 30 milhões de brasileiros autodeclarados adeptos ao vegetarianismo. E, devido à crescente difusão da Alimentação Vegetariana (CAVALHEIRO et al., 2018), estabelecimentos institucionais e comerciais têm se adaptado para atender a este público. A inclusão de preparações vegetarianas em ambientes coletivos ainda enfrenta desafios, como o preconceito alimentar e a falta de conhecimento sobre o planejamento adequado de dietas vegetarianas (Monteiro et al., 2022). No entanto, essa demanda representa uma oportunidade para educar sobre práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

A avaliação nutricional das preparações vegetarianas é indispensável para garantir que a alimentação seja completa e equilibrada. É essencial garantir uma combinação adequada de alimentos que forneçam proteínas de qualidade, como a associação de cereais e leguminosas (Cardoso et al., 2020). Além disso, a carência de micronutrientes específicos, como o ferro

não-heme, exige estratégias como a inclusão de alimentos ricos em vitamina C para melhorar sua absorção (Gonçalves & Freitas, 2021).

Avaliar as preparações vegetarianas poderá contribuir para que as refeições ofereçam diversidade, equilíbrio e conformidade com as diretrizes nutricionais. A análise, em especial, das ofertas vegetarianas é crucial não apenas para a garantia da adequação nutricional, mas também quanto à aceitabilidade sensorial dos pratos. Em um cenário em que cresce o interesse por dietas baseadas em vegetais, esta avaliação torna-se uma ferramenta estratégica para garantir que as preparações atendam às necessidades dos consumidores e contribuam para a promoção da saúde.

Portanto, o presente trabalho teve como objetivo analisar a qualidade nutricional das preparações vegetarianas de um restaurante universitário.

MÉTODO

Preparações

Foram listadas todas as preparações vegetarianas oferecidas entre os meses de agosto e setembro. A partir da lista foram solicitadas à administração do RU as Fichas Técnicas de Preparo. Como nem todas existiam contou-se com a assistência das cozinheiras da Unidade para elaboração das demais Fichas Técnicas de Preparo.

Análise quantitativa das preparações vegetarianas

Para a avaliação quantitativa das preparações vegetarianas foi adotada a porção média servida e as Fichas Técnicas de Preparo. Foi utilizado o programa Web Diet® (versão 4.0 - gratuito) para quantificar os seguintes nutrientes: carboidratos (g), lipídeos (g), proteínas (g), sódio (mg), ferro (mg), e vitamina B12 (mcg).

Análise estatística

Os dados foram tabulados na Planilhas Google e foram apresentados em frequências absolutas e relativas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 31 preparações vegetarianas ofertadas no almoço e jantar, nos meses de agosto e setembro de 2025, foram analisadas 28 preparações diferentes. A análise quantitativa dos nutrientes avaliados está apresentada na Tabela 1. As outras três preparações não foram analisadas por não ter sido possível elaborar as Fichas Técnicas durante este estudo.

No que se refere ao aporte proteico, observou-se que as preparações com maior teor foram a Panqueca de soja (23,78g/porção), a Almôndega de soja (21,49 g/porção) e o Ovo frito (18,35 g/porção). Em comum, essas receitas apresentaram a presença de soja e/ou ovos, alimentos considerados fontes proteicas de alta qualidade nutricional, com destaque para a soja, que contém perfil de aminoácidos essenciais semelhante às proteínas animais (CARDOSO et al., 2020).

Por outro lado, os pratos com menor aporte proteico foram o Escondidinho de legumes (2,34 g/porção) e a Abobrinha tropeiro (4,31 g/porção). Ambas as preparações possuem como base legumes, os quais, embora relevantes no fornecimento de fibras, vitaminas e minerais, não apresentam concentrações relevantes de proteínas. Além disso, notou-se ausência de alimentos proteicos complementares nessas preparações, como leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico ou derivados da soja), bem como ingredientes como o leite, o que justifica os baixos valores observados.

É sabida a importância de combinar cereais e leguminosas para garantir adequação protéica em refeições vegetarianas (CARDOSO et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2019). Dessa forma, percebe-se que, embora 78,57% das preparações atendam ao critério mínimo de 15 g de proteína por refeição, que é exigido contratualmente, ainda há preparações que não atingem esse valor, o que pode comprometer a adequação nutricional quando oferecidas como prato principal.

Neste mesmo contexto, deve-se atentar quanto ao valor biológico para além da quantidade de proteína ofertada por porção nas preparações. Ocorreram 98 ofertas de pratos vegetarianos no período analisado. Considerando, que o estudante vegetariano possa fazer uso do RU no almoço e jantar, sobretudo nos dias em que preparações com menor teor de

proteína estejam combinadas, suas necessidades proteicas diárias podem não estar sendo atendidas.

É importante ressaltar que apesar das demais refeições ao longo do dia poderem contribuir no fornecimento de proteínas ingeridas, o almoço e jantar representam as principais refeições. Dessa forma, a adequação destas preparações oferecidas é essencial para assegurar a suficiência e qualidade nutricional da dieta vegetariana.

Verificou-se uma variação no teor de lipídeos das preparações, com destaque para o Bolinho de arroz com queijo mussarela (51,9 g/porção) e a Torta de legumes com queijo (45,77 g/porção), ambas apresentando teores elevados devido à presença de queijos e frituras, o que aumenta significativamente o valor calórico total (621 kcal e 560,4 kcal, respectivamente). Em contrapartida, preparações como o Charuto de carne de soja (0,37 g/porção) e a Carne moída de soja (1,25 g/porção) forneceram baixos teores de gordura.

No cenário mundial atual, observa-se um crescimento expressivo na prevalência das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, o que reforça a necessidade de atentar-se à qualidade nutricional das preparações e ao consumo de determinados nutrientes (Ministério da Saúde, 2020). Diversas dessas condições apresentam relação direta com o padrão alimentar e com o consumo excessivo de energia e nutrientes específicos.

Da mesma forma, o excesso calórico contribui para o desenvolvimento da obesidade, enquanto a alta ingestão de lipídios, especialmente os saturados, relaciona-se à ocorrência de doenças cardiovasculares (Ministério da Saúde, 2020).

O sódio é um nutriente que exerce influência significativa sobre os níveis de pressão arterial, e sua ingestão acima dos valores recomendados está fortemente associada ao risco de hipertensão. A análise das preparações revelou que o teor de sódio variou entre 14,53 mg e 1.368 mg por porção, com média de 565,91 mg/porção. As preparações com maiores teores foram a Torta de Milho (1.368 mg), o Bolinho de arroz com queijo mussarela (1.315 mg) e o Escondidinho de grão de bico (1.249 mg).

Tabela 1. Resultados das análises das Preparações Vegetarianas do Almoço e Jantar do mês de agosto e setembro de 2025.

Preparação	Porção (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	KCAL	SÓDIO (mg)	FERRO (mg)	B12 (mcg)
1. Strogonoff de soja	100 g	18,3	15,87	1,84	147,75	250	4,99	0,05
2. Bolinho de arroz com queijo muçarela	200 g	21,6	16,54	51,9	621	1.315	0,8	0,8
3. Omelete de Forno	140 g	5,41	19,48	16,8	255,38	357	1,81	1,78
4. Almôndega de soja	100 g	37,63	21,49	13,42	340,8	650	7,94	0,16
5. Ovos ao pomodoro	140 g	11,83	19,08	16,2	264	498,5	3,1	1,4
6. Hambúrguer de soja	100 g	19,05	16,55	1,57	182,23	350	4,84	0,1
7. Torta de legumes com queijo	230 g	46,04	15,5	45,77	560,4	1.103	3,2	0,47
8. Escondidinho de soja	150 g	30,25	17,18	9,88	280,8	933	1,72	0,097
9. Quibe assado de soja	100 g	33,65	18,13	5,8	299,7	316	3,17	0,097
10. Mix de grãos (lentilha e ervilha)	230 g	58,72	16,13	3,61	269,1	449	0,59	0,05
11. Lasanha de abobrinha	163 g	23,72	9,65	1,98	134,8	962,5	4,51	0
12. Rocambole de soja	212 g	21,53	23,3	0,98	178,64	96,36	7,26	0,05
13. Ovo frito	100 g	1,84	18,75	33,46	389,6	189	2,16	1,5
14. Batata recheada com soja	100 g	23,3	15,9	4,38	190,76	193	4,07	0,35
15. Torta de soja de liquidificador	100 g	32,47	14,13	19,31	355,8	702	4,88	0,14
16. Carne moída de soja	100 g	17,07	18,54	1,25	146,6	165,4	5,85	0,05
17. Charuto de carne de soja	100 g	50,67	14,47	0,37	223,65	549	5,07	0,05
18. Escondidinho de lentilha	100 g	46,83	16,01	13,3	363,6	1.243	2,01	0,76
19. Escondidinho de ervilha	100 g	48,7	15,04	13,26	361	1.244	0,64	0,76
20. Escondidinho de grão de bico	100 g	46,5	15,41	14,3	370	1.249	2,25	0,76
21. Parmegiana de hambúrguer de soja	100 g	20,3	20,3	5,19	234,73	420	4,7	0,47
22. Torta de brócolis com queijo	160 g	42,84	15,43	43,33	529,22	801	3,96	0,99
23. Escondidinho de legumes	150 g	14,23	2,34	13,34	192,3	44,7	0,71	0,09
24. Abobrinha tropeiro	150 g	10,7	4,31	5,66	106,9	14,53	0,98	0,2
25. Ovos cozidos	128,8 g	1,24	12,5	10,7	155,5	126	1,44	1
26. Ovos mexidos	100 g	2,18	16,76	18,78	260	168	2,05	1,33
27. Torta de Milho	189 g	42,12	90,6	34,12	503,6	1.368	2,9	0,43
28. Panqueca de soja	120 g	50,12	23,78	4,03	322,4	88,5	8,22	0,2
MÉDIA	-	27,81	18,68	14,44	294,29	565,91	3,41	0,50

De acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) e do Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014), a ingestão diária de sódio não deve ultrapassar 2.000 mg/dia, o que equivale a aproximadamente 5 g de sal. Nota-se, portanto, que algumas preparações vegetarianas do cardápio se aproximam desse limite, o que pode contribuir para o consumo excessivo de sódio, considerando que o estudante ainda fará outras refeições no decorrer do dia.

Valores nutricionais superiores aos recomendados podem estar associados não apenas à escolha dos ingredientes e às quantidades de sal e óleo empregadas nas preparações, mas também às técnicas culinárias utilizadas. Observou-se, em especial, a frequente presença de preparações fritas no cardápio vegetariano, geralmente na forma de bolinhos e hambúrgueres vegetais, que tendem a absorver quantidades adicionais de gordura durante o preparo. A fritura, portanto, é uma técnica que deve ser utilizada com cautela, uma vez que aumenta o teor lipídico final das preparações, potencializando os riscos associados ao consumo elevado de gordura (Oke et al., 2017).

Entre os micronutrientes avaliados, destaca-se variação no teor de ferro de de 0,59 mg a 8,22 mg/porção de preparação, com média de 3,41 mg por porção, sendo as maiores quantidades identificadas Panqueca de soja (8,22 mg/porção) e na Carne moída de soja (5,85 mg/porção). As preparações com leguminosas e soja apresentaram as maiores concentrações, enquanto as compostas por hortaliças e cereais exibiram valores reduzidos, como era esperado.

Embora o ferro não-heme, presente em alimentos vegetais, tenha menor biodisponibilidade devido à influência de compostos fenólicos e fitatos (Gonçalves; Freitas, 2021), a absorção pode ser melhorada com substâncias cítricas e ácidos orgânicos (Cardoso et al., 2020). Por isso, recomenda-se incluir fontes de vitamina C nas refeições para otimizar a absorção do ferro vegetal.

Quanto aos teores de vitamina B12, verificou-se teores muito baixos em todas as preparações, com valor máximo de 1,78 mcg no Omelete de forno e apresentando valores acima de 1 mcg apenas em preparações a base de ovos, refletindo a limitação típica de dietas vegetarianas estritas, visto que é um micronutriente essencial encontrado exclusivamente em alimentos de origem animal, como carnes, ovos e laticínios.

Dessa forma, a disponibilidade de vitamina B12 em preparações vegetarianas dependerá do uso de ingredientes de origem animal. A deficiência desse nutriente é considerada uma das principais limitações nutricionais das dietas vegetarianas, sendo frequentemente observada em indivíduos que não fazem uso de alimentos fortificados ou suplementação específica (Giaretta et al., 2019).

CONCLUSÃO

Os dados obtidos pela análise das preparações vegetarianas do restaurante universitário evidenciaram variação na composição de macronutrientes e micronutrientes. Embora a maioria dos pratos atenda ao critério mínimo de proteínas, algumas preparações à base de hortaliças sem combinação com leguminosas apresentam aporte proteico insuficiente. Observou-se também a presença de preparações com altos teores de lipídios e sódio, potencialmente associados a riscos para doenças crônicas não transmissíveis. Quanto aos micronutrientes, o ferro apresentou melhores concentrações em pratos com soja e leguminosas, enquanto a vitamina B12 esteve limitada, destacando a necessidade de estratégias nutricionais complementares.

Esses achados reforçam a importância do planejamento e da diversificação das refeições vegetarianas em ambientes institucionais, visando garantir refeições equilibradas, nutritivas e alinhadas às recomendações dietéticas, contribuindo para a promoção da saúde e educação alimentar dos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira JED, De Lira PIC, Dos Santos AB, Pereira AL. Avaliação de cardápios em Unidades de Alimentação e Nutrição: diversidade e equilíbrio nutricional. *Rev Nutr.* 2009;22(1):45-56.
2. Cavalheiro LS, Oliveira T de, Silva F. Alimentação vegetariana no Brasil: tendências e desafios [Internet]. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira; 2018 [citado 2025 Out 11]. Disponível em: <https://svb.org.br/2469-pesquisa-do-ibope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil/>
3. Monteiro JM, Borges MC, Barbosa RS, Fernandes AL. Desafios na oferta de preparações vegetarianas em Unidades de Alimentação e Nutrição. *Rev Bras Nutr.* 2022;35(2):112-20.
4. Cardoso LM, Nascimento ML, Cruz GKC, Leite JS, Naves MMA. Estratégias para adequação protéica em dietas vegetarianas. *Rev Nutr.* 2020;33:e200068.
5. Gonçalves AC, Freitas SM. Ferro não-heme: biodisponibilidade e estratégias para otimizar sua absorção. *Rev Bras Nutr Func.* 2021;20(3):42-9.
6. Oliveira LC, Ferreira CF, Borges SC, Monteiro JFS. Avaliação nutricional de preparações vegetarianas em restaurantes institucionais. *Demetra (Rio J).* 2019;14(2):1-12.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Doenças crônicas não transmissíveis: vigilância e controle 2020–2030 [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [citado 2025 Out 11]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>
8. Organização Mundial da Saúde (OMS). Guideline: Sodium intake for adults and children [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023 [citado 2025 Out 11]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
9. Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
10. Oke MO, Akinjayeju O, Oluwafemi AO. Impact of frying on nutritional composition and quality of food products: a review. *J Culin Sci Technol.* 2017;15(3):1-10.
11. Giaretta E, Furlaneto MC, Ferreira R. Deficiência de vitamina B12 em dietas vegetarianas: revisão crítica. *Rev Bras Nutr.* 2019;50(1):1-10.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise de cardápios e de preparações vegetarianas do restaurante universitário evidenciou aspectos positivos como a oferta de folhosos e frutas diariamente, a ampla variação de preparações ofertadas e a opção de preparações vegetarianas para o aporte proteico do público vegetariano. Apesar da maioria das preparações vegetarianas atenderem ao critério mínimo de proteínas, há preparações com aporte proteico insuficiente sendo necessário a revisão destas. Além disso, verificaram-se preparações com teores elevados de lipídios e sódio; e, a vitamina B12 se manteve limitada. O planejamento necessita ser revisado também quanto às combinações e escolhas de carnes e minimizar frituras, sulfurosos e doces + frituras.

Desse modo, conclui-se que os cardápios avaliados apresentam uma classificação geral satisfatória. No entanto, ressalta-se a importância de contínua revisão e aprimoramento do planejamento alimentar, com foco na redução de preparações gordurosas e ricas em sódio e na ampliação de fontes proteicas vegetais. Essas medidas contribuem para a promoção da alimentação saudável no ambiente universitário.

Este trabalho também ressalta a importância das fichas técnicas de preparo, pois a disponibilidade deste recurso, que permitiu a realização deste trabalho e só foi possível devido a assistência das cozinheiras e auxiliares de cozinha da unidade, possibilitou o encontro das melhorias a serem realizadas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Pedro Henrique Gadelha; DUARTE, Arthur Oliveira; DA SILVA, Maria Cláudia. Influência da dieta na saúde mental e desempenho cognitivo—uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 6, p. e11013646103-e11013646103, 2024.

BERNARDO, Greyce Luci; MIKA JOMORI, Manuela; FERNANDES, Ana Carolina; PACHECO DA COSTA PROENÇA, Rossana. Consumo alimentar de estudantes universitários. **Revista de Nutrição**, [S. l.], v. 30, n. 6, 2023. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/7948>. Acesso em: 22 out. 2024.

BRASIL. **Lei Nº 14.914**, de 3 de julho de 2024. Institui a Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES). Diário Oficial da União: Edição 127, Seção 1, p. 5-7. 4 jul. 2024. Disponível em <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2024/lei-14914-3-julho-2024-795887-publicacaooriginal-172283-pl.html>

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: MS; 2014.

CARDOSO, A.L, et al. Planejamento de dietas vegetarianas: Considerações nutricionais e sensoriais. **Revista Brasileira de Nutrição e Saúde Pública**, 15(2), 23-34, 2020

CAVALHEIRO, Calíli Alves; VERDU, Fabiane Cortez; AMARANTE, Juliana Marangoni. Difusão do vegetarianismo e veganismo no brasil a partir de uma perspectiva de transnacionalização. **Revista eletrônica ciências da administração e turismo**, v. 6, n. 1, p. 51-67, 2018.

CFN – Conselho Federal de Nutricionistas. (2018). Guia de Boas Práticas em Unidades de Alimentação e Nutrição.

CRABBIS, B. E.; FERNANDES, G. R.; MENDES, T. V.; PEREIRA, Y. M. Qualidade das preparações vegetarianas de um restaurante universitário do Sul de Minas Gerais. **Nutrivisa - Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, Fortaleza, v. 11, n. 1, 2024. DOI: 10.59171/nutrivisa-2024v11e12712. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/12712>. Acesso em: 9 ago. 2024

FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentação e Nutrição de Araraquara**, v. 21, n. 2, p. 225-30, 2010.

GONÇALVES, C.M, & Freitas, R. (2021). Alimentação baseada em vegetais e sustentabilidade ambiental: Perspectivas e desafios. **Revista de Sustentabilidade Alimentar** , 19(2), 12-24.

KANEMATSU, Liege Regina Akemi; GATTI, Raquel Rosalva; CHICONATTO, Patrícia; MELHEM, Angélica Rocha de Freitas. Conceito de Alimentação Saudável:

Análise das Definições Utilizadas por Universitários da Área da Saúde.

UNICIÊNCIAS, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 34–38, 2016. DOI:

10.17921/1415-5141.2016v20n1p34-38. Disponível em:

<https://uniciencias.pgsscogna.com.br/uniciencias/article/view/4343>. Acesso em: 5 nov. 2024.

MEDEIROS, PR, & Silva, FC. Micronutrientes e dietas vegetarianas: Como garantir uma alimentação equilibrada. **Revista de Nutrição Clínica** , 28(3), 67-78, 2023.

MONTEIRO, V. H.; ALMEIDA, T. R.; SOUZA, P. C. Desafios na implementação de cardápios vegetarianos em ambientes coletivos. **Jornal de Serviços Alimentares**, v. 19, n. 1, p. 12-23, 2022.

NAKAMURA, Pedro. Restaurantes universitários combatem a fome e a evasão de estudantes, mas falta política de segurança alimentar no ensino superior, **O Joio e O Trigo**, São Paulo, 12 mar. 2024. Disponível em:

<https://ojoioetrigo.com.br/2024/03/restaurantes-universitarios-fome-evasao-estudantes/>. Acesso em: 20 out. 2024.

OLIVEIRA, M. G.; SANTOS, F. L.; CARDOSO, J. P. Nutrição em ambientes universitários: uma análise das dietas vegetarianas. **Revista Saúde em Foco**, v. 11, n. 3, p. 78-92, 2019.

PEREZ, Patrícia Maria Périgo et al. Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 531-542, 2016.

PRADO, Bárbara Grassi; NICOLETTI, Ana Lídia; DA SILVA FARIA, Cássia. Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição de Cuiabá-MT. **Journal of Health Sciences**, v. 15, n. 3, 2013.

PEREIRA, T. M. M. (2023). Interação Entre O Eixo Intestino-Cérebro E Saúde Mental. UNIPAC, Juiz de Fora

VEIROS, Marcela Boro; PROENÇA, Rossana PC. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição—método AQPC. **Nutrição em Pauta**, v. 11, n. 62, p. 36-42, 2003.

RESOLUÇÃO CFN No 600, DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018, v. 600, n. 1, p. 1–55, 2018. Disponível

em:https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.htm

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE, C. RESOLUÇÃO No466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012. DOU no 12, v. Seção 1, p. 59, 2013.

SOARES, Mara Machado et al. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39295>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE VEGETARIANOS. O que é vegetarianismo.

Disponível em: <https://svb.org.br/vegetarianismo-e-veganismo/o-que-e>. Acesso em:

15 out. 2024.

SOUSA, Thiago Ferreira de; José, Helma Pio Mororó e Barbosa, Aline Rodrigues. Conduas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2013, v. 18, n. 12 [Acessado 9 Novembro 2024], pp. 3563-3575. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>.

SOUSA, L. P, S.; SOARES, M. E. Política de Permanência Estudantil no ensino superior: A importância do Programa Restaurante Universitário. *SciELO Preprints*, 2024. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.10208. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/10208>. Acesso em: 9 nov. 2024.

TONSO, Sandro. Cardápio de aprendizagem. **Encontros e Caminhos**, 2005.

WHO, Joint; CONSULTATION, FAO Expert. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. **World Health Organ Tech Rep Ser**, v. 916, n. i-viii, p. 1-149, 2003.

YEUM, T.-S., Maggiolo, N. S., Gupta, C. T., Davis, B. J., Nierenberg, A. A., & Sylvia, L. G. (2018). Adjunctive Nutrition Therapy for Depression. **Psychiatric Annals**, 49(1), 21–25

ANEXOS

ANEXO A - MODELO DO ARTIGO A SER SUBMETIDO NA REVISTA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO (RASBRAN)

Título do artigo no idioma principal: subtítulo (fonte calibri, tamanho 12, negrito e espaçamento simples)

Title of the article in the main language: subtitle (fonte calibri, tamanho 12, itálico e espaçamento simples)

****Dados do(s) autor(es) devem ser omitidos para avaliação e devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão****

Resumo

O propósito destas diretrizes é o de descrever como você deve preparar seu artigo para a Revista da Associação Brasileira de Nutrição (RASBRAN). Estas diretrizes estão divididas nos seguintes tópicos: Introdução; Ética e legalidade; Estrutura do artigo e layout da página e Considerações sobre direitos autorais. Você deverá segui-las a fim de que possamos considerar seu artigo para publicação. Leia este documento cuidadosamente. Caso o seu manuscrito não esteja de acordo com as diretrizes, ele não poderá ser avaliado. Não hesite em nos contatar (rasbran@asbran.org.br) caso as diretrizes apresentadas aqui não estejam suficientemente claras. Esperamos em breve receber sua proposta!

Palavras-chave: Diretrizes. Submissão. Artigo.

Abstract

The purpose of these guidelines is to describe how you should prepare your paper for submission to the RASBRAN – Journal of Brazilian Nutrition Association. These guidelines are divided as follows: Introduction section; Ethics and legitimacy; Paper structure and page layout and Copyright considerations. You must follow them in order to have your paper considered for publication. Please read them carefully. If your paper is not submitted according to the guidelines it will not be considered for publication. Please do not hesitate to contact us (rasbran@asbran.org.br) if any of the guidelines presented here is not sufficiently clear. We look forward to reading your paper proposal!

Keywords: Guidelines. Submission. Paper.

1 INTRODUÇÃO

Agradecemos pelo seu interesse em publicar na RASBRAN. Este documento tem como objetivo auxiliá-lo na preparação do artigo que irá nos submeter. É importante que você siga as orientações aqui contidas para que possamos considerar o seu artigo para publicação.

A RASBRAN somente aceita submissões on-line. Você deverá inicialmente se cadastrar no sistema (<http://www.rasbran.com.br>). Concluído o cadastro você poderá, utilizando seu *login* e senha, submeter trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso.

Cada artigo será lido por no mínimo dois pareceristas. O(s) nome(s) do(s) autor(es) será(ão) omitido(s) quando enviado(s) aos pareceristas, para permitir o anonimato dos trabalhos em julgamento. Você será prontamente notificado por e-mail da decisão dos pareceristas. Como mencionado anteriormente, você também poderá acompanhar o andamento do seu artigo

acessando o portal de revista.

Os artigos devem ser originais, relatos de caso, resenhas, revisões sistemáticas e integrativas não sendo aceita submissão simultânea a outras publicações.

Os tópicos seguintes irão tratar de ética e legalidade, estrutura do artigo e layout da página, considerações sobre direitos autorais e, finalmente, de instruções sobre como enviar a proposta.

2 ÉTICA E LEGALIDADE

A RASBRAN solicita o registro de ensaios clínicos para sua publicação. Ensaios clínicos feitos no Brasil devem ser registrados Sistema CEP/CONEP - na Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (<http://conselho.saude.gov.br/comissoes-cns/conep/>).

Ensaios clínicos realizados em outros países podem ser registrados em diversas instituições, como o website <http://www.clinicaltrials.gov/> e outras.

Artigos envolvendo ensaios clínicos e demais estudos com seres humanos devem ser enviados acompanhados do número do registro e da Comissão de Ética Institucional onde foi aprovado. Não serão aceitos estudos realizados ilegalmente.

Pesquisas com animais deverão seguir as diretrizes do Conselho Nacional de Controle de Experimentação Animal – CONSEA. A legislação pode ser encontrada no website do Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações <http://www.mctic.gov.br/mctic/opencms/institucional/concea/>. A adesão a esses princípios deve constar no artigo, por meio do número de registro e identificação da comissão de ética institucional onde foi aprovado.

Autores estrangeiros de artigos envolvendo pesquisas em humanos ou animais devem consultar a legislação de seu país e citar no artigo a adequação às normas e princípios éticos aplicáveis, bem como a fonte desses. Recomenda-se adequação à Declaração de Helsinque

(<https://www.wma.net/what-we-do/education/medical-ethics-manual/>) e/ou às regras previstas pelo OLAW – EUA (*Office of Laboratory Animal Welfare* - <https://olaw.nih.gov/>).

As revisões sistemáticas deverão utilizar e estar adequadas os critérios do PRISMA (Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises).

O periódico RASBRAN segue o padrão estabelecido pelo ICMJE (*International Committee of Medical Journal editors*). Para mais informações úteis à boa preparação de um artigo, leia o documento “*Requirements for manuscripts submitted to biomedical journals*”, na íntegra no website www.icmje.org. As principais diretrizes do documento original estão contidas neste manual.

3 ESTRUTURA E FORMATAÇÃO DO ARTIGO

Esta seção apresenta orientações quanto à estrutura e formatação do seu artigo. Quanto à formatação, este modelo já se encontra formatado de acordo com as diretrizes da RASBRAN. Para tornar mais fácil o processo, seguem algumas dicas.

Uma forma fácil de utilizar este modelo sem perder a formatação é utilizar a opção de Colar especial do editor de texto. Copie o trecho do texto que deseja colar neste modelo, selecione onde pretende colar e clique no menu **Editar ou Página Inicial**, escolha a opção **Colar especial** e em seguida em **Texto não formatado**.

3.1 Título do artigo

O título do artigo deve vir primeiramente no idioma original do artigo, em seguida, em inglês. Os artigos escritos em outro idioma o segundo título deverá ser em português. Use caixa-alta (letra maiúscula) apenas para a primeira letra do título do artigo, exceto para palavras onde o uso de caixa-alta e caixa-baixa (letras maiúsculas e minúsculas) se faz

gramaticalmente necessário (por exemplo, nome de pessoas, cidades, etc.).

3.2 Nome(s) do(s) autor(es)

O(s) nome(s) do(s) autor(es), bem como os seus dados (ORCID iD, Instituição/Filiação, Resumo da biografia), deve(m) ser cadastrado(s) durante o processo de submissão do artigo no portal da revista. Se o artigo possuir mais de um autor, clicar em INCLUIR AUTOR e preencher os campos. No momento da submissão todos os autores deverão ser incluídos, pois não poderá ser adicionado posteriormente.

O(s) nome(s) do(s) autor(es) deve(m) ser omitido(s) no corpo de texto. Para garantir que seu artigo seja revisado às cegas, bem como a propriedade dos documentos deverá ser removida. (Confira o passo a passo nas Diretrizes para autores). Para garantir que seu artigo seja revisado às cegas, não inclua em sua redação seu nome, instituição ou qualquer outra menção que possa identificá-lo como autor.

3.3 Resumo

O resumo deve ser estruturado em objetivo, método, resultados e conclusão, escrito sem parágrafo ou títulos, com no mínimo 150 e no máximo 250 palavras. Assim como o título do artigo, o resumo deve ser apresentado primeiramente no idioma original do artigo, em seguida, em inglês e para aqueles em outro idioma, em português.

3.4 Palavras-chave

As palavras-chave, que definem o tema do estudo, devem vir após o resumo, incluindo no

mínimo 3 e no máximo 6 termos de indexação, no idioma original do artigo. Consultar os descritores em Ciências da Saúde nos endereços eletrônicos: <http://decs.bvs.br> ou www.nlm.nih.gov/mesh.

As palavras-chave e *keywords* deverão ser colocadas abaixo do resumo e *abstract*, respectivamente.

3.5 Artigo

Os artigos devem ser divididos em Introdução, Método, Resultados, Discussão e Conclusão. O artigo não deverá ultrapassar 25 páginas. Deve ser iniciado na mesma página do resumo/*abstract* e das palavras-chave (*keywords*).

3.6 Seções

O artigo não deve ter mais de três níveis de seções.

3.6.1 Figura e quadros

A indicação do título das figuras e quadros deverá ser na parte inferior precedida da palavra designativa juntamente com número de ordem de ocorrência no texto. Devem ser apresentadas na mesma fonte do texto, com espaço simples entre linhas e somente letra maiúscula nas iniciais do título, salvo nomes próprios. Recomenda-se que sejam colocados perto do parágrafo a que se referem. Não são mencionadas as fontes de figuras e quadros quando elaboradas pelo próprio autor do artigo. Indicar a fonte quando retirada de outro documento. A seguir, são apresentados exemplos de figura e quadro.

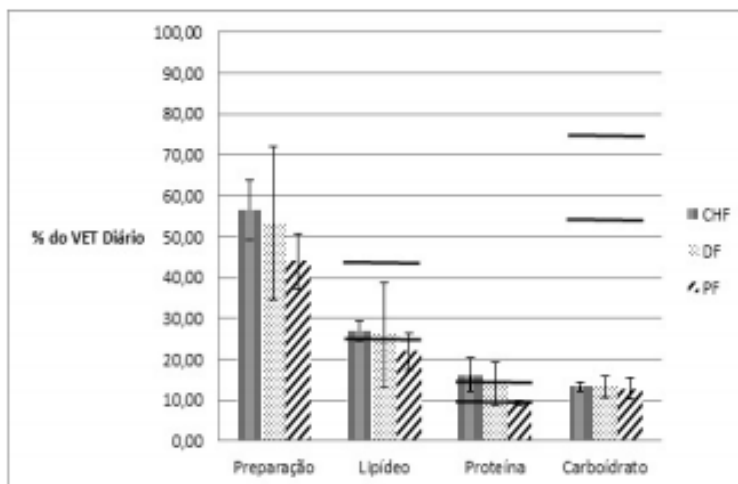


Figura 1 - Média e desvio padrão do percentual das preparações contendo açai. Legenda: (CHF–charquefrito; DF– dourada frita; PF–pirarucu frito) em relação ao Valor Energético Total (VET) diário, em uma dieta de 2000 kcal. Faixa preta indica valores diários de referência para macronutrientes com base em uma dieta de 2000 kcal
Fonte: LeHalle ALC, Colaço RMN, Sato STA, Souza JNS, Lima CLS²

Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto

Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
-----------------	-------	-------	-------	-------

Quadro 1 - Exemplo de quadro.

Legenda do quadro 1

3.6.2 Tabelas

Será usada tabela quando for necessário apresentar dados não discursivos e estes são essencialmente numéricos.

A indicação do título da tabela deverá ser na parte superior precedida da palavra designativa juntamente com número de ordem de ocorrência no texto. Devem ser apresentadas na mesma fonte do texto, com espaço 1,5 entre linhas e somente letra maiúscula nas iniciais do título, salvo nomes próprios. Recomenda-se que sejam colocados perto do parágrafo a que se referem. Não são mencionadas as fontes de tabelas, quando elaborada pelo próprio autor do artigo. Indicar a fonte quando retirada de outro documento. A seguir, são apresentados exemplos de tabelas.

Tabela 1 - Exemplo de tabela.

Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna	Título da coluna
------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

Texto na tabela	01	03	05	07
Texto na tabela	02	04	06	08
TOTAL	03	07	11	15

Legenda da tabela 1

4 CONSIDERAÇÕES SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Para evitar violação das leis de direitos autorais, não utilize longas e muitas citações de uma mesma fonte, ou figuras publicadas previamente sem um documento de autorização de uso dos direitos autorais. Isto também se refere a imagens produzidas por você autor, mas que já tenham sido publicadas em outro veículo, caso o seu direito autoral tenha sido transferido à editora. Autores que não fornecerem a autorização de uso de direitos autorais terão seus artigos devolvidos. Trataremos rigorosamente de violações de direitos autorais.

REFERÊNCIAS

As referências devem seguir o estilo Vancouver. Os periódicos devem ser abreviados segundo o “Catálogo NLM” (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/nlmcatalog/journals>). As referências deverão ser numeradas consecutivamente segundo a ordem de citação no texto. Seguem exemplos de como as referências devem ser listadas:

Artigos

1. Baladia E, Basulto J. Sistema de clasificación de los estudios en función de la

evidencia científica. Dietética y nutrición aplicada basadas en la evidencia (DNABE): una herramienta para el dietista-nutricionista del futuro. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2008;12(1):11-9.

2. Machado WM, Capelar SM. Avaliação da eficácia e do grau de adesão ao uso prolongado de fibra dietética no tratamento da constipação intestinal funcional. Rev. Nutr. [Internet]. 2010 [acesso em 2020 Fev 14];23(2). Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-5273201000200006&lng=isso&nrm=isso&tlng=pt

Referenciando livros e teses

3. Gil A. Tratado de Nutrición. 2a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.
4. Silva CLM. Características do suporte nutricional como preditores de sobrevida em pacientes graves [tese]. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2008.

Referenciando websites

5. Instituto Nacional do Câncer. Estimativa da Incidência de câncer em 2008 no Brasil e nas cinco regiões (Estimates of cancer incidence in Brazil and the five regions) [Internet]. Rio de Janeiro: INCA; c1996-2007 [acesso em 2017 Dec 10]. Disponível em: http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=1793/.
6. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. Acolhimento e classificação de risco nos serviços de urgência [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2009. [acesso em 2020 Jul 10]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/acolhimento_classificacao_risco_servico_urgencia.pdf

Deve-se utilizar o padrão convencionado pela Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA. Para outros tipos de citação, consulte <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/bv.fcgi?rid=citmed>.