

# OS RESTAURANTES POPULARES DE CURITIBA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Morgiana Maria Kormann<sup>1</sup>

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o roteiro de implantação do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS (2007a), os Restaurantes Populares são unidades de alimentação e nutrição, que têm como princípios fundamentais a produção e a distribuição de refeições saudáveis, nutricionalmente balanceadas, originadas de processos seguros, a preços acessíveis, para pessoas em situação de insegurança alimentar.

Ainda, em seu manual de apresentação do programa, o MDS informa que os Restaurantes Populares são equipamentos públicos de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) destinados a oferecer à população que se alimenta fora de casa refeições variadas, com equilíbrio entre os nutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios, fibras, vitaminas, sais minerais e água) em uma mesma refeição, possibilitando ao máximo o aproveitamento pelo organismo, e reduzindo os riscos de agravos à saúde ocasionados pela alimentação inadequada (BRASIL, 2007b).

Por SAN entende-se, conforme a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), Lei Federal nº 11.346/2006, a realização do direito de

todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural, e que sejam ambiental, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006b).

No ano de 2010, por meio da Emenda Constitucional nº 64, o artigo 6º da Constituição Federal do Brasil (CF) sofreu alteração e incluiu, no seu texto, a alimentação como direito social: "Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição." (BRASIL, 2010).

Uma alimentação adequada é essencial para o crescimento e o desenvolvimento dos seres humanos, uma vez que proporciona ao organismo energia e nutrientes necessários para o desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde (GOMES; TEIXEIRA, 2016).

<sup>1</sup> Nutricionista. Secretaria Municipal do Abastecimento. Gerente de Programas Alimentares. e-mail: mkormann@smab.curitiba.pr.gov.br

O Ministério da Saúde (2018) considera que o alimento tem funções que transcendem ao suprimento das necessidades biológicas, pois agrega significados culturais, comportamentais e afetivos singulares que não podem ser desprezados; a garantia de uma alimentação adequada e saudável deve contemplar o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais que valorizem a produção, o consumo de alimentos locais de baixo custo e elevado valor nutritivo, livre de contaminantes, bem como os padrões alimentares mais variados em todos os ciclos de vida (BRASIL, 2018a).

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) reforça que a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2008).

Esta política está inserida como eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), tendo como enfoque prioritário a realização de um direito humano básico, que proporcione o acesso a práticas alimentares apropriadas dos pontos de vista biológico e sociocultural, bem como o uso sustentável do meio ambiente (BRASIL, 2018a).

Com vistas em auxiliar nas escolhas alimentares saudáveis e no consumo adequado de diferentes tipos de alimentos, frente às transformações no perfil alimentar, nutricional e estilo de vida da população, no Brasil e em outros países, os guias alimentares e orientações de órgãos nacionais e internacionais de saúde tornaram-se ferramentas importantes de educação, consulta e informação, com o intuito de reduzir doenças crônicas relacionadas à alimentação (BRASIL, 2018b). Esses guias alimentares têm sido considerados, inclusive, na elaboração das políticas de

segurança alimentar e nutricional (FAO; OPAS/OMS, 2017).

Neste sentido, para identificar a adequação das refeições servidas nos Restaurantes Populares de Curitiba, foram consideradas as recomendações de alguns guias. Esse estudo objetivou avaliar a composição nutricional do almoço nestes equipamentos públicos, comparando aos valores encontrados na Portaria Interministerial nº 66/2006, a qual indica os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), na pirâmide alimentar adaptada para a população brasileira e nas orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), sigla do inglês *Food and Agriculture Organization*, para o consumo de frutas, legumes e verduras.

## 2. DESENVOLVIMENTO

O público-alvo dos Restaurantes Populares de Curitiba é representado por pessoas que se encontram em situação de insegurança alimentar e nutricional e em vulnerabilidade social, principalmente trabalhadores formais e informais de baixa renda e seus familiares, pessoas em situação de rua, pedintes, aposentados, estudantes, entre outros.

Neste sentido, tendo como parâmetro a Portaria Interministerial nº 66/2006, uma das exigências contratuais, junto às empresas contratadas para operacionalizar os Restaurantes, é o fornecimento de alimentos que atendam às recomendações do PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador), e/ou contenham uma composição nutricional adequada, para contribuir no combate aos principais distúrbios nutricionais prevalentes no país e atender às necessidades dos trabalhadores e de toda a

população usuária deste serviço público.

Nos contratos firmados com as empresas aparece

- a média calórica da refeição;
- a composição da refeição: arroz, feijão, prato proteico, guarnição/acompanhamento, salada e fruta;
- a quantidade *per capita* média, servida de cada alimento pronto para consumo;
- a incidência mensal de cada preparação.

De posse dos valores de incidência e quantidade *per capita* de cada alimento servido nos Restaurantes Populares, calculou-se, pela média ponderada, os valores médios de calorias totais, carboidratos, proteínas, lipídios/gorduras e fibras, de cada elemento que compõe a refeição.

Por exemplo:

- Elemento da refeição: “prato proteico”;
  - Bife:
    - Incidência: 03 vezes por mês;
    - Quantidade *per capita*: 110g.
  - Carne moída de 1ª:
    - Incidência: 06 vezes por mês;
    - Quantidade *per capita*: 100g.

Então, repetiu-se o processo para os outros elementos da refeição: arroz, feijão, guarnição/acompanhamento, salada e fruta.

Para tais cálculos, a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO/UNICAMP, 2011) foi utilizada.

Além disso, a partir do valor calórico calculado, determinou-se o número de porções correspondentes na pirâmide alimentar para a população brasileira, conforme descrito por Philippi (2013).

A seguir, estão as recomendações de cada guia

alimentar, as quais são utilizadas para fins de comparação.

## 2.1. Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)

Os parâmetros nutricionais para a alimentação do trabalhador, estabelecidos na Portaria Interministerial nº 66/2006, deverão ser calculados com base nos seguintes valores diários de referência para macro e micronutrientes:

**TABELA 1:** VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA PARA MACRO E MICRONUTRIENTES

Nutrientes	Valores Diários
Valor Energético Total - VET	2000 calorias
Carboidrato	55 – 75%
Proteína	10 – 15%
Gordura total	15 – 30%
Gordura saturada	< 10%
Fibra	> 25g

FONTE: Portaria Interministerial nº 66, 2006a.

As refeições principais (almoço, jantar e ceia) deverão conter entre seiscentas e oitocentas calorias, admitindo-se um acréscimo de vinte por cento (quatrocentas calorias) em relação ao Valor Energético Total (VET) de duas mil calorias por dia, e deverão corresponder à faixa de 30 a 40% (trinta a quarenta por cento) do VET diário.

As refeições principais deverão seguir a seguinte distribuição de macronutrientes e fibra:

**TABELA 2:** DISTRIBUIÇÃO DE MACRONUTRIENTES E FIBRA

Refeições	Almoço / Jantar / Ceia
Carboidratos	60 %
Proteínas	15 %
Gorduras totais	25 %
Gorduras saturadas	< 10%
Fibras	7-10 g

FONTE: Portaria Interministerial nº 66, 2006a.

## 2.2. Pirâmide Alimentar Brasileira

A Pirâmide Alimentar adaptada para a população brasileira foi desenvolvida com o objetivo de transformar e reunir os conhecimentos científicos sobre a ingestão alimentar, em um instrumento que facilitasse a seleção e o consumo de todos os grupos de alimentos.

Após algumas modificações, os alimentos estão distribuídos na Pirâmide Alimentar em oito grupos de alimentos e em quatro níveis, de acordo com o nutriente que mais se destaca na sua composição.

Utilizando-se corretamente o número de porções de cada grupo da Pirâmide Alimentar, mantendo sua proporção e variedade, a dieta deve ser distribuída entre os macronutrientes, conforme a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), ou seja, 55 a 75% do VET proveniente de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e 15 a 30% de lipídios (FAO; OMS, 2003, 2017), os mesmos percentuais indicados pela Portaria Interministerial nº 66/2006.

A seguir, encontra-se demonstrado o valor energético e o número de porções por grupo de alimentos da Pirâmide Alimentar, tomando como exemplo uma dieta de 2.000 Kcal.

**TABELA 3: VALOR ENERGÉTICO E O NÚMERO DE PORÇÕES POR GRUPO DE ALIMENTOS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR**

Grupos Alimentares	Total (Kcal)	Nº de porções/dia	Total (Kcal)
Arroz, pão, massa, batata, mandioca	150	6	900
Legumes e verduras	15	3	45
Proteína	70	3	210
Frutas	190	1	190
Carnes e ovos	120	3	360
Leite, queijo e iogurte	55	1	55
Feijões	73	1	73
Óleos e gorduras	110	1	110
<b>Total</b>			<b>1943</b>

FONTE: Philippi, 2013.

As recomendações sobre a utilização dos grupos de alimentos da Pirâmide Alimentar Brasileira para o planejamento de uma alimentação saudável, estão baseadas no conceito de segurança alimentar e nutricional e em práticas alimentares saudáveis. Deve-se garantir a todos os indivíduos condições de acesso aos chamados alimentos básicos, com qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais que contribuam com uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral e saudável. A Pirâmide Alimentar, no processo de educação alimentar e nutricional, apresenta-se como um guia eficaz para o cumprimento destas recomendações (PHILIPPI, 2013).

## 2.3. Orientações da OMS/FAO

Um relatório pericial conjunto da FAO/OMS (2003), baseado no julgamento coletivo de um grupo de 30 peritos independentes com uma perspectiva mundial, para rever as melhores e mais atuais evidências disponíveis sobre dieta alimentar, nutrição e os seus efeitos nas doenças crônicas, além da publicação referente ao sumário executivo do Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional – América Latina e Caribe (2017), fizeram as seguintes recomendações específicas: limitação de gorduras, entre 15 e 30% do total da ingestão diária de energia, e quanto à ingestão de gorduras saturadas para menos de 10%. O relatório sugere ainda que os carboidratos devem oferecer a quantidade de energia necessária, entre 55 e 75%. A ingestão diária de frutas e legumes/verduras deve ser de, pelo menos, 400g. A ingestão diária de proteínas recomendada é de 10 a 15%.

## 3. RESULTADOS

Após realização dos cálculos, chegou-se aos seguintes resultados, referente ao servimento de alimentos nos Restaurantes Populares de Curitiba, Tabela 4:

**TABELA 4:** VALOR CALÓRICO, CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, LIPÍDIOS E FIBRAS POR ELEMENTO DA REFEIÇÃO

Alimento	Valor Calórico (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)
Arroz	256,0	56,2	5,0	0,4	3,2
Feijão	138,6	25,2	8,1	0,9	15,1
Prato Proteico	196,5	0,0	27,3	8,9	0,0
Guarnição	196,0	27,4	2,3	8,1	3,4
Salada	20,0	4,4	1,0	0,1	1,7
Fruta	102,9	23,8	2,0	1,1	1,4
<b>Total</b>	<b>910,0</b>	<b>137,0</b>	<b>45,7</b>	<b>19,5</b>	<b>24,8</b>
<b>% em 2000 Kcal</b>	<b>45,5%</b>	<b>60,3%</b>	<b>20,2%</b>	<b>19,4%</b>	<b>-</b>

FONTE: A autora, 2018.

Resumindo, a composição nutricional do almoço servido nos Restaurantes Populares de Curitiba, o qual contém arroz, feijão, prato proteico, guarnição / acompanhamento, salada e fruta, resultou na média calórica de 910Kcal, sendo: 60,3% carboidratos, 20,2% proteínas, 19,4% lipídios totais e 24g de fibras. Dos lipídios totais, 09% são de gorduras saturadas.

Para o cálculo das porções, referente à Pirâmide Alimentar adaptada para a população brasileira, temos os seguintes resultados:

**TABELA 3:** VALOR ENERGÉTICO E O NÚMERO DE PORÇÕES POR GRUPO DE ALIMENTOS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

Grupos Alimentares	Porções <sup>2</sup>	Porções <sup>3</sup>	Nº de porções/dia <sup>4</sup>
Arroz, pão, massa, batata, mandioca	1,7	3,0	6
Legumes e verduras	2,6	1,3	3
Frutas	1,5	1,5	3
Carnes e ovos	1,0	1,0	1
Leite, queijo e iogurte	-	-	3
Feijões	2,5	2,5	1
Óleos e gorduras	*	*	1
Açúcares e doces	-	-	1

FONTE: A autora, 2018.

<sup>2</sup> Quando a guarnição/acompanhamento é um legume ou verdura (grupo "Legumes e verduras").

<sup>3</sup> Quando a guarnição/acompanhamento pertence ao grupo "Arroz, pão, massa, batata, mandioca".

<sup>4</sup> Recomendação da Pirâmide Alimentar Brasileira. Fonte: Philippi, 2013.

<sup>5</sup> Recomendação da Pirâmide Alimentar Brasileira. Fonte: Philippi, 2013.

A título de informação, considera-se, para o grupo da Pirâmide Alimentar "Óleos e Gorduras" aqueles adicionados à refeição, desconsiderando os que já fazem parte da composição nutricional do alimento.

Os lipídios/gorduras calculados na refeição dos Restaurantes Populares fazem parte da composição nutricional dos alimentos. Estes equipamentos públicos não fornecem alimentos preparados em imersão de gordura, ou seja, frituras. A adição de óleos e gorduras é somente o suficiente para o preparo da refeição.

Da comparação entre os resultados da composição alimentar servida nos Restaurantes Populares de Curitiba, com os guias alimentares (Portaria Interministerial nº 66/2006 (PAT), Pirâmide Alimentar Brasileira e orientações da OMS/FAO), concluiu-se:

1. Programa de Alimentação do Trabalhador:
  - Considerando uma grande refeição, almoço, os parâmetros: valor calórico, carboidratos, gorduras e gorduras saturadas estão de acordo com as recomendações;

- Proteínas e fibras encontram-se acima do indicado. A quantidade de fibras em uma refeição do Restaurante Popular (24g) atinge, praticamente, a quantidade indicada para o dia (25g). Este dado não é preocupante, uma vez que a Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF (IBGE, 2011) indicou que 68% da população brasileira, consome baixa quantidade de fibras alimentares.
2. Pirâmide Alimentar Brasileira:
    - A refeição dos Restaurantes Populares atende 05 (cinco), dos 08 (oito) grupos alimentares indicados;
    - O grupo dos feijões é o que extrapola a quantidade recomendada. Ainda assim, a quantidade de feijão consumida é equivalente à quantidade encontrada pela Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF (IBGE, 2011) para a população brasileira.
  3. Recomendações da OMS/FAO:
    - Considerando o consumo de frutas e saladas, além do acompanhamento/guarnição, em dias de servimento de legumes e verduras, a refeição atende de 56,2% a 82,4% da recomendação, referente ao consumo de 400g de frutas e legumes/verduras.

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação saudável deve ser planejada com alimentos de todos os grupos alimentares, de procedência segura e conhecida (PHILIPPI, 2013), sendo insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo (GOMES; TEIXEIRA, 2016).

Após a realização deste trabalho, foi possível observar que a refeição dos Restaurantes Populares de Curitiba é composta por alimentos saudáveis, atendendo aos parâmetros recomendados por guias alimentares nacionais e internacionais.

O uso de padrões de consumo saudáveis, conforme indicado pelos guias, torna-se uma das vias mais efetivas, ao longo do tempo, para melhorar o estado nutricional da população usuária destes locais.

Uma particularidade dos Restaurantes Populares de Curitiba é o acesso universal aos seus serviços. Além disso, integram políticas públicas voltadas para a concretização do direito humano à alimentação adequada, auxiliando na redução das doenças crônicas não transmissíveis.

Portanto, os equipamentos públicos de Segurança Alimentar e Nutricional são essenciais para a promoção, proteção e recuperação da saúde.

## 5. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministérios do Trabalho e Emprego, da Fazenda, da Saúde, da Previdência Social e do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Portaria Interministerial nº 66, de 25 de agosto de 2006a. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT. **Diário Oficial da União**, Brasília, 28 ago. 2006.

\_\_\_\_\_. Presidência da República. Lei Federal nº 11.346, de 15 de setembro de 2006b. Cria o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 15 set. 2006.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS. **Restaurantes populares. Roteiro de implantação**. Brasília, 2007a.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome – MDS. **Restaurante popular – apresentação do programa**. Brasília, 2007b.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 2. ed. rev. Brasília, 2008.

\_\_\_\_\_. Presidência da República. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Emenda Constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. **Diário Oficial da União**, Brasília, 04 fev. 2010

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Promoção da Saúde**. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/promocao-da-saude/promocao-da-saude>>. Acesso em: 13 set. 2018a.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde: Departamento de Atenção Básica. **Guias Alimentares**. Disponível em: <[http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape\\_promocao\\_da\\_saude.php?conteudo=guia](http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=guia)>. Acesso em: 13 set. 2018b.

FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura; OMS - Organização Mundial de Saúde. **Comunicado de imprensa conjunto da OMS / FAO 32**, de 23 de abril de 2003. Disponível em: <[http://www.who.int/nutrition/publications/pressrelease32\\_pt.pdf?ua=1](http://www.who.int/nutrition/publications/pressrelease32_pt.pdf?ua=1)>.

FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura; OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde/OMS – Organização Mundial da Saúde. **Panorama da segurança alimentar e nutricional – América Latina e Caribe**. Santiago, 2017.

GOMES, H.M. dos S.; TEIXEIRA, E.M.B. **Pirâmide Alimentar**: guia para alimentação saudável. Boletim Técnico IFTM, Uberaba-MG, ano 2, n.3, p.10-15, set./dez., 2016.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2011.

PHILIPPI, S. T. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável**, 2013. Disponível em <[http://www.piramidealimentar.inf.br/pdf/ESTUDO\\_CIENTIFICO\\_PIRAMIDE\\_pt.pdf](http://www.piramidealimentar.inf.br/pdf/ESTUDO_CIENTIFICO_PIRAMIDE_pt.pdf)>. Acesso em: 13 set. 2018.

UNICAMP - Universidade Estadual de Campinas. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO**. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011.

