

## Implantação de Fichas Técnicas de Preparo na Cozinha Dietética de um Hospital na cidade de Foz do Iguaçu – Pr

### *Implementation of Technical Tokens of Preparation in the Dietetic Kitchen of a Hospital in the city of Foz do Iguaçu – Pr*

Ana Paula Gluck Karam<sup>1\*</sup>  
Márcia Fernandes Nishiyama<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista, Administradora, Especialista em Docência no Ensino Superior, Pós-Graduada em Nutrição Clínica Funcional.

<sup>2</sup>Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica, Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Maringá (UEM) e Docente da Faculdade União das Américas (UNIAMÉRICA), Foz do Iguaçu, PR.

\*e-mail: [anagluck@yahoo.com.br](mailto:anagluck@yahoo.com.br)

**palavras-chave:** Unidades de alimentação e nutrição, ficha técnica de preparo, dietas especiais, planejamento de cardápios.

**keywords:** *Unities of food and nutrition, technical token of preparation, special diets, projection of menus.*

#### **resumo**

Uma das funções da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é o planejamento de cardápios, que visa programar tecnicamente refeições servidas a clientela. Para garantir a qualidade, tanto do ponto de vista nutricional quanto operacional da refeição servida por uma UAN, o nutricionista deve dispor de ferramentas que o auxiliem nessa tarefa. A Ficha Técnica de Preparo (FTP) é um instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se fazem o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação. A implementação das FTP beneficia todas as categorias envolvidas no processo de produção. Nesse sentido, este trabalho teve como objetivo elaborar fichas técnicas das preparações do almoço, realizadas na cozinha dietética da Unidade de Alimentação e Nutrição de um Hospital na cidade de Foz do Iguaçu-Pr.

#### **abstract**

*One of the functions of the Unity of Food and Nutrition (UAN) is the projection of menus, which has the objective of plan technically meals when the customers were served. To maintain the quality, so much from the point of view nutritional operational how much of the meal served by an UAN, the nutritionist must dispose of tools that help it in this task. The Technical Token of Preparation (FTP) is a management instrument of operational support, by which there are done the lifting of the costs, the ordering of the preparation and the calculation of the value nutritional from the preparation. The implementation of the FTP benefits all the categories wrapped in the process of production. In this sense, this work had the objective of prepare technical tokens of the preparations of the lunch, carried out in the dietetic kitchen of the Unity of Food and Nutrition of a Hospital in the city of Foz do Iguaçu-Pr.*

## **introdução**

A Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é considerada como a unidade de trabalho ou órgão de uma empresa que desempenha atividades relacionadas à alimentação e à nutrição, independentemente da situação que ocupa na escala hierárquica da entidade (CARDOSO; SOUZA; SANTOS, 2005).

Os estabelecimentos que trabalham com produção e distribuição de alimentação para coletividades recebem a denominação de Serviço e Alimentação e Nutrição (SAN), quando ligadas às coletividades sadias e Serviços de Nutrição e Dietética (SND), quando ligadas às coletividades enfermas. Ambos fundiram-se em uma denominação comum, ou seja, Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) (POPOLIM, 2007).

O objetivo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é o fornecimento de uma refeição equilibrada nutricionalmente, apresentando bom nível de sanidade, e que seja adequada ao comensal (atualmente denominado “cliente”), tanto no sentido da manutenção e/ou recuperação da saúde, como visando auxiliar no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, além de satisfazer o cliente no que diz respeito ao serviço oferecido (PROENÇA, 1999).

Uma das funções da UAN é o planejamento de cardápios que visa programar tecnicamente refeições que atendam pré-requisitos como hábitos alimentares, características nutricionais da clientela, qualidade higiênico-sanitária, e estejam adequados aos mercados de abastecimentos e à capacidade de produção da UAN. Deve atender às necessidades nutricionais, por meio de alimentos processados por diferentes técnicas de preparo, obedecendo aos limites financeiros disponíveis (AKUTSU et al, 2005).

O cardápio é uma forma organizada de unir os conhecimentos de alimentação e nutrição de maneira harmoniosa, levando-se em conta os aspectos nutritivos e sensoriais. No planejamento de cardápios dietéticos, é imprescindível adotar critérios referenciais como valor energético estimado das refeições e distribuição percentual de energias provenientes de proteínas, carboidratos e lipídeos (CASTRO; QUEIROZ, 2007; ORNELLAS, 2001).

Uma dieta equilibrada compreende em se obter uma alimentação variada em quantidades adequadas. A alimentação variada refere-se à seleção de alimentos dos diferentes grupos de alimentos, visto que nenhum alimento possui todos os nutrientes necessários em quantidades suficientes para atender as necessidades do organismo. Esses nutrientes são substâncias que estão inseridas nos alimentos e possuem funções variadas no organismo. São eles: proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais e fibras. Podem ser encontrados em diferentes alimentos, por isso deve-se variar ao máximo na alimentação diária (FISBERG et al., 2005).

Para Isosaki e Cardoso (2006), as dietas são elaboradas para atender as necessidades nutricionais, considerando-se o estado nutricional e fisiológico das pessoas. Elas são classificadas como dietas de rotina ou dietas especiais. As dietas de rotina ou dietas gerais são prescritas para aqueles que não necessitam de restrições ou modificações na composição de sua dieta. As dietas especiais são planejadas segundo a patologia ou estado fisiológico do paciente, podem sofrer modificações quanto à consistência sendo elas: branda, pastosa, leve e líquida; ou quanto à composição, sofrendo acréscimo ou diminuição de algum componente.

Para garantir a qualidade, tanto do ponto de vista nutricional quanto operacional da refeição servida por uma UAN, o nutricionista deve dispor de ferramentas que o auxiliem nessa tarefa. Para Akutsu et al. (2005), a Ficha Técnica de Preparo (FTP) é “um instrumento gerencial de apoio operacional, pelo qual se fazem o levantamento dos custos, a ordenação do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação”. A FTP possui informações como ingredientes utilizados e seus respectivos pesos sendo possível combiná-los de tal forma que se obtenha um cardápio equilibrado e balanceado, do ponto de vista nutricional.

Para Paranhos (2004), as fichas técnicas nada mais são do que uma especificação, em layout padrão, das características de produção de cada preparação. Elas implicam em simulação e observação das práticas de preparo in loco, portanto não podem ser adquiridas ou copiadas de outras unidades, devem ser consequência de estudos detalhados que visam assegurar os melhores resultados, no que diz respeito ao rendimento dos insumos, qualidade, tempo, aproveitamento de mão-de-obra, tecnologia e outros tantos fatores.

Para que uma preparação seja realizada com sucesso, vários fatores são importantes, tais como tipo de utensílio, temperatura e tempo de preparo, além da qualidade dos ingredientes. A reprodução dessas condições garantirá a obtenção de resultados semelhantes a cada repetição da receita ou protocolo, mesmo quando elaborados diversas vezes e por pessoas diferentes. A redação de uma receita deve conter informações claras e precisas, a fim de possibilitar sua reprodutibilidade. Quando se executa uma receita, é imprescindível que os ingredientes sejam medidos com precisão (CAMPOS et al, 2008).

A FTP é um instrumento fundamental em qualquer UAN, podem ser aplicadas dentro de hospitais, refeitórios industriais, escolas, creches, entre outros. Quanto maior for o grau de precisão da mesma, mais fácil será a administração da unidade, do ponto de vista operacional, nutricional, de custos e praticidade. A FTP é um documento que garante a reprodutibilidade das preparações porque a mesma tem como funções básicas: - registrar e padronizar as quantidades de matéria-prima utilizadas nas preparações; - padronizar a montagem e apresentação dos pratos; - registrar os processos da produção; - manter um histórico das preparações realizadas; - facilitar as projeções de compras e especificações de mercadorias; - controlar os volumes de matéria-prima requisitados (LINS; MACIEL, 2007).

A implementação das FTP beneficia todas as categorias envolvidas no processo de produção, facilita o trabalho do profissional de nutrição, promove o aperfeiçoamento dos funcionários e, principalmente, na medida em que permite controlar o valor energético total e dos nutrientes fornecidos, promove a melhoria da saúde da população atendida (AKUTSU et al, 2005).

Este trabalho teve como objetivo elaborar fichas técnicas das preparações do almoço, realizadas na cozinha dietética da Unidade de Alimentação e Nutrição de um Hospital na cidade de Foz do Iguaçu-Pr.

## **metodologia**

O trabalho foi realizado na cozinha dietética da UAN de um hospital na cidade de Foz do Iguaçu-Pr. Neste local há produção de refeições destinadas a pacientes com patologias diferenciadas, sendo assim, sentiu-se a necessidade da implantação das FTP na cozinha dietética.

A coleta de dados foi realizada no período de abril de 2008 e as preparações coletadas referiram-se as do almoço da cozinha dietética.

Para mensuração de peso das preparações prontas, as quais tinham peso superior a 5Kg foi utilizada uma balança da marca Filizola® capacidade 60Kg e escala 10g. Para os alimentos com peso inferior a 5Kg foi utilizada uma balança da marca Camry® capacidade 5Kg e escala 1g.

Todos os ingredientes foram pesados separadamente antes da cocção para cálculo de macro e micronutrientes e estabelecimento de medidas caseiras, e após, para obtenção do peso bruto e posteriormente cálculo do per capita da preparação.

Os utensílios para padronização das medidas caseiras utilizados para os ingredientes secos, industrializados e temperos das preparações foram: xícara, colher de sopa (15g) e colher de chá (8g), unidades comerciais (lata, garrafa, pacote, tablete, sachê), frios (fatias) e copo americano. Para os óleos: xícara, colher de sopa e colher de chá. Para os vegetais: unidades (pequeno, médio e grande), folha, maço, cabeça, dente, buquê e pé.

Para o estabelecimento em medida caseira do per capita da preparação foi utilizada uma concha de tamanho pequeno, onde era porcionada em um marmitex. O marmitex para o porcionamento é do tipo aço inox, com quatro divisões, tamanho pequeno.

Para o cálculo da composição nutricional das preparações foram utilizados os recursos do software Excel®, e a tabela de composição dos alimentos (PHILIPPI, 2002).

### resultados e discussão

As preparações coletadas seguiram o cardápio das dietas especiais do almoço da UAN, como pode ser visto na tabela 1.

<b>Tabela 1 – Cardápio de Preparações do Almoço da Cozinha Dietética</b>			
<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral
Arroz Branco Cozido	Arroz Branco Cozido	Arroz Branco Cozido	Arroz Branco Cozido
Batata Saute	Macarrão ao Sugo	Torta de Batata Ralada	Purê de Batata
Carne Moída Refogada	Isca de Patinho Acebolada	Tilápia Ensopada	Bife à Rolê
Broto de feijão	Abobrinha em Cubos	Cenoura Rodela	Moranga em Cubos
Alface Roxa	Agrião	Repolho Verde	Alface Lisa
Sopa de Brócolis	Sopa de Cenoura	Sopa de Espinafre	Sopa de Carne com Macarrão
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>	
Feijão	Feijão	Feijão	
Arroz Integral	Arroz Integral	Arroz Integral	
Arroz Branco Cozido	Arroz Branco Cozido	Arroz Branco Cozido	
Espinafre Gratinado	Panqueca Vegetariana	Macarrão Integral ao Alho	
Hamburguer a Pizzaiolo	Carne de Panela	Escalope ao Molho Ferrugem	
Couve-flor	Pepino em Cubos	Couve Refogada	
Acelga	Chicória	Alface Americana	
Sopa de Mandioquinha	Sopa Sofisticada	Sopa Juliana	

Foram elaboradas 38 fichas técnicas, contendo: ingredientes em gramas e em medidas caseiras, modo de fazer, rendimento, tamanho da porção em gramas e medidas caseiras, valor calórico, macronutrientes e micronutrientes (tabela 2).

<b>Tabela 2 - Ficha Técnica - Torta de Batata Ralada</b>												
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PB</b>	<b>PL</b>	<b>FC</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>								
Batata	4262g	3552g	1,2	11 batatas grandes								
Creme de leite	400g	400g	1	2 unidades comerciais								
Queijo prato	504g	504g	1	18 fatias								
Cebola	542g	480g	1,13	3 cebolas médias								
Leite integral	3000g	3000g	1	3 litros								
Margarina com sal	94g	94g	1	3 colheres de sopa cheia								
Farinha de trigo comum	300g	300g	1	2 xícaras cheias								
<b>TOTAL:</b>	<b>9102g</b>	<b>8330g</b>										
<table border="1"> <tr> <td>Peso líquido final (g):</td> <td>5384</td> </tr> <tr> <td>Rendimento:</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td>Peso da porção (g):</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Medida caseira:</td> <td>1 pedaço médio</td> </tr> </table>					Peso líquido final (g):	5384	Rendimento:	27	Peso da porção (g):	200	Medida caseira:	1 pedaço médio
Peso líquido final (g):	5384											
Rendimento:	27											
Peso da porção (g):	200											
Medida caseira:	1 pedaço médio											
<b>Per capita:</b>												

INGREDIENTES	PB	PL	FC	MEDIDA CASEIRA
Batata	158g	132g	1,2	1 unidade grande
Creme de leite	15g	15g	1	1 colher de sopa cheia
Queijo prato	19g	19g	1	1/2 fatia
Cebola	20g	18g	1,13	1 colher de sopa
Leite integral	111g	111g	1	2/3 de copo americano
Margarina com sal	3g	3g	1	1 colher de chá rasa
Farinha de trigo comum	11g	11g	1	1 colher de sopa rasa
<b>TOTAL:</b>	<b>338g</b>	<b>309g</b>		
<b>A porção contém:</b>				
Calorias	347,38		D (mcg)	0,04
Carboidratos	40,11		Niacina(mg)	2,18
Gordura total	15,65		Ac Fólico (mcg)	25,76
Gordura poliinsaturada	0,256		B5(mg)	0,61
Gordura monoinsaturada	1,54		E (mg)	1,23
Gordura saturada	3,36		Iodo (mcg)	0,36
Proteínas	11,52		Na (mg)	207,61
Fibra total	2,81		Ca (mg)	165,26
Fibras solúveis	0,62		Magnésio (mg)	37,3
Fibras insolúveis	1,79		Zinco (mg)	1,32
Colesterol	16,7		Manganês (mg)	0,44
A (RE)	62,03		K (mg)	796,38
C (mg)	27,13		P (mg)	179,19
B1 (mg)	0,17		Fe (mg)	1,35
B2 (mg)	0,13		Cobre (mg)	0,03
B6 (mg)	0,4		Selênio (mg)	2,15
B12 (mcg)	0,29			
<b>Modo de Fazer:</b>				
Corte a batata em rodelas finas e deixe cozinhar até ficar em consistência macia. Escorra e reserve.				
<b>Molho Branco:</b> Refogue a cebola juntamente com a manteiga, junte a farinha e mexa vigorosamente para não formar grumos, acrescente o leite aos poucos até ficar homogêneo. Misture o creme de leite.				
<b>Montagem:</b> 1º camada: Batata, 2º camada: molho branco, 3º camada: queijo, 4º camada: batata, 5º camada: molho branco. 6º camada: queijo. Sirva.				

A partir desse cardápio as dietas são alteradas quanto à consistência em: dieta branda, pastosa, leve e líquida; e quanto à composição: dieta para diabetes, hipossódica e para insuficiência renal.

Através do valor calórico, de macro e micronutrientes per capita obtido na ficha técnica, é possível determinar a composição nutricional para um cardápio equilibrado e balanceado, facilitando as tarefas do nutricionista, como também dos funcionários responsáveis pela preparação das refeições, eliminando as interferências por dúvidas e facilitando o planejamento do trabalho diário.

Para Philippi (2003) a redação de receita culinária consiste em uma fórmula para obtenção de uma preparação culinária, e deve apresentar ingredientes, quantidades, modo de preparo, rendimento e valor calórico. Portanto, escrever uma receita exige um método que permita ao leitor compreender e executar a fórmula, assim como a repetição com resultados semelhantes em todas as vezes que a receita for preparada.

## conclusão

Em UAN, para facilitar a elaboração das preparações e garantir a qualidade e a quantidade constantes é importante a redação adequada de receitas e fichas técnicas. Vários são os benefícios das fichas técnicas dentro de uma UAN. O presente trabalho confeccionou fichas técnicas das preparações do almoço. Mais trabalhos devem ser realizados a fim de padronizar todas as preparações (desjejum, lanches e jantar) da UAN em questão.

#### referências

- AKUTSU, R.C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. *Rev Nutr*, Campinas, v.18, n.2, p. 277-279, 2005.

Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732005000200012&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000200012&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 Maio 2008.

- CAMPOS, R.F.F. et al. Ficha técnica de preparo – Um instrumento facilitador no preparo de alimentos. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO, 20, 2008, Rio de Janeiro, RJ. Anais... Rio de Janeiro, 2008.

- CARDOSO, R. C. V.; SOUZA, E. V. A.; SANTOS, P. Q. Unidades de alimentação e nutrição nos campi da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 18, n. 5, 2005.

Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732005000500010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 25 Ago 2008.

- CASTRO, F. A. P.; QUEIROZ, V. M. V. *Cardápios. Planejamento e Etiqueta*. Viçosa: Ed. UFV, 2007.

- FISBERG, R. M. et al. Alimentação Equilibrada na Promoção da Saúde. In: CUPPARI, L. (Coord.). *Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar. Nutrição Clínica no Adulto*. 2. ed. São Paulo: Manole, 2005. p. 63-70.

- ISOSAKI, Mitsue; CARDOSO, Elisabeth. *Manual de Dietoterapia e Avaliação Nutricional*. São Paulo: Atheneu, 2006.

- LINS, A.C.A.; MACIEL, M.I.S. Elaboração de fichas técnicas de preparações do buffet do restaurante de um hotel. In: CONGRESSO DE EXTENSÃO, 7, 2007, Recife, PE. Anais... Recife, 2007.

- ORNELLAS, L. H. *Técnica Dietética. Seleção e Preparo de Alimentos*. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

- PARANHOS, J.B. Ficha técnica de preparação: o começo do negócio. **Cozinha Profissional**, São Paulo, n.84, p.52-55, 2004.

- PHILIPPI, S. T. *Nutrição e Técnica Dietética*. São Paulo: Manole, 2003.

- PHILIPPI, S. T. *Tabela de composição de alimentos: suporte para a decisão nutricional*. 2. ed. São Paulo: Coronário, 2002.

- POPOLIM, W. D. Unidade produtora de refeições e unidade de alimentação e nutrição – definição, diferenças e semelhanças. **Rev. Nutrição Profissional**, São Paulo, n.12, p. 40-46, 2007.

- PROENÇA, R.P.C. Inovações tecnológicas na produção de refeições: conceitos e aplicações básicas. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v.13, n.63, p.24-30, 1999.