

**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO RIO
GRANDE DO NORTE**

MYKARLA KAROLINE TEIXEIRA DE SOUZA

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE CARDÁPIOS OFERECIDOS A IDOSOS EM
UMA INSTITUIÇÃO ASILAR**

NATAL/RN

2008

MYKARLA KAROLINE TEIXEIRA DE SOUZA

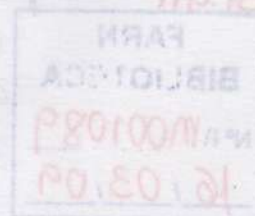
**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE CARDÁPIOS OFERECIDOS A IDOSOS EM
UMA INSTITUIÇÃO ASILAR**

Monografia apresentada ao Curso de
Nutrição da Faculdade Natalense
para o Desenvolvimento do Rio
Grande do Norte, como requisito
obrigatório para obtenção do grau de
nutricionista.

Orientadora: Vanessa Teixeira de
Lima Oliveira, M.Sc

NATAL/RN

2008



**Catálogo na Publicação – Biblioteca da FARN
Setor de Processos Técnicos**

Souza, Mykarla Karoline Teixeira de
Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos a idosos em uma instituição
asilar / Mykarla Karoline Teixeira de Souza. – Natal: FARN, 2008.
37 f.

Orientador: Vanessa Teixeira de Lima Oliveira (Msc.)
Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Faculdade Natalense para o
Desenvolvimento do Rio Grande do Norte.

1. Idosos – Monografia. 2. Consumo Alimentar – Monografia. 3. Avaliação
Qualitativa – Monografia. I. Título.

RN/FARN/BC

CDU 612.39



612-39
5716 a
2008
ex-01

NATALIAN
8005

MYKARLA KAROLINE TEIXEIRA DE SOUZA

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE CARDÁPIOS OFERECIDOS EM UMA
INSTITUIÇÃO ASILAR DA CIDADE DO NATAL/RN**

Monografia apresentada ao Curso de Nutrição da FARN – Faculdade
Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte, aprovada em
_____ de _____ de _____ pela banca examinadora composta pelos
seguintes membros:

Vanessa Teixeira de Lima Oliveira, M.Sc

Orientadora

Érika Alessandra Melo Costa, Esp.

Membro Examinador

Emília Carla de Almeida Alcides, Esp.

Membro Examinador

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida, pela força e pela gratidão.

A FURV - Fundação Universidade para o Desenvolvimento do Rio Grande do Sul, pela organização e direção na formação e qualificação da pesquisa.

Aos professores, pelo compartilhamento dos conhecimentos, atenção e dedicação.

Em especial, a minha querida orientadora, Profª Vanessa Teixeira de Lima Gomes, pela atenção, dedicação, ensinamentos fundamentais para a realização desta pesquisa e minha gratidão pela sua paciência.

A professora Vânia Maria Clara da Montenegro, pela colaboração desta pesquisa.

Aos professores Jorge Ivino Barreto, Ivair Araújo Rodrigues, por ter permitido a realização deste trabalho.

Aos professores Maria Freire Ramascuro Caspary, pela valiosa contribuição fundamental para a realização desta monografia.

Aos meus amigos, em especial, Nelson Jorelson dos Santos e Maria Lúcia de Oliveira, pela paciência, compartilhamento e dedicação durante estes 4 anos.

Finalmente, a minha família, meu povo seguro, pela paciência e apoio nas horas de maior necessidade.

Aos meus avós: Antonio Martins Teixeira e Severina Freire Teixeira (1926-2007) em memória, pelo apoio, carinho, dedicação e educação.

A minha mãe Josefa Fátima Teixeira de Souza, a quem tanto amo. Que com a vida material me deu a vida moral.

AGRADECIMENTOS

A Deus pela minha saúde, força e oportunidade.

A FARN – Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte, pelo compromisso e dedicação na formação e qualificação de profissionais.

Aos professores, pelo compartilhamento de conhecimentos, atenção e dedicação.

Em especial a minha querida orientadora, Prof^a Vanessa Teixeira de Lima Oliveira, pela atenção, dedicação, ensinamentos fundamentais para a realização deste trabalho e acima de tudo pela sua paciência.

A nutricionista Vilma Maria Bayma Montenegro, pela colaboração deste trabalho.

A diretora do abrigo Juvino Barreto, Ivanir Araújo Rodrigues, por ter permitido a realização deste trabalho.

A técnica em nutrição Maria Freire Damasceno Capistrano , pela valiosa contribuição, fundamental para a realização desta monografia.

Aos meus amigos, em especial, Maxson Janailson dos Santos e Maria Lúcia de Azevedo, pela paciência, companheirismo e dedicação durante esses 4 anos.

E por fim, a minha família, meu porto seguro, pela paciência e apoio nas horas em que mais precisei.

"Tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado."

Roberto Shinyashiki

RESUMO

Durante o envelhecimento ocorrem progressivas mudanças no organismo que acarretam a redução das funções fisiológicas. Essas alterações podem prejudicar a qualidade de vida do indivíduo e reduzir a sua expectativa de vida, pois contribuem para a falta de apetite e conseqüentemente uma má nutrição, aumentando a susceptibilidade a doenças. Uma alimentação adequada é de fundamental importância para a boa nutrição do indivíduo idoso, portanto o presente trabalho se propõe a avaliar qualitativamente os cardápios de uma instituição asilar da cidade do Natal/RN. A realização deste estudo foi através de uma pesquisa descritiva observacional, o qual analisou os cardápios ofertados aos idosos institucionalizados no período de abril a maio do ano de 2008. Os cardápios foram coletados, pela técnica em nutrição do asilo, através de uma lista que contemplava as refeições realizadas na instituição e analisados considerando a frequência de óleos ou gorduras utilizados nas preparações, a oferta de cereais ricos em fibras, a frequência da utilização das frutas e hortaliças no cardápio. A avaliação da frequência das gorduras ou óleos utilizados no almoço da cozinha geral, mostrou que em 58,65% das preparações foi utilizado óleo vegetal, em 9,77% foi utilizado margarina, em nenhuma preparação foi utilizado azeite de Oliva e 31,58% das preparações não levaram gordura. No jantar da cozinha geral, em 46,15% das preparações foi utilizado óleo vegetal, em 1,54% foi utilizado margarina, em nenhuma preparação foi utilizado o azeite de Oliva e 52,30% das preparações não levaram gordura. Na cozinha dietética a frequência de utilização de gorduras e óleos nas preparações demonstrou uma prevalência de 47,83% de óleo vegetal seguindo de 0,87% de margarina, 1,74% de azeite de oliva e 49,57% de preparações que não foram adicionado nenhum tipo de gordura durante o preparo. No jantar, das preparações servidas 46,67% continham óleo vegetal não sendo utilizados margarina nem azeite e das preparações servidas 53,33% não levaram nenhuma gordura durante o preparo. Dos cardápios oferecidos na instituição, referente à cozinha geral, foi observado que 86,67% dos cardápios ofertavam em alguma refeição cereais ricos em fibras e apenas 13,33% dos cardápios não ofertavam nenhuma preparação com cereais ricos em fibras. Referente a cozinha dietética, foi observado que 96,67% dos cardápios ofertavam em alguma refeição cereais ricos em fibras, por enquanto que apenas 13,33% dos cardápios não ofertavam nenhuma preparação com cereais ricos em fibras. Dos cardápios oferecidos na instituição, referente às cozinhas geral e dietética, observou-se que em 86,67% dos cardápios foi ofertado, em algumas das refeições, fruta e em 13,33% dos cardápios não foi ofertado nenhuma fruta. Na cozinha geral, foi observado a presença de hortaliças em 51,88% das preparações servidas no almoço e 49,23% das preparações servidas no jantar. Na cozinha dietética 54,78% das preparações servidas no almoço e 50% das preparações servidas no jantar continham hortaliças. Conclui-se, portanto, que diante da instituição ser de caráter filantrópica é feito o possível para ofertar uma alimentação adequada e balanceada a fim de suprir as necessidades diárias.

Palavras-Chave: Idoso. Consumo alimentar. Avaliação qualitativa.

ABSTRACT

During the progressive aging changes occur in the body that cause the reduction of physiological functions. These changes may affect the quality of life of the individual and reduce their life expectancy, therefore contribute to a lack of appetite and consequently a poor nutrition, increasing susceptibility to disease. Adequate food is of fundamental importance to good nutrition of the elderly individual, so this study is to assess the quality of an institution menus shelter in the city of Natal / RN. The completion of this study was through a descriptive observational study, which examined the menus offered to the institutionalized elderly in the period from April to May in the year 2008. The menus were collected by the technique of asylum in nutrition through a list that included meals taken at the institution and analyzed considering the frequency of oils or fats used in the preparations, the supply of cereals rich in fiber, the frequency of use of fruit and vegetables in the menu. The evaluation of the frequency of fats or oils used in the kitchen lunch general, showed that in 58.65% of the preparations we used vegetable oil, 9.77% was used in margarine, no preparation was used in olive oil and 31.58 % Of preparations did not fat. At dinner the kitchen overall, in 46.15% of the preparations we used vegetable oil, 1.54% was used in margarine, no preparation was used in the olive oil and 52.30% of preparations did not fat. In the kitchen dietary the frequency of use of fats and oils in the preparations showed a prevalence of 47.83% of vegetable oil followed by 0.87% from margarine, 1.74% of olive oil and 49.57% of preparations not have been added any fat during preparation. At dinner, served 46.67% of preparations containing vegetable oil is not used margarine or olive oil and served 53.33% of preparations did not lead any fat during preparation. Of the menus offered at the institution on the kitchen general, it was observed that 86.67% of the menu offers in a few meal cereals rich in fiber and only 13.33% of the menu not offered any preparation with cereals rich in fiber. Referring to dietary kitchen, it was observed that 96.67% of the menus offer in any meals rich in fiber cereal, for while only 13.33% of the menu not offered any preparation with cereals rich in fiber. Of the menus offered at the institution, referring to the kitchens and dietary general, it was observed that in 86.67% of the menu was offered in some of the meals, fruit and 13.33% of the menu was not offered any fruit. In the kitchen general, we observed the presence of vegetables in 51.88% of the preparations served for lunch and 49.23% of the preparations served at dinner. In the kitchen 54.78% of dietary preparations served for lunch and 50% of preparations containing vegetables served at dinner. It follows therefore that before the institution be philanthropic in nature is done its best to offer adequate food and balanced in order to meet the daily needs

Key Words: Elderly. Food consumption. Qualitative assessment.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do almoço da cozinha geral oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	23
Gráfico 2	Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do jantar da cozinha geral oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	24
Gráfico 3	Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do almoço da cozinha dietética oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	24
Gráfico 4	Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do jantar da cozinha dietética oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	25
Gráfico 5	Frequência percentual dos cardápios da cozinha geral em relação a oferta de cereais ricos em fibras nos cardápios oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	27
Gráfico 6	Frequência percentual dos cardápios da cozinha dietética em relação a oferta de cereais ricos em fibras nos cardápios oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	27
Gráfico 7	Frequência percentual dos cardápios da cozinha geral e dietética em relação a oferta de Frutas nos cardápios oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	29
Gráfico 8	Frequência percentual de hortaliças nos cardápios da cozinha geral oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	30
Gráfico 9	Frequência percentual de hortaliças nos cardápios da cozinha dietética oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN 2008.	31

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVO	11
2.1	Geral	11
2.2	Específico	11
3	REVISÃO DE LITERATURA	12
3.1	Envelhecimento	12
3.1.1	Conceito	12
3.1.2	Epidemiologia	12
3.1.3	Alterações fisiológicas	13
3.1.4	Fatores que contribuem para a alteração do estado nutricional dos idosos	15
3.2	Necessidades Nutricionais	18
4	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	21
4.1	Caracterização do local	21
4.2	Caracterização da pesquisa	22
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	23
5.1	Frequência de gorduras ou óleos utilizados nas preparações	23
5.2	Frequência da oferta de cereais ricos em fibras	26
5.3	Frequência da utilização de frutas	28
5.3	Frequência da utilização de hortaliças	30
6	CONCLUSÃO	33
	REFERÊNCIAS	34
	ANEXOS	
	APÊNDICE	

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível que se caracteriza por alterações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais que estão associado ao estilo de vida (FLORENTINO, 2005; COELHO; PEREIRA; COELHO, 2005).

Nas últimas décadas nota-se um aumento significativo de indivíduos acima de 60 anos. No Brasil na década de 40 havia 1,7 milhões de idosos, em 2004 esse numero passou para 17 milhões e estima-se que em 2020 atinja 30,9 milhões colocando o país entre os sete com as maiores populações de idosos (IBGE, 2004; MAIA et al, 2006).

Durante o envelhecimento ocorrem mudanças progressivas no organismo que acarretam diminuição das funções fisiológicas como, redução da imunidade, disfunção renal, alterações do sistema endócrino, cardiovascular e do trato gastrointestinal (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000). Esses fatores podem contribuir para a falta de apetite e conseqüentemente uma má nutrição do individuo e com isso aumentar a susceptibilidade a doenças (MAGNONI; CUKIER; OLIVEIRA, 2005)

As características organolépticas são essenciais para estimular o apetite do comensal. A forma na qual o alimento é apresentado interfere diretamente no despertar dos seus sentidos, pois cada alimento possui características próprias como cor, odor, aparência, sabor, consistência ou textura, e que podem ser preservados ou ressaltados de acordo com a técnica culinária empregada (ORNELAS, 2006; PHILIPPI, 2006).

Por tudo isso se pode afirmar que uma alimentação qualitativamente adequada previne uma depleção do estado nutricional, o que, provavelmente, proporciona uma melhor qualidade de vida.

2. OBJETIVO

2.1 Geral

Avaliar qualitativamente os cardápios oferecidos aos idosos de uma instituição asilar na cidade do Natal-RN.

2.2 Específicos

- Avaliar a frequência das gorduras ou óleos utilizados nas preparações ;
- Avaliar a oferta de cereais ricos em fibras;
- Observar nos cardápios a frequência da utilização de frutas;
- Avaliar a frequência da utilização de hortaliças nas preparações.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Envelhecimento

3.1.1 Conceito

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico progressivo e irreversível que se caracteriza por alterações morfológicas, bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicossociais (FLORENTINO, 2005).

O envelhecimento é um processo multifatorial resultante da combinação de diferentes elementos, entre eles o estilo de vida. Neste sentido, sua definição engloba aspectos cronológicos, funcionais, psíquicos, sociais, além da percepção da própria idade (COELHO; PEREIRA; COELHO, 2005).

Segundo a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS) são considerados idosos os indivíduos com faixa etária acima de 60 anos. A Legislação Brasileira em concordância com a OMS, segundo a Lei nº 8.842/94, em seu 2º artigo, parágrafo único, diz que "são considerados idosos as pessoas maiores de 60 anos, de ambos os sexos, sem distinção de cor, raça e ideologia (BRASIL, 1994).

3.1.2 Epidemiologia

São notáveis as alterações na distribuição etária da população mundial nas últimas décadas, em razão da expansão da expectativa de vida e do conseqüente aumento de idosos. No Brasil, em 1940, os idosos eram 1,7 milhão e em 2004 atingiram os 17,6 milhões, correspondendo a 9,7% da população total do país, um aumento de 10 vezes (IBGE, 2004). Estima-se que em 2020 alcancem os 30,9 milhões, colocando o país entre os sete com as maiores populações de idosos (MAIA et al, 2006).

Destes 17,6 milhões de idosos 10,6% são mulheres e 8,8% constitui-se por homens (IBGE, 2004). A predominância de mulheres idosas refletiu a maior

longevidade das mesmas em relação aos homens, e este fenômeno tem sido atribuído aos seguintes fatores: menor exposição a determinados fatores de risco, notadamente no trabalho; menor prevalência de tabagismo e uso de álcool; diferenças quanto à atitude em relação a doenças e incapacidades e, por último, maior cobertura da assistência gineco-obstétrica (VERAS; RAMOS; KALACHE 1987; MAIA et al, 2006).

Esse crescimento é preocupante porque a população idosa apresenta mais problemas de saúde que a população geral. Em 1999, dos 86,5 milhões de pessoas que necessitaram de atendimento médico nos últimos 12 meses, 73,2% eram maiores de 65 anos (IBGE, 2001).

Maia et al (2006) observaram em seu estudo que idosos com idade igual ou superior a 75 anos tem quatro vezes mais chance de ir a óbito do que aqueles que tem idade entre 60 e 74 anos sendo, das patologias referidas, os problemas cardíacos o mais importante.

3.1.3 Alterações fisiológicas

Durante o envelhecimento ocorrem mudanças progressivas no organismo que acarretam diminuição das funções fisiológicas como, redução da imunidade, disfunção renal, alterações do sistema endócrino, cardiovascular e do trato gastrointestinal (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000).

De acordo com Oliveira; Cukier; Magnoni (2005), alterações como a redução da capacidade de proliferação dos linfócitos T, redução da resposta das células T, diminuição da função da resposta imune adaptativa e a relação do declínio da imunidade celular com a manutenção da imunidade humoral afetam o sistema imune e deixam o idoso mais susceptível a infecções e internações hospitalares.

Segundo Lotaif (2005) a diminuição do peso, do volume do rim senil, do número total de glomérulos, do fluxo plasmático renal associado ao aumento dos glomérulos esclerosados e da resistência vascular renal são alterações comuns que ocorrem durante o envelhecimento e que prejudicam as funções renais como a capacidade de concentração urinária, a síntese de eritropoetina e do metabólito ativo

da vitamina D que atua estimulando a absorção intestinal de cálcio ocasionando doenças ósseas. A diminuição da atividade plasmática da renina e os níveis plasmáticos de aldosterona são responsáveis pela incidência de hipercalemia em idosos.

De acordo com Liberman (2005) as alterações no sistema endócrino são característicos do processo de envelhecimento. Essas alterações na secreção de certos hormônios como o hormônio do crescimento, hormônios esteróides sexuais (testosterona, estrógenos, dehidroepiandrosterona-DHEA) e melatonina são comumente encontrados nos indivíduos nessa faixa etária e podem contribuir para o aparecimento de determinadas patologias como osteoporose e doença coronariana.

Com o avanço da idade, o coração e os vasos sanguíneos apresentam alterações morfológicas e teciduais, mesmo na ausência de qualquer doença, sendo que, ao conjunto dessas alterações, ocorre uma evolução diferente de indivíduo para indivíduo, ocasionando alterações hemodinâmicas que se caracterizam por redução da reserva funcional, que é demonstrada pela diminuição da resposta cardiovascular ao esforço observada nos idosos (CURY JUNIOR; GIMENES, 2005, p. 88).

A capacidade mastigatória do idoso também sofre acentuadas mudanças tanto nos homens como nas mulheres. Essas alterações ocorrem devido ao aparecimento freqüente de cáries e doenças peritoniais, as próteses inadequadas ou em péssimo estado de conservação e a ausência de dentes prejudicam a ingestão alimentar e o processo digestivo tanto no aspecto enzimático como no mecânico (NOGUÊS, 1995 apud CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000). A diminuição da secreção salivar e o aumento da sua viscosidade, diminuição do paladar e o uso de medicamentos relacionado à falta de apetite também são fatores que interferem na ingestão alimentar e prejudicam a nutrição do indivíduo idoso ocasionando a sua desnutrição (OLIVEIRA JUNIOR; YOUSSEF, 2005; ROBERTO; BANA, 2005).

É comum o surgimento da diabetes mellitus tipo 2 e intolerância a glicose em indivíduos idosos devido a diminuição da produção de insulina pelos rins relacionado à menor resposta das células beta-pancreáticas à ação da insulina. As alterações fisiológicas da vesícula biliar contribuem para o surgimento de cálculos biliares e aterosclerose, principalmente pelo decréscimo na produção de ácidos biliares que em menores concentrações dificultam a degradação do colesterol e conseqüente acúmulo em compartimento intravascular. A presença do refluxo

gastroesofágico em idosos se deve ao transporte dos alimentos da boca até o estômago através de contrações peristálticas estarem prejudicadas devido à redução da pressão do esfíncter esofágico superior e a redução da pressão intra-abdominal que age no esfíncter esofágico inferior (ROBERTO; BANA, 2005).

No estômago o decréscimo na produção de ácido clorídrico, a redução do fluxo sanguíneo juntamente com a diminuição na produção de prostaglandinas, bicarbonato e muco e a redução da velocidade de esvaziamento gástrico acarretam o prejuízo do processo digestivo, o aumento do risco de úlceras pela maior exposição da mucosa gástrica a agressões externas e contribui para a anorexia devido a sensação de distensão abdominal e saciedade precoce. No intestino delgado a principal alteração que ocorre com o envelhecimento é o declínio da função imunológica intestinal que acarreta em um hipercrecimento bacteriano, que por sua vez, associado com diverticulite, diabetes mellitus e hipocloridria podem causar diarreias. Essas diarreias podem levar a um processo de má absorção de vitaminas K e B6, ferro e folato. Além disso, ocorre também a osteopenia que esta relacionada com a resistência intestinal à ação do hormônio precursor da vitamina D, com conseqüente diminuição na absorção desse nutriente e também de cálcio. No intestino grosso nota-se o decréscimo da percepção anorretal, levando a um maior risco de constipação, mesmo sem alterações na motilidade, complacência e tônus retal (ROBERTO; BANA, 2005).

É fundamental ter o conhecimento acerca das alterações fisiológicas que acometem os indivíduos idosos, pois tais alterações interferem diretamente no estado nutricional dessa população.

3.1.4 Fatores que contribuem para a alteração do estado nutricional dos idosos

O estado nutricional de um indivíduo depende da ingestão adequada dos nutrientes para manutenção da composição e das funções do organismo. Quando ocorre um desequilíbrio entre ingestão e gasto para manutenção do organismo, o estado nutricional sofre alterações que contribuem para o aumento da morbimortalidade (ACUNÃ; CRUZ, 2004).

Os idosos apresentam condições peculiares que condicionam o seu estado nutricional. Alguns desses condicionantes são devido às alterações fisiológicas próprias do envelhecimento, enquanto outros são influenciados pelas enfermidades presentes e por fatores relacionados com a situação socioeconômica e familiar (NOGUÊS, 1995 apud CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000).

Outros fatores como os problemas emocionais, físicos e sociais podem interferir com o apetite ou afetar a habilidade de adquirir, preparar e consumir dietas nutricionalmente adequadas considerando o fato de a pessoa viver ou não sozinha (SACHS; OLIVEIRA; MAGNONI, 2005).

São fatores importantes na gênese da má nutrição do idoso a perda do cônjuge, depressão, isolamento social, pobreza, integração social, capacidade de deslocamento, capacidade cognitiva e outros associados à própria enfermidade (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000).

Durante o processo de envelhecimento ocorre mudanças progressivas no organismo que ocasionam redução nas funções fisiológicas interferindo no apetite, consumo e absorção dos alimentos (OLIVEIRA; CUKIER; MAGNONI, 2006).

As mudanças fisiológicas que interferem no estado nutricional são: diminuição do metabolismo basal, redistribuição da massa corporal, alterações no funcionamento digestivo, alterações na percepção sensorial e diminuição da sensibilidade à sede. Com exceção das duas primeiras, todas as outras podem interferir, diretamente, no consumo alimentar (QUINTERO-MOLINA, 1993; NOGUÊS, 1995 apud CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000).

Fatores como a diminuição das gemas gustativas das papilas linguais, que leva a redução da sensibilidade por gostos primários doce amargo, ácido e salgado; o decréscimo da percepção olfativa; e a perda da acuidade visual, contribuem para a diminuição do reconhecimento dos alimentos e da habilidade em alimentar-se podem dificultar o alcance das recomendações dos nutrientes favorecendo o estabelecimento de carências nutricionais (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000).

De acordo com Salgado (2003) outros fatores como a redução da secreção salivar, que torna a mastigação e a deglutição do alimento mais difícil fazendo com que o indivíduo dê preferência a alimentos de consistência mole, a redução na produção de suco gástrico que resulta na diminuição da acidez e a utilização de medicamentos pode ocasionar constipação, além de deficiência de

vitaminas e afetar a absorção dos nutrientes, comprometendo a nutrição adequada do indivíduo e conseqüentemente o seu estado nutricional.

O consumo de álcool em grandes quantidades e cronicamente também confere risco ao estado nutricional do indivíduo idoso pelo fato de reduzir o apetite e prejudicar a absorção, metabolismo e excreção de nutrientes (SACHS; OLIVEIRA; MAGNONI, 2005).

Os idosos estão sob risco nutricional como resultado de múltiplos fatores fisiológicos, sociais, psicológicos e econômicos. O declínio natural das funções fisiológicas com a idade leva à menor eficiência na absorção e no metabolismo dos nutrientes. Nessa fase da vida, há maior incidência de doenças crônicas que, em associação com medicamentos, pode afetar a utilização de nutrientes. A solidão e a relutância para comer podem complicar uma deficiência marginal já estabelecida, e a precariedade das condições sociais e econômicas pode afetar adversamente na escolha e nos hábitos alimentares (CESAR; WADA; BORGES, 2005).

Um bom estado nutricional garante ao idoso uma vida saudável e resistente a doenças crônicas e debilitantes. Caso contrário, a desnutrição e a obesidade podem se instalar (DUTRA-DE-OLIVEIRA, 1998 apud SILVA; FERR, 2006)

A desnutrição pode provocar uma série de complicações graves, como por exemplo: infecções, deficiência de cicatrização de feridas, dificuldades do aparelho respiratório, insuficiência cardíaca, diminuição da síntese de proteínas no fígado com produção de metabólitos anormais, diminuição da filtração glomerular e da produção de suco gástrico (ACUNÃ; CRUZ, 2004, p 345-6).

São vários os fatores que atuam sobre o estado nutricional da população idosa e conhecê-los torna-se de fundamental importância para um planejamento alimentar adequado a fim de evitar a depleção nutricional bem como a recuperação do estado nutricional desses indivíduos proporcionando uma melhor qualidade de vida.

3.2 Necessidades Nutricionais

Estudos observacionais têm evidenciado estreita relação entre características qualitativas da dieta e ocorrência e enfermidades crônico-degenerativas, como as doenças cardiovasculares, o diabetes melito não- insulínico dependente, diferentes tipos de câncer e mesmo a obesidade (WHO, 1990 apud FRANK; SOARES; GOUVEIA, 2005 p. 233).

De acordo com Durgante; El Kik (2007) estudos demonstram que com o avançar da idade ocorre uma diminuição das necessidades energéticas devido às alterações na composição corporal, a diminuição da taxa metabólica basal e principalmente ao aumento do sedentarismo pela redução da prática de atividade física.

Segundo Gonsales et al (2005) a cada década ocorre uma diminuição de 10% da taxa metabólica ocasionado pelo decréscimo de oxigênio decorrente da perda da atividade metabólica dos tecidos. Esse fator contribui para o declínio da massa magra e decréscimo das necessidades calóricas diárias. O conhecimento dessa redução calórica é importante para um planejamento alimentar correto a fim de evitar o consumo excessivo de calorias e com isso um estado de obesidade.

Os carboidratos são fundamentais na alimentação, pois, constituem a principal fonte de energia para o organismo, principalmente para o cérebro, e possuem a finalidade de poupar proteína (FRANK et al, 2005).

Devido à intolerância a glicose, situação comum em idosos, recomenda-se carboidratos complexos como frutas, verduras e cereais integrais que são fontes de fibras, vitaminas e minerais a fim de evitar picos hiperglicêmicos (DURGANTE; EL KIK, 2007; FRANK, et al, 2005). Além disso, a presença das fibras na alimentação constitui-se muito importantes por auxiliar na prevenção e controle de doenças crônicas como diverticulite, câncer e doenças cardiovasculares, melhorar o trânsito intestinal e amenizar o quadro de obstipação intestinal (CRAVEIRO; CRAVEIRO, 2003).

Os lipídeos são fontes ricas de energia e desempenham papel energético, estrutural e hormonal. Em relação às gorduras não há modificação na recomendação de ingestão de um indivíduo idoso em relação a um adulto. O organismo humano tem a capacidade de sintetizar lipídeos, com exceção dos ácidos graxos essenciais (AGE), os quais são assim classificados por serem

imprescindíveis na alimentação devido à ausência de enzimas no organismo para sua produção endógena (FRANK et al, 2005).

De acordo com Souto e Zani (2007), estudos sugerem que o consumo de ácidos graxo trans pode contribuir para as doenças cardiovasculares por aumentar LDL – colesterol e diminuir o HDL – colesterol. Os óleos refinados apresentam pequenas quantidades de gordura trans porém, a sua reutilização no preparo de alimentos fritos pode tornar significativa a sua contribuição na ingestão diária do mesmo.

Em relação às proteínas, estas possuem a função de construção e manutenção dos tecidos, participam no processo de formação dos hormônios, anticorpos, enzimas e na regulação de processos metabólicos e ainda pode ser utilizada como fonte de energia (FRANK et al, 2005; SOUTO; ZANI, 2007). A ingestão adequada de proteína é importante, pois tem sido associada com o comprometimento da massa magra, da resposta imune e da função muscular, bem como do aumento de perda óssea (SOUTO; ZANI, 2007).

De acordo com Frank, Soares e Gouveia (2005) uma alimentação rica em legumes, verduras e frutas cítricas estão associadas à redução da ocorrência de alguns tipos de câncer. Além disso são pobres em gordura saturada e ricas em fibras, vitaminas e minerais o que pode contribuir para a prevenção de sintomas clínicos comuns no idoso, como a constipação intestinal, flatulência, desconforto intestinal, dor na evacuação, sangramento, entre outros.

O processo de envelhecimento ocasiona alterações no metabolismo do cálcio que associado à reduzida ingestão e absorção, a carência de vitamina D e os fatores dietéticos como, excesso de fibra alimentar na dieta, a presença de cálcio oxálico, ácido cítrico, quantidade diminuída de gordura e consumo exagerado de cafeína provocam uma deficiência desse mineral levando a problemas como osteoporose (SITTA; SALGUEIRO, 2005; GARCIA; CURIATI, 2005).

Os baixos níveis de vitamina D em indivíduos idosos é comum devido a ingestão inadequada da vitamina, a redução na exposição à luz ultravioleta e a diminuição da capacidade de sintetizá-la na pele (SITTA; SALGUEIRO, 2005; GARCIA; CURIATI, 2005).

Uma alimentação rica em hortaliças do tipo folhosos verde escuro e o leite e seus derivados constituem uma boa fonte desse mineral (SITTA; SALGUEIRO, 2005).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização

O Instituto

Caracterização

Alterações fisiológicas pertinentes ao envelhecimento nas etapas de digestão, absorção e metabolismo do ácido fólico e da vitamina B₁₂ podem resultar em prejuízos ao estado de saúde. Considerando as deficiências de ácido fólico e cobalamina, estas podem surgir em situações com acloridria gástrica, como no caso de gastrite atrófica. A redução da acidez no estômago e o conseqüente aumento do pH gástrico podem impedir a absorção do ácido fólico pelas células epiteliais e afetar diretamente a secreção do fator intrínseco e a captação orgânica de vitamina B₁₂ (FRANK; SOARES, 2005 p. 130).

A deficiência das vitaminas B6, B12 e do ácido fólico estão relacionadas com o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas como, câncer e principalmente enfermidades cardíacas por interferir diretamente nos níveis plasmáticos de homocisteína. Por isso faz-se necessário um planejamento alimentar apropriado a fim de possibilitar a oferta adequada dos nutrientes e assim proporcionar uma vida mais saudável (FRANK; SOARES, 2001).

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 Caracterização do local

O Instituto Juvino foi fundado oficialmente em 19.04.1944 pelas Filhas da Caridade. O Instituto tem por finalidade atender idosos com carência sócio-econômica e familiar, para que não se sintam mais discriminados. Por se tratar de um serviço gratuito e sem fins lucrativos, conta, para viabilizar suas ações, com a ajuda de pessoas e instituições generosas, com vistas a atender um público que gira em torno de 170 pessoas necessitadas, com idade mínima de 60 anos.

O serviço de nutrição do local conta 14 funcionários sendo duas nutricionistas, Vilma Maria Bayma Montenegro e Eloisa Benigno Oliveira de Moura, que se encontram na instituição duas vezes por semana, cada uma, para realizar tarefas como elaboração dos cardápios da semana, elaboração da escala dos funcionários e a avaliação e o acompanhamento nutricional dos idosos. Também conta com uma técnica em nutrição, Maria Freire Damasceno Capistrano, que se encontra na instituição dois dias sim e dois dias não e é responsável pelo controle de entrada e saída de gêneros, o acompanhamento e a fiscalização da confecção das refeições bem como a sua distribuição no salão. O serviço também conta com a coordenação da Irmã Margarida Torres que é responsável pela organização geral do setor e a realização das compras dos gêneros não perecíveis e o material de limpeza.

O serviço possui duas cozinhas sendo uma geral, para os idosos sem restrições alimentares e uma cozinha dietética, para os idosos que necessitam de uma dieta diferenciada.

A instituição conta com cinco enfermarias, as quais são destinadas as refeições depois de prontas. Cada enfermaria conta com, em média, duas cuidadoras que ficam responsáveis distribuir as refeições aos idosos.

4.2 Caracterização da pesquisa

A pesquisa teve início após a obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido concedido pela diretora do Instituto Juvino Barreto juntamente com a aprovação do Comitê de Ética (Apêndice C).

O estudo caracterizou-se por ser descritivo observacional, o qual avaliou os cardápios elaborados e utilizados na (UAN) Unidade de Alimentação e Nutrição da Instituição Asilar do Juvino Barreto nos meses de abril e maio de 2008. A análise em questão contemplou as refeições oferecidas no dia (desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia).

Os dados foram coletados no dia posterior à oferta do cardápio (APÊNDICE A e B), através de uma lista que contemplou as refeições realizadas na instituição. A técnica em nutrição do local foi a responsável por descrever na lista os alimentos, os quais ao final do dia, haviam sido ofertados em cada refeição, visto que, constitui-se de uma instituição filantrópica que depende de doações e por isso os cardápios podem ser modificados diariamente dependendo da oferta de alimentos. Devido ao seu regime de trabalho da técnica em nutrição foram obtido 60 cardápios durante os 2 meses de coleta no qual, 30 são da cozinha dietética e 30 são da cozinha geral.

Quanto à análise da frequência percentual de gorduras dos cardápios foram considerados a presença do óleo vegetal, margarina e azeite nas preparações do almoço e do jantar da cozinha geral e dietética.

Em relação à oferta de cereais ricos em fibras foi observado a frequência da oferta do arroz integral, pão integral, biscoito integral e aveia em alguma das refeições dos cardápios ofertados no dia considerando os cardápios da cozinha geral e dietética.

A análise do consumo de fruta se deu através da observação da frequência das mesmas em pelo menos uma refeição por cardápio. Foram considerados a cozinha geral e dietética em conjunto visto que, a oferta de frutas nos cardápios são iguais.

Já em relação à frequência da oferta de hortaliças nos cardápios, foram considerados as preparações do almoço e do jantar, da cozinha geral e dietética e foi observado a presença das mesmas nas preparações ofertadas.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

5.1. Frequência de gorduras ou óleos utilizados nas preparações

A avaliação da frequência das gorduras ou óleos utilizados nos cardápios da cozinha geral mostrou que dentre as refeições servidas, no período observado, apenas o almoço e o jantar apresentavam preparações contendo esses ingredientes.

No almoço da cozinha geral (Gráfico 1), das 133 preparações analisadas em 58,65% foi utilizado óleo vegetal, em 9,77% foi utilizado margarina, em nenhuma preparação foi utilizado azeite de Oliva e 31,58% das preparações não foram feitas utilizando gordura.

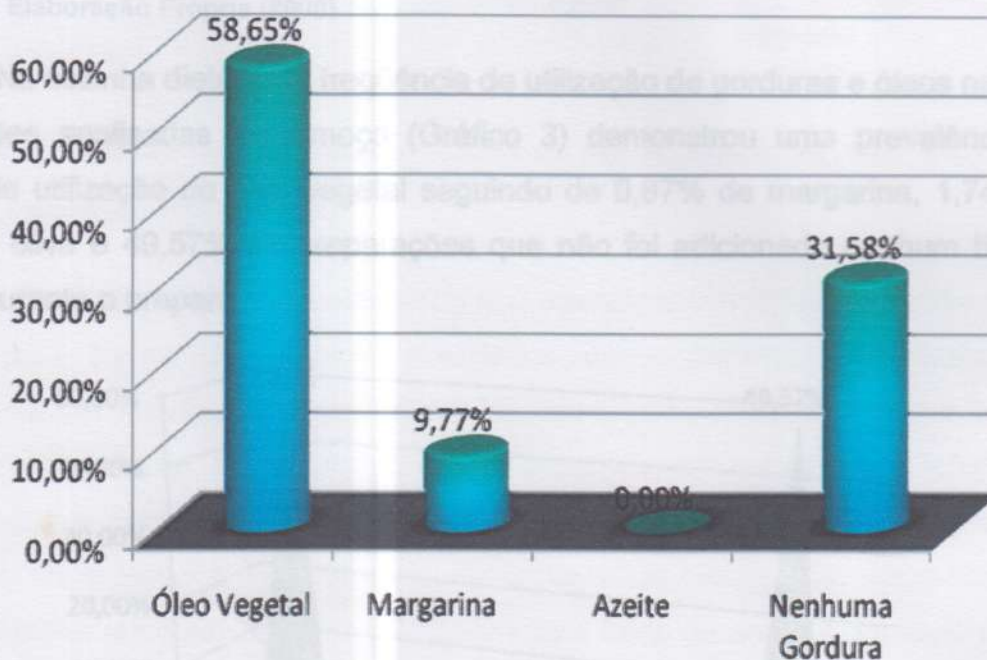


Gráfico 1 - Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do almoço da cozinha geral oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.

Fonte: Elaboração Própria (2008)

No jantar da cozinha geral (Gráfico 2), das 65 preparações analisadas em 46,15% foi utilizado óleo vegetal, em 1,54% foi utilizado margarina, em nenhuma preparação foi utilizado o azeite de Oliva e 52,30% das preparações não foram feitas utilizando gordura.

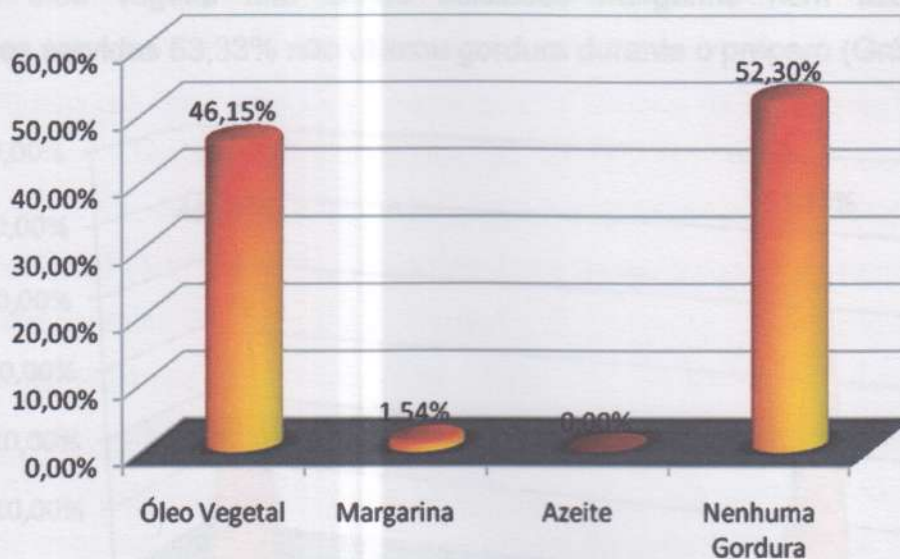


Gráfico 2 - Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do jantar da cozinha geral oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.

Fonte: Elaboração Própria (2008)

Na cozinha dietética a frequência de utilização de gorduras e óleos nas 115 preparações analisadas do almoço (Gráfico 3) demonstrou uma prevalência de 47,83% de utilização do óleo vegetal seguindo de 0,87% de margarina, 1,74% de azeite de oliva e 49,57% de preparações que não foi adicionado nenhum tipo de gordura durante o preparo.

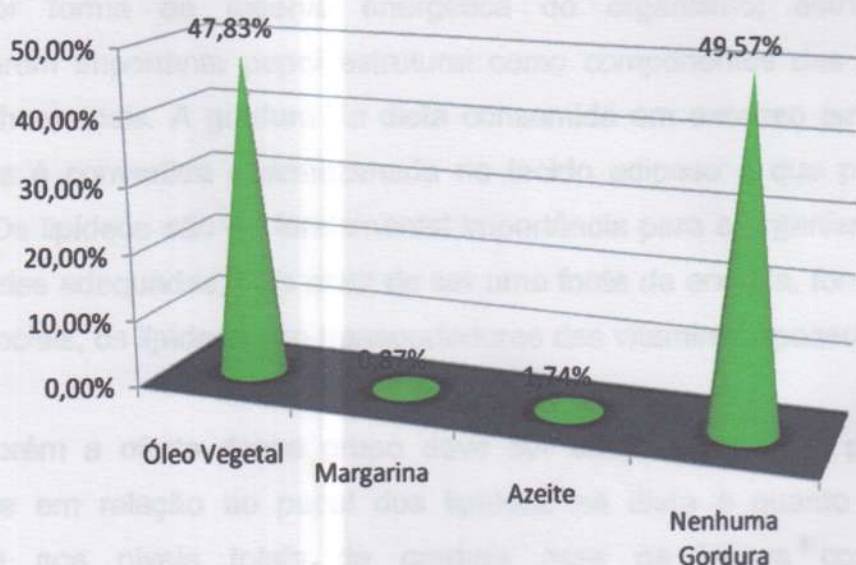


Gráfico 3 - Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do almoço da cozinha dietética oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.

Fonte: Elaboração Própria (2008)

No jantar da cozinha dietética, das 60 preparações servidas 46,67% continham óleo vegetal não sendo utilizados margarina nem azeite e das preparações servidas 53,33% não utilizou gordura durante o preparo (Gráfico 4)

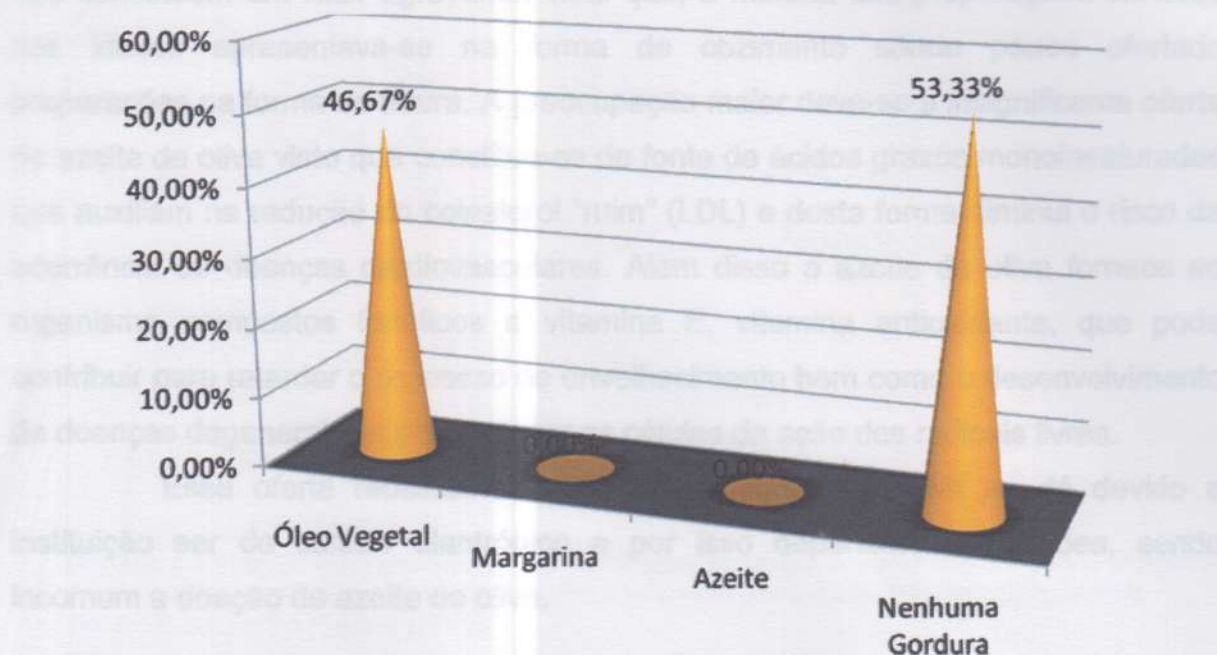


Gráfico 4 - Frequência percentual de Gorduras nos cardápios do jantar da cozinha dietética oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.
Fonte: Elaboração Própria (2008)

Os lipídios são macronutrientes que apresentam funções energéticas, por ser a maior forma de reserva energética do organismo; estruturais, por desempenharem importante papel estrutural como componentes das membranas biológica, e hormonais. A gordura da dieta consumida em excesso em relação às necessidades é convertida e armazenada no tecido adiposo o que pode levar a obesidade. Os lipídeos são de fundamental importância para o organismo humano, em quantidades adequadas, pois além de ser uma fonte de energia, fornecer ácidos graxos essenciais, os lipídeos são transportadores das vitaminas lipossolúveis, A, D, E e K.

Porém a oferta desse grupo deve ser cautelosa, pois a preocupação predominante em relação ao papel dos lipídeos na dieta é quanto ao teor de colesterol e aos níveis totais de gordura para os idosos com doenças cardiovasculares (CARVALHO et al., 2003).

Em relação ao consumo de óleo ou gorduras na cozinha geral observou-se uma elevada oferta de óleo vegetal nas duas refeições tendo um destaque para o

almoço. Já na cozinha dietética observou-se uma redução na oferta de óleos e gorduras, porém notou-se uma pequena oferta do azeite de oliva.

A alta oferta do óleo vegetal em relação ao azeite de oliva e a margarina não constituem um fator agravante, visto que, a maioria das preparações servidas aos idosos apresentava-se na forma de cozimento sendo pouco ofertado preparações na forma de fritura. A preocupação maior deve-se a insignificante oferta de azeite de oliva visto que constitui-se de fonte de ácidos graxos monoinsaturados que auxiliam na redução do colesterol “ruim” (LDL) e desta forma diminui o risco da ocorrência de doenças cardiovasculares. Além disso o azeite de oliva fornece ao organismo compostos fenólicos e vitamina E, vitamina antioxidante, que pode contribuir para retardar o processo de envelhecimento bem como o desenvolvimento de doenças degenerativas por proteger as células da ação dos radicais livres.

Essa oferta reduzida em relação ao azeite de oliva se dá devido a instituição ser de caráter filantrópico e por isso depender de doações, sendo incomum a doação de azeite de oliva.

5.2. Frequência da oferta de cereais ricos em fibras

Na análise da frequência da oferta de cereais ricos em fibras foram considerados a presença do arroz integral, pão integral, biscoito integral ou aveia em alguma das refeições servidas no dia. Dos cardápios ofertados na instituição, referente à cozinha geral (Gráfico 5), foi observado que 86,67% dos cardápios serviam em alguma refeição cereais ricos em fibras e apenas 13,33% dos cardápios não ofertavam preparações com cereais ricos em fibras.

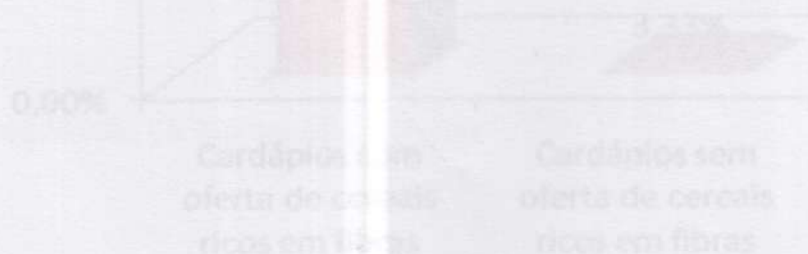


Gráfico 5: Frequência percentual dos cardápios da cozinha dietética em relação à oferta de cereais ricos em fibras. Os dados foram coletados em uma instituição filantrópica. Nota: FARN. Fonte: Elaboração Própria (2002).

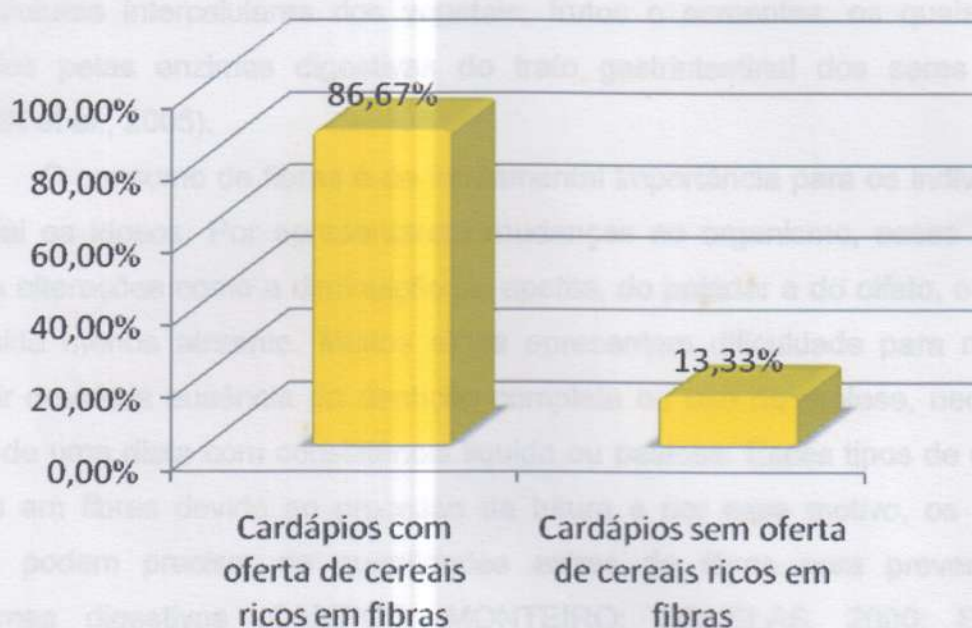


Gráfico 5 - Frequência percentual dos cardápios da cozinha geral em relação a oferta de cereais ricos em fibras nos cardápios oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.
Fonte: Elaboração Própria (2008)

Referente a cozinha dietética (Gráfico 6), foi observado que 96,67% dos cardápios ofertavam em alguma refeição cereais ricos em fibras, por enquanto que apenas 3,33% dos cardápios não ofertavam nenhuma preparação com cereais ricos em fibras.

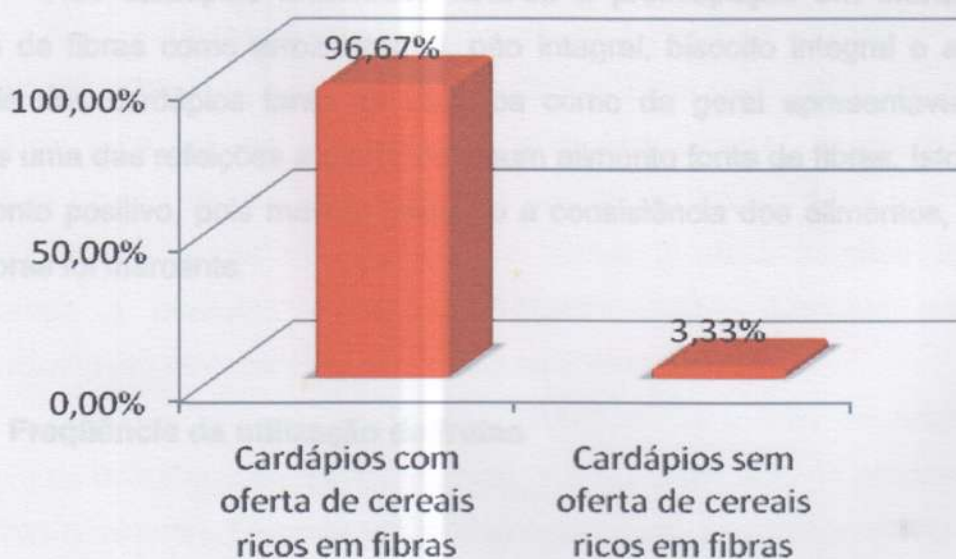


Gráfico 6 - Frequência percentual dos cardápios da cozinha dietética em relação a oferta de cereais ricos em fibras nos cardápios oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.
Fonte: Elaboração Própria (2008)

As fibras alimentares correspondem aos componentes da parede celular e de estruturas intercelulares dos vegetais, frutos e sementes, os quais não são digeridos pelas enzimas digestivas do trato gastrointestinal dos seres humanos (FRANK et al., 2005).

O consumo de fibras é de fundamental importância para os indivíduos, em especial os idosos. Por apresentarem mudanças no organismo, esses indivíduos sofrem alterações como a diminuição do apetite, do paladar e do olfato, o que torna a comida menos atraente. Muitos ainda apresentam dificuldade para mastigar e deglutir devido a ausência da dentição completa ou uso de prótese, necessitando assim de uma dieta com consistência líquida ou pastosa. Esses tipos de dietas são pobres em fibras devido ao processo de tritura e por esse motivo, os indivíduos idosos podem precisar de quantidades extras de fibras para prevenir alguns problemas digestivos (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000; SALCEDO; KITAHARA, 2004).

A presença das fibras alimentares na dieta em quantidades adequadas é de suma importância, haja vista seus papéis fisiológicos exercidos no organismo como redução da incidência de constipação intestinal, diverticulite, neoplasia de colón e síndromes intestinais. Além disso, elas melhoram a tolerância a glicose nos pacientes diabéticos, reduz o colesterol total plasmático, bem como os níveis de colesterol LDL e triglicerídeos séricos (CARVALHO et al, 2003).

Nos cardápios analisados nota-se a preocupação em ofertar alimentos fontes de fibras como arroz integral, pão integral, biscoito integral e aveia pois a maioria dos cardápios tanto da dietética como da geral apresentavam em pelo menos uma das refeições a oferta de algum alimento fonte de fibras. Isto representa um ponto positivo, pois mesmo variando a consistência dos alimentos, a presença das fibras foi marcante.

5.3. Frequência da utilização de frutas

Na instituição, referente às cozinhas geral e dietética, observou-se que em 86,67% dos cardápios foi ofertado fruta em alguma das refeições e em 13,33% dos cardápios não foi ofertado fruta em nenhuma das refeições (Gráfico 7). Em relação

às frutas que foram ofertadas foi observada a presença de banana, mamão, laranja, abacaxi, goiaba, maçã, maracujá, acerola, melão, melancia e tamarindo.

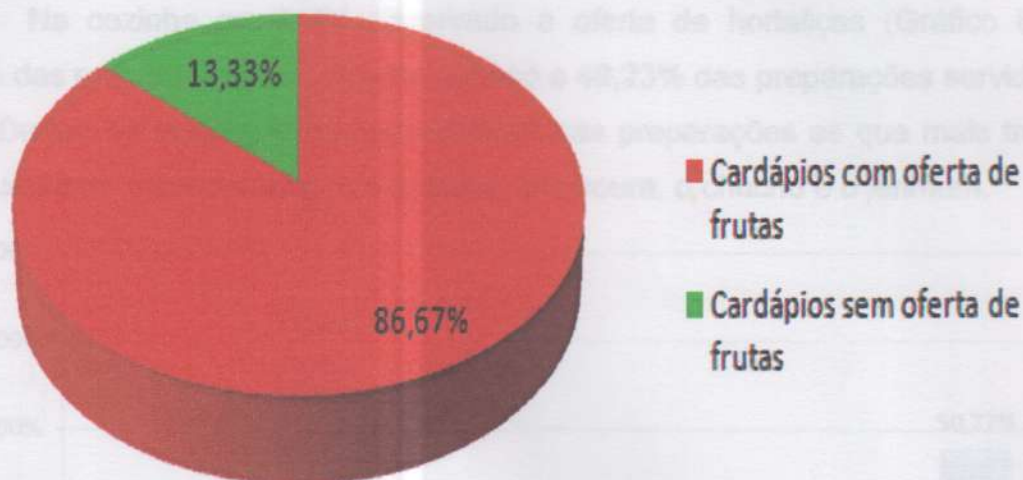


Gráfico 7 - Frequência percentual dos cardápios da cozinha geral e dietética em relação a oferta de Frutas nos cardápios oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.
Fonte: Elaboração Própria (2008)

As frutas são de fundamental importância para o indivíduo, pois, constituem fontes ricas de vitaminas, minerais e fibras, além de contribuírem com fitoquímicos com propriedades antioxidantes. Segundo Frank; Soares; Fernandes (2005), o equilíbrio entre antioxidantes e radicais livres é essencial no organismo para prevenir doenças cardiovasculares.

Nos cardápios analisados observou-se a presença de fruta em pelo menos em uma das refeições na maioria dos cardápios. Essa oferta diária de pelo menos 1 porção de fruta por dia não é o suficiente para atender as necessidades dos indivíduos porém, como a instituição é de caráter filantrópico e por isso depende de doações muitas vezes não é possível ofertar 3 ou 5 porções diárias como recomenda a pirâmide alimentar (PHILIPPI, 1999). Contudo percebe-se a preocupação em oferecer fruta ao menos uma vez ao dia.

Segundo Toral; Guber; Schimitz (2006), dietas pobres em frutas constituem um risco de deficiência de micronutrientes, que correspondem às principais fontes de vitaminas e minerais. Diversos estudos têm mostrado a ingestão inadequada desses nutrientes entre idosos, residentes tanto em instituições asilares como em seus próprios domicílios, seja pelas condições socioeconômicas, presença de doenças, alterações no modo de vida dessa população ou pelo hábito alimentar inadequado.

5.4. Frequência da utilização de hortaliças

Na cozinha geral, foi observado a oferta de hortaliças (Gráfico 8) em 51,88% das preparações servidas no almoço e 49,23% das preparações servidas no jantar. Dentre as hortaliças que apareceram nas preparações as que mais tiveram destaque foram o couve-folha, a batatinha, a cenoura, o chuchu e o jerimum.

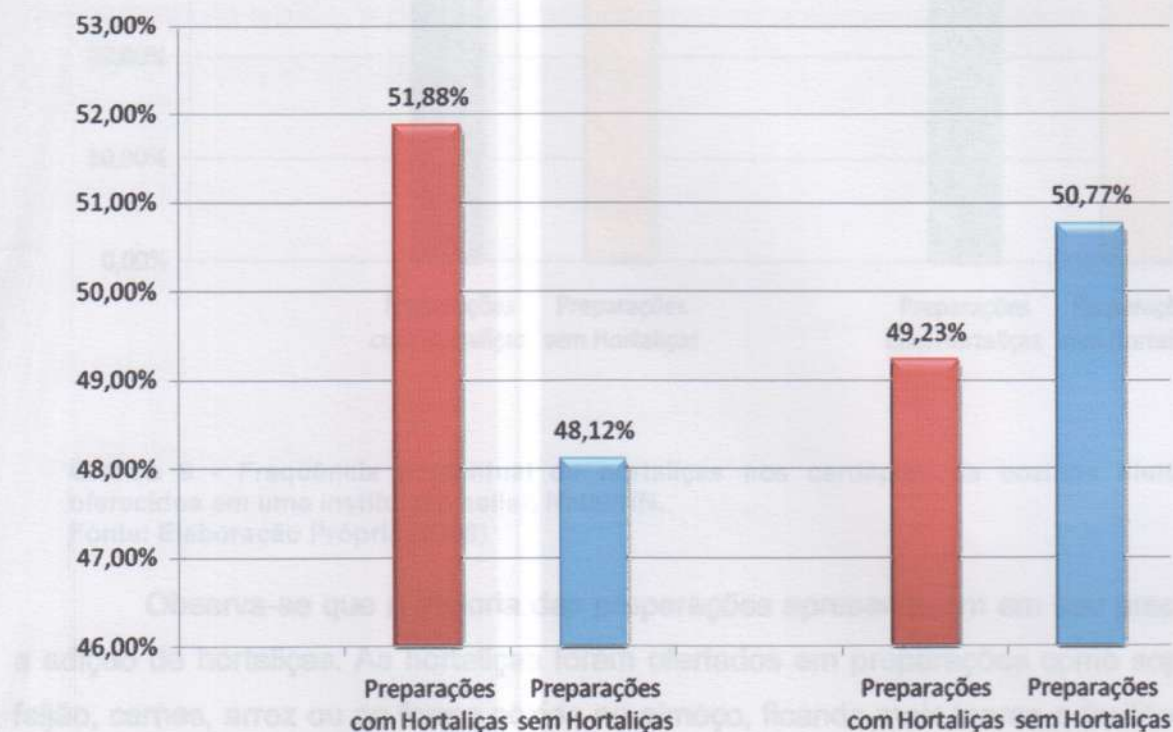


Gráfico 8 - Frequência percentual de hortaliças nos cardápios da cozinha geral oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.

Fonte: Elaboração Própria (2008)

Na cozinha dietética 54,78% das preparações servidas no almoço e 50% das preparações servidas no jantar continham hortaliças (Gráfico 9).

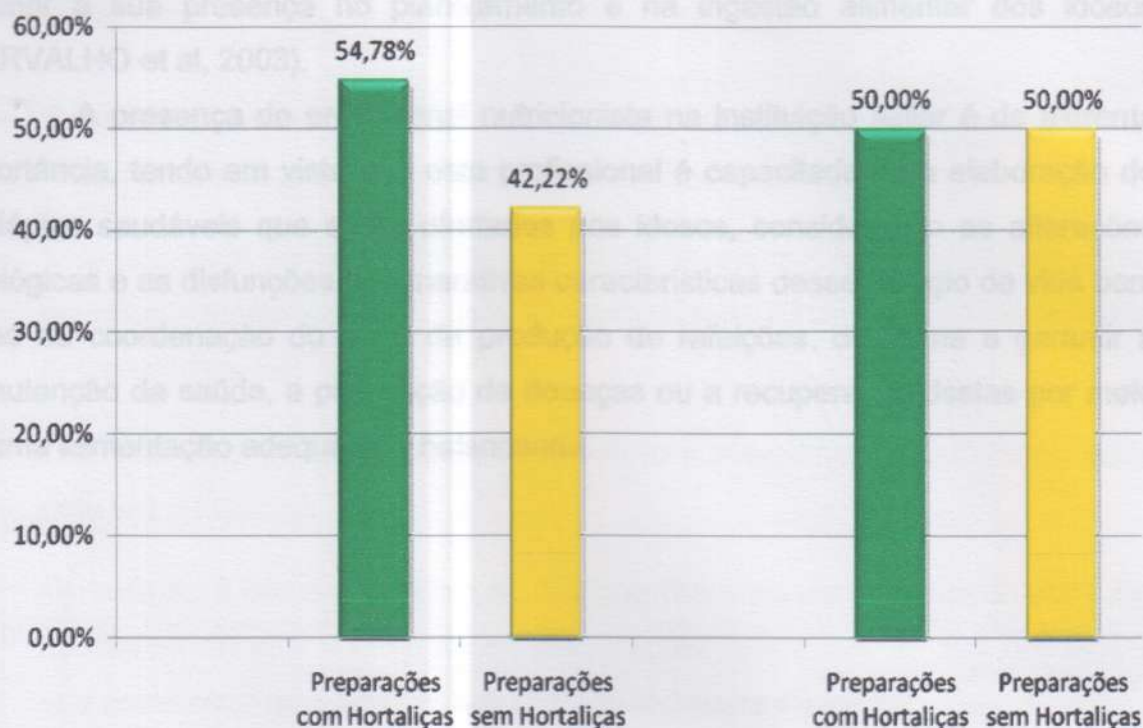


Gráfico 9 - Frequência percentual de hortaliças nos cardápios da cozinha dietética oferecidos em uma instituição asilar, Natal/RN.
Fonte: Elaboração Própria (2008)

Observa-se que a maioria das preparações apresentavam em seu preparo a adição de hortaliças. As hortaliças foram ofertados em preparações como sopas, feijão, carnes, arroz ou na forma cozida no almoço, ficando mais tenros e facilitando a mastigação e a deglutição. Convém salientar que muitos idosos apresentam dificuldades de mastigação pela falta de dentes ou inadaptação ao uso de prótese, como já relatado por outros autores (CAMPOS; MONTEIRO; ORNELAS, 2000). É de fundamental importância os cuidados com o preparo de hortaliças cozidas em sopas, feijão e caldos, porque o modo de elaboração e a cocção dos alimentos usados nestas preparações podem alterar o valor nutricional das verduras e hortaliças, que são fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.

Vitaminas, minerais e substâncias alimentares antioxidantes são essenciais ao bom desempenho de diversas reações químicas que ocorrem no organismo humano e devem fazer parte de uma dieta balanceada. Os efeitos benéficos destas substâncias já são bastante evidenciados na melhoria de muitas disfunções orgânicas inerentes ao processo de envelhecimento. É recomendado, portanto,

garantir a sua presença no planejamento e na ingestão alimentar dos idosos (CARVALHO et al, 2003).

A presença do profissional nutricionista na instituição asilar é de extrema importância, tendo em vista que este profissional é capacitado para elaboração de cardápios saudáveis que serão ofertados aos idosos, considerando as alterações fisiológicas e as disfunções degenerativas características desse estágio de vida bem como da coordenação do setor de produção de refeições, de forma a garantir a manutenção da saúde, a prevenção de doenças ou a recuperação destas por meio de uma alimentação adequada e balanceada.

6. CONCLUSÃO

- Em relação à oferta de óleos ou gorduras nas preparações oferecidas na instituição destaca-se a elevada oferta do óleo vegetal;
- Tanto da geral como da dietética, pode-se observar a preocupação na oferta de cereais fontes de fibras, pois, a oferta desses alimentos foi predominante nos cardápios;
- Com relação à oferta de frutas, observou-se a prevalência destas pelo menos uma vez ao dia;
- Em relação à oferta de hortaliças, a oferta das mesmas ultrapassou 50% dos cardápios, ou seja a maioria das preparações continham alguma hortaliça o que demonstra uma preocupação na oferta desses alimentos.
- É fundamental analisar a qualidade da dieta a fim de garantir o suprimento adequado de nutrientes, visto que esses indivíduos constituem uma população de risco em função das peculiaridades de seus hábitos alimentares e de suas condições de saúde biológicas, físicas e psicológicas.

CRAVEIRO, A. C.; CRAVEIRO, J. A. Fibras. In: Alimentos funcionais e nova revolução. Fortaleza: PADETEC, 2002.

CURY JUNIOR, A. J.; GARNES, P. C. Fortalecimento do sistema cardiovascular. In: MAGNOLI, D.; CURY, G.; MELLO, P. A. Nutrição na terceira idade. São Paulo: Savar, 2003.

DURGANTE, P. C.; EL KIK, R. M. Recomendações dietéticas e nutrientes necessários para a manutenção da saúde no processo de envelhecimento. In: BUSNELO, F. M. Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento. São Paulo: Atheneu, 2007.

FLORENTINO, A. M. Influência de fatores econômicos, sociais e psicológicos no estado nutricional da idosos. In: FRANK, A. A.; SOARES, E. A. Nutrição no envelhecimento. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 3-11.

REFERÊNCIAS

- ACUNÃ, K.; CRUZ, T.. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. **Arq Bras Endocrinol Metab** v. 48, n. 3, Jun 2004
- BRASIL. Lei n.8.842 de 4 de Janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial [da República Federativa do Brasil], Brasília, v.132, n.3, p.77, 5 jan. 1994. Seção 1.
- CAMPOS, Maria Tereza Fialho de Sousa; MONTEIRO, Josefina Bressan Resende; ORNELAS, Rodrigues de Castro. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.13, n.3, p. 157-165, set./dez., 2000
- CARVALHO, Ediana Nogueira de et al. Avaliação da qualidade nutricional das refeições servidas aos idosos em instituição asilar. **Estud. interdiscip. envelhec.**, Porto Alegre, v. 5, p. 119-136, 2003.
- CESAR, T. B.; WADA, S. R.; BORGES, R. G.. Zinco plasmático e estado nutricional em idosos. **Rev. Nutr.**, v.18, n.3, p. 357-365, maio/jun, 2005.
- COELHO, M. A. S. C.; PEREIRA, R. S.; COELHO, K. S. C.. Antropometria e composição corporal. In: FRANK, A. A.; SOARES, E. A. **Nutrição no envelhecer**. São Paulo: Atheneu, 2005 p. 26-27.
- CRAVEIRO, A. C.; CRAVEIRO, A. A. Fibras. In: **Alimentos funcionais: a nova revolução**. Fortaleza: PADETEC, 2003.
- CURY JUNIOR, A. J.; GIMENES, A. C.. Envelhecimento do sistema cardiovascular. In.: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.
- DURGANTE, P. C.; EL KIK, R. M. Recomendações dietéticas e nutrientes necessários para a manutenção da saúde no processo de envelhecimento. In: BUSNELO, F. M. **Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento**. São Paulo: Atheneu, 2007.
- FLORENTINO, A. M. Influências dos fatores econômicos, sociais e psicológicos no estado nutricional do idoso. In: FRANK, A. A.; SOARES, E. A. **Nutrição no envelhecer**. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 3-11.

FRANK, A. A., et al. Adequação de proteínas e lipídeos na dieta do idoso. In: FRANK, A. A.; Soares, E. A. **Nutrição no Envelhecer**. São Paulo: Atheneu, 2005 cap. 04

FRANK, A. A., et al. Carboidratos e fibras alimentares. In: FRANK, A. A.; Soares, E. A. **Nutrição no Envelhecer**. São Paulo: Atheneu, 2005.

FRANK, A. A.; SOARES, E. A. Participação do ácido fólico na prevenção de enfermidades associadas ao envelhecimento (1990-2000). **Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, SP, v.21, p. 103-120, jun., 2001.

FRANK, A. A.; SOARES, E. A. Nutrientes antioxidantes na saúde dos idosos- vitamina A, vitamina E e zinco In: _____. **Nutrição no Envelhecer**. São Paulo: Ed. Atheneu, 2005.

FRANK, A. A.; SOARES, E. A.; FERNANDES, A.S. Participação do ácido fólico, vitamina B6 e B12 na prevenção de enfermidades associadas ao envelhecimento In: **Nutrição no Envelhecer**. São Paulo: Atheneu, 2005.

FRANK, A. A.; SOARES, E. A.; GOUVEIA, V. E. Ingestão por grupos de alimentos. In: FRANK, A. A.; Soares, E. A. **Nutrição no envelhecer**. São Paulo: Atheneu, 2005 p. 233 – 235.

GARCIA, Y. M.; CURIATI, J. A. E. Vitaminas e minerais. In: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

GONSALES, S. C. R. et al. Recomendações e necessidades diárias. In: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

IBGE, Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas, Censos Demográficos, IBGE. Brasília; 2001. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em: 04 set 2007.

IBGE, Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas, Censos Demográficos, IBGE. Brasília; 2004. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em: 04 set 2007.

LIBERMAN, S.. Envelhecimento do sistema endócrino. In.: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

LOTAIF, L. D.. Envelhecimento do sistema renal. In.: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

MAIA, F. O. M. et al . Fatores de risco para mortalidade em idosos. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 6, 2006.

MARQUES, Ana Paula de Oliveira et al. **Envelhecimento, obesidade e consumo alimentar**. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, v.10, n.2, 2007.

OLIVEIRA JUNIOR, W. T.; YOUSSEF; M.I N.. Envelhecimento e saúde bucal. In.: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

OLIVEIRA, P. A.; CUKIER, C. MAGNONI, D.. Envelhecimento do sistema imune. In.: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

OLIVEIRA, P. A.; CUKIER, C.; MAGNONI, D.. Nutrição no idoso: indicação e discussão de "dietas da moda" em geriatria. **Rev Bras Nutr Clin**, São Paulo,v. 21, n. p 48-53, 2006.

ORNELAS, L. H. Técnica dietética. In: **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8 ed. São Paulo: Atheneu, 2006.

PHILIPPI, S. T. Técnica dietética. In: **Nutrição e técnica dietética**. 2 ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2006.

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: Guia para escolha dos alimentos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 12 n. 1 p. 65-80, jan./abr., 1999.

ROBERTO, T. S.; BANA, F. C.. Mudanças fisiológicas do sistema digestório na terceira idade. In.: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

SACHS, A.; OLIVEIRA, P.; MAGNONI, D.. Riscos nutricionais na terceira idades. In.: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

SALCEDO, Renata de Lima; KITAHARA, Sandra Emi. **Avaliação do consumo semanal de fibras alimentares por idosos residentes em um abrigo**. ConScientiae Saude, v. 3, p. 59 – 64 São Paulo: UNINOVE, 2004.

SALGADO, J. M.. Nutrição na terceira Idade. **Revista a terceira idade SESCSP**. v.4 n. 27 maio, 2003

SILVA, G. P.; FERR, L. E.. Avaliação nutricional e análise da freqüência alimentar de idosos em Salto do Lontra, PR: um estudo de caso. **Revista A Terceira idade SESCSP**. v. 17, n. 36, jun, 2006.

SITTA, M. C.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O.O. Vitaminas e minerais. In: MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. **Nutrição na terceira idade**. São Paulo: Savier, 2005.

APÊNDICE

SOUTO, A. A.; ZANI, V. T. Ácidos graxos trans: nutrição no envelhecimento e fontes nos alimentos. In: BUSNELO, F. M. **Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento**. São Paulo: Atheneu, 2007.

TORAL, Natacha; GUBERT, Muriel Bauermann; SCHIMITZ, Bethsáida de Abreu Soares. **Perfil da alimentação oferecida em instituições geriátricas**. Rev. Nutr., Campinas, v. 19, n. 1, p. 29-37, jan./fev., 2006.

VERAS, R. P., RAMOS, L. R.; KALACHE, A.. Crescimento da população idosa no Brasil: transformações e conseqüências na sociedade. **Rev. Saúde Pública**, v. 21, n..3, p.225-233, jun., 1987.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral	
Data: / / Dia da semana:	
Desjejum	
Lanche	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Ceia	

Técnica de nutrição
Maria Freire Damasceno Capistrano

Acadêmica
Mykarla Karoline Teixeira de Souza

APÊNDICE B – Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética	
Data: / / Dia da semana:	
Desjejum	
Lanche	
Almoço	
Lanche	
Jantar	
Ceia	

Técnica de nutrição
Maria Freire Damasceno Capistrano

Acadêmica
Mykarla Karoline Teixeira de Souza



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
FACULDADE NATALENSE PARA O DESENVOLVIMENTO DO RIO
GRANDE DO NORTE**

Parecer consubstanciado do Projeto de Pesquisa: nº 32

Registro no CEP-FARN	32/2008
Projeto de Pesquisa	Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos a idosos em uma instituição asilar
Pesquisador Responsável	Aluno: Mykarla Karoline Teixeira da Souza Orientador : Vanessa Teixeira de Lima Oliveira Endereço: Ingazeiro – 2941, Conj, Panorama II, Bairro Potengi, Natal, RN
Instituição	Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do RN
Área de Conhecimento	Nutrição

PARECER

Considerando que as recomendações foram adequadamente atendidas, e estando o protocolo de acordo com os itens propostos pela Resolução 196/96-CNS, o CEP-FARN manifesta-se pela aprovação do protocolo registro CEP-FARN nº.

Lembramos que qualquer modificação referente a aspectos metodológicos deverá ser encaminhada ao CEP-FARN para avaliação. O pesquisador deverá observar sugestões em anexo e encaminhar relatórios semestral e final, após sua conclusão.

Natal, 19 de março de 2008

Profª Dra. Vânia de Vasconcelos Gico
Coordenadora do CEP

Nila Patrícia Freire Pequeno
Parecerista

ANEXO 4 - Alimentação da Criança

Listagem dos alimentos do dia - Cozinha Geral 01		
Data: 03/04/08	Dia da semana: Quinta-feira	
Desjejum	Papa de mamão com aveia Café, leite e pão Mamão ou banana ou melão	
Lanche	Vitamina de laranja, suco de laranja e aveia	
Almoço	Salada cozida Bife de panela - cozido Feijão carioca com churrasco Arroz refogado com couve Laranja	
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado	
Jantar	Arroz de leite Sopa de legumes com carne Café, leite e pão	

Listagem dos alimentos do dia - Cozinha Geral 02		
Data: 07/04/08	Dia da semana: Segunda-feira	
Desjejum	Papa de aveia com melão Café, leite e pão	
Lanche	Vitamina de laranja	
Almoço	Salada cozida Carne Guisada Feijão carioca com churrasco Arroz refogado Banana	
Lanche	Café com pão ou biscoito salgado	
Jantar	Arroz de leite Sopa de legumes com carne Café, leite e pão	
Café	Chá, leite biscoito doce e salgado	

ANEXO

Listagem dos alimentos do dia - Cozinha Geral 03		
Data: 08/04/08	Dia da semana: Terça-feira	
Desjejum	Papa de aveia com melão Café, leite e biscoito doce e salgado	
Lanche	Vitamina de mamão com banana e laranja	
Almoço	Salada cozida Frango cozido Feijão carioca com churrasco Arroz refogado com couve Laranja	
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado	
Jantar	Carne de panela Mungunzá Café, leite e pão	

Listagem dos alimentos do dia - Cozinha Geral 04		
Data: 09/04/08	Dia da semana: Quarta-feira	
Desjejum	Papa de mamão com aveia Café, leite Biscoito salgado	
Lanche	Melão ou suco de melancia	
Almoço	Salada cozida Frango cozido com molho branco Feijão preto Arroz refogado	
Lanche	Macarrão ao alho e óleo Margarina	
Jantar	Café com biscoito salgado Sopa de legumes, arroz e macarrão Margarina	
Café	Chá, leite biscoito doce e salgado	

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 01	
Data: 03/04/08	Dia da semana: Quinta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão Mamão ou banana ou melão
Lanche	Vitamina de banana, sustagem e aveia
Almoço	Salada cozida Bife de panela – lombo Feijão carioquinha com charque Arroz refogado com couve Laranja
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado
Jantar	Arroz de leite Sopa de legumes com carne Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 02	
Data: 04/04/08	Dia da semana: Sexta feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e Biscoito Cream cracker
Lanche	Vitamina de mamão com banana e mucilon
Almoço	Salada cozida Frango cozido Feijão carioquinha com charque Arroz refogado com couve Laranja
Lanche	Café com Biscoito doce ou salgado
Jantar	Canja de galinha Mungunzá Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 03	
Data: 07/04/08	Dia da semana: Segunda feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e pão
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Salada cozida Carne Guizada Feijão carioquinha com charque Arroz refogado Banana
Lanche	Café com pão ou Biscoito salgado
Jantar	Arroz de leite Sopa de legumes com carne Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 04	
Data: 08/04/08	Dia da semana: Terça feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite Biscoito salgado
Lanche	Mamão ou Suco de maracujá
Almoço	Salada cozida Frango cozido com molho branco Feijão preto Arroz refogado Macarrão ao alho e óleo Maça ou laranja
Lanche	Café com biscoito salgado
Jantar	Sopa de legumes, arroz e macarrão Mungunzá Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 05	
Data: 11/04/08	Dia da semana: Sexta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e Banana
Lanche	Banana
Almoço	Legumes cozidos em seguida refogados Peixe frito Feijão Branco com ovos e cuscuz Arroz refogado Farofa Melancia ou Banana
Lanche	Café com pão
Jantar	Arroz de leite; Sopa de legumes com arroz, macarrão e frango Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 06	
Data: 12/04/08	Dia da semana: Sábado
Desjejum	Papa de maisena com cremogema Café, leite e pão Banana
Lanche	Mamão
Almoço	Legumes cozidos em seguida refogados; Paçoca Feijão carioquinha Arroz branco Banana
Lanche	Café, leite e pão
Jantar	Sopa de feijão com couve folha Mungunzá Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 07	
Data: 15/04/08	Dia da semana: Terça feira
Desjejum	Papa de maisena com cremogema Café, leite e pão
Lanche	Não houve lanche/ Sem frutas
Almoço	Came moída com legumes cozidos e couve folha Feijão carioquinha Arroz refogado Macarrão ao molho de tomate Rapadura
Lanche	Café com pão e bolacha tipo soda
Jantar	Sopa de legumes com carne e couve folha Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 08	
Data: 16/04/08	Dia da semana: Quarta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Legumes cozidos Frango cozido ao molho Feijão carioquinha com charque Arroz refogado Farofa d'água
Lanche	Café com pão
Jantar	Sopa com ovos, calabresa, carne e legumes Mungunzá; macaxeira cozida Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 09		
Data:	19/04/08	Dia da semana: Sábado
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Banana	
Almoço	Legumes cozidos em seguida refogados; Paçoca Feijão carioquinha Arroz refogado	
Lanche	Café, leite e pão	
Jantar	Arroz de leite Sopa de legumes Banana comprida cozida Café, leite e pão	
Ceia	Café, chá e pão	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 10		
Data:	20/04/08	Dia da semana: Domingo
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão	
Lanche	Suco de abacaxi ou goiaba	
Almoço	Legumes cozidos Frango cozido Feijão carioquinha Arroz refogado Banana	
Lanche	Café, biscoito doce e salgado	
Jantar	Sopa de legumes com feijão e frango Mungunzá Café, leite e pão	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 11		
Data:	23/04/08	Dia da semana: Quarta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão	
Lanche	Banana e abacaxi	
Almoço	Legumes cozidos Peixe cozido Feijão carioca Arroz refogado Melancia	
Lanche	Café, biscoito doce e salgado	
Jantar	Sopa de legumes com frango Café, leite e pão	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 12		
Data:	24/04/08	Dia da semana: Quinta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão	
Lanche	Suco de acerola ou tamarindo	
Almoço	Legumes cozidos em seguida refogados; Carne moída Feijão carioquinha Arroz branco Laranja	
Lanche	Café, pão ou biscoito salgado	
Jantar	Sopa de feijão Arroz doce Café, leite e pão	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 13		
Data:	27/04/08	Dia da semana: Domingo
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão	
Lanche	Banana ou mamão	
Almoço	Salada crua (alface, tomate, cebola e agrião) Came cozida com legumes Feijão carioca Arroz branco Pirão	
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de carne com legumes Canjição Café, leite e pão Bolo de ovos com chocolate	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 14		
Data:	28/04/08	Dia da semana: Segunda feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão Banana	
Lanche	Banana ou mamão	
Almoço	Purê de batata inglesa Bife de panela Feijão preto Arroz refogado Farofa com queijo ricota Melancia ou banana	
Lanche	Café, pão	
Jantar	Sopa de carne com legumes Arroz doce Café, leite e pão	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 15		
Data:	01/05/08	Dia da semana: Quinta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão	
Lanche	Banana ou mamão	
Almoço	Legumes cozidos Frango cozido Feijão preto Arroz refogado/ Macarrão no alho e óleo Farofa Banana	
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de frango com legumes Mungunzá Café, leite e pão	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 16		
Data:	02/05/08	Dia da semana: Sexta feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e pão	
Lanche	Banana	
Almoço	Legumes refogado Peixe frito Feijão carioquinha Arroz branco Laranja e banana	
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de legumes com arroz Canjição Café, leite e pão	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 17	
Data: 05/05/08	Dia da semana: Segunda-feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado
Lanche	Suco de goiaba
Almoço	Legumes refogados Peixe frito Feijão preto com rúcula Arroz branco Abacaxi
Lanche	Café, biscoito doce ou salgado
Jantar	Sopa de legumes com macarrão Arroz leite Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 18	
Data: 06/05/08	Dia da semana: Terça-feira
Desjejum	Papa de cremogema com maisena Café, leite e pão
Lanche	Laranja
Almoço	Legumes cozidos Carne moída Feijão carioquinha com rúcula e couve Arroz refogado com couve Laranja
Lanche	Café, pão ou biscoito salgado
Jantar	Sopa de legumes com carne moída Canjição Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 19	
Data: 09/05/08	Dia da semana: Sexta-feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e pão
Lanche	Banana
Almoço	Carne com legumes cozidos Feijão preto Arroz refogado Pirão Salada de fruta
Lanche	-
Jantar	Sopa de carne com legumes Arroz de leite Quarenta doce Macaxeira Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 20	
Data: 10/05/08	Dia da semana: Sábado
Desjejum	Papa de cremogema com maisena Café, leite e pão
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Purê de batata inglesa Paçoca Feijão preto Arroz refogado Suco de manga
Lanche	Suco ADES Light Café com pão
Jantar	Sopa de carne moída com arroz Purê de batata inglesa Arroz doce Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 21	
Data: 13/05/08	Dia da semana: Terça feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e pão
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Purê de batata inglesa Came moída Feijão carioquinha Arroz refogado Banana
Lanche	Café, pão ou vitamina de banana
Jantar	Sopa de legumes com feijão, macarrão e came moída Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 22	
Data: 14/05/08	Dia da semana: Quarta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Legumes cozidos em seguida refogados; Frango cozido Feijão carioquinha Arroz refogado com couve folha Banana
Lanche	Café, pão ou biscoito doce ou salgado
Jantar	Canja Canjicão Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 23	
Data: 17/05/08	Dia da semana: Sábado
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Suco de abacaxi
Almoço	Legumes cozidos Salada crua (alface e tomate) Came assada no fomo Feijão preto Arroz refogado Banana
Lanche	Café, pão, broa, biscoito doce ou salgado
Jantar	Cuscuz Sopa de legumes com macarrão e arroz Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 24	
Data: 18/05/08	Dia da semana: Domingo
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Melão ou laranja
Almoço	Came moída com legumes Feijão gordo Arroz refogado Macarrão no alho e óleo Melancia
Lanche	Café, biscoito doce ou salgado
Jantar	Sopa de carne, legumes, arroz e macarrão Mungunzá Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite, broa, biscoito doce e salgado

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 25	
Data: 21/05/08	Dia da semana: Quarta-feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Banana ou mamão
Almoço	Came cozida com legumes Feijão gordo Arroz cozido Banana
Lanche	Café, biscoito doce ou salgado
Jantar	Sopa de carne com legumes, arroz e macarrão Arroz doce com mucilon de multi cereais Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 26	
Data: 22/05/08	Dia da semana: Quinta-feira
Desjejum	Papa de maisena com mucilon de multi cereais Café, leite e pão
Lanche	Banana
Almoço	Legumes cozidos Carne cozida Feijão gordo Arroz branco com lentilhas Abacaxi
Lanche	Café, leite, biscoito doce ou salgado
Jantar	Sopa de carne com legumes, arroz e macarrão Cuscuz com leite Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 27	
Data: 25/05/08	Dia da semana: Domingo
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Laranja
Almoço	Legumes cozidos com creme de leite Came moída Feijão gordo Arroz refogado Macarrão ao molho de tomate Suco de mangaba
Lanche	Café, pão ou biscoito doce ou salgado
Jantar	Sopa de carne moída com legumes, arroz e macarrão Arroz de leite Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 28	
Data: 26/05/08	Dia da semana: Segunda-feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Legumes cozidos em seguida refogados; Frango cozido Feijão gordo Arroz branco Farofa de cuscuz com ovos Banana com melado (mel de rapadura)
Lanche	Café, biscoito doce e salgado
Jantar	Canja Mungunzá Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO A – Cardápios da Cozinha Geral

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 29	
Data: 29/05/08	Dia da semana: Quinta-feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Mamão e banana
Almoço	Legumes cozidos Batata Cozida Came cozida Feijão gordo Arroz branco Banana
Lanche	Café com pão
Jantar	Sopa de carne com legumes e arroz Canjica Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Geral 30	
Data: 30/05/08	Dia da semana: Sexta-feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Abacaxi
Almoço	Legumes cozidos Paçoca Feijão carioquinha Arroz branco Abacaxi
Lanche	-
Jantar	Sopa de legumes com arroz Canjica Café, leite e pão
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 01	
Data: 03/04/08	Dia da semana: Quinta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e Biscoito salgado Banana
Lanche	Vitamina de banana, sustagem e aveia
Almoço	Salada cozida Picadinho Feijão cariquinho Arroz branco Laranja
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado Vitamina de banana com Neston
Jantar	Arroz doce Sopa de legumes com carne Café, leite e biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 02	
Data: 04/04/08	Dia da semana: Sexta feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e Biscoito salgado
Lanche	Banana ou suco ADES uva
Almoço	Salada cozida Frango cozido Feijão com couve Arroz branco Laranja
Lanche	Café com Biscoito salgado
Jantar	Canja de galinha Mungunzá Café, leite e Biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 03	
Data: 07/04/08	Dia da semana: Segunda feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e Biscoito salgado Melão ou banana
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Salada cozida Came Guizada Feijão cariquinho Arroz branco Banana
Lanche	Café com Biscoito salgado
Jantar	Arroz doce Sopa de legumes com carne Café, leite e Biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 04	
Data: 08/04/08	Dia da semana: Terça feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite Biscoito salgado
Lanche	Mamão ou Suco de maracujá
Almoço	Salada cozida Frango cozido com molho branco Feijão branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo Maça ou laranja
Lanche	Café com biscoito salgado
Jantar	Inhame cozido Papa de maisena com aveia Café, leite e Biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 05		
Data:	11/04/08	Dia da semana: Sexta feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e biscoito salgado Banana	
Lanche	Banana	
Almoço	Legumes cozidos Peixe cozido Feijão carioquinha Arroz branco Banana ou mamão	
Lanche	Café com biscoito doce e salgado	
Jantar	Sopa verde (com couve folha, legumes com arroz e frango Café, leite e biscoito doce e salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 06		
Data:	12/04/08	Dia da semana: Sábado
Desjejum	Papa de maisena com cremogema Café, leite e pão light e biscoito salgado	
Lanche	Mamão	
Almoço	Legumes cozidos Paçoca (sem farinha) Feijão preto Arroz branco Banana e abacaxi	
Lanche	Café, leite e biscoito salgado	
Jantar	Sopa de feijão com couve folha Arroz doce Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite, bolo de ovos, biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 07		
Data:	15/04/08	Dia da semana: Terça feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	-	
Almoço	Came moída com legumes cozidos e couve folha Feijão carioquinha Arroz branco	
Lanche	Café com biscoito salgado	
Jantar	Sopa de legumes com carne e couve folha Arroz doce Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 08		
Data:	16/04/08	Dia da semana: Quarta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Vitamina de mamão	
Almoço	Legumes cozidos com maionese caseira Frango cozido Feijão carioquinha Arroz branco	
Lanche	Café com biscoito salgado	
Jantar	Sopa de legumes com frango Mungunzá Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 09	
Data: 19/04/08	Dia da semana: Sábado
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado
Lanche	Banana
Almoço	Bife de panela ao molho de legumes Feijão carioquinha Arroz branco
Lanche	Café com biscoito doce e salgado
Jantar	Arroz doce Sopa de legumes com carne Banana comprida cozida Café, leite e biscoito salgado
Ceia	Café, chá e biscoito salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 10	
Data: 20/04/08	Dia da semana: Domingo
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, biscoito salgado
Lanche	Goiaba e abacaxi
Almoço	Legumes cozidos Frango cozido Feijão carioca Arroz branco Banana
Lanche	Café, biscoito doce e salgado
Jantar	Sopa de legumes com feijão Mungunzá Café, leite e biscoito doce e salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 11	
Data: 23/04/08	Dia da semana: Quarta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e pão
Lanche	Banana e abacaxi
Almoço	Legumes cozidos Peixe cozido Feijão preto Arroz branco Melancia
Lanche	Café, biscoito doce e salgado
Jantar	Sopa de legumes com lentilha Café, leite e biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 12	
Data: 24/04/08	Dia da semana: Quinta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito doce e salgado
Lanche	Suco de acerola ou tamarindo
Almoço	Legumes cozidos em seguida refogados; Carne moída Feijão carioquinha Arroz branco Laranja
Lanche	Café com biscoito salgado
Jantar	Sopa de feijão Arroz doce Café, leite e biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 13		
Data: 27/04/08	Dia da semana: Domingo	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite biscoito doce e salgado	
Lanche	Banana ou mamão	
Almoço	Legumes cozidos Carne cozida com legumes Feijão carioca Arroz branco	
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de carne com legumes Canjiçã Café, leite biscoito doce e salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 14		
Data: 28/04/08	Dia da semana: Segunda feira	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite biscoito doce e salgado Banana	
Lanche	Banana ou mamão	
Almoço	Legumes cozidos Bife de panela Feijão carioca Arroz branco Melancia	
Lanche	Café com biscoito doce e salgado	
Jantar	Sopa de carne com legumes Arroz doce Café, leite e biscoito doce e salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 15		
Data: 01/05/08	Dia da semana: Quinta feira	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Banana ou mamão	
Almoço	Legumes cozidos Frango cozido Feijão preto Arroz branco Banana	
Lanche	Café com biscoito salgado	
Jantar	Sopa de frango com legumes e lentilha Café, leite biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 16		
Data: 02/05/08	Dia da semana: Sexta feira	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Banana	
Almoço	Legumes cozidos ao molho de caldo de frango Peixe cozido Feijão carioquinha Arroz branco Mamão e banana	
Lanche	Biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de legumes com arroz Canjiçã Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 17	
Data: 05/05/08	Dia da semana: Segunda-feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado
Lanche	Suco de goiaba Vitamina de banana
Almoço	Legumes cozidos Peixe cozido Feijão carioca Arroz branco Mamão
Lanche	Café, biscoito doce ou salgado
Jantar	Sopa de legumes, macarrão, couve e rucula Canjiçã
	Café, leite e biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 18	
Data: 06/05/08	Dia da semana: Terça-feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado
Lanche	Laranja
Almoço	Legumes cozidos com azeite Came moída Feijão preto com couve Arroz colorido com cenoura ralada Laranja
Lanche	Café com biscoito doce ou salgado
Jantar	Sopa de legumes com carne moída Arroz doce Inhame
	Café, leite e biscoito doce e salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 19	
Data: 09/05/08	Dia da semana: Sexta-feira
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e biscoito salgado
Lanche	Banana
Almoço	Legumes cozidos Came com legumes cozidos Feijão carioca Arroz branco Salada de fruta
Lanche	-
Jantar	Sopa de carne com legumes Arroz de leite Café, leite e biscoito doce e salgado salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 20	
Data: 10/05/08	Dia da semana: Sábado
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e biscoito salgado
Lanche	Vitamina de banana
Almoço	Legumes cozidos Bife de panela Feijão carioca Arroz branco Suco de manga
Lanche	Suco ADES Light Café com biscoito salgado
Jantar	Sopa de carne moída com arroz Arroz doce Café, leite e biscoito salgado
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 21		
Data: 13/05/08	Dia da semana: Terça feira	
Desjejum	Papa de aveia com maisena Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Vitamina de banana	
Almoço	Legumes cozidos Carne moída Feijão carioquinha Arroz branco Banana	
Lanche	Café com biscoito salgado	
Jantar	Sopa de legumes com feijão, macarrão, arroz e carne moída Arroz doce Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 22		
Data: 14/05/08	Dia da semana: Quarta feira	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Vitamina de banana	
Almoço	Legumes cozidos com azeite Frango cozido Feijão carioquinha Arroz refogado com couve folha Banana	
Lanche	Café, pão ou biscoito doce ou salgado	
Jantar	Canja Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 23		
Data: 17/05/08	Dia da semana: Sábado	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Suco de abacaxi	
Almoço	Legumes cozidos Carne assada no forno Feijão preto Arroz branco Banana e mamão	
Lanche	Café, pão, biscoito doce ou salgado	
Jantar	Papa de aveia com maisena Sopa de legumes com macarrão e arroz Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 24		
Data: 18/05/08	Dia da semana: Domingo	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Melão ou laranja	
Almoço	Purê de Jerimum Carne moída Arroz branco Melancia	
Lanche	Café, biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de carne, legumes, arroz e macarrão Arroz doce Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite, broa, biscoito doce e salgado	

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 25		
Data:	21/05/08	Dia da semana: Quarta feira
Desjejum	Papa de maisena com mucilon de arroz Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Banana ou mamão	
Almoço	Legumes cozidos Carne cozida Feijão gordo Arroz cozido Mamão	
Lanche	Café, biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de carne com legumes, arroz e macarrão Papa de mucilon com mucilon de multi cereais Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 26		
Data:	22/05/08	Dia da semana: Quinta feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia cereais Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Banana	
Almoço	Legumes cozidos Carne cozida Feijão gordo Arroz integral Abacaxi	
Lanche	Café, leite, biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de carne com legumes, arroz e macarrão Arroz doce Café, leite e biscoito doce e salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 27		
Data:	25/05/08	Dia da semana: Domingo
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito doce e salgado	
Lanche	Laranja	
Almoço	Carne moída com legumes Feijão gordo Arroz integral Suco de mangaba	
Lanche	Café, pão ou biscoito doce ou salgado	
Jantar	Sopa de carne moída com legumes, arroz Arroz doce Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, pão de queijo, biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 28		
Data:	26/05/08	Dia da semana: Segunda feira
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Vitamina de banana	
Almoço	Legumes cozidos Frango cozido Feijão gordo Arroz branco Banana com melado (mel de rapadura)	
Lanche	Café, biscoito doce e salgado	
Jantar	Canja Mungunzá Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

ANEXO B – Cardápios da Cozinha Dietética

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 29		
Data: 29/05/08	Dia da semana: Quinta feira	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado Mungunzá Arroz doce	
Lanche	Mamão e banana	
Almoço	Legumes cozidos com molho branco Bife ao molho de legumes Feijão gordo Arroz integral Banana	
Lanche	Café com biscoito salgado	
Jantar	Arroz doce Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

Listagem dos alimentos do dia – Cozinha Dietética 30		
Data: 30/05/08	Dia da semana: Sexta feira	
Desjejum	Papa de maisena com aveia Café, leite e biscoito salgado	
Lanche	Abacaxi	
Almoço	Legumes cozidos Peixe ao forno Feijão carioquinha Arroz branco Laranja	
Lanche	-	
Jantar	Sopa de legumes com arroz Canjição Café, leite e biscoito salgado	
Ceia	Chá, leite biscoito doce e salgado	

FARN