

**Verificação da redução calórica das dietas *Healthy and Light***

***Verification of caloric reduction diets Healthy and Light***

Denise Maria Niero<sup>(1)</sup>  
Giliane Canova Nassif<sup>(2)</sup>  
Mariana Dalmolin<sup>(2)</sup>

**RESUMO**

Um alimento para ser considerado *light* deve conter 25% a menos de qualquer um dos seus compostos em relação ao original. Tendo em vista isso este trabalho tem como objetivo verificar a redução calórica do serviço *Healthy and Light* ofertado aos colaboradores de uma empresa multinacional da região de Curitiba. Foram calculados os macronutrientes, sódio, fibras alimentares e montadas fichas técnicas de cada preparação e realizada pesquisa de satisfação com os usuários deste serviço. Os resultados apresentaram que essas preparações, além de apresentar a porção de salada reduzida, não podem ser denominados *light*, pois a quantidade de lipídio ultrapassa as quantidades estipuladas pelo Programa de Alimentação ao Trabalhador – PAT.

**Descritores:** Macronutrientes, fibra alimentar, sódio

**ABSTRACT**

A food to be considered light should contain 25% less of any of its compounds than the original. Given that this study aims to determine the caloric reduction of the Healthy and Light service offered to employees of a multinational company in the region of Curitiba. We calculated the macronutrients, sodium, dietary fiber and mounted datasheets for each preparation and conducted a satisfaction survey with users of this service. The results showed that these preparations in addition to

<sup>(1)</sup>Docente do curso de Nutrição da Universidade Positivo;

<sup>(2)</sup>Acadêmicas do curso de Nutrição da Universidade Positivo.

presenting a reduced portion of salad can not be called light, because the lipid content exceeds the amounts stipulated by the Worker's Food Program.

**Key Words:** macronutrients, dietary fiber, sodium

## INTRODUÇÃO

Atualmente existem empresas especializadas em Alimentação e Nutrição que terceirizam o seu serviço para grandes e pequenas empresas. E têm como objetivo estimular hábitos de alimentação saudável e ofertar alimento íntegro e seguro à saúde. <sup>(1)</sup>

Uma empresa especializada em Alimentação localizada na região metropolitana de Curitiba – PR oferece aos seus clientes um buffet composto por: quatro saladas sendo uma folhosa, uma crua, uma cozida e uma elaborada; um molho para salada; uma guarnição; dois pratos principais sendo um de carne vermelha e outro de carne branca; complemento arroz branco/integral e feijão preto e carioca intercalado; sobremesa um doce e uma fruta; sopa; duas opções de pães; cinco sabores de refrigerante; cinco sabores de suco sendo um deles *light*; água mineral; temperos como limão, sal, sachê de *catup*, sachê de mostarda, sachê de molho *french*, sachê de molho Itália, molho de pimenta, azeite de oliva, óleo, vinagre, *shoyo*. <sup>(1)</sup>

Os *brandings* apresentam os seguintes serviços: vegetariano, é uma opção de refeição sem carne; mistura de gema uma preparação a base de ovo; salada *mix*; festival gastronômico, que um dia é massa e outro é *grill*; bem estar, que é uma preparação sem sal e óleo sendo composta por arroz, feijão, 1 guarnição, 1 carne branca e *healthy and light*, que é composto por 1 fruta, 1 salada, 1 prato principal, 1 carboidrato e 1 legume. <sup>(1)</sup>

O projeto de intervenção realizado no período de 9 de março a 12 de abril de 2010, teve como tema o cálculo do valor calórico das preparações do serviço *Healthy and Light*, com a finalidade de verificar se há redução calórica para ser denominado de *light*.

Esse serviço é pré-programado de segunda-feira a sexta-feira, onde os colaboradores da empresa contratante têm acesso ao cardápio um dia antes. Atende em média 50 colaboradores, sendo a maior parte o pessoal administrativo. As preparações desse prato são elaboradas com menos teor de gordura por isso o nome leva *Light*.<sup>(1)</sup>

No entanto, para um produto ou dieta ser denominada de *light* deve apresentar na sua composição no mínimo 25% a menos de qualquer macronutriente ou micronutriente.<sup>(2)</sup>

Então, será que o prato *Healthy and light* apresenta no mínimo 25% a menos de gordura comparado ao *buffet*? Sendo assim, este trabalho tem como objetivo avaliar o valor calórico do serviço *Healthy and Light* ofertada aos colaboradores de uma empresa da região metropolitana de Curitiba – PR.

## **METODOLOGIA**

Primeiramente foram selecionadas todas as dietas *Healthy and Light* ofertadas no período de 9 de março a 12 de abril de 2010. Após seleção, foram levantadas as quantidades de cada ingrediente da preparação e qual o modo de preparo junto ao colaborador responsável pelo serviço *Health and light*.

O cálculo de macronutrientes, sódio, fibras e calorias foi realizado através de tabelas de composição química de alimentos<sup>(3, 4, 5)</sup>. A porção foi determinada por

uma média de três preparações, pesadas na balança tipo plataforma da unidade de estágio, para então ser montada as ficha técnica dos complementos, pratos principais, saladas e das sobremesas composta por: informação nutricional da porção, rendimento, modo de preparo, medida caseira além do fator de cocção e correção de cada item da preparação extraído do livro de cardápio juntamente com a foto ilustrativa. <sup>(6)</sup>

A pesquisa de satisfação dos consumidores do prato *Healthy and Light*, teve como objetivo identificar o motivo pelo qual os clientes solicitam esse serviço, foi realizada de acordo com a pesquisa padrão da empresa de alimentação, acrescida de questões voltadas ao objetivo do trabalho. A entrega do questionário aos colaboradores da empresa da região metropolitana de Curitiba - PR foi realizada no período de 23 a 25 de março de 2010 no momento da retirada do prato *Healthy and Light* e solicitado à devolução na urna de sugestão localizada na saída do restaurante.

Os dados da pesquisa de satisfação foram tabulados pelo programa Excel e os resultados anexados na forma de gráfico e tabela. Elaborado *displays* com a divulgação do resultado da pesquisa para os usuários desse serviço.

## **RESULTADOS**

A empresa de alimentação apresentou 530 clientes do sexo masculino e 294 do sexo feminino, desses, apenas 6% solicitaram o serviço *Healthy and Light*, totalizando em média 50 usuários.

A Pesquisa de Satisfação do *Brundding Healthy and Light*, realizada no período de 23 a 25 de março de 2010, contou com a participação de 44% de seus

clientes, sendo que 64% eram do sexo masculino e 36% do sexo feminino. A idade prevalente entre os usuários desse serviço foi de 31 a 40 anos, como mostra a tabela 1 abaixo:

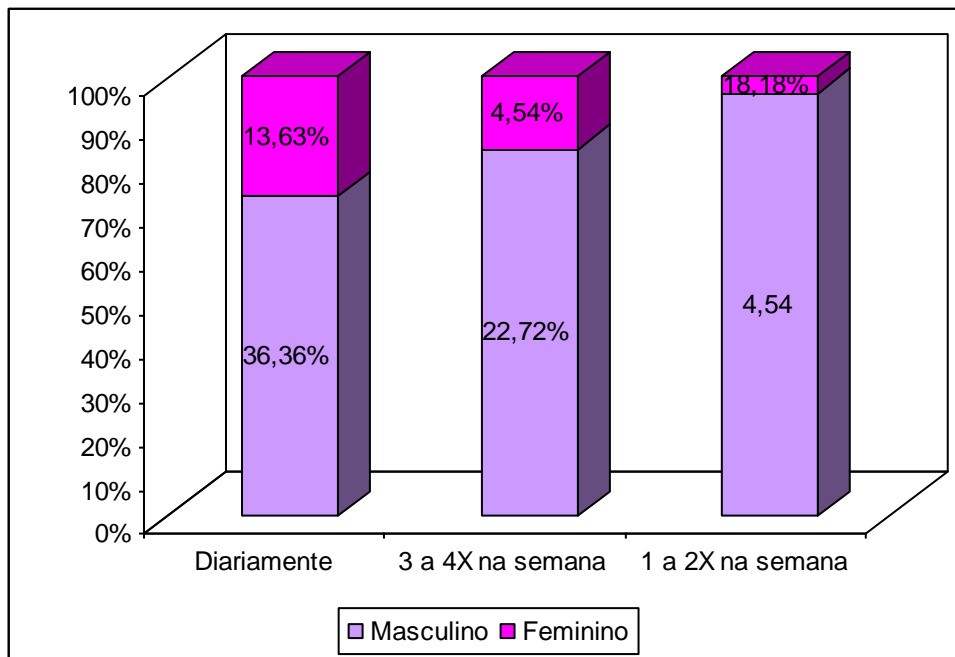
<i>Idade</i>	<i>Porcentagem</i>
19 a 30 anos	18%
31 a 40 anos	45%
41 ou mais	36%

**TABELA 1:** Prevalência da idade entre os usuários do serviço *Healthy and Light*

A frequência com que os usuários solicitaram esse serviço encontra-se na tabela 2 abaixo. Sendo que a solicitação pelo sexo masculino foi mais frequente em relação ao sexo feminino como podemos observar na figura 1 a seguir.

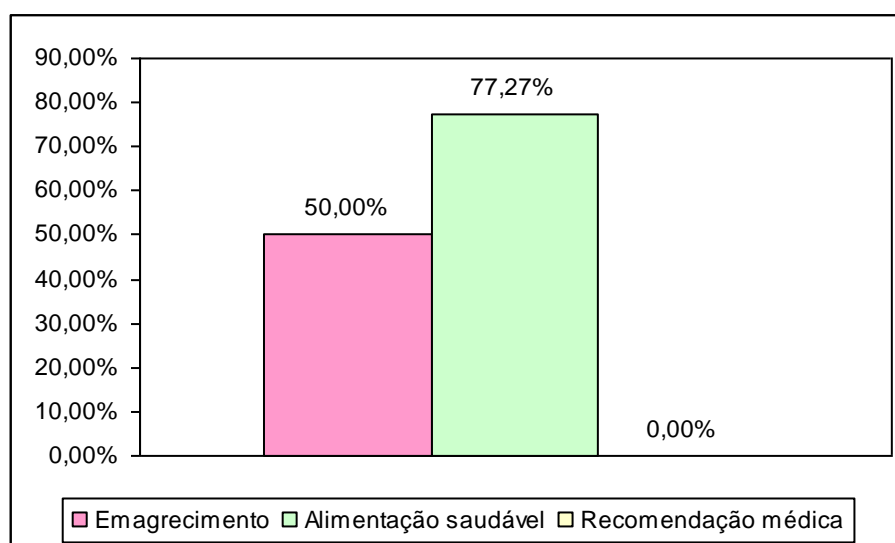
<i>Frequência</i>	<i>Porcentagem</i>
Diariamente	50%
3 a 4 vezes por semana	27%
1 a 2 vezes por semana	23%
Raramente	0%

**TABELA 2:** Frequência da solicitação do serviço *Healthy and Light*

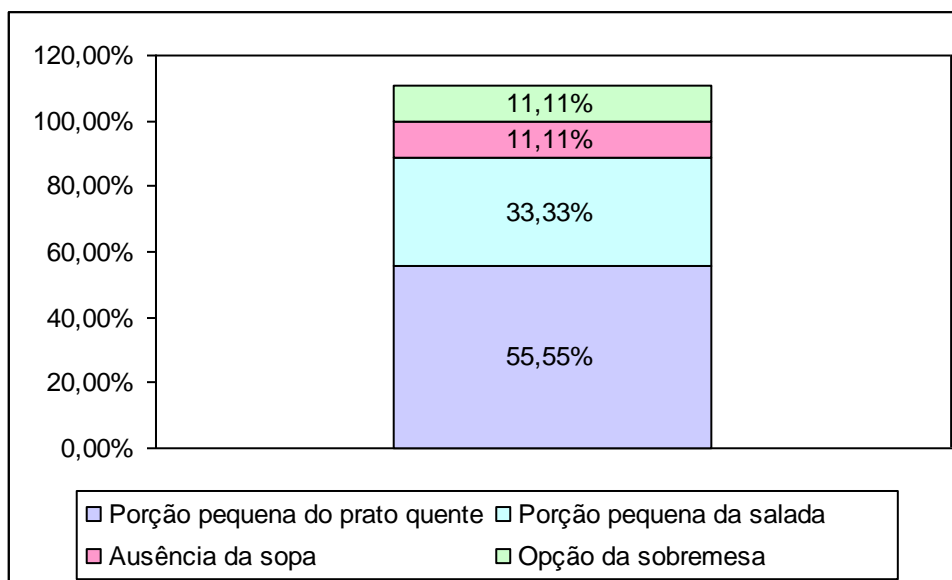


**Figura 1:** Relação da frequência de consumo entre os usuários do sexo feminino e masculino

Os usuários que solicitaram esse serviço têm como objetivo o emagrecimento e alimentação saudável como mostra a figura 2 a baixo. Porém, 82% desses usuários buscaram preparações ofertadas no *buffet* por diferentes razões, exemplificadas na figura 3 abaixo.



**Figura 2:** Objetivo da solicitação do serviço *Healthy and Light*



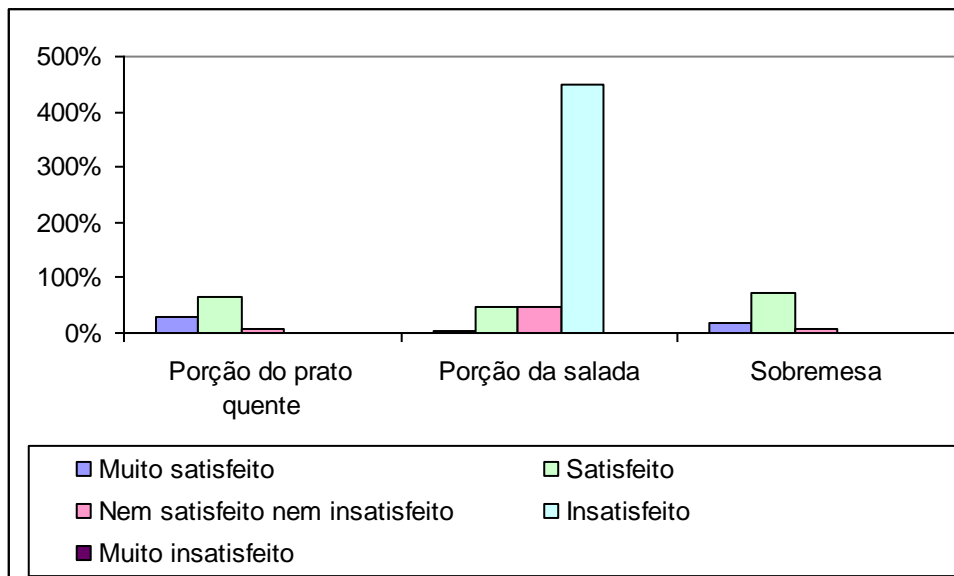
**Figura 3:** Razões da busca pelas preparações do buffet

O tempo de saciedade que as preparações do *Healthy and Light* forneceram aos seus consumidores encontra-se na tabela 3 abaixo.

<i>Tempo</i>	<i>Porcentagem</i>
2 a 3 horas	31,8%
3 a 4 horas	36,3%
Mais que 4 horas	22,7%

**TABELA 3:** Tempo da saciedade

A satisfação em relação a porção da preparação quente, da salada e da sobremesa encontra-se na figura 4. Já a satisfação em relação a outros critérios como agilidade do serviço, apresentação, sabor, temperatura, entre outros, é apresentada na tabela 4.



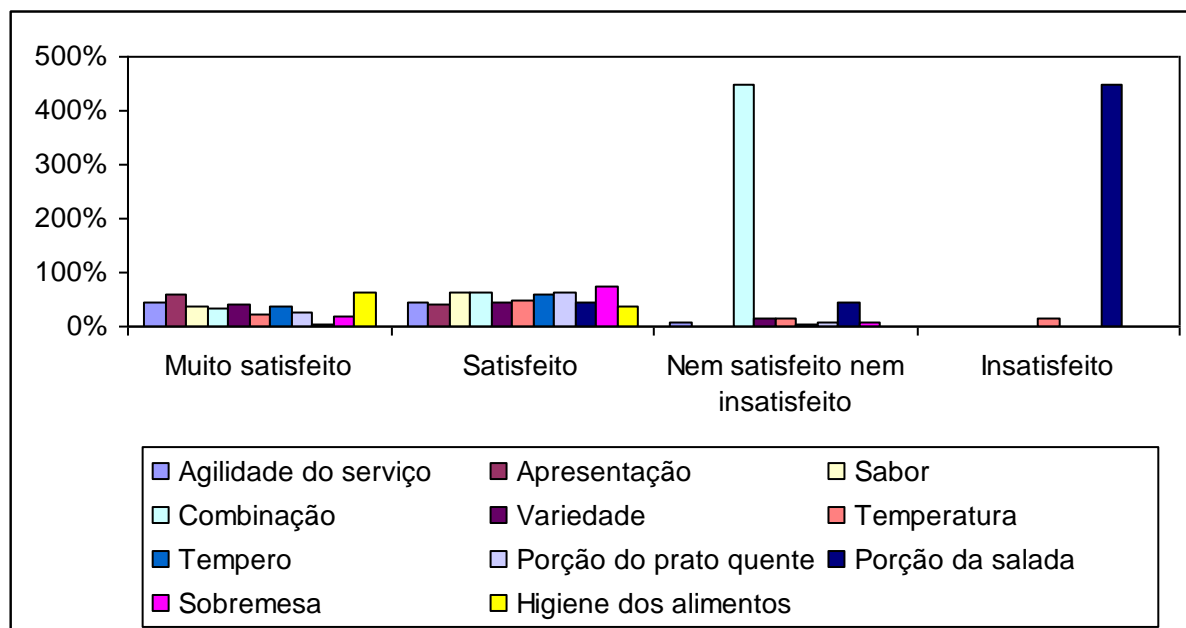
**Figura 4:** Satisfação das porções do serviço *Healthy and Light*

<i>Crítérios</i>	<i>% Muito satisfeito</i>	<i>% Satisfeito</i>	<i>% nem satisfeito e nem insatisfeito</i>	<i>% Insatisfeito</i>	<i>% Muito insatisfeito</i>
Agilidade do serviço	46%	45%	9%	0%	0%
Apresentação	59%	41%	0%	0%	0%
Sabor	36%	64%	0%	0%	0%
Combinação	32%	64%	4,5%	0%	0%
Variedade	41%	45%	14%	0%	0%
Temperatura	23%	50%	13,6%	13,6%	0%
Tempero	36%	59%	4,5%	0%	0%
Higiene dos alimentos	64%	36%	0%	0%	0%

**TABELA 4:** Grau de satisfação de outros critérios

A visualização geral de todos os critérios pesquisados para verificar a satisfação dos usuários encontra-se na figura 5.





**Figura 5:** Visualização geral da satisfação dos usuários em relação a todos os critérios pesquisados.

A caloria, % de carboidrato, % proteína, % de lipídio, sódio e fibra alimentar das preparações do período de estudo segue na tabela 5 a baixo.

<i>Data da preparação</i>	<i>Kcal</i>	<i>% CHO</i>	<i>% PTN</i>	<i>%LIP</i>	<i>Na</i>	<i>Fibra</i>
09 /03	697	30	25,6	43,8	1611	7,54
10/03	547	29,8	28,6	41,6	444	3,6
11/03	494	46,7	30,4	22,9	137,4	15,9
12/03	1392	8,87	17,8	73,28	447	4,82
15/03	549	40	35,6	24,3	289,7	4,06
16/03	305	30,6	38,5	30,7	392	5,7
17/03	527	36	28	35,7	658	6,19
18/03	390	33	38	28,8	434	5,7
19/03	397	50	25,9	23,9	926,8	8,42
22/03	603	18	50	31,7	229,5	4,76
23/03	490	48	33	18,9	650,6	6,58

24/03	1300	28,86	19,66	51,47	894,4	7,16
25/03	524	46	25	28	237	7,2
26/03	752	67	17	16	166	24
29/03	626	28	36	35	203	4,1
30/03	1099	35	10	55	338	2,01
31/03	962	31	22	47	1039	9
05/04	845	42	34	24	483	19
06/04	599	33	27	39	1646	3,29
07/04	295	39	25	35	94	3,2
08/04	446	47	30	22	115	8
09/04	1632	13	15	71	422	4,3
12/04	570	24	34	42	286,76	3,86

**TABELA 5:** Composição química das preparações do *Healthy and Light*

Em relação a recomendação do Programa de Alimentação do Trabalhador, 56,5% das preparações em relação as calorias estão abaixo da recomendação e 17,3% estão a cima da recomendação, como mostra a tabela 6 abaixo.

<i>Menos que 600 Kcal</i>	<i>600 a 1200 Kcal</i>	<i>1200 Kcal ou mais</i>
<b>56,5</b>	26%	17,3%

**TABELA 6:** Porcentagem de adequação das calorias das preparações em relação ao PAT

Já a porcentagem de macronutrientes em relação a recomendação do PAT está exemplificada na tabela 7, e a porcentagem de sódio e fibra alimentar encontra-se na tabela 8 abaixo, respectivamente .

<i>Macronutrientes</i>	<i>Abaixo do recomendado</i>	<i>Dentro do recomendado</i>	<i>Acima do recomendado</i>
Carboidrato	95%	0%	4,3%

Proteína	0%	8,69%	91,3%
<b>Lipídio</b>	0%	30,4%	69,5%

**TABELA 7:** Porcentagem de adequação dos macronutrientes em relação a recomendação do PAT

<i>Macronutrientes</i>	<i>Abaixo do recomendado</i>	<i>Dentro do recomendado</i>	<i>Acima do recomendado</i>
Sódio	0%	100%	0%
Fibra alimentar	100%	0%	0%

**TABELA 8:** Porcentagem de adequação do sódio e da fibra alimentar em relação a recomendação do PAT

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A Pesquisa de Satisfação mostrou que 64% dos seus usuários são do sexo masculino e 36% do sexo feminino, porém não podemos afirmar que os homens solicitaram mais esse serviço do que as mulheres.

Pois, se levarmos em consideração que a Siemens apresentou 530 colaboradores do sexo masculino e 294 do sexo feminino a porcentagem de solicitação entre os sexos cai para 2,6% para os homens e 2,7 para as mulheres, tornando-se, assim, estatisticamente semelhantes.

Mas, levando em consideração a frequência de solicitação do serviço, há uma procura maior pelos homens, podendo-se dizer que eles apresentam uma preocupação maior com a alimentação saudável em relação as mulheres.

Todavia o PAT recomenda que a alimentação ofertada diariamente aos trabalhadores de uma empresa com carga horária de trabalho 8horas/dia esteja entre 600 a 1200 calorias, 60% de carboidrato, 15% de proteína, 25% de lipídio, ≤ 2400 miligramas de sódio e de fibra > 25 gramas. <sup>(7)</sup>

Com isso podemos observar que a quantidade de fibra ofertada aos clientes desse serviço está a baixo do recomendado, o sódio está adequado, segundo a recomendação, o carboidrato está abaixo e a proteína e lipídio acima.

Sendo assim, esse desequilíbrio da composição do cardápio contribui com o aumento do sobrepeso, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis e conseqüentemente, diminui o desempenho no trabalho dos funcionários, acarretando em menor lucro a empresa. <sup>(8)</sup>

A saciedade dos usuários relatada na pesquisa é de 36,3% entre 3 a 4 horas após o termino da refeição. No entanto, esta saciedade não se dá apenas pelas porções do serviço *Healthy and Light*, pois, 82% buscam outras preparações ofertadas no *buffet*. Além disso, a saciedade do *Healthy and Light* está associada a quantidade de lipídeo e não apenas na quantidade de fibras.

Em geral os clientes apresentam-se satisfeitos com o serviço prestado, porém as duas variáveis que tiveram alta porcentagem de insatisfação foram a porção da salada e a temperatura.

A porção da salada é realmente pequena, principalmente se levarmos em consideração os objetivos dos usuários. Porém, a temperatura pode variar devido a procura das preparações ofertadas no *buffet*, aumentando, assim o tempo da trajetória até as mesas, pois a temperatura do *richô* onde fica armazenada as preparações antes da entrega aos usuários, é de 70 a 80°C.

Com isso observamos que esse serviço não deve ser denominado de *light*, eis que não apresenta 25% a menos de lipídeo em relação as recomendações do PAT.

Além disso, a porção da salada deve ser modificada com a finalidade de atingir os objetivos do cliente. Os pratos quentes devem ser elaborados com menos cremosidade que elevam a quantidade de gordura dessas preparações.

## REFERÊNCIAS

1 Sodexo. Disponível em: [www.sodexo.com.br](http://www.sodexo.com.br).

2 Cornélio RA, Vieira PCA. Produtos light e diet: o direito de informação ao consumidor. Revista Âmbito Jurídico. Setembro de 2007.

3 Benzecry HE. *et all.* Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 4 ed. São Paulo: Atheneu; 2000.

4 Unicamp. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos: Taco. 2 ed. São Paulo: Formúla; 2006.

5 Philippi TS. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional. 2 ed. São Paulo: Metha; 2002.

6 Bernardes MS. *et all.* Cardápio Guia Prático para a Elaboração. São Paulo: Abreu; 2001.

7 Ministério do Trabalho e Emprego. Disponível em: [www.tem.gov.br](http://www.tem.gov.br).

8 Wielewski CD. Perfil antropométrico e nutricional de colaboradores de unidade de alimentação e nutrição do interior de Santa Catarina. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento 2007.