SAUDABILIDADE DE CARDÁPIOS EM UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO COLETIVA: AVALIAÇÃO DAS SOBREMESAS E DEMAIS PREPARAÇÕES OFERECIDAS.

Autor(res)

Lucia Dias Da Silva Guerra
João Vitor Lopes Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

A elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como obesidade, hipertensão e diabetes, está associada a padrões alimentares inadequados. Unidades de alimentação coletiva (UANs), que atendem diariamente trabalhadores e estudantes, representam espaços estratégicos para promoção da saúde. Estudos indicam que a inclusão de alimentos in natura e minimamente processados, aliada à redução de açúcares e ultraprocessados, melhora a qualidade nutricional das refeições e influencia positivamente os hábitos alimentares. Avaliar a saudabilidade dos cardápios, com ênfase em sobremesas, permite identificar pontos críticos e propor intervenções alinhadas ao Guia Alimentar para a População Brasileira, reforçando a importância de ações preventivas para a saúde pública e a promoção de hábitos alimentares mais equilibrados.

Objetivo

Avaliar a saudabilidade dos cardápios ofertados em unidades de alimentação coletiva, com ênfase nas sobremesas, por meio de revisão bibliográfica em bases científicas nacionais e internacionais, fundamentada no Guia Alimentar para a População Brasileira e em estudos sobre prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Material e Métodos

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Foram consultadas bases de dados como SciELO, LILACS, MEDLINE e Google Acadêmico, utilizando descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Alimentação coletiva, Saudabilidade, Sobremesas, Doenças crônicas não transmissíveis e Nutrição. Os critérios de inclusão

consideraram artigos publicados entre 2013 e 2024, além de documentos oficiais, como o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Foram selecionados estudos que abordam a composição nutricional, aceitabilidade e impacto de cardápios coletivos, com ênfase nas sobremesas e preparações ultraprocessadas. A análise buscou identificar estratégias de melhoria da qualidade alimentar em unidades de alimentação coletiva, com foco na prevenção de DCNTs e na promoção da saúde pública.

Resultados e Discussão

Os estudos revisados mostram que, embora as unidades de alimentação coletiva avancem na oferta de refeições equilibradas, ainda é frequente a presença de sobremesas com excesso de açúcares e baixo valor nutricional. Pesquisas como a de Silva et al. (2022) apontam que o consumo frequente desses alimentos contribui para padrões alimentares inadequados. Por outro lado, Canella et al. (2019) evidenciam que a introdução de frutas e sobremesas com menor adição de açúcar aumenta a qualidade da dieta sem reduzir a aceitação pelos usuários. Além disso, Monteiro et al. (2018) reforçam que a limitação dos ultraprocessados é medida central para prevenção de doenças crônicas. Dessa forma, os resultados sugerem que a reformulação das opções de sobremesa e a valorização de preparações à base de alimentos in natura podem alinhar os cardápios coletivos às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e promover maior impacto em saúde pública.

Conclusão

A análise evidencia que sobremesas e preparações ultraprocessadas ainda são pontos críticos em cardápios coletivos. Recomenda-se priorizar frutas, reduzir açúcares, incluir alimentos integrais e valorizar preparações minimamente processadas. Sugere-se também ações educativas e estratégias de aceitação, alinhando a oferta ao Guia Alimentar para a População Brasileira.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CANELLA, D. S. et al. Alimentação, saúde e nutrição em Unidades de Alimentação e Nutrição. Revista de Nutrição, Campinas, v. 32, e190039, 2019.

FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M. L. Manual de avaliação do consumo alimentar em estudos populacionais: a experiência do inquérito de saúde em São Paulo. Barueri: Manole, 2012.

MONTEIRO, C. A. et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutrition, v. 21, n. 1, p. 5-17,

2018.
SILVA, C. S.; GONÇALVES, H. R.; FREITAS, M. C. Saudabilidade em cardápios de restaurantes coletivos: desafios e estratégias. Cadernos de Saúde Pública, v. 38, n. 4, 2022