



RESUMO EXPANDIDO SUBMETIDO AO XXVI ENID - 2024 - UFPB MANUAL DE PER CAPITA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS: INSTRUMENTO FACILITADOR NA PADRONIZAÇÃO DE CARDÁPIOS

Giulia da Nobrega Coutinho;
Mikaele Gonçalves dos Santos;
Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves;

Programa de Monitoria

CCS - Centro de Ciências da Saúde Campus I - João Pessoa

INTRODUÇÃO

O “Manual de Per Capita de Preparação de Alimentos” é uma ferramenta essencial para padronizar a produção de refeições, ajustando as receitas de acordo com o número de porções necessárias. O conceito de per capita refere-se à quantidade exata de cada ingrediente utilizada para preparar uma porção individual, permitindo, assim, calcular com precisão os insumos necessários conforme a demanda de porções. Com isso, o manual oferece flexibilidade no planejamento de refeições, assegurando uma utilização eficiente dos ingredientes e contribuindo para a redução de desperdícios, além de melhorar o controle sobre a qualidade nutricional das preparações (Philippi, 2019).

O planejamento adequado de cardápios é fundamental para garantir a padronização e a qualidade dos processos na produção de refeições. Isso inclui atender às necessidades nutricionais da clientela, respeitando seus hábitos alimentares, as características nutricionais e os limites financeiros disponíveis. Nesse contexto, a Ficha Técnica de Preparo (FTP) é uma ferramenta chave, pois padroniza as características sensoriais e nutricionais das preparações, facilitando a elaboração de cardápios equilibrados e adequados (Oliveira et al., 2018).

Este manual, além de otimizar a execução das receitas, também fornece suporte técnico detalhado para estudantes e professores do curso de Nutrição, incluindo informações como pesos bruto e líquido, medidas caseiras, fator de correção, percentuais de desperdício e análise nutricional dos ingredientes. Com isso, o objetivo desse trabalho foi elaborar um Manual de Per Capita de preparação de alimentos, como um instrumento facilitador na preparação de cardápios.

METODOLOGIA

As receitas utilizadas neste manual foram obtidas por meio dos relatórios elaborados pelos alunos durante as aulas práticas da disciplina de técnica dietética, ministradas no laboratório de técnica dietética do curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Nutrição da Universidade Federal da Paraíba. Cada aula elaborada pelos alunos a partir de receitas selecionadas foram organizadas no manual de acordo com a temática abordada em cada encontro. Além da elaboração das preparações, foi realizada uma catalogação detalhada de cada uma, envolvendo uma análise dos macronutrientes e micronutrientes presentes, utilizando a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) e Tabela de Composição Química dos Alimentos (Franco, 2008). A inovação do projeto reside na sistematização dessas informações,

proporcionando um guia prático tanto para estudantes quanto para profissionais que busquem replicar ou adaptar essas preparações em diferentes contextos. O uso do per capita como parâmetro central permite ajustar as quantidades de ingredientes de forma precisa para diferentes porções.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após uma análise detalhada das receitas desenvolvidas entre os anos de 2009 e 2024, feita por monitores, foram catalogadas 40 preparações, classificadas em grupos de carnes, ovos e leite; leguminosas; cereais; açúcares e gorduras; e molhos. Com base nessa organização, foi criado o “Manual de Per Capita de Preparação de Alimentos”, que gerou importantes reflexões sobre a padronização no processo formativo dos estudantes de nutrição, sendo adicionadas neste ano 20 preparações, dando continuidade a elaboração desse manual (figuras 1, 2 e 3).

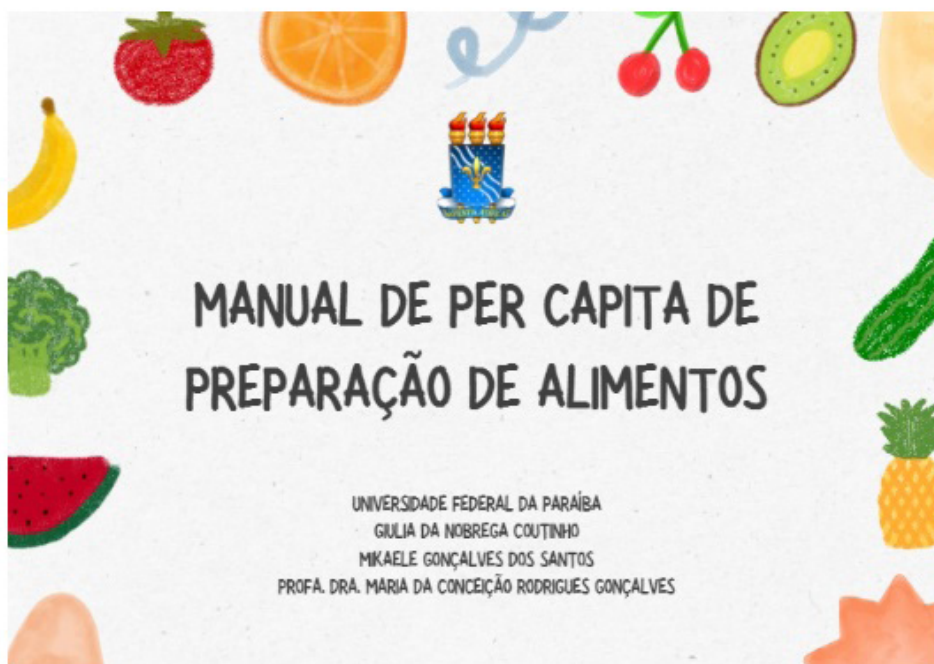
Ao sistematizar as receitas com base no cálculo per capita, os alunos puderam vivenciar, de forma prática, a precisão necessária no ajuste das porções. Isso otimiza o uso dos ingredientes, reduz desperdícios e garante a qualidade nutricional das preparações, independentemente do número de porções.

O manual se destacou como uma ferramenta pedagógica valiosa, permitindo que os alunos desenvolvessem habilidades cruciais para o planejamento alimentar, gestão de cardápios e produção de refeições em larga escala. Trabalhar com o conceito de per capita expôs os estudantes a uma metodologia amplamente utilizada em suas futuras práticas profissionais, reforçando o aprendizado sobre economia de alimentos e controle de qualidade.

A catalogação das receitas e a análise detalhada dos nutrientes presentes em cada uma também promoveram uma compreensão mais profunda sobre a composição nutricional dos alimentos. Isso foi essencial para a formação de profissionais mais preparados para realizar avaliações dietéticas baseadas em dados concretos, ajustando as preparações às necessidades nutricionais da clientela.

Além de seu impacto educativo, o manual mostrou ser útil para profissionais da área, oferecendo uma base prática e precisa para a adaptação de receitas em diferentes contextos. Ao ajustar de forma eficiente as quantidades de ingredientes conforme o número de porções, ele contribuiu para a gestão otimizada de cozinhas institucionais, promovendo a padronização e a eficiência no preparo das refeições.

FIGURA 1- Capa do manual de *per capita* de preparação de alimentos



Fonte: Autoria própria (2024)

FIGURA 2- Ficha técnica da receita de frango em cubos

Nome da preparação: FRANGO COZIDO EM CUBOS
Per capita da preparação: 180g

ALIMENTO	PB	FC	PL	MC	% U	% D	CHO	PTN	LIP
Frango, peito, sem pele, cru	171g	1,026	166,7g	% unidade	97,5%	2,5%	0,0	36,765	5,13
Alho, cru	3,4g	1,42	2,4g	% unidade	70%	30%	0,8126	0,238	0,0006
Cebola, crua	34,7g	1,094	31,7g	% unidade	91,35%	8,65%	3,08	0,58	0,034
Cenoura, crua	72,7g	1,29	56g	% unidade	77,1%	22,9%	5,597	0,945	0,145
Sal	Q.S	1	Q.S	1 pitada	100%	0%	0,0	0,0	0,0
Orégano	Q.S	1	Q.S	1 pitada	100%	0%	0,0	0,0	0,0
Colorau	Q.S	1	Q.S	1 pitada	100%	0%	0,0	0,0	0,0
Azeite, de oliva, extravirgem	2,66g	1	2,66g	½ de col. de sopa	100%	0%	0,0	0,0	2,66
Cominho	Q.S	1	Q.S	1 pitada	100%	0%	0,0	0,0	0,0
Pimenta do reino	Q.S	1	Q.S	1 pitada	100%	0%	0,0	0,0	0,0
Coentro seco	Q.S	1	Q.S	1 pitada	100%	0%	0,0	0,0	0,0
Água	50ml	1	50ml	½ copo americano	100%	0%	0,0	0,0	0,0
Total (g)							9,4896	38,528	7,9696
Total Kcal							37,9584	154,112	71,7264
Total					263,7968 kcal				

FRANCO, 2008
*TACO, 2006

Técnica de preparo: Cortar o frango em cubos, temperar com cominho, pimenta do reino, coentro seco, colorau, orégano e sal. Acrescentar azeite e levar ao fogo baixo. Após dourar o frango, adicionar água na panela, além da cenoura e cebola, esperar cozinhar por 40 minutos e servir.

Fonte: Autoria própria (2024)

FIGURA 3- Análise de micronutrientes da receita de frango em cubos

ANÁLISE DE MICRONUTRIENTES

ALIMENTO	CÁLCIO	FÓSFORO	FERRO	ZINCO*	VIT. B1	VIT. B2	VIT. C	SÓDIO	POTÁSSIO
Frango, peito, sem pele, cru	11,97	379,62	0,684	1,197	0,171	Tr	-	95,76	456,57
Alho, cru	0,476	5,06	0,027	0,027	0,006	Tr	-	0,17	18,19
Cebola, crua	4,858	13,186	0,069	0,069	0,013	Tr	1,63	0,347	61,072
Cenoura, crua	16,721	20,355	0,145	0,145	Tr	Tr	3,707	2,181	229,005
Sal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Orégano	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Colorau	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Azeite, de oliva, extravirgem	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cominho	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pimenta do reino	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Coentro seco	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Água	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total (mg)	34,025	418,22	0,93	1,44	0,19	0,0	5,34	98,46	764,84

FRANCO, 2008
*TACO, 2006

Fonte: Autoria própria (2024)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O “Manual de Per Capita de Preparação de Alimentos” demonstrou ser uma ferramenta essencial tanto para o ambiente acadêmico quanto para o profissional. Ao permitir o ajuste preciso das quantidades de insumos, o manual promove a redução de desperdícios, a padronização de receitas e a manutenção da qualidade nutricional das refeições, sendo útil em cozinhas institucionais e no planejamento alimentar.

Para os estudantes de nutrição, o uso do manual contribui significativamente para o desenvolvimento de habilidades como gestão de cardápios e controle de qualidade, preparando-os para desafios profissionais. Além disso, o exercício com o cálculo per capita e a análise nutricional dos alimentos fortalece sua formação, tornando-os mais aptos a atuar em diferentes contextos da nutrição. O projeto reforça a importância de integrar teoria e prática, visando à capacitação de profissionais mais preparados e eficientes no mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS

FRANCO, G. TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DOS ALIMENTOS. 9ª ed., São Paulo: Atheneu, 2008.

NEPA - UNICAMP. TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DOS ALIMENTOS: TACO. VERSÃO II, 2ª ed., Campinas, São Paulo, 2006.

OLIVEIRA, R. et al. ELABORAÇÃO DE FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES OFERECIDAS EM SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DE HOSPITAL PÚBLICO DE SALVADOR, BA. Salvador: [s.n.]. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/11/965437/284-285-set-out-2018-46-50.pdf>.

PHILIPPI, S. T. Nutrição e técnica dietética. São Paulo: Editora Manole, 2019.