

Resumo Aula 01

Qual deverá ser a meta principal de um nutricionista que trabalha em uma UAN?

Pensando no servimento de refeições, a meta de um restaurante ou similar, gerenciado por nutricionista, é a de garantir a oferta de refeições adequadas, que atendam as leis da nutrição, que são: Lei da quantidade, da qualidade, da harmonia e da adequação.

A produção de refeições de qualidade deve atender aos objetivos nutricionais, higiênicos, operacionais, econômicos, digestivos, sensoriais e dietéticos. Uma descrição de cada um dos objetivos é apresentada abaixo:

1. Atender aos aspectos nutricionais, ou seja, utilizar técnicas de pré-preparo e de preparo adequadas, com o intuito de minimizar as perdas de nutrientes, conseqüentes das operações a que são submetidos os alimentos. Conhecer o período de safra, dos materiais alimentícios que serão utilizados, aumenta o aporte de vitaminas e minerais, uma vez que os produtos, por serem frescos, conservam maior teor de micronutrientes.

Desta forma, direta ou indiretamente, as necessidades nutricionais da clientela são supridas, garantindo a manutenção da saúde e a prevenção do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis.

2. Utilizar técnicas que garantam a qualidade higiênico-sanitária, durante a elaboração do cardápio, a fim de evitar contaminações do tipo física, biológica e química. Tais práticas são possíveis quando treinamentos para funcionários são promovidos dentro das unidades. É necessário realizar uma conscientização, para que os funcionários tomem os devidos cuidados durante a manipulação de alimentos. Além disso, é fundamental sensibilizar a clientela, com o intuito de evitar que fatores externos ao controle do nutricionista, tais como, queda de cabelo, clipes de papel, abotoadura, saliva, entre outros contaminantes, possam interferir na qualidade do serviço prestado e do produto comercializado.

3. Considerar a infraestrutura da unidade, considerando equipamentos disponíveis, utensílios apropriados, número e qualificação de funcionários para a execução dos cardápios. Desta forma é possível definir o grau de sofisticação/elaboração das preparações, sem correr o risco de quebra da produção ou da qualidade dos produtos servidos e dos serviços prestados.

4. Outro fator importante é a adequação dos cardápios às condições financeiras da empresa, visando satisfazer, tanto o cliente externo, quanto o interno, no que tange as suas necessidades. Atenção à escolha das preparações, que comporão o cardápio; cuidado com o período de produção e venda dos alimentos, ou seja, com a sazonalidade por região, devido ao clima diferenciado, que interfere na comercialização; área adequada para circulação, produção, distribuição, armazenagem e pré-elaboração, evitando o desperdício

de energia; supervisão de todas as etapas que compõem a linha de produção, evitando perdas ocasionadas por execuções fora do padrão estipulado.

5. Ter o cuidado de selecionar preparações e ingredientes que não afetam a absorção de nutrientes, pelo organismo humano, evitando colocar no cardápio, com frequência, componentes ou técnicas de preparo, que podem reduzir a digestibilidade e interferir na biodisponibilidade dos nutrientes.

6. Satisfazer as necessidades dos clientes, por meio da promoção de uma alimentação saudável, aliada ao equilíbrio entre as características sensoriais, despertando, por meio das combinações agradáveis, o interesse pela refeição. A mistura de cores, sabores, texturas e temperaturas, permite que a refeição seja realizada por completo, garantindo o aporte nutricional correspondente e a qualidade do cardápio.

7. Outro diferencial é o atendimento das necessidades especiais da clientela, pelas unidades, visando a melhora da qualidade de vida e da saúde, além de ofertar cardápios diferenciados, capaz de promover destaque entre os concorrentes.

Para atender as Leis da Quantidade e Adequação, deve-se traçar o perfil dos comensais, a fim de garantir que a necessidade nutricional seja suprida. Neste perfil, se faz necessário o levantamento de dados como: idade, sexo, atividade exercida, hábitos alimentares e culturais, preferências e intolerâncias alimentares, doenças relacionadas à alimentação, renda, entre outros. É importante determinar que tipo de cliente frequenta o estabelecimento, se cativo ou não cativo, visto que a confecção do cardápio varia de acordo com o tipo de clientela.

A garantia da quantidade servida dependerá da utilização de instrumentos que possa controlar o quanto será produzido, por meio de fichas técnicas, per capita, ordem de produção, fichas de estoque, entre outros controles.

A qualidade da refeição servida está vinculada à matéria-prima, visto que não se pode melhorar a qualidade do produto final, quando se tem uma matéria-prima inadequada. Para isso, é necessário controlar os gêneros entregues pelos fornecedores, o armazenamento, os procedimentos de pré-preparo e preparo, a produção, a espera, a distribuição, a satisfação do cliente, os equipamentos e utensílios para produção, entre outros controles.

E como qualquer procedimento é dependente da ação humana, deve-se recrutar, selecionar e capacitar os funcionários, de modo que possam atuar dentro dos padrões de segurança alimentar exigidos, sem colocar a própria saúde e a do comensal em risco, assim como sua própria segurança. Além dos cuidados que o funcionário deve ter, a empresa deverá oferecer condições adequadas de trabalho, visto que reduzem os riscos com acidente de trabalho, com doenças respiratórias e nefrágicas e aumentam a motivação dos funcionários, fazendo com que a produtividade seja aumentada.

Ficha técnica

A ficha técnica auxilia na previsão de compras e produção; na operacionalização, baseada no tempo, equipamentos e pessoal necessários; na padronização das preparações; no estabelecimento de valores per capita, no porcionamento das preparações; na minimização de perdas durante o pré-preparo, produção e distribuição; na elaboração de cardápios e na substituição de preparações por equivalentes.

Descrição de cada componente da ficha técnica:

- Nome da preparação: importante para localização da ficha técnica, na necessidade de checar como é a preparação do cardápio.
- Tipo de prato: facilita a seleção das preparações para montagem dos cardápios.
- Tipo de cardápio: indica a sofisticação do cardápio, baseado no custo para execução do cardápio. A elaboração do prato não necessariamente tem relação com a sofisticação, uma vez que é possível usar ingredientes de baixo custo, em preparações que exijam maior trabalho para a sua confecção.
- Equipamentos necessários: listagem dos equipamentos imprescindíveis para a execução da preparação.
- Ingredientes: listagem de todos os ingredientes necessários para a execução da preparação. É importante que sejam acrescentados os detalhes referentes à caracterização dos mesmos, para garantir que a compra seja realizada conforme padrão.
- Peso bruto: referente ao peso do produto *in natura* contendo partes não comestíveis, como cascas, aparas, sementes, entre outras, que caracterizam o resíduo. Importante na operação de compras.
- Peso líquido ou limpo: peso do produto pré-preparado, sem a presença de resíduos. Deve ser usado quando da necessidade de comprar produtos pré-processados, prontos para consumo ou preparo.
- Fator de correção ou Índice de parte comestível: relação entre o peso bruto e o líquido, indica a proporção de perda durante as operações de pré-preparo. Cada unidade deverá ter uma listagem com os próprios fatores para controle do processo de pré-preparo.
- Tempos de pré-preparo e de preparo: utilizado para determinar o dimensionamento de pessoal de uma unidade e ajustar o prazo para preparo e distribuição das refeições.
- Índice de conversão ou fator de cocção: determina se uma preparação sofreu perda ou ganho de peso durante o processo de cocção. É a relação

entre o peso final e o peso inicial à preparação, ou seja o peso líquido. Serve para controlar o processo de preparo.

- Densidade: Serve para auxiliar na determinação do tamanho do utensílio que deverá ser utilizado para preparo do prato ou mesmo para programar a reposição de alimentos em um buffet.
- Porção (per capita): auxilia na distribuição de preparações que devem ser porcionadas por contrato.
- Custo da preparação: permite ajuste do cardápio conforme condições financeiras do executor.
- Composição centesimal: auxilia na elaboração de cardápios, na substituição de preparações e na verificação do aporte nutricional ofertado pela refeição.