

SUGESTÃO E VALOR DE CARDÁPIO BASEADO NA PIRÂMIDE ALIMENTAR DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

Lucimara Broboski¹
Camila Souza Neves²

¹Nutricionista

²Nutricionista docente da Faculdade União das Américas - UNIAMERICA

INTRODUÇÃO

Um cardápio prescrito baseado em uma alimentação saudável não deve ser necessariamente caro, como se pensa, pelo fato de que o cardápio saudável baseia-se em alimentos *in natura* e que são produzidos regionalmente, sendo assim, a alimentação se torna além de saudável barata e acessível. Seguindo este propósito deve-se dar uma atenção especial para o momento da compra e a escolha dos alimentos, pois estes são atos interligados com o objetivo fundamental de proporcionar ao indivíduo seu alimento ideal proporcionando equilíbrio entre as necessidades nutricionais e os valores do cardápio. O local onde se realiza a compra também é de extrema importância devido à variação de preço e qualidade do produto de um local para outro.

Uma alimentação saudável é essencial para uma boa saúde. O objetivo da pesquisa foi desenvolver um cardápio baseado na Pirâmide Alimentar do Ministério da Saúde, calculando seu valor.

METODOLOGIA

Foi elaborado um cardápio baseado na Pirâmide Alimentar do ministério da saúde. Durante a escolha dos alimentos para o cardápio proposto preocupou-se com as características dos mesmos. A pesquisa foi realizada no período de 03 a 17 de junho de 2008, com a intenção de comparar preços entre os dois estabelecimentos. O cálculo de fator de correção dos alimentos que é decorrente da relação entre peso bruto e peso líquido $IPC = PB(g) / PL(g)$ para verificar a quantidade a ser comprada de cada alimento.

A elaboração dos pratos ocorreu no dia 17 de junho de 2008 em uma cozinha doméstica. Foi utilizado como instrumento de apoio à tabela de porções dos alimentos em gramas e medidas caseiras, de autoria da Dra. Sonia Tucunduva Philippi (1999), e o programa Diet Pro, para cálculo de macronutrientes (carboidrato, proteínas, lipídios) e calorias.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O aprendizado de um comportamento alimentar saudável traduz-se em comer em quantidade e frequências adequadas, combinando isso à qualidade das refeições. Foi proposto um cardápio com base nas porções da Pirâmide Alimentar do ministério da Saúde onde se preocupou-se com os alimentos escolhidos para que haja um equilíbrio nutricional alimentar fornecendo ao organismo todos os nutrientes na quantidade necessária para o seu funcionamento normal. Alguns aspectos como cor, sabor, aroma, textura, consistência e valor do alimento foram levados em consideração para a escolha dos mesmos.

CARDÁPIO PROPOSTO

Café da manhã								
Produtos	Valor R\$	Und	Vlr/g	FC	Qtde de Porções	Porçã o g	Medida Caseira	Valor da Porção
Leite semi-desnatado	1,64	Litro	0,002	-	1	270	1 copo	R\$ 0,443
Café em pó 50g	1,64	g	0,033	-	1	3	1 col. sob.	R\$ 0,098
Açúcar 2Kg	1,55	Kg	0,001	-	0,5	14	1 col. sob.	R\$ 0,005
Pão de Centeio	5,41	Kg	0,005	-	1	60	2 fatias	R\$ 0,325
Queijo Minas	7,88	kg	0,008	-	1	50	1,5 fatias	R\$ 0,394
Mamão Formosa	2,97	kg	0,003	1,79	1	160	1 fatia	R\$ 0,851
Colação								
Biscoito Salgado	1,59	pct	0,004	-	1	32,5	5 unidades	R\$ 0,129
Geléia de Fruta	1,69	pote	0,004	-	1	17	1 col sob.	R\$ 0,072
Chá de Hortelã	1,09	g	0,109	-	1	1	1 sachê	R\$ 0,109
Almoço								
Arroz	9,38	Pct	0,002	-	1	125	4 col sopa	R\$ 0,054
Feijão Preto	3,65	kg	0,004	-	1	86	1 concha	R\$ 0,097
Peito de Frango	5,39	Kg	0,005	1,100	1/2	50	½ unid..	R\$ 0,296
Tomate	1,18	Kg	0,001	1,250	1	80	4 fatias	R\$ 0,118
Pimentão	2,95	Kg	0,003	1,260	2/3	60	6 fatias	R\$ 0,223
Alface	0,98	Und	0,007	1,090	1/3	40	5 folhas	R\$ 0,324
Óleo	2,76	L	0,003	-	1/2	4	½ col sopa	R\$ 0,012
Sal	0,45	kg	0,000	-	1	50	1 col. café	R\$ 0,023
Poncã	0,79	kg	0,001	1,300	1	148	1 unidade	R\$ 0,152
Lanche da tarde								
Iogurte	1,65	Litro	0,002	-	1	300	1 copo	R\$ 0,495
Biscoito de leite	1,97	Pct	0,005	-	1	30	6 unidades	R\$ 0,148
Banana	1,14	Kg	0,001	1,660	1	86	1 unidade	R\$ 0,163
Jantar								
Macarrão	1,59	Pct	0,003	-	1/2	52,5	2 col. sopa	R\$ 0,027
Abóbora	1,25	kg	0,001	1,150	1/2	40,5	1,5 col sop	R\$ 0,058
Chuchu	0,95	Kg	0,001	1,470	1/2	28,5	1 col. sopa	R\$ 0,040
Batata	1,45	Kg	0,001	1,060	1/2	101	3/4 unid	R\$ 0,155
Carne Bovina	10,98	kg	0,011	1,100	1/2	31	2 col. sopa	R\$ 0,374
Ceia								
Pão Francês	4,47	Kg	0,004	-	1	50	1 unidade	R\$ 0,224
Margarina	0,98	Pote	0,002	-	1	9,8	1/2 c. sopa	R\$ 0,019
Chá Camomila	1,28	cx	0,128	-	1	1	1 sachê	R\$ 0,128

Figura 1: Valor total do cardápio

REFEIÇÃO	MENOR VALOR	MERCADO 1	MERCADO 2
Café da manhã	R\$ 2,12	R\$ 2,17	R\$ 2,32
Lanche da manhã	R\$ 0,31	R\$ 0,34	R\$ 0,37
Almoço	R\$ 1,30	R\$ 1,36	R\$ 1,50
Lanche da tarde	R\$ 0,81	R\$ 1,11	R\$ 0,99
Jantar	R\$ 0,65	R\$ 0,65	R\$ 0,81
Ceia	R\$ 0,37	R\$ 0,38	R\$ 0,37
Total do dia	R\$ 5,56	R\$ 6,01	R\$ 6,36
Total no mês 30 dias	R\$ 166,80	R\$ 180,30	R\$ 190,80

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo foram encontrados três valores diferentes para alimentação diária seguindo o cardápio proposto. Deve-se levar em consideração que para cálculo do valor do cardápio proposto foram considerados somente os valores dos alimentos, outros fatores como gás, água e energia não foram calculados. Os valores encontrados são: mercado 1: R\$6,01 por dia sendo R\$ 180,30 por mês; mercado 2: R\$ 6,36 por dia e R\$ 190,80 por mês; e fazendo a compra nos dois mercados visando adquirir o produto de menor valor de cada um deles: R\$ 5,56 por dia e R\$166,80 por mês.

Com a intenção de otimizar os valores do cardápio é importante realizar uma pesquisa de preços antes de fazer as compras, assim é possível adquirir alimentos mais baratos para poder ter uma alimentação adequada e saudável como o Ministério da saúde preconiza.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Alimentação Saudável Todo Dia**. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=25549. Acesso em 07 de junho de 2008

_____. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CUPPARI, LÍLIAN. **Nutrição Clínica no Adulto**. 2ª ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2005.