



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
CENTRO DE EXCELÊNCIA EM TURISMO
PÓS GRADUAÇÃO *LATO SENSU*
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GASTRONOMIA E SAÚDE

CAMILA DE SÁ BEZERRA FREIRE

AVALIAÇÃO DE CARDÁPIOS
DE UM SPA NATUROPATA EM BRASÍLIA-DF

BRASÍLIA-DF

2008

CAMILA DE SÁ BEZERRA FREIRE

**AVALIAÇÃO DE CARDÁPIOS
DE UM SPA NATUROPATA EM BRASÍLIA-DF**

Monografia apresentada ao Curso de Excelência em Turismo – CET, pós-graduação *lato sensu*, da Universidade de Brasília – UnB, como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista em Gastronomia e Saúde.

Orientadora: Prof^a Dr^a Raquel Botelho

BRASÍLIA, JULHO DE 2008

CAMILA DE SÁ BEZERRA FREIRE

**AVALIAÇÃO DE CARDÁPIOS
DE UM SPA NATUROPATA EM BRASÍLIA-DF**

Monografia apresentada ao Curso de Excelência em Turismo – CET, da Universidade de Brasília, como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista em Gastronomia e Saúde.

Aprovado em:

Prof^a. Orientadora: Dr^a Raquel Bráz Assunção Botelho

Prof^a.: Dr^a. Karin Eleonora Sávio de Oliveira

Prof^a.: MSc. Verônica Cortez Ginani

BRASÍLIA-DF

2008

*" ... se não sabemos o que nós comemos,
não saberemos o que nós vamos nos tornar,
como também quem nós somos ".*

(Fisclher, 2001)

Dedico

este trabalho ao meu pai.

Agradeço

*a Deus;
à minha família;
à minha Orientadora;
e amiga, Professora Raquel;
a todos os amigos e equipe do SPA
que participaram direta/indiretamente deste trabalho.*

SUMÁRIO

RESUMO	viii
ABSTRACT	xix
1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	14
2.1 OBJETIVO GERAL	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	15
3.1 OS SPAs NO BRASIL E NO MUNDO	15
3.2 O CORPO NO MUNDO MODERNO	17
3.3 O COMER E A DIETA	19
3.4 A GASTRONOMIA E A NUTRIÇÃO	24
3.5 PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO E FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO	23
4. METODOLOGIA DA PESQUISA	28
4.1 TIPO DE ESTUDO	28
4.2 AMOSTRAGEM	28
4.3 ETAPAS DA PESQUISA	28
5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	31
5.1 APRESENTAÇÃO DO CARDÁPIO	31
5.2 ANÁLISE QUALITATIVA	32
5.2.1 Desjejum e colação	32
5.2.2 Almoço	32
5.2.3 Lanche	34
5.2.4 Jantar	34
5.2.5 Ceia	34
5.3 ANÁLISE QUANTITATIVA DO CARDÁPIO	35
5.3.1 Valor energético total do cardápio	35
5.3.2 Valor energético das preparações	36
5.3.3 Distribuição de macronutrientes dos cardápios analisados	37
5.3.4 Preparações que valorizam o sensorial	39
CONSIDERAÇÕES FINAIS	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
APÊNDICES	46
APÊNDICE 1 – CARDÁPIO BÁLSAMO SPA	47

RESUMO

O ato de se alimentar envolve muito mais do que necessidades orgânicas, onde vários fatores como a família, a comunidade, os padrões culturais, a tradição, as crenças e os tabus a influenciam. O ato de comer é muito abrangente na vida do indivíduo, justificando a refeição prazerosa. Este trabalho tem como objetivo de analisar os cardápios oferecidos em um SPA, o qual se localiza no Setor de Mansões Lago Norte, em Brasília-DF. Com o intuito de manter e promover a saúde e bem-estar da população foi realizado um trabalho no restaurante do referido SPA, onde se analisaram os cardápios praticados em 5 dias, e a correlação da importância da gastronomia no preparo das respectivas composições. A metodologia adotada para a pesquisa a classifica como dos tipos qualitativa e quantitativa. Concluiu-se que diante do cardápio oferecido pelo SPA, é possível que o cliente faça uma alimentação balanceada, suprimindo suas necessidades de nutrientes. Por fim, acredita-se que, aliado a tais fatores, o ideal é que se tenha no estabelecimento a presença de um profissional, como o nutricionista, capacitado a promover essa conscientização, considerando-se ainda os seus conhecimentos gastronômicos, no propósito de tornar a refeição algo sutil e instigante, com a harmonia de todos os gostos reunidos.

Palavras-chave: Cardápios, SPA, Gastronomia, Nutricionista.

ABSTRACT

The act of feeding involves much more than it needs organic, where various factors such as family, community, the cultural norms, traditions, beliefs and taboos to influence. The act of eating is very comprehensive in the life of the individual, justifying the pleasant meal. This work has the purpose of analyzing the menus offered in an SPA, which is located in the houses of Sector North Lake, in Brasilia-DF. In order to maintain and promote the health and welfare of the population was carried out work in a restaurant of the SPA, where he analyzed the menus offered in 5 days, and the correlation of the importance of gastronomy in the preparation of their compositions. The methodology for the research ranks as the types of qualitative and quantitative. It was concluded that before the menu offered by the SPA, it is possible that the customer make a balanced diet, supplying its needs for nutrients. Finally, it is believed that, combined with these factors, the ideal is that we have in establishing the presence of a professional, as the nutritionist, trained to promote the awareness and is still their culinary knowledge, the purpose of making the meal something subtle and instigating, with the harmony of all tastes meeting.

Keywords: Menus, SPA, Facilities , Nutritionist.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Cardápio Padrão	31
Tabela 2 - Valor energético total das preparações	35
Tabela 3 - Distribuição do Percentual do Valor Energético Total das refeições	36
Ficha Técnica de Preparação nº 1: Arroz com lentilha	48
Ficha Técnica de Preparação nº 2: Seleta ao molho branco	49
Ficha Técnica de Preparação nº 3: Antepasto de berinjela	50
Ficha Técnica de Preparação nº 4: Molho de tofu para salada	51
Ficha Técnica de Preparação nº 5: Caldo de abóbora com brócolis	51
Ficha Técnica de Preparação nº 6: Bolinho de mandioca	53
Ficha Técnica de Preparação nº 7: Mexido de tofu com abobrinha	54
Ficha Técnica de Preparação nº 8: Quiabo refogado	54
Ficha Técnica de Preparação nº 9: Molho de gergelim	55
Ficha Técnica de Preparação nº 10: Caldo de Mandioca	55
Ficha Técnica de Preparação nº 11: Cevadinha ao forno	57
Ficha Técnica de Preparação nº 12: Charuto de repolho com tofu	57
Ficha Técnica de Preparação nº 13: Abóbora Assada	59
Ficha Técnica de Preparação nº 14: Molho para salada	59
Ficha Técnica de Preparação nº 15: Macarrão de arroz com verduras	60
Ficha Técnica de Preparação nº 16: Chuchu recheado	61
Ficha Técnica de Preparação nº 17: Purê de cará	62
Ficha Técnica de Preparação nº 18: Refogado chinês	62
Ficha Técnica de Preparação nº 19: Molho de abacate	63
Ficha Técnica de Preparação nº 20: Caldo de lentilha	63

LISTA DE FIGURAS (FOTOS)

Foto 1 – Buffet de salada	47
Foto 2 – Porcionamento de salada	47
Foto 3 – Preparação dia 2	48
Foto 4 – Preparação dia 4	52
Foto 5 – Preparação dia 1	53
Foto 6 – Porcionamento Caldo de abóbora	63
Foto 7 – Cebola refogada em panela de pedra	63

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem como tema os cardápios dos SPAs, lugar de repouso que no mundo se difundiu mais recentemente. Importante enfatizar que o conceito de SPA ainda é algo desconhecido para uma grande maioria, pois sempre houve uma forte ligação apenas ao “emagrecimento”, o que na realidade não é o que acontece quanto a sua forma semântica. Segundo Beni (2001), a sigla "SPA" deriva da palavra "*Salus Per Aquam*", o que significa saúde por meio da água.

Conforme Rosa (2003), a história registra que um curandeiro de nome Asclépio – que era um grande conhecedor de ervas – concebeu um sistema de cura, fundando o primeiro SPA de que se tem conhecimento, tendo se instalado em Epidauro, uma cidade da Grécia, com tratamentos baseados em banhos, jejum, chás, uso terapêutico de música, teatro e jogos, na cura de seus pacientes.

Assim, vale dizer que todas as etapas dentro de um SPA devem ser bem fundamentadas e controladas para que o indivíduo possa usufruir do ambiente, das atividades, da alimentação e da meditação. Para o controle da alimentação como peça chave nesse processo de entendimento do corpo e da comida, os nutricionistas são os profissionais capacitados. Devem ter habilidades para a escolha correta dos alimentos, o preparo e a forma de apresentação destes, com capacidade de planejar cardápios adequados à clientela.

Para Proença (2005), a nutrição como ciência comprovou que uma alimentação balanceada, adequada a cada indivíduo, de acordo com a faixa etária, o sexo e a atividade ocupacional auxilia na prevenção de doenças e na busca da saúde. A dieta também possui papel terapêutico, ou seja, a combinação de certos alimentos ou a exclusão de outros, pode trazer resultados significativos no estado de saúde das pessoas.

Desse modo, entende-se que a responsabilidade do profissional nutricionista requer maior especialização considerando o crescimento de uma população em transição nutricional, que reflete proporcionalmente à expansão deste perfil de negócio no Brasil e no mundo.

Este trabalho, além desta Introdução, está composto também por: no Capítulo 2 realiza-se a revisão bibliográfica, que consta das seguintes partes: 2.1, os SPAs no Brasil e no mundo; 2.2, o corpo no mundo moderno; 2.3, o comer e a dieta; 2.4, a gastronomia e a nutrição; 2.5, planejamento de cardápio e fichas técnicas de preparação; o Capítulo apresenta a metodologia adotada para a pesquisa em suas nuances; o Capítulo 4 trata da análise e da discussão dos resultados encontrados na pesquisa de campo; por fim, as Considerações Finais.

2. OBJETIVO GERAL

- Avaliar o cardápio e as preparações oferecidas em um SPA naturopata em Brasília-DF.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar quatro dias de cardápio do SPA;
- Analisar as preparações servidas quanto à composição nutricional, VET e macronutrientes;
- Avaliar as porções médias servidas e a adequação em cada refeição;
- Verificar adequação de cores, sabores, texturas e apresentação das preparações;
- Discutir a inclusão de ingredientes no cardápio;
- Investigar qual a relação da gastronomia nesse contexto.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 O COMER E A DIETA

Comer, o instinto que mais cedo desperta, constitui a base da vida animal. O prazer de comer é a sensação de satisfazer uma necessidade que temos em comum com os animais (FRANCO, 2001).

Ainda segundo Franco (2001), é impossível precisar quando o alimento, necessidade humana sempre presente, se transformou em prazer da mesa. A refeição começou a existir provavelmente depois que a espécie humana deixou de se nutrir de raízes e de frutas; a refeição é assim a ritualização da repartição de alimentos, por isso mesmo tornou-se tão rica em símbolos.

A mesa é o centro das relações, a cozinha expressa as relações homens *versus* ambiente, o aproveitamento de produtos, meios e técnicas naturais (ARAÚJO *et al.*, 2005). É a cozinha o ambiente mais aconchegante da casa, mais atrativo, e que remete a boas, ou até más lembranças. Se pararmos para analisar o tempo que passamos em um só dia ao redor de uma mesa, analisaremos a paixão e admiração do ser humano ao ato de comer.

Alimentar-se é um ato natural ao ser humano, um processo consciente e voluntário necessário à sua sobrevivência, de maneira que se tornou presente em todos contextos e relações humanas até os dias atuais. Assim, a alimentação sempre implicou tantos processos nutritivos quanto um marco cultural e social (FAGLIARI, 2005). A gastronomia é a história cultural da alimentação - sua essência é a mudança, a temporalidade, a visão de passado como processo contínuo de perspectivas sobre tendências, sobre o constante e o eventual (ARAÚJO *et al.*, 2005).

Mas houve uma grande mudança e inversão do "comer para viver" para "viver para comer". A alimentação não mais apenas uma questão de sobrevivência, ou nutrição em si, mas sim uma válvula de escape do mundo moderno, uma fuga para ansiedades e compulsões. Diante desse contexto atual, observa-se a transição nutricional e a obesidade crescendo em números assustadores.

Na história da alimentação Ocidental, a segunda parte do século XX é o tempo de uma ruptura fundamental das relações do homem com o seu meio. Após séculos de má nutrição atávica, todo mundo agora come suficiente mente, alguns de maneira socialmente diferenciada, mas enfim todo mundo come. De modo durável, instala-se um sentimento de abundância, e logo de superabundância (POULAIN, 2004).

Assim tem-se o indivíduo do mundo contemporâneo consubstanciado, de um lado, pelos diferentes discursos alimentares, com as noções de risco, e os imaginários sobre o comer e a comida, elementos que são intermediados pela mídia. De outro lado, ele tem cada vez mais acesso aos produtos alimentares, patrocinados pela tecnologia e indústria, ainda difundidos pela publicidade alimentar - este último também contribui para a construção dos imaginários. Desta maneira, parece que só lhe resta uma única opção: fazer escolhas. E é com estas escolhas que os indivíduos materializam suas dietas alimentares (SANTOS, 2008).

Tais condutas têm relação com a tese "gastro - anomia" que aponta para uma desestruturação das práticas do comer, sustentada por Fischler (2001). O comer no mundo perdeu sua identidade antiga, ou seja, não é apenas baseado em hábitos alimentares familiares, mas sim uma nova identidade própria do indivíduo, num estilo de vida onde a decisão está nas mãos de cada um.

A tentativa de dominar a alimentação pela razão é um fenômeno antigo. Na antiguidade, muito se escreveu sobre alimentação e a sua relação com a saúde e os regimes (FOUCALT, 2001).

A dieta não foi sempre necessariamente relacionada com a perda de peso, esta concepção é muito recente na história da humanidade (FISCHLER, 2001). Houve na história da alimentação em meados dos séculos XVII e XVIII, escritos sobre dietas com fins religiosos; modificando a perspectiva em meados do século XIX, em discussão a metáfora do corpo enquanto máquina do corpo e assim restrições alimentares que emergem a partir do século XVIII para fins de alcançar a boa saúde (SANTOS, 2008).

O termo dieta emerge tal como se apresenta no século XX, submersa cada vez mais ao controle, tem na ciência o seu princípio fundador, e a sua preocupação médica com a saúde é seu primeiro objetivo (SANTOS, 2008).

A disciplina e o controle se encontram com o prazer que produzirá uma reconstrução do gosto alimentar que também pode ser denominado de gosto *light*. O gosto *light* que busca articular as complexas relações entre o gosto com as dimensões de prazer, da disciplina e a preocupação com a saúde, se legitimará a partir de uma nova aliança entre a gastronomia e as ciências da nutrição (SANTOS, 2008).

3.2 O CORPO NO MUNDO MODERNO

"[...] se não sabemos o que nós comemos, não saberemos o que nós vamos nos tornar.
como também quem nós somos"

(FISCHLER, 2001).

Muito ainda precisa ser estudado para que haja o entendimento sobre como as modificações nos âmbitos populacional e individual irão influenciar na gênese da obesidade e na sua crescente incidência em todo o mundo. Porém, sabe-se que os padrões alimentares e de atividade física são os principais fatores modificáveis que podem servir para prevenção e tratamento da obesidade (OMS, 2004).

Resultados destes estudos apontam que a obesidade tornou-se uma epidemia, pode-se afirmar que metade dos pacientes que procuram médicos especialistas apresenta excesso de peso, e a redução desse peso em geral contribui para a melhora do quadro clínico do paciente (HALPERN, MANCINI, 2002).

A obesidade tem como característica o desequilíbrio no balanço de energia: ingestão/gasto calórico e possui causa multifatorial. É considerado um distúrbio do estado nutricional traduzido por um aumento do tecido adiposo, causado por diferentes motivos: mau hábito alimentar, predisposição genética e familiar, excessos na dieta, falta de exercício, estresse, ansiedade, distúrbios emocionais, entre outros.

Nos pacientes obesos, existe um aumento de prevalência de sintomas psicológicos, tais como depressão, ansiedade e aumento da ingestão alimentar, pacientes com co-morbidades psiquiátricas apresentam maiores taxas de abandono ao tratamento (HALPERN e MANCINI, 2002).

As diferentes sociedades em distintos períodos sempre produziram tecnologias a serviço da preservação e do cuidado ao corpo. A busca da saúde perfeita e a apologia ao bem-estar nos remetem refletir sobre dois fenômenos: o autocuidado e/ ou o culto ao corpo (SANTOS, 2008).

O autocuidado é considerado como uma atividade nobre da mente humana, que envolve aspectos cognitivos, conscientes e volitivos, significando o cuidado consigo mesmo, com a saúde e com a aparência (CASTIEL; VASCONCELOS, 2002). O culto ao corpo e/ ou o autocuidado, envolvem um conjunto de práticas cotidianas: a prática de atividade física e a promoção das práticas alimentares saudáveis são dois pilares fundamentais (SANTOS, 2008).

Dentro desse universo de infinitas modalidades corporais é que os indivíduos estão em busca da construção do corpo magro, já disse Amparo (2008) no livro "O corpo, o comer e a comida"; enquanto o corpo magro já significou um símbolo de fraqueza no século XIX, hoje, o ato de emagrecer é uma perseguição que cada vez mais se acentua nesta virada de século e atrai mais adeptos sobrepondo as distintas categorias de classe, etnia, gênero e geração. Não se trata apenas de um objeto para os portadores de obesidade ou sobrepeso, seu caráter universalizante é um marco.

Há evidências de que emagrecer é um imperativo central na vida de muitos indivíduos e cuja motivação principal pode ser de ordem estética - esta muitas vezes conflita com as de ordem médica (SANTOS, 2008).

O tratamento em SPA é um método rápido para perda de peso, pois associa dietas de baixas calorias a atividade física intensa. Entretanto esta forma de intervenção pode servir apenas como uma alavanca inicial para os indivíduos que pretendam adotar mudanças permanentes nos seus hábitos alimentares e estilo de vida. Somente a perda de peso lenta e gradual, garante o máximo de redução de

gordura corporal e mínima perda de massa magra, alcançando assim o sucesso na manutenção do peso.

O conceito de SPA ainda é algo desconhecido para uma grande maioria, pois sempre houve uma forte ligação apenas ao emagrecimento, o que na realidade não é o que acontece quanto a sua forma semântica.

3.3 OS SPAs NO BRASIL E NO MUNDO

A origem do SPA ou do seu equivalente, segundo Oka e Roperto (2000) está no século XIII a.C. quando um curandeiro chamado Asclépio, grande conhecedor de ervas, concebeu um sistema de cura, fundando o primeiro SPA de que se tem conhecimento. Instalou-se em Epidauro com tratamentos baseados em banhos, jejum, chás, uso terapêutico de música, teatro e jogos, na cura de seus pacientes (ROSA, 2003).

Beni (2001) cita que a origem da palavra SPA encontra-se no latim *Salus per aqua*, o que significa saúde através da água. Outra definição de SPA, encontrada no glossário Turismo Visão e Ação (2000) é:

Hotéis adaptados para oferecer tratamento intensivo de saúde, de beleza e lazer; típico negócio impulsionado pela mudança de hábito da sociedade e pela vaidade, o SPA é um nome derivado da cidade belga “Spa Francorchamps” famosa pelos centros de saúde (ROSA, 2003).

Entre as mudanças no estilo de vida que vem ocorrendo principalmente nos países desenvolvidos, está o decréscimo da atividade física, o tempo de permanência em frente da televisão e o aumento do consumo de alimentos energéticos. Atualmente, a população está se tornando alvo de várias doenças conseqüentes da mudança do estilo de vida e do hábito alimentar inadequado (SAVI, 2000).

É cada vez maior a procura da população por maneiras eficazes para a perda de peso. Estudos da indústria da dieta indicam que cerca de 50 milhões de americanos estão fazendo algum tipo de dieta. O negócio de perda de peso é uma fonte de grande lucro financeiro (SAVI, 2000).

Nesta procura interminável de programas de redução de peso estão os SPAs, locais onde as pessoas se hospedam e recebem dietas hipocalóricas, bem como programas intensivos de atividade física voltados para aumentar a queima calórica (SAVI, 2000).

Observa-se o aumento da quantidade de SPAs no Brasil e no mundo, uma vez que há uma maior demanda de pessoas com sobrepeso e obesas, resultando num maior número de patologias decorrentes do aumento de peso, ou em busca de um padrão particular: o corpo magro. As reflexões sobre as questões do corpo ganham terreno ao longo do século XX, intensificada no seu final, e alcançam o século XXI de uma forma jamais vista em outros momentos da história. Prolongar a vida e a juventude, preservar o corpo e a saúde sempre foram preocupações da humanidade (SANTOS, 2008).

É importante ressaltar que a comida participa da construção do corpo não só do ponto de vista da sua materialidade como também nos aspectos culturais e simbólicos. Assim, a questão alimentar contemporânea começa a despontar como um problema científico no Brasil, o que se constitui em um grande desafio: tem-se uma grande parcela da população ainda afetada pelos problemas alimentares contemporâneos (SANTOS, 2008).

Por estarem relacionados diretamente à saúde, os SPAs podem apresentar vários tipos de profissionais que trabalham nessa área, sendo o nutricionista um dos que mais influencia nos resultados esperados por aqueles que freqüentam esses locais.

Assim todas as etapas dentro de um SPA devem ser bem fundamentadas e controladas para que o indivíduo possa usufruir do ambiente, das atividades, da alimentação e da meditação. Para o controle da alimentação como peça chave nesse processo de entendimento do corpo e da comida, os nutricionistas são os profissionais capacitados. Devem ter habilidades para a escolha correta dos alimentos, o preparo e a forma de apresentação destes, com capacidade de planejar cardápios adequados à clientela.

A importância no planejamento de cardápios e do cuidado nutricional, acerca de profissionais habilitados é essencial dentro do contexto saúde e será

determinante nos resultados obtidos. A responsabilidade do profissional nutricionista requer maior especialização considerando o crescimento de uma população em transição nutricional, que reflete proporcionalmente à expansão deste perfil de negócio no Brasil e no mundo.

A busca de redução corporal e o culto ao corpo têm aumentado consideravelmente a procura por SPAs no Brasil e no mundo.

A manutenção de uma imagem bela, jovem e saudável, exige disciplina e dedicação e conseqüentemente sacrifícios para se adequarem a um padrão físico imposto pela sociedade vigente. De acordo com os Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia (2000), os freqüentadores desses estabelecimentos são em maior percentual, pessoas em busca do emagrecimento rápido e preocupação excessiva quanto à estética, sendo 70% do sexo feminino com idade média entre 48 a 50 anos. Outro perfil relevante são as pessoas que priorizam o descanso, a diminuição do stress, aliado a reeducação alimentar e melhora na qualidade de vida.

Esses estabelecimentos têm como missão oferecer tratamentos para atingirem tais objetivos; e dentro dessas práticas, a alimentação é um fator primordial para a satisfação de seus clientes, abrangendo uma filosofia de extensão do conceito comum de saúde, com um enfoque biológico, psicológico, social e espiritual.

Os SPAs têm apresentado um reaquecimento de demanda oriunda de uma combinação de diversos fatores: a preocupação crescente com stress, a dieta, a saúde e a ginástica, entre outros (LAWSON, 2003).

A logística é outro ponto importante que dará um ar mais familiar ao SPA, atendimento personalizado e atenção individualizada constituem a personalidade de cada ambiente. O design dos SPAs segue uma mesma tendência no que se refere ao ambiente e conforto, oferecendo espaços abertos e área livre com vegetação abundante.

Existem várias classificações de SPAs. Vale dizer que dentre algumas descritas no site clickspa (2008), podem ser mencionadas algumas:

- SPAs de Destino ou holísticos: Focado em renovar o corpo, a mente e o espírito, inspirando os clientes em obter uma vida mais saudável e alegre através de uma experiência renovadora. Conciliando programas de educação, atividades físicas, serviços profissionais e uma culinária saudável.
- *Resort* SPAs: São encontrados dentro de *resorts* de férias. Os tratamentos e serviços são oferecidos como complemento das atividades habituais do hotel. Existe uma opção de alimentação saudável. Os clientes podem desfrutar das atividades de lazer do hotel e, freqüentemente, existem programas para o público infantil.
- SPA Urbano: São locais de tratamentos localizados em centros urbanos que facilitam os tratamentos diários ou prolongados, por estarem perto das casas de seus clientes.
- *Day* SPA: Centro de tratamentos diários projetados para tratamentos de curto espaço de tempo. Os clientes podem agendar tratamentos de uma hora ou que acabem durando o dia inteiro.
- *Medical* SPA: São instalações específicas que se preocupam com questões de saúde, seguindo um modelo médico tradicional, oferecendo avaliações físicas e receitas sobre estilo de vida.

O objeto deste estudo classifica-se como holístico, por utilizar técnicas naturais como formas de tratamento: a naturopatia.

A naturopatia é uma ciência milenar, que ensina a cada um ser seu próprio cuidador. É a ciência do equilíbrio, não usa medicamentos, não acredita em enfermidades e por isso mesmo não busca a cura. Enfermidades nessa concepção não se combatem se elimina, através da desintoxicação (MENDES, 1991).

Dentro das terapias utilizadas num SPA naturopata a trofologia, considerada a base da naturopatia, afirma que as enfermidades são resultantes unicamente do que o homem come, bebe, respira e introjeta em seu organismo. E para eliminar o que através de sua cultura o organismo do ser humano acumulou, interferindo em seu funcionamento, a naturopatia recorre as naturoterapias, sendo

estas as principais: helioterapia (uso do sol), hidroterapia (uso da água), geoterapia (uso da terra, do barro e da argila), eoloterapia (uso do ar), além de massagens (massoterapia) e auto-massagens (talassoterapia) (MENDES, 1991).

Relativamente à saúde e o alimento, não seria por acaso que não dizem os médicos que do corpo que faz parte da medicina precisamente determinar a ordem dos alimentos: qual deve ser ingerido antes, qual depois e o modo de os ingerir? Ora, mesmo sendo bons os alimentos que Deus criou, tu os tornas nocivos se não observas o modo e a ordem de ingeri-los. Aplica, pois, aos saberes, o que dissemos dos alimentos.

É como se numa comparação disséssemos: tomar alimento e não digeri-lo faz mal. Um alimento indigesto, mal cozinhado, produz maus humores e, em vez de nutrir o corpo, corrompe-o, assim também pode dar-se o caso de o estômago da alma, que é a memória, ingerir muitos conhecimentos que não foram cozinhados pelo fogo do amor e nem passaram por ser elaborados pelo aparelho digestivo da alma no caso, os atos e os costumes.

E Massimi (2008) questiona se um tal saber indigesto não deve ser considerado pecado, tal como um alimento que se transforma em humores maus e nocivos? E os maus humores do corpo não equivalem aos maus costumes da alma? E não virá a sofrer de inchaços e cólicas de consciência quem conhece o bem e não o pratica? (em Lauand, 1998, p. 267-8, apud MASSIMI, 2008).

Um dos princípios básicos dentro da alimentação naturopata são os ciclos alimentares, contidos basicamente em três etapas: eliminação, ingestão e assimilação. Na eliminação, período das 06h00min às 12h00min, é quando o organismo está preparado para eliminar tudo que foi consumido no dia anterior, devendo-se priorizar a ingestão somente de frutas ou suco de frutas, que facilitam a desintoxicação. O período de ingestão, a partir das 12h00min as 20h00min horas, é favorável ao consumo de alimentos, respeitando a natureza de cada um. Primeiramente os alimentos crus e posteriormente as preparações quentes. A assimilação é compreendida, das 20h00min às 06h00min do dia seguinte, é o período em que se deve evitar o consumo de todo e qualquer alimento, promovendo o repouso fisiológico geral do organismo (MENDES, 1991).

É proibida a utilização de qualquer ingrediente de origem animal, dentre outras restrições listadas a seguir: alho, óleo vegetal, pimentas, preparações à base de farinha de trigo, mel e açúcar.

Para tanto é importante um bom planejamento de cardápio, o acompanhamento nutricional adequado, considerando os valores energéticos das refeições e modo de preparo das mesmas, valorizando suas qualidades organolépticas, atingindo por fim os objetivos propostos.

3.4 PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO E FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

A presença de cardápios pré-estabelecidos e de fichas técnicas de preparações são de extrema importância em todas as unidades de alimentação, principalmente quando essas refeições têm como finalidade a melhora da saúde de seu comensal.

A dicotomia existente entre a prática profissional preconizada e a efetiva, evidenciada na qualidade da atenção dietética, que está aquém do esperado, tem gerado necessidade de refletir sobre o processo de produção de refeições e sua inter-relação com a saúde do trabalhador. Para que a atenção dietética se dê de forma completa, é necessário que haja planejamento e controle das etapas executadas pela unidade, a fim de se estabelecerem meios para a padronização e qualidade dos processos na produção de refeições. Desta forma, a padronização visa diferenciar produtos e contribuir para sua qualidade (AKUTSU *et al.*, 2005).

O planejamento de cardápios possui como objetivos fundamentais programar tecnicamente refeições que atendam as necessidades nutricionais da clientela, a qualidade higiênica sanitária das preparações, obedecendo a critérios de natureza econômica na escolha de alimentos. Consideram técnicas de preparo dos alimentos, como servi-los, os hábitos alimentares da população e/ou indivíduo, a variedade e harmonia das preparações escolhidas (ORNELLAS, 2001).

Para ser assegurada a adequação da dieta, devem ser analisados os objetivos a serem alcançados, bem como uma estimativa do consumo e análise da composição das preparações servidas, tanto em termos de quantidade de nutrientes,

assim como em valores calóricos. Em estabelecimentos como SPAs a rigidez quanto ao controle alimentar deve ser redobrada, pois o resultado do trabalho será diretamente influenciado por esses fatores.

De acordo com Escudero (1934), as leis que regem a alimentação são:

- Quantidade: a dieta ou regime alimentar deve atender às necessidades calóricas de cada nutriente específico, de acordo com a fase da vida do indivíduo.
- Qualidade: o regime ou cardápio só é completo quando sua composição atender a todos os nutrientes, com a presença de todos os grupos de alimentos.
- Harmonia: as quantidades dos nutrientes devem manter uma relação de proporção entre si, permitindo seu aproveitamento completo.
- Adequação: a alimentação deve ser adequada a cada fase da vida ou situação fisiológica do indivíduo.

A elaboração de cardápios é uma atividade de extrema importância, sendo a responsável pelo bom planejamento na realização das compras e controle de custos; além de ser imprescindível no controle da produção e acompanhamento nutricional para a satisfação de clientes.

O planejamento e a composição de um cardápio envolvem não apenas aspectos de ordem culinária, mas também de combinação de alimentos, dos mercados abastecedores, do gênero da clientela, das disponibilidades financeiras e, também, da capacidade de produção (BERNARDES , SILVA, 2002).

O profissional nutricionista necessita possuir conhecimento e a habilidade para planejar um bom cardápio. Uma vez que este deve ser balanceado, de modo a atingir as necessidades energéticas e nutricionais, garantindo, ao mesmo tempo, saúde, capacitação para o trabalho e desempenho físico ao indivíduo.

Após o planejamento, inicia-se a elaboração de um cardápio que deve partir do conhecimento dos seguintes itens: apresentação; valor nutritivo e digestibilidade dos alimentos; filosofia da empresa quanto a compras; mercado fornecedor; disponibilidade e capacidade de mão-de-obra; disponibilidade e

capacidade das instalações, equipamentos e áreas; hábitos alimentares da clientela; harmonia de cores, consistência e criatividade (BERNARDES, SILVA, 2002).

Deve-se lembrar que o alimento não é somente veículo de nutrientes, mas também de prazer. Surge-se assim, a preocupação de oferecer aos clientes preparações saborosas e nutritivas principalmente dentro de um SPA, pois os indivíduos já se encontram com restrição alimentar.

No que se refere às calorias, por exemplo, estas podem ser equilibradas, pela seleção de preparações relativas a entradas, acompanhamentos do prato principal e sobremesa. A implantação de um sistema de Fichas Técnicas de Preparação (FTP) em muito facilita esses tipos de combinações (TEIXEIRA, 2004).

A padronização dos procedimentos realizados é fator determinante para o bom desempenho da equipe de trabalho da Unidade de Alimentação e Nutrição. O padrão é o instrumento que indica a finalidade e os procedimentos para o cumprimento desta (AKUTSU *et al.*, 2005).

Além disso, a padronização permite a organização da instituição, diminui os gastos e efeitos do abastecimento na produção das refeições. E em casos de demissões, necessidade de substituição de funcionários, a FTP é um instrumento que garante que o produto final permanecerá com suas características básicas. Enfim a padronização visa diferenciar produtos e contribuir para a construção da reputação da empresa ou do produto (REARDON, 2002). A FTP é a ferramenta para controle de gêneros e cálculo o cardápio, em que são discriminados todos os ingredientes utilizados e a técnica de preparo em cada uma das etapas.

Cada FTP apresenta a composição centesimal da preparação sendo possível combiná-las de tal forma a se obter um cardápio equilibrado e balanceado do ponto de vista nutricional. Segundo Ornellas (2001), por meio da produção de fichas técnicas de produção pode-se atingir metas em relação à atenção dietética, entre elas estão:

- A especialização das quantidades dos ingredientes
- Padronização dos métodos de preparo
- Ajuste e cálculo das porções

Porém não é suficiente a existência de FTP, é necessário colocá-las em prática, analisadas e testadas, só assim o nutricionista poderá adequá-la de forma que atenda às necessidades de saúde.

Além da preocupação com a alimentação equilibrada, deve-se fazer com que seja agradável e apropriada ao indivíduo que a consome. As preparações e os tipos de alimentos devem ser apresentados de tal forma que o indivíduo se sinta estimulado a ingeri-la e não apresente conseqüências futuras indesejáveis.

O alimento é percebido pelo corpo humano através dos órgãos do sentido (olfato, tato paladar, visão e audição). Assim, as características sensoriais ou organolépticas dos mesmos são captadas por um conjunto de estímulos nervosos e levadas ao sistema nervoso central, que codifica tal mensagem e emite uma resposta para as mesmas.

Neste contexto o exercício profissional do nutricionista deve ser eficiente e abrangente, seja com relação à inovar preparações, ou a execução de cardápios menos repetitivos, com maior variação de alimentos e técnicas de preparo; sem perder ainda a sofisticação de uma refeição apurada.

4. METODOLOGIA DA PESQUISA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo mostra-se de natureza descritiva, exploratório, e dos tipos qualitativo e quantitativo e não intervencional. Possui método de abordagem de análise e avaliação de resultados.

4.2 AMOSTRAGEM

Para o estudo foram coletadas e analisadas preparações durante quatro dias não - consecutivos no SPA participante da pesquisa. O cardápio possui em média de 5 a 6 refeições diárias, sendo elas: desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia.

4.3 ETAPAS DA PESQUISA

A pesquisa foi desenvolvida em quatro etapas, sendo elas: revisão de literatura, escolha do cardápio e acompanhamento do mesmo, cálculo das preparações e das porções médias e análise dos resultados encontrados.

1ª Etapa: Revisão de literatura

Foi realizada pesquisa bibliográfica sobre os assuntos envolvidos no presente trabalho, leitura de artigos científicos na base de dados da CAPES, livros, dicionários, revistas, sites, entre outros materiais, no idioma português e inglês. As palavras chave utilizadas foram: SPA, gastronomia e cardápio.

2ª Etapa: escolha do cardápio e acompanhamento

Para o estudo foram coletados os dados do cardápio, referentes a quatro dias de produção de todas as refeições servidas no SPA. Os dias coletados foram de quinta-feira 9 de maio a sexta-feira 16 de maio, exceto domingo a quarta-feira.

Para cada preparação de cada um das refeições foi desenvolvida ficha técnica de preparação segundo modelo de Botelho e Camargo (2005). Para a devida coleta, o trabalho iniciava-se às 07h30min da manhã, registrava-se o desjejum e a colação. A preparação do almoço tinha início às 8h e 30min, e era servido por volta de 12h e 30min. Logo após o almoço, a organização da cozinha e o preparo do jantar, que eram concluídos até às 16h30min, pois o turno da cozinheira finalizava às 17h00min.

Todos os ingredientes de cada receita eram pesados utilizando-se balança digital marca Toledo, capacidade máxima de 200kg e precisão de 0,100 gramas. Todas as fichas técnicas de preparações foram calculadas a partir da pesagem de peso bruto (PB) e peso líquido (PL), antes do preparo e quando finalizada a preparação, determinando o rendimento total de cada receita.

Para a determinação da porção média servida aos clientes do SPA, foi realizada a pesagem de um prato padrão baseado em observação de porções consumidas por indivíduos internados. É importante ressaltar que as refeições principais são de livre demanda, pode servir-se à vontade. Para essa pesagem foram utilizados utensílios próprios da cozinha que são servidos durante as refeições, determinando a porção através de pesagem dos pratos: raso (refeições sólidas) e fundo (refeições líquidas). Os utensílios utilizados para realizar o porcionamento das preparações foram: colher de sopa, colher de servir, concha e escumadeira. Após determinada a porção média e com o somatório das refeições oferecidas, estabeleceu-se o valor energético total (vet) das refeições oferecidas em um dia de internação.

3ª Etapa: Cálculo das preparações

Realizou-se a análise da composição nutricional de macronutrientes das preparações, utilizando-se os pesos líquidos dos ingredientes, obtidos pela ficha técnica de preparação e a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2005). Quando não encontrado os referentes valores, utilizou-se a tabela de composição alimentar (PHILIPPI, 2002) ou ainda rótulos dos próprios produtos utilizados na preparação.

4ª Etapa: Análise dos resultados

Por meio dos dados das Fichas de Análise de composição fez-se a análise tanto qualitativa como quantitativa das preparações servidas no SPA.

Para análise qualitativa do cardápio, foram observados os seguintes itens: composição e combinação de cor, sabor, variedade, aspectos sensoriais e consistência das preparações oferecidas. Ainda foram analisadas preparações que valorizam o aspecto sensorial e sua correlação com a gastronomia. Verificaram-se também o modo de preparo, métodos de cocção utilizados e os ingredientes priorizados dentro do perfil do estabelecimento.

A análise quantitativa foi realizada através de dados coletados nas fichas técnicas de preparação: valor energético total do dia, percentual de variância, adequação dentro das recomendações para cada refeição.

Para se estimar as necessidades dos pacientes, verificou-se a adequação em relação ao “Guia Alimentar para a População Brasileira” para distribuição de macronutrientes: carboidrato, proteína e lipídio (BRASIL, 2008).

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1 APRESENTAÇÃO DO CARDÁPIO

A Tabela 1 mostra o cardápio padrão analisado. Corresponde a dias aleatórios acompanhados na pesquisa.

Tabela 1 – Cardápio Padrão do SPA

HORA / REFEIÇÃO	PADRÃO	DIAS			
		1º	2º	3º	4º
7:00h (Desjejum)	Sumo de limão	Sumo de limão	Sumo de limão	Sumo de limão	Sumo de limão
9:00h (Colação 1)	Suco cítrico	Lima da pérsia	Abacaxi com couve	Laranja lima	Maracujá
11:00h (Colação 2)	Suco ou fruta	mamão	maçã	ameixa	banana
12:30h (Almoço)	Salada crua + Preparação quente	Salada crua + molho de tofú com manjericão	Salada crua + molho de gergelim	Salada crua + molho de tofú com beterraba	Salada crua + molho de abacate
		Arroz com lentilha	Mexido de abobrinha com tofú	Cevadinha ao forno com cenoura	Chuchu ao forno recheado com tofú e azeitona
		Seleta ao molho branco	Bolinho de mandioca assado	Charuto de repolho com tofú	Purê de cará
		Antepasto de berinjela	Quiabo cozido	Abóbora assada com shoyo	Refogado chinês
15:00h (Lanche 1)	Suco	Laranja lima	Maracujá	Abacaxi	Uva
17:00h (Lanche 2)	Fruta	manga	banana	maçã	ameixa
18:30h (Jantar)	Caldo ou preparação quente	Caldo de abóbora	Caldo de mandioca	Bifun com verduras	Caldo de lentilha
Ceia (opcional)	Leite de castanha	Leite de amêndoas	Leite de castanha do pará	Leite de aveia	Leite de milho

5.2 ANÁLISE QUALITATIVA

5.2.1 Desjejum e colação

O período matutino é considerado um momento de eliminação dentro da visão do SPA. O desjejum assim como as refeições 1 e 2 são compostas por sucos e frutas, servindo um tipo de cada vez. No desjejum é oferecido 150ml de sumo de limão puro. A ciência naturopata recomenda no desjejum consumir apenas frutas cítricas. A fruta ácida equilibra o Ph sanguíneo, acelerando o processo de desintoxicação do organismo. A colação, pode compor frutas de natureza semi-ácidas e doces.

A partir dessas informações a variedade de sucos no desjejum não existe, uma vez que o é padronizado. Em algumas situações, quando o cliente não suporta por algum motivo o limão, usa-se lima da pérsia ou sumo de maracujá.

Já as refeições apresentam variedades de frutas de acordo com a sazonalidade. A refeição 1 é composta por sucos de frutas ácidas e semi-ácidas, em transição para a refeição 2, frutas de natureza doce geralmente. Geralmente os funcionários encarregados pelos lanches procuram uma diversificação entre as frutas oferecidas, porém observa-se monotonia principalmente entre as cores, amarelas e brancas.

5.2.2 Almoço

A refeição principal inicia-se com salada de hortaliças cruas, evitando-se misturar vários tipos numa mesma refeição. A salada servida diariamente contém rúcula, alface roxa, alface crespa, almeirão agrião, chicória, nabo, rabanete, cenoura, beterraba e tomate. Priorizam-se os alimentos orgânicos da horta do SPA, respeitando a sazonalidade.

É recomendável iniciar a refeição com vegetais crus e aguardar 10 minutos antes de consumir os pratos quentes. A salada possui natureza fria e contém maior quantidade de fibras que causam sensação de saciedade. Deve-se iniciar a refeição com as folhas verdes escuras, evoluindo para as mais claras que contém maior quantidade de água. Recomenda-se ainda a escolha de 3 folhas no máximo e outro tipo de vegetal para acompanhar. A salada apresentada segue

também uma padronização, por isso há repetições de folhas e vegetais diariamente, como rúcula, alface, tomate, cenoura, rabanete e nabo, e não são utilizadas técnicas de cocção para nenhuma delas.

A refeição é livre no almoço e jantar, segue a categoria *self-service*, ou seja, os próprios clientes que se servem, quantas vezes desejarem. Logo se determinou para o porcionamento de saladas 220g, equivalente a aproximadamente 20 kcal, composta somente de vegetais A (apêndice 1, fotos 1 e 2)

Os pratos quentes são compostos de um vegetal, um cereal e uma leguminosa, seguindo o quadro fornecido pelo SPA:

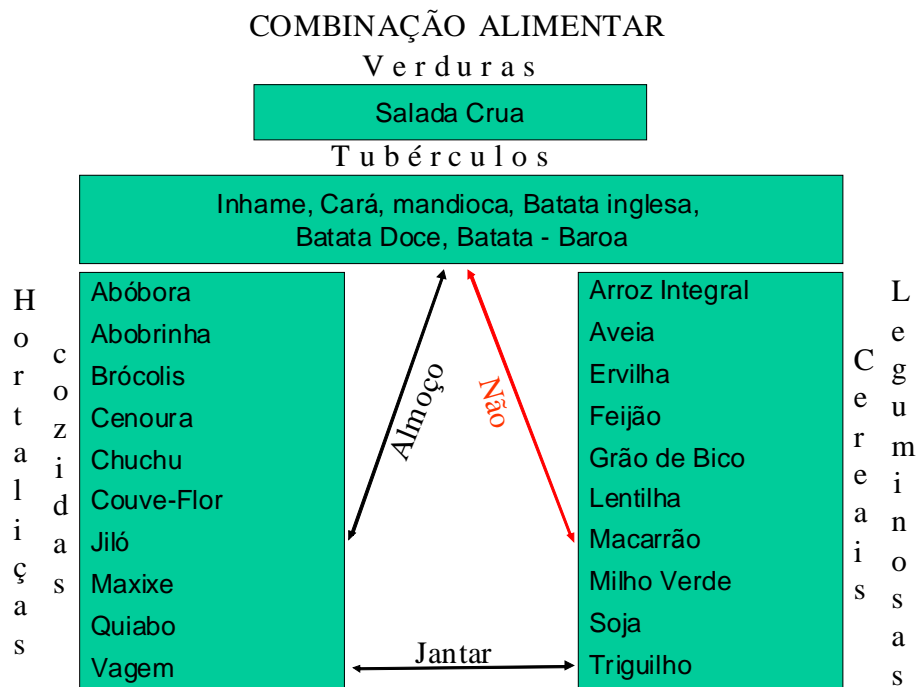


Figura 1 – Combinação Alimentar

O quadro resume a interação entre as combinações possíveis, seguindo os princípios da naturopatia, quanto mais simplificada for a refeição, melhor digestibilidade terá.

No almoço as preparações são criativas, diversificam bem os vegetais utilizados, apesar da falta de planejamento do cardápio. Todas as preparações são definidas pela cozinheira, treinada especificadamente para o cargo.

De uma forma geral há variação de sabor nas preparações, porém há repetição de ervas e cebola cozida em água em todas preparações, pois estão entre as restrições da culinária naturopata. A falta de planejamento do cardápio, também deixa a desejar nas opções de cores dos dias analisados, como observamos nas preparações 1 e 4, onde predomina a cor marrom da berinjela e lentilha, e no dia 4 a cor vermelha e laranja, do chuchu recheado e refogado chinês. A textura também deixa a desejar, pois a forma de cocção é padronizado entre cozido e assado.

5.2.3 Lanche

O lanche da tarde é composto basicamente por suco de fruta ácida às 15h00min e fruta em pedaços às 17h00min. Quando analisado o cardápio total, observa-se monotonia entre as frutas da colação 2 e lanche 2, já que todas as frutas são permitidas.

5.2.4 Jantar

No jantar é servida uma refeição leve e hipocalórica. Geralmente o cardápio é composto de caldos de vegetais ou leguminosas, ou ainda, preparações mais simplificadas, como por exemplo, o macarrão de arroz com vegetais. Houve variações de cor e sabor em todos os dias de cardápios, cada dia de um vegetal distinto. Não há variação de texturas, pois geralmente são líquidos.

5.2.5 Ceia

A ceia é opcional para as pessoas que não desejam diminuição de peso ou possuem o metabolismo muito acelerado, para evitarem sentir fome durante a noite.

É composta por leite de cereais ou de oleaginosas e não entrou no cálculo da dieta padrão.

5.3 ANÁLISE QUANTITATIVA DO CARDÁPIO

5.3.1 Valor energético total do cardápio

A tabela 2 mostra todos os valores energéticos calculados das refeições servidas no SPA.

Tabela 2 - Valor energético total das preparações

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	Média
Desjejum (Kcal)	33	33	33	33	33
Colação 1 (Kcal)	58	48	58	42	51
Colação 2 (Kcal)	45	56	53	58	53
Almoço (Kcal)	358	260	455	246	330
Lanche (Kcal)	58	42	48	87	59
Lanche 2 (Kcal)	64	58	56	53	58
Jantar (Kcal)	219	217	245	241	230
TOTAL (Kcal)	835	714	948	760	814

Pode-se observar que não houve variação calórica no desjejum, devido à padronização – comentada anteriormente – dos princípios naturopáticos. Já nas frutas da colação, observa-se valores energéticos próximos, representando uma variação de até 16% na colação 1 e 13% na colação 2. Por outro lado, no almoço observa-se a variação de até 200 kcal, e tratando-se de um SPA, pode-se obter um resultado insatisfatório se o objetivo do cliente for a redução de peso.

Nos lanches há variações maiores entre os valores energéticos. Apesar das variações encontradas, pode-se perceber que no total, a variação calórica máxima corresponde a 45% entre os dias 2 e 4. Esse valor foi aumentado devido ao suco de uva, por ser mais calórico, porém mesmo assim, o valor energético total do dia não mostrou-se elevado.

O VET (Valor Energético Total) médio encontrado para os 4 dias de cardápio foi de 814 kcal. De acordo com referências para planos de restrição

energética, aconselha-se reduzir progressivamente a ingestão entre 500 kcal e 1000 kcal por dia com relação ao valor obtido segundo a anamnese alimentar (CUPPARI, 2002). Porém, o VET encontrado classifica-se segundo a autora, como plano alimentar de baixo valor energético, denomina-se os que provêm menos de 800 – 1200 Kcal e deve aplicar-se por períodos curtos (3 a 4 semanas).

Se considerada a referência da ANVISA para rotulagem nutricional, adotado como parâmetro exemplificador de 2000 kcal como o valor calórico médio, o VET médio do cardápio encontra-se bem abaixo do esperado. Porém, está adequado com a proposta de redução de peso; por esse motivo, os tratamentos em SPAs não devem ter um período prolongado, recomenda-se no mínimo uma semana e no máximo 1 mês para se ter resultado inicial, e posteriormente intensificar a reeducação alimentar.

5.3.2 Valor energético das preparações

É difícil analisar os percentuais adequados neste tipo de estabelecimento por não existir referencial teórico específico para SPAs. De acordo com Teixeira (2002), nos locais onde se oferece mais de um tipo de refeição, a distribuição do VET deve guardar as seguintes proporções: 15% para desjejum, 45% para almoço e 40% para o jantar. Na tabela 3 pode-se observar a distribuição, por percentuais, do VET das refeições.

Tabela 3 - Distribuição de Percentual do Valor Energético Total das refeições

Refeição	1ºdia	2ºdia	3º dia	4ºdia	Média
Desjejum	4%(*)	4%(*)	4%(*)	4%(*)	4%(*)
Colação 1	7%	7%	6%	5%	6%
Colação 2	5%	8%	6%	8%	7%
Almoço	43%	36%(*)	48%	32%(*)	40%(*)
Lanche 1	7%	6%	5%	11%	7%
Lanche 2	8%	8%	6%	7%	7%
Jantar	26%(*)	30%(*)	26%(*)	32%(*)	28%(*)

(*) Valores abaixo do recomendado

Nota-se que a distribuição das calorias nas principais refeições foi deficitária, estando em desacordo com Teixeira (2002). No desjejum que a recomendação é de 15% do valor do VET, apresenta-se todos valores abaixo da recomendação, com média de apenas 4% entre os dias, devido ao período de desintoxicação discutido anteriormente. Esses valores encontram-se adequados com a naturopatia, porém não está de acordo com as recomendações nutricionais.

Os valores de almoço encontram-se adequados apenas o 1º e o 3º dia, com 43 e 48% respectivamente. Como justificativa para inadequação os demais valores, tem-se a falta de planejamento do cardápio como fator primordial, ausência de fichas técnicas de preparação, além das restrições de todo e qualquer tipo de óleo vegetal nas preparações que dificilmente atingem um valor energético alto. Todos os alimentos são cozidos apenas em água, segundo a naturopatia, o que facilita a produção de refeições hipocalóricas.

Já os lanches, que não são considerados refeições principais devem apresentar de 5 a 10% do VET. O somatório representa valores acima de 10%, pois estão em média de 5 a 11% do VET total, considerando que tanto a colação, como o lanche da tarde, são divididos em 2 horários. O percentual total no dia 4 somou 18% do VET, apesar de não interferir em aumento significativo no valor energético total do dia, encontra-se inadequado nutricionalmente às recomendações.

Os percentuais de adequação do jantar encontram-se de 9 a 16% abaixo dos valores recomendados. Estima-se que as preparações sejam propositalmente leves e hipocalóricas devido ao horário próximo ao repouso. Nutricionalmente, esse valor representa muito pouco, uma vez que o desjejum corresponde apenas a 3% do VET total de um dia e a última refeição é realizada às 20h00min, prosseguido de um longo período em jejum.

5.3.3 Distribuição de macronutrientes dos cardápios analisados

A análise não deve se basear somente em calorias, mas também na distribuição do Valor Energético Total para macronutrientes. De acordo com o guia alimentar para a população brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde (2006), tem-se a recomendação de consumo de 45 a 65% de carboidratos provenientes de

carboidratos complexos e fibras; recomenda-se de 10 a 15% proveniente de proteínas e 15 a 30% de lipídios; evitando-se o consumo de gorduras saturadas. A distribuição de macronutrientes foi baseada nas fichas técnicas de preparação coletadas para as principais refeições, somada ao desjejum, refeições e lanches.

O Gráfico 1, a seguir, apresenta a distribuição de macronutrientes do dia.

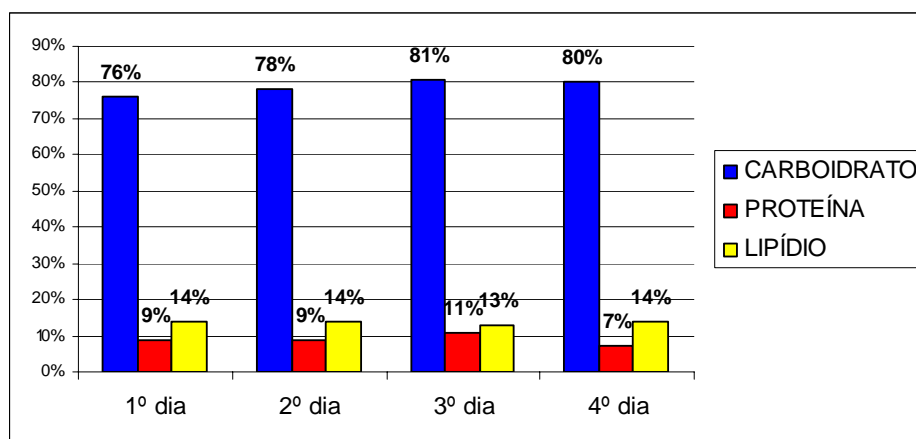


Gráfico 1 – Distribuição dos macronutrientes

VALORES MÉDIOS → Carboidratos – 78% / proteína: 9% / lipídio: 13%

De acordo com os dados apresentados acima, os valores de macronutrientes não estão adequados às recomendações do Ministério da Saúde (2006).

O percentual de carboidrato encontra-se acima da média recomendada – de 45 a 65% – considerando-se que a média dos dias analisados foi de 78%, tendo apresentado uma variação máxima de 4% entre os dias. Atribuem-se esses valores ao alto consumo, cereais, tubérculos e raízes, fontes de energia de uma alimentação vegetariana saudável. Apesar do alto consumo de carboidratos, são representados em quase sua totalidade por amidos ou os denominados carboidratos complexos, são fonte de energia, vitaminas do complexo B e de ácidos graxos essenciais que participam do metabolismo do sistema nervoso.

O Ministério da Saúde recomenda o consumo diário de 6 porções de alimentos ricos em carboidratos, 3 porções de frutas e 1 porção de leguminosa por dia. No cardápio, apesar dos percentuais altos de carboidratos, atingimos 2 – 3 porções de carboidratos complexos, 5 porções de frutas diárias - ultrapassando a

recomendação de 400g/dia, e entre os dias analisados 3 continha alimentos do grupo das leguminosas e sementes.

As proteínas apresentaram uma variação de até 4%, e valores abaixo da recomendação, apenas o dia 3 encontra-se adequado com 11%. Esse fator é relevante, uma vez que as proteínas oferecidas são todas de origem vegetal e possuem de uma forma geral uma biodisponibilidade menor, além da quantidade de ferro heme. Esses valores reduzidos são atribuídos pela restrição da proteína animal no cardápio e deve-se ter cautela se for seguida por um período mais prolongado. As proteínas presentes são provenientes do grupo dos feijões e oleaginosas como as castanhas e sementes, fundamentais para a saúde, de acordo com Guia Alimentar para a População Brasileira (2006).

Para os lipídios, os valores apresentam-se abaixo do recomendado para todos os dias, com uma média de 13%. Esse resultado foi esperado, uma vez que as preparações não levam nenhum tipo de óleo vegetal. A gordura presente é proveniente de frutas como o abacate e coco, e sementes como o gergelim, que por sua vez são consideradas benéficas para saúde pela ausência total de gordura “trans”. É importante ressaltar que de acordo com o Ministério da Saúde (2006), a contribuição de gorduras e óleos, de todas as fontes, não deve ultrapassar os limites de 15% a 30% da energia total da alimentação diária, sendo o total de gordura saturada menor que 10% do total.

Destacam-se os valores calóricos do 3º dia, totalizando 948 kcal o dia, sendo o almoço o maior valor entre os 4 dias – 455kcal. Esse fato nos remete mais uma vez a comentar sobre o devido planejamento das preparações e elaboração de fichas técnicas, pois há variação calórica podendo resultar num fracasso quando o objetivo é diminuição de peso.

5.3.4 Preparações que valorizam o sensorial

Foram analisadas preparações quanto ao sensorial e constatou-se que mesmo com a falta de planejamento de cardápio, a restrição de ingredientes que valorizariam e diversificariam o cardápio, as preparações são bem aceitas e saborosas.

Além de usarem a cebola refogada em água, a naturopatia não permite o uso do alho, o que dificulta ainda mais o tempero das preparações. Todas as técnicas de cocção resumem-se ao menor tempo possível de cozimento, para assim conservarem as propriedades naturais dos alimentos. As técnicas utilizadas são cozidos sempre em água e assados ao forno.

A valorização do sabor natural maximiza o sabor, valorizando o paladar e a degustação de alimentos neutros, conservando suas características originais; facilitando sua digestibilidade e assimilação, princípios básicos dentro da naturopatia.

Portanto é complicado se discutir a inclusão de novos alimentos, pois existe uma filosofia a ser seguida.

Há utilização de temperos frescos colhidos diretamente da horta como: orégano, tomilho, alecrim, manjerição, manjerona. Além desses também se costuma usar temperos secos como açafrão, colorau e shoyo natural (sem adição de açúcar), para dar sabor, cor e melhor aparência.

Os molhos são todos naturais, tomate ou molho branco, à base de coco. O leite de coco possui lugar de destaque no cardápio naturopata; apesar de ter um alto teor de gordura saturada, é considerada uma gordura “natural” e saudável, ou seja, a ausência de gordura trans e a presença de ácidos graxos de cadeia média.

Logo para a culinária vegetariana de um SPA, as preparações apresentaram-se em sua maioria ricas em cores, sabores e texturas diversificadas, valorizando o sensorial e suas qualidades organolépticas, tornando o alimento mais atraente aos olhos de quem os vê.

A apresentação dos pratos deixou um pouco a desejar, quanto à decoração e capricho dos mesmos, pois as preparações são servidas em recipientes e panelas utilizadas no preparo dos alimentos, sendo pouco atrativos no buffet. Seria conveniente a apresentação de pratos feitos, de maneira que fossem porcionados ao cliente, e a questão sensorial melhorada com toques de ervas na montagem, proporcionando não só um maior controle quanto às quantidades consumidas, mas também uma sofisticação para as preparações.

E se fossem mantidas a característica de *self-service*, é de extrema necessidade adquirir *rechauds* ou balcão quente para manter não apenas a temperatura das preparações, assim como seus aspectos sensoriais, além do controle higiênico sanitário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve o objetivo de realizar uma investigação bibliográfica e uma pesquisa quantitativa no propósito de se avaliar os cardápios em um SPA naturopata.

Dentro de estabelecimentos que priorizam a saúde integral, deve-se ter a atenção redobrada quanto à adequação de nutrientes, visto que, SPAs possuem cardápios restritos energeticamente. E para que se mantenha a proporção adequada, recomenda-se um constante trabalho de verificação da composição do cardápio, partindo das informações contidas nas Fichas Técnicas de Preparação que fornecem os dados necessários para a manutenção e/ou melhoria nutricional das preparações servidas.

Por meio das Fichas Técnicas de Preparação, é possível a elaboração das fichas de análise de composição, que nos permite analisar as preparações de maneira completa em relação a sua composição.

A falta de padronização nas preparações dificulta a manutenção e acompanhamento das preparações, e conseqüentemente um planejamento adequado.

Portanto, seria importante analisar, a continuidade desse estudo, verificando se existe uma correta percepção dos responsáveis pelo planejamento de cardápio, auxiliando na aquisição de mercadorias, controle de custos e adequação nutricional fidedigna com a proposta do estabelecimento.

Nesse sentido, verifica-se, então, a grande necessidade, senão, mais que isso, a essencialidade, da presença de um profissional, como o nutricionista, capacitado para desenvolver essa conscientização. Deve-se aliar a tudo isso, ainda, os conhecimentos gastronômicos, tornando a refeição algo sutil e instigante, com a harmonia de todos os gostos reunidos.

Entende-se que cabe o nutricionista criar alternativas e estratégias para servir alimentos saborosos, mas que agreguem valor nutricional, associada à melhoria da saúde.

Como já discutido anteriormente, é primordial considerar que a composição e a elaboração de um cardápio envolvem aspectos nutricionais e sensoriais, adequação, perfil, necessidades e preferências, além da disponibilidade de funcionários, equipamentos, utensílios, custos e política de compras. Por conseguinte, é possível afirmar que não se trata de uma tarefa tão simples assim.

Foi possível constatar ao longo do trabalho realizado no SPA que para planejar uma alimentação equilibrada é necessário compor o cardápio do dia com todos os nutrientes que o organismo precisa. Mas para isso é preciso saber quais são os diferentes tipos de nutrientes presentes nos alimentos. Assim, deve-se ter em mente que trabalhar com o cardápio visando saúde de sua clientela, para atingir um objetivo de saúde, seja desintoxicação ou redução de peso, requer mais tempo de dedicação, empenho e criatividade, além de uma atuação mais completa do profissional nutricionista.

Por fim, tomando-se por base os conhecimentos obtidos ao longo da realização do curso, bem como as experiências vivenciadas do SPA, vale dizer que se deve ter como norte que o ato de comer representa um prazer e para isso é preciso comer de maneira saudável, pois sem saúde não há por que ter prazer. Entende-se que uma alimentação é saudável quando consegue reunir todos os nutrientes com mais aroma, melhor textura e sabor mais agradável.

Por derradeiro, vale concluir e enfatizar que, dentro de uma visão gastronômica, como acadêmicos e já como profissional, vê-se a possibilidade maior de um crescimento da associação nutrição e gastronomia, atuando não somente em estabelecimentos que promovam a saúde, mas também em todos os locais nos quais a alimentação possa estar inserida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, W. M. C.; BOTELHO, R. B. A; GINANI, V.C; ARAÚJO, H.M.C.; ZANDONANI, R.P. **Da alimentação à gastronomia**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2005.

BENI, M.C. **Análise Estrutural do Turismo**. 5º ed., São Paulo. Senac, 2001

BERNARDES, S.M. **Redescobrimos os alimentos**. São Paulo: Loyola, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Brasil. Ministério da saúde, SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE, COORDENAÇÃO GERAL DE ALIMENTAÇÃO E UTRIÇÃO - Brasília: ministério da saúde, 2006

CUPPARI, L.; **Guia de nutrição**: nutrição clínica no adulto. Bareri, SP: Manole, 2002

ESCUDEIRO, P. **Alimentação**. Rio de Janeiro. Científica, 1934.

FAGLIARI, G. S.; **Turismo e alimentação**: análises introdutórias. São Paulo – ROCA, 2005.

FLANDRIN, J-L; MONTANARI, M. **A História da Alimentação**. 1. ed. São Paulo. Estação Liberdade, 1998

FRANCO, ARIIVALDO. **De Caçador a Gourmet**: uma História da Gastronomia. 2. ed. São Paulo. E Senac, 2001.

HALPERN, A. E MANCINI, M. C. Obesidade: como diagnosticar e tratar. **Revista Brasileira de Medicina**, 53: 77-85, 1996.

LAWSON, FRED - **Hotéis e resorts**; planejamento, projeto e reforma - Porto Alegre: Bookman, 2003

MARTINEZ, S.; ASSIS, M.A.A.; VILLAR, M.H.; MAGNONI, D.; COSTA, R.P.; GRILLO, E.F.; TENUTA, B. Nutrição e Gastronomia Valorizando a Preparação dos Alimentos. **Revista Nutrição em pauta**. São Paulo. nº 42 pg 14-18, 2000. REVISTA NUTRINEWS. São Paulo: 2002. Mensal. Nº 187

MASSIMI, Marina. Alimentos, palavras e saúde (da alma e do corpo), em sermões de pregadores brasileiros do século XVII. Disponível em <www.cielo.br> , Acesso em 10 jul. 2008;

MELARA, J.E.M. **Naturopatia, você quer viver mais d cem anos com saúde?** 5º edição, Brasília-DF, 1991

OMS. Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global / **Relatório da consultoria da OMS**. Tradução: Andréa Favano; revisão científica: Sérgio Setsuo Maeda. São Paulo: Roca, 2004.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. São Paulo. E. Manole, 2003.
PROENÇA, R. P. C.(et. al), **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. 1º Edição, Florianópolis; Ed. UFSC

PROENÇA, R. P. **Desafios Contemporâneos com Relação à Alimentação Humana**. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo. nº 52 pg 32-36, 2002

REARDON, T.; FARINA, E. The rise of private food quality and safety standards:illustrations from Brazil. **International Food and Agrobusiness Management Review**, vol 4, p. 413-421,2002.

ROSA, L. G. **Turismo saúde em Nova Trento: fé e cura** dissertação de mestrado, UNIVALI Balneário Camburiú-SC, 2003

SANTOS, L.A.S. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador**. EDUFBA, 2008

SAVARIN, B. **A fisiologia do gosto**. São Paulo, Companhia das Letras, 1995.
SAVI, C.B. et al. **Dietas hipocalóricas em internação: perda de peso em seis dias**. *Arq Bras Endocrinol Metab*, Dez 2000, vol.44, no.6, p.497-501. ISSN 0004-2730

SILVA, S.M.C.S. & BERNADES, S.M. **CARDÁPIO: Guia prático para a elaboração**. São Paulo: Atheneu/Centro Universitário São Camilo, 2001.

Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA UNICAMP, VERSÃO 2, Campinas, 2006

TEIXEIRA, S. M. F. *et al.* **Administração aplicada às Unidades de Alimentação e Nutrição**. São Paulo. Editora Atheneu, 2001.

Endereços Eletrônicos consultados (período: FEV a JUL/08):

<www.balsamospa.com.br> , Acesso em 10 jul. 2008;

<www.clickspa.com.br> , Acesso em 10 jul. 2008;

<www.nap.edu> - Dietary Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fatty acids, Cholesterol, Protein, and Aminoacids (2002, 2005) Acesso em 10 jul. 2008;

<www.spashop.com.br> , Acesso em 10 jul. 2008;

APÊNDICES

APÊNDICE 1

Cardápio Bálamo SPA coletado entre 9/05 a 16/05

***Toda cebola é refogada na panela de pedra com água antes do início das preparações, por isso não foi coletado peso bruto da mesma.

** Todas preparações utilizam sal marinho

Figura 1 – Cebola refogada em panela de pedra



Figura 2: Buffet de salada



Figura 3 – Porção salada



Cardápio 9/05

Ficha técnica de Preparação nº 1: Arroz com lentilha

INGREDIENTES	PB (g)	PL(g)
Arroz integral agulhinha	464g	960
Cebola	-	70
Lentilha	200	336
Sal marinho	22	22
Água	1020	1020

Modo de preparo:

Lentilha: Deixar de molho a lentilha 24 horas de antecedência em água suficiente para cobrir. Dispensar a água e acrescentar nova água com sal para cozimento por aproximadamente 45 minutos.

Arroz: Tostar os grãos de arroz com cebola e sal, por 2 minutos e acrescentar água. Cozinhar por aproximadamente 20 minutos em fogo alto, baixar o fogo para secar a água por aproximadamente 15 minutos ou até que os grãos estejam macios. Reserve.

Rendimento total: 1060g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LIP(g)
Arroz integral	1190,4	249,6	28,8	9,6
Cebola	27,3	6,3	1,4	-
Lentilha	694	128	46	2
Sal marinho	-	-	-	-
Água	-	-	-	-
Total	1911,3	383,9	76,2	11,6
% macronutrientes		80	15	5

Ficha Técnica de Preparação nº 2: Seleta ao molho branco

INGREDIENTES	PB(g)	PL(g)
Chuchu	680	636
Couve-flor	327	296
Cenoura	210	195
Sal (cozimento)	10	10
Molho:		
Coco (polpa)	216	216
Água	650	650
Sal	35	35
Amido de milho	40	40
Cebola	80	80

Modo de preparo:

Lavar os chuchus em água corrente, descascar e cortá-los em cubos de 3cm por 3 cm, reserve. Limpar a couve-flor, lavar em água corrente e reservar suas flores. Descascar as cenouras, cortar em rodela de 2 cm por 2 cm e reserve. Levar ao cozimento em água com sal fervente por 5 minutos todos vegetais, primeiramente a cenoura, depois o chuchu e por último a couve. Reserve e prepare o molho.

Molho:

Bater a polpa de coco no liquidificador com água, coar e reservar. Levar ao fogo o leite de coco acrescente o sal, cebola e maisena diluída em 150 ml de água. Quando estiver engrossando, em consistência de creme, acrescente os vegetais e cozinhe-os por mais 2 minutos. Desligue o fogo e sirva decorando com tomilho e orégano frescos.

Rendimento: 1678g

Composição e valor energético:

INGREDIENTES	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Chuchu	120	31,8	-	-
Couve-flor	56,2	11,8	2,96	-
Cenoura	58,5	13,65	1,95	-
Sal (cozimento)	-	-	-	-
Molho:	-	-	-	-
Coco (polpa)	887,7	23,7	8,64	90,7
água	-	-	-	-
sal	-	-	-	-
Amido de milho	141,6	35,28	0,01	
cebola	31,2	7,2	1,6	-
Total	1295	123,3	15,16	90,7
% de macronutrientes		36	4	61

Ficha Técnica de Preparação nº 3: Antepasto de berinjela

INGREDIENTES	PB(g)	PL(g)
Berinjela	918	816
Cebola	100	100
Pimentão verde	62	50
Uvas passas	40	40
Sal	15	15

Modo de preparo:

Corte as berinjelas em cubos de 3cm e coloque numa bacia com água, sal e vinagre e reserve por 10 minutos. Escorra e reserve. Cortar as cebolas e pimentões em cubos pequenos e reserve. Numa panela refogar em água a berinjela, pimentões, cebola, sal e 250ml de água. Deixe ferver até a água secar ou até que as berinjelas estejam macias. No final acrescentar uvas passas e servir.

Rendimento: 938g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Berinjela	155	32,64	8,16	-
Cebola	39	9	2	-
Pimentão verde	10,5	3	0,5	-
Uvas passas	120	32	1,3	-
Sal	-	-	-	-
Total	324,5	76,64	11,96	-
% macronutrientes		94,4	14,7	-

Ficha Técnica de Preparação nº 4: Molho de tofú para salada

	PB(g)	PL(g)
Tofú	340	340
Manjeriç�o fresco	2	2
Açaf�r�o	8	8
Sal marinho	3	3
�gua	400	400

Modo de preparo:

Separar as folhas do manjerição e desprezar os talos. Bater o restante no liquidificador e servir.

Rendimento: 600ml

Composição e valor energético

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Tof�	217,6	6,8	23,8	13,6
Manjeriç�o	0,84	0,16	0,08	-
Sal marinho	-	-	-	-
�gua	-	-	-	-
Total	218,44	7	23,8	13,6
% macronutrientes		12,8	43,5	46

Ficha Técnica de Prepar o n  5: Caldo de abóbora com brócolis

	PB(g)	PL(g)
Ab�bora	-	2400*
Br�colis	-	314*
Cebola	130	130
Sal marinho	17	17

*A abóbora e o brócolis foram sobras que estavam refrigeradas, por isso não se registrou o PB.

Modo de preparo: Cortar a abóbora em cubos grandes, acrescentar o sal e cozinhar em pouca  gua. Quando estiverem cozidas, acrescentar a cebola e liquidificar até obter um caldo cremoso. Levar ao fogo novamente e acrescentar o brócolis picado.

Rendimento: 3.864g

Composição e valor energético total:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Abóbora	1152	264	24	24
Brócolis	78,5	12,56	6,28	-
Sal marinho	-	-	-	-
Cebola	50,7	11,7	2,6	-
Total	1281,2	288,26	32,88	24
% macronutrientes		89	10	16

Figura 4 – Porcionamento Caldo de abóbora



Porcionamento:

Salada – 20 kcal

Molho de tofu com ervas: 2 colheres sopa 18g – 6, 55 Kcal

Arroz com lentilha – 90g (2 colheres de servir) - 162,5 Kcal

Seleto de verduras ao molho branco – 200g (2 colheres servir)- 154,3 kcal

Berinjela – (3 colheres sopa) 110g - 34,5 kcal

valor energético total (vet) da refeição: 358 kcal

Figura 5 – Preparação dia 1



Caldo de abóbora – 660 g (4 conchas cheias)

Valor Energético Total jantar: 218 Kcal

Cardápio 11/05

Ficha Técnica de Preparação nº 6: Bolinho de mandioca

	PB(g)	PL(g)
Mandioca	1390g	2260g
Cenoura	205	200
Brócolis	280	280
Cheiro – verde	4	4
Cebola	90	90
Sal marinho	23	23
Farinha de trigo integral	208	208

Modo de preparo: Cozinhar a mandioca em panela de pressão com 500 ml de água e 13 g de sal por aproximadamente 45 minutos. Pré- aqueça o forno em temperatura de 180°C. Cortar o brócolis e a cenoura em brunoise e branquear. Após o cozimento da mandioca, retirar, escorrer a água e amassar, acrescentando o brócolis e a cenoura, farinha de trigo integral, cheiro-verde e o restante do sal. Misturar bem até que a massa esteja homogênea. Enrolar os bolinhos e colocá-los na forma untada com óleo e farinha de trigo. Assar por 50 minutos.

Rendimento total: 3250g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Mandioca	2825	678	22,6	-
Cenoura	60	14	2	-
Brócolis	70	11,2	11,2	-
Cheiro - verde	-	-	-	-
Cebola	35,1	8,1	1,8	-
Sal marinho	-	-	-	-

Farinha de trigo int.	748,8	156	20,8	2
Total	3738	867,3	58,4	2
% macronutrientes		92	6,2	0,4

Ficha Técnica de Preparação nº 7 Mexido de tofu com abobrinha

	PB(g)	PL(g)
Abobrinha	720	754
Tofú	472	472
Cebola	60	60
Sal marinho	12	12
Açafrão	20	20
Tomilho	8	8
Alecrim	5	5

Modo de preparo: Cortar a abobrinha em rodela, acrescentar metade do sal e refogar com cebola em pouca água. Amassar o tofu com açafrão, tomilho, alecrim e o restante do sal e reserve. Quando a abobrinha já estiver macia, acrescentar o tofu, mexa, todos os ingredientes e sirva.

Rendimento total: 1354g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Abobrinha	113,6	14,1	7,5	-
Tofú	302	9,4	33	18,9
Cebola	23,4	5,4	1,2	-
Sal marinho	-	-	-	-
Açafrão	-	-	-	-
Tomilho fresco	-	-	-	-
Alecrim fresco	-	-	-	-
Total	439	28,9	41,7	18,9
% macronutrientes		26	40	38

Ficha Técnica de Preparação nº 8: Quiabo refogado

	PB(g)	PL(g)
Quiabo	534	522g
Pimentão vermelho	70	50
Tomate	67	58
Cebola	55	55
Sal marinho	18	18

Modo de preparo: Cortar quiabo em rodela fina e reserve. Cortar pimentão vermelho e tomate em cubos de 2cm e reserve. Aqueça a panela de pedra, acrescentar a cebola refogada e demais ingredientes. Refogá-los por 20 minutos, acrescentando água se necessário.

Rendimento total: 620g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Quiabo	167	37,58	9,3	0,88
Pimentão vermelho	11,5	2,5	0,5	-
Tomate	8,7	1,74	0,5	-
Cebola	21,45	4,9	1,1	-
Sal marinho	-	-	-	-
Total	208	46	11	0,8
% macronutrientes		88	21	3

Ficha Técnica de Preparação nº 9: Molho de gergelim

	PB(g)	PL(g)
Gergelim*	120	120
Água	260	260
Sal marinho*	8	8
Tomilho	2	1

Modo de preparo: Tostar o gergelim, até que esteja levemente dourado. Bater no liquidificador com o restante dos ingredientes e sirva.

Rendimento: 450ml

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Gergelim	816	14,4	16,8	73,6
Água	-	-	-	-
Sal marinho*	-	-	-	-
Tomilho	-	-	-	-
Total	816	14,4	16,8	73,6
% macronutrientes		7	8	81

Ficha Técnica de Preparação nº 10: Caldo de Mandioca

	PB(g)	PL(g)
Mandioca	324g	658g
Pimentão	53	40
Cebola	78	78
Sal marinho	8	8
Colorau	15	15
Cheiro-verde	6	6

Modo de preparo: Bater no liquidificador a mandioca cozida, cebola, sal e colorau. Levar ao fogo até que levante fervura. Acrescentar o pimentão em brunoise e por último cheiro-verde.

Rendimento total: 2312g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Mandioca	822,5	197,4	6,5	-
Pimentão	9,2	2	0,4	-
Cebola	30,42	7	1,56	-
Sal marinho	-	-	-	-
Colorau	-	-	-	-
Cheiro-verde	-	-	-	-
Total	862,12	206,4	8,46	-
% macronutrientes		96	4	-

Porcionamento:

Salada – 20 kcal

Mexido de abobrinha com tofu – 120g (2 colheres servir) – 39 kcal

Bolinho de mandioca – 130g (2 unidades) – 149,5

Quiabo – 80 g (3 Colheres sopa) – 27,6 Kcal

Molho de gergelim – 24g (3 colheres sopa) – 43,52 Kcal

Peso total: 330g

VALOR ENERGÉTICO TOTAL (VET) da refeição: 260 kcal

Figura 6 – Preparação dia 2



Porcionamento: 580g (4 conchas cheias)

Valor Energético Total jantar: 217 Kcal

Cardápio 12/05**Ficha Técnica de Preparação nº 11: Cevadinha ao forno**

	PB(g)	PL(g)
Cevada	963g	1240
Pimentão amarelo	185	155
Cenoura	378	366
Brócolis chinês	338	330
Alho poro	190	190
Cebola	134	134
Sal	28	28
Molho de tomate (natural pronto*)	492	492

Modo de preparo: Deixar a cevada de molho por 24 horas aproximadamente. Escorrer a água do molho, acrescentar cebola e levar à cocção. Cortar o pimentão, cenoura em Juliana e acrescentar a panela. Separar o brócolis e o alho poro e picá-las. Acrescentar sal e o restante, exceto o molho de tomate, se necessário acrescentar um pouco de água até que estejam macios. Por final adicione o molho de tomate natural pronto e sirva.

Rendimento: 3688g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Cevada	4240	930	124	24,8
Pimentão amarelo	38,8	11,1	1,8	-
Cenoura	109,8	13	1,8	-
Brócolis	46,25	7,4	7,4	-
Alho poró	115,9	27	2,85	0,57
Cebola	52,26	12	2,6	-
Sal	-	-	-	-
Molho de tomate	300	73,8	9,8	-
Total	4904	1074	151	25,3
% macronutrientes		87,6	12,3	4,6

*Molho de tomate: tomate, shoyo, cebola e amido de milho.

Ficha Técnica de Preparação nº 12: Charuto de repolho com tofú

	PB(g)	PL (g)
Repolho	2,283	1819
Tofú	850	850
Espinafre	323	384
Cebola	145	145
Sal	33	33
Azeitona	40	40
Molho de tomate (natural pronto)*	457	457
Colorau	20	20
Molho branco:		

Polpa de Coco	200	200
Água	600	600
Maisena	25	25
Cebola	120	120
Noz moscada	2	2
Sal	28	28

*Molho de tomate: tomate, shoyo, cebola e amido de milho.

Modo de preparo: Aqueça uma panela com água e branqueie as folhas de repolho para que fiquem macias e reserve.

Recheio: Numa panela de vapor cozinhe o espinafre até que esteja macio e reserve. Amassar o tofú, picar o espinafre e a azeitona, acrescentar o sal e misture todos ingredientes, reserve. Levar à cocção com o molho de tomate natural já pronto.

Montagem: Abra as folhas de repolho e recheie-as, enrolando uniformemente até que estejam firmes em formato de charutos.

Molho: Bater a polpa de coco com água e coar em pano fino, despreze o bagaço. Levar ao fogo o leite de coco, acrescentando cebola, maisena diluída no próprio leite, sal e por último uma pitada de noz moscada.

Rendimento: 3456g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Repolho	309	73	18,1	-
tofú	544	17,2	59,5	34
Espinafre	257	15,3	3,8	-
Cebola	56,5	13	3	-
Sal	-	-	-	-
azeitona	54,4	1,6	0,4	5,6
Molho de tomate	178	28	4,2	9,14
Colorau	-	-	-	-
Polpa de Coco	708	30,4	6,6	67
Água	-	-	-	-
Maisena	88,5	22,5	-	-
Cebola	47	10,8	2,4	-
Noz moscada	-	-	-	-
Sal	-	-	-	-
Total	2242	212	98	115,6
% de macronutrientes		38	17	46

Ficha Técnica de Preparação nº 13: Abóbora Assada

	PB(g)	PL(g)
Abóbora	1619	1525
Shoyo	850	850
Cebola	384	384
Coentro	14	14
Cebolinha	18	18

Modo de preparo: Cortar as abóboras em tiras, acrescente o shoyo, colocá-las numa forma e cobrir com papel alumínio. Assar por 35 minutos, ou até que estejam macias.

Rendimento: 1680g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Abóbora	1311	167,7	15,2	15,2
Shoyo	340	-	-	-
cebola	150	34,5	7,6	-
Coentro	-	-	-	-
Cebolinha	-	-	-	-
Total	1801	202	23	15,2
% de macronutrientes		45	5	8

Ficha Técnica de Preparação nº 14: Molho para salada

	PB(g)	PL(g)
Tofu	340	340
Beterraba	20	20
Tomilho	3	3
Cebola	60	60
Sal marinho	15	15
Água	300	300

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador e servir.

Rendimento: 780g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Tofú	217,6	6,8	23,8	13,6
Beterraba	9,8	2,2	0,4	-
Tomilho	-	-	-	-
Cebola	7,8	1,8	0,4	-
Sal marinho	-	-	-	-
Água	-	-	-	-
Total	235	11	25	14
% macronutrientes		18	42	53

Ficha Técnica de Preparação nº 15: Macarrão de arroz com verduras

	PB (g)	PL(g)
Macarrão (bifun)	500	1350
Brócolis chinês	180	180
Pimentão	66	60
Tofú	200	200
Cebola	100	100
Sal marinho	12	12
Shoyo	180	180
Água	900	900

Modo de preparo: Aquecer a água numa panela grande, acrescente 5 g de sal. Quando estiver morna, antes que ferva, desligue o fogo e acrescente o macarrão por 5 minutos, até que hidrate e fique macio, escorra e reserve. Cortar o brócolis em flores, o pimentão a julliene e reserve. Cortar o tofu em cubos e reserve. Refogue com shoyo e cebola o tofu em cubos; quando estiver macia, acrescente os demais vegetais. Por último, acrescente o macarrão misturando delicadamente e sirva.

Rendimento: 2554g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Macarrão (bifun)	1731	310	50	3,5
Brócolis chinês	45	7,2	7,2	-
Pimentão verde	12,6	3,6	0,6	-
Tofu	128	4	14	8
Cebola	39	4	-	18
Sal marinho	-	-	-	-
Shoyo	72	-	-	-
Total	1956	329	72	29
		68	15	13

Porcionamento:

Salada – 20 kcal

Molho - 27g (3 colheres sopa) 8,8kcal

Cevadinha – 124g (2 colheres servir) – 165 Kcal

Abóbora 84g (1 colheres servir) – 90 kcal

Charutos de repolho 108g (1 unidade) – 166,4

VALOR ENERGÉTICO TOTAL (VET) da refeição: 455 Kcal

Porcionamento macarrão – 320g (2 pegadores cheios)

Valor Energético Total jantar: 245 Kcal

Cardápio 15/05**Ficha Técnica de Preparação nº 16: Chuchu recheado**

	PB(g)	PL(g)
Chuchu	1313	1218
Cenoura	323	318
Pimentão	55	55
Tofú	447	447
Azeitona	25	25
Uva passa	38	38
Sal	32	32
Cebolinha	8	8
molho de tomate	1218	1218

Modo de preparo: Descasque o chuchu retirando o miolo e reserve. Aqueça a água numa panela com uma colher de chá de sal, braqueie os chuchus, escorra a água e lave-os com água fria. Reserve.

Recheio: Passe a cenoura num ralador fino e reserve. Amasse o tofu e reserve. Cortar o pimentão em cubos pequenos de 1,5 cm e picar as azeitonas. Misturar aos demais ingredientes, acrescentar o sal e reserve.

Montagem: Recheiar cada chuchu, dispor numa forma grande, acrescentar o molho de tomate e levar ao forno para gratinar por 50 min aproximadamente. Decorar com cebolinha e servir.

Rendimento: 3460g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Chuchu	231,4	60,9	-	-
Cenoura	95,4	22,2	3,1	-
Pimentão	11,5	3,3	0,5	-
Tofú	286	9	31,2	17,8
Azeitona	34	1	0,2	3,5
uva passa	114	30	1,2	0,1
sal	-	-	-	-
cebolinha	2,4	0,34	0,2	-
molho de tomate	475	63,3	11,3	24,3
Total	1249	190	47,7	45,7
% de macronutrientes		60	15	32

Ficha Técnica de Preparação nº 17: Purê de cará

	PB(g)	PL(g)
Cará	2435	2585
Cebola	100	100
leite de coco	432	432
Sal	58	58

Modo de preparo: Descascar o cará e cortá-los em cubos de 4 cm. Cozinhar por 20 minutos, até estejam macios. Escorrer a água de cozimento, amassar o cará, acrescentar o sal e reservar. Numa vasilha, misturar a cebola refogada, o cará amassado e leite de coco. Despejar numa forma retangular e levar ao forno por 40 minutos. Decorar com rodela de cebolas aferventadas em água e salsa fresca picada.

Rendimento: 3800g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Cará	2093	491	51,7	-
Cebola	39	9	2	-
Sal marinho	-	-	-	-
Leite de coco*	955	41	9	90,4
Total	3087	541	62,7	90,4
% de macronutrientes		70	8	26

*Leite já estava pronto - 270g de polpa batida em água

Ficha Técnica de Preparação nº 18: Refogado chinês

	PB(g)	PL(g)
Cenoura	518	512
Acelga	850	364
Pimentão	45	45
Agrião (talos)	20	20
Gengibre	10	10
Sal	15	15

Modo de preparo: Cortar todas as verduras a julienne, exceto agrião. Cortar talos de agrião e reservar. Ralar o gengibre e refogar na panela com demais ingredientes, acrescentar 150ml de água e sal.

Rendimento: 795g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
cenoura	153	36	5	-
Acelga	76,4	18,2	3,6	-
Pimentão vermelho	12,4	2,2	0,4	
Agrião (talos)	3,4	0,4	0,6	-
gingibre	-	-	-	-
Sal	-	-	-	-
Total	245	57	9,6	-
% macronutrientes		90	11	-

Ficha Técnica de Preparação nº 19: Molho de abacate:

	PB	PL
Abacate	400	350
Cebola	30	25
Tomate	50	50
Limão (sumo)	10	10
Sal	5	5
Água	200	200

Modo de preparo: Amassar o abacate e acrescentar os demais ingredientes.

Rendimento: 450g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Abacate	336	21	3,5	28
Cebola	8	2,25	0,5	-
tomate	7,5	1,5	0,5	-
Limão (sumo)	-	-	-	-
Sal	-	-	-	-
água	-	-	-	-
Total	351	25	4,5	28
% macronutrientes		27	5	72

Ficha Técnica de Preparação nº 20: Caldo de lentilha

	PB(g)	PL(g)
Lentilha	250	510
Cebola	100	100
Berinjela	213	200
Sal	25	25

Modo de preparo: Deixar a lentilha de molho por 24 horas. Cozinhar a lentilha com sal e cebola durante 20 minutos. Cortar a berinjela em cubos pequenos e acrescentar a preparação. Cozinhar por mais 15 minutos.

Rendimento: 1210g

Composição e valor energético:

	Energia (Kcal)	CHO	PTN	LIP
Lentilha	867	160	57,5	2,5
cebola	39	9	2	-
Berinjela	38	8	2	-
Sal	-	-	-	-
Total	944	177	61,5	2,5
% de macronutrientes		75	26	2

Porcionamento:

Salada – 20 kcal

Molho – 45g (2 colheres sopa) - 35 kcal

Chuchu recheado - 198g (1 unidade) – 71,4 kcal

Purê de cará - 110g (1 colher de servir) – 90 kcal

Refogado chinês – 80g (3 colheres sopa) – 25 kcal

VALOR ENERGÉTICO TOTAL (VET) da refeição: 246 kcal

Figura 6 – Preparação dia 4



Porcionamento: Caldo de lentilha – 310g (2 conchas médias)

Valor Energético Total jantar: 240 kcal