

2. Elaboração de ementas – regras gerais

Tutora Iolanda Cavaleiro Tinga
Maputo, 09 de Novembro de 2023

Sumário

- i. Introdução
- ii. Função dos alimentos
- iii. Directrizes para a elaboração de ementas

i. Introdução

O grande potencial de modificação e transformação do alimento contribui para a actividade do nutricionista e de outros profissionais da área alimentícia de maneira eficiente e abrangente, seja com relação à criação de novas preparações ou ao desenvolvimento de ementas e dietas mais diversificadas, com maior variação de alimentos e técnicas de preparação.

ii. Função dos alimentos

Fonte de nutrientes

Os alimentos são a fonte nutritiva de subsistência para os seres humanos, e cada nutriente tem funções específicas no organismo, actuando no metabolismo de diferentes maneiras.

Os nutrientes podem ser classificados em macronutrientes (glícídios, gorduras e proteínas), micronutrientes (vitaminas e minerais), fibras dietéticas e água.

As quantidades de nutrientes de um alimento são determinadas em tabelas de composição centesimal a partir de análise centesimal realizada em laboratórios especializados.

ii. Função dos alimentos

Fonte de nutrientes

Conhecer o perfil nutricional de cada alimento possibilita uma gama infinita de combinações para atender às necessidades mínimas de cada indivíduo ou grupo da população.

A dieta padrão dos indivíduos é constituída de uma série de diferentes alimentos, cada um deles composto de uma complexa mistura de substâncias químicas, com ou sem importância nutricional.

No entanto, a alimentação ideal deve ser aquela que fornece os nutrientes necessários para a manutenção do ser e estar saudável, nos diferentes períodos do ciclo de vida de uma pessoa.

ii. Função dos alimentos

Papel psicofísico

No acto de comer, experimenta-se uma sensação peculiar determinada pelo alimento, que eventualmente poderia ser determinada por outras substâncias não alimentares. Essa sensação é o que se chama de paladar, sabor ou gosto.

Unami - pouco conhecido, o unami é chamado de “quinto sabor”, sendo reconhecido por nosso paladar no contacto com alimentos ricos em aminoácidos.

Cinco sensações gustativas primárias ou básicas são reconhecidas, além de outras secundárias promovidas por associações de sabores primários ou determinadas em conjunto com outros tipos de sensações.

ii. Função dos alimentos

Papel psicofísico

As sensações gustativas primárias são: doce, amargo, salgado, azedo (ácido ou acre) e umami. As secundárias são: alcalino, metálico e picante ou adstringente.

O alimento também é percebido pelo corpo humano por meio dos outros sentidos: olfato, tacto, visão e audição.

As características sensoriais ou organolépticas dos alimentos são captadas por um conjunto de estímulos nervosos e levadas ao sistema nervoso central (SNC), que decodifica tal mensagem e emite uma resposta para ela. Portanto, cardápios e combinações de alimentos devem explorar os estímulos sensoriais ao máximo para garantir o prazer e a satisfação do comensal.

ii. Função dos alimentos

Estímulo emocional

A construção do paladar de cada indivíduo e, conseqüentemente, a preferência por determinados sabores se dão a partir de emoções e experiências prévias, acumuladas ao longo da vida.

A escolha pessoal dos alimentos, portanto, levará em conta esses aspectos, ou seja, a relação que o indivíduo estabeleceu com aquele sabor ou alimento.

Sentidos em acção

No homem primitivo, as primeiras sensações foram puramente directas: a visão não era precisa, ouvia-se confusamente, cheirava-se sem escolha e, ao comer, não se sentia o sabor.

ii. Função dos alimentos

Estímulo emocional

O homem civilizado, que possui espírito crítico e livre arbítrio, produziu um efeito de perfectibilidade nos sentidos, dando maior importância aos órgãos, que passaram a interferir uns nos outros para benefício e bem-estar do “eu-sensitivo”. O prazer de comer é a sensação actual e directa de uma necessidade que encontra satisfação.

A mesa reúne também o amor, a amizade, os negócios, as especulações, o poder, as solicitações, a protecção, a ambição e a entrega.

O acto de comer é abrangente na vida e na personalidade do indivíduo; por isso, a refeição deve ser prazerosa.

ii. Função dos alimentos

Estímulo emocional

Observa-se, inclusive, que o ser humano procurou modificar a maneira e o local de se alimentar ao longo dos anos, proporcionando a si próprio conforto, segurança, ornamentação, recipientes e talheres.

Para os fisiologistas, a alimentação fornece alívio, atenua a dor e satisfaz o “coração faminto”. Comedores emocionais normalmente comem em excesso alimentos à base de hidratos de carbono (doces e amidos), que podem elevar as concentrações de serotonina no encéfalo e proporcionar uma sensação de relaxamento.

A “alimentação emocional” é, portanto, comer em resposta aos impulsos emocionais, como stress, aborrecimento ou cansaço. É comum e considerada satisfatória para uma variação de comportamento normal.

ii. Função dos alimentos

Estímulos de fome e saciedade

A ingestão dos alimentos é um fenómeno voluntário, controlado por sensações conscientes, misturadas com estados afectivos que levam à procura (fome) ou à rejeição (saciedade) do alimento.

De acordo com a fisiologia, fome é o conjunto de sensações despertadas pela necessidade energética de alimento que levam o indivíduo a sua procura, captação e ingestão. Já a saciedade corresponde à sensação consciente da cessação de fome, que leva à recusa do alimento.

O apetite pode ser compreendido como o desejo físico ou emocional de comer determinado alimento, sendo uma sensação dirigida a satisfazer um estado afectivo sem necessariamente estar relacionada com a necessidade fisiológica do alimento.

ii. Função dos alimentos

Estímulos de fome e saciedade

A saciedade é a sensação de repleção acompanhada da ausência do desejo de se alimentar. Alcançar a homeostasia de energia requer regulação da ingestão de energia. Grande parte dos aumentos e das reduções na ingestão alimentar é decorrente de alterações na quantidade de alimento, e não de alterações no número de refeições.

Os conhecimentos de tais mecanismos devem ser explorados pelo profissional em alimentação e nutrição, pois podem e devem ser relacionados com a ingestão dos alimentos e até com a busca de alimentos que não fazem parte do hábito do indivíduo para saciar a fome. Há de se considerar também a ingestão de alimentos modificados nas suas características sensoriais ou organolépticas para satisfazer mais seu apetite.

ii. Função dos alimentos

Agregador social

Os valores atribuídos aos alimentos foram substituindo o instinto para selecção dos alimentos ao longo da história humana. Na medida em que haviam desequilíbrios na disponibilidade dos mesmos, originaram-se desvios alimentares e as respectivas consequências.

O comportamento alimentar vai além das necessidades fisiológicas, envolvendo aspectos sociais e psicológicos. Há diversos factores que influenciam o comportamento alimentar do indivíduo, como relações familiares, em comunidade, padrões culturais e tradições.

Por exemplo, quando uma criança aprende que determinados alimentos são para uma refeição cotidiana e outros são para uma festa, ela está construindo sua relação com os dois tipos de alimento.

ii. Função dos alimentos

Agregador social

Entre os aspectos psicológicos relacionados ao comportamento alimentar, destacam-se filosofia de vida, crenças, experiências pessoais, emoções e sentimentos. Alguns alimentos passam a ser uma compensação para frustrações, inseguranças e ansiedades.

Por exemplo, o chocolate é consumido em grandes quantidades por indivíduos em estado depressivo.

Quando as necessidades psicológicas ou sociais de um indivíduo correspondem às de um determinado grupo, ele se sente atraído a experimentar o comportamento alimentar prevalente. Por exemplo, é grande a chance de se adotar um novo hábito estando em família, mesmo que as vantagens nutricionais não sejam reais.

ii. Função dos alimentos

Ao reconhecer o papel multifacetado do alimento, é possível trabalhar com ele, explorando as reacções que produz em determinada situação. Além disso, deve-se sempre lembrar que a refeição feita em ambiente calmo e em companhia de outra pessoa causa maior prazer e consumo mais adequado.

Três orientações básicas são apresentadas no Guia alimentar: comer com regularidade e com atenção; comer em ambientes apropriados; comer em companhia.

Os benefícios da adopção dessas orientações são vários, incluindo melhor digestão dos alimentos, controlo mais eficiente da quantidade de comida ingerida, oportunidade de convivência com familiares e amigos, maior interação social e, de modo geral, mais prazer com a alimentação.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

A ementa é uma lista de preparações culinárias que compõem uma refeição ou uma lista de preparações que compõem todas as refeições de 1 dia ou de um período determinado.

Para a sua formulação, utilizam-se padrões nutricionais e técnicas dietéticas dos alimentos, a fim de atender às leis da alimentação.

A ementa também pode ser chamado de menu, lista, carta ou cardápio. Em estabelecimentos comerciais, é um veículo de informação que tem por finalidade auxiliar os clientes na escolha de alimentos e/ou bebidas.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

A base do processo de trabalho em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é a ementa, pois é esta que guia todas as etapas do fluxo produtivo.

Portanto, no momento da sua elaboração, devem ser considerados alguns aspectos fundamentais:

- Necessidades nutricionais e hábitos alimentares da clientela;
- Disponibilidade de géneros alimentícios no mercado;
- Recursos humanos, disponibilidade das áreas físicas e equipamentos da UAN;
- Estimativa do número de refeições e de custo.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

O ponto de partida para planear uma ementa ou uma dieta é o estudo da população a que se destina. Quando se trata de colectividade sadia, primeiramente deve-se estabelecer o indivíduo-padrão, a partir da média das características da população estudada.

Quanto ao cliente: tipo de actividade, níveis socioeconómico e cultural, hábitos alimentares, religião, região ou origem da clientela, estado nutricional e fisiológico, idade, género, necessidades básicas, número de comensais atendidos e expectativas de consumo.

Quanto à escolha dos alimentos: disponibilidade dos alimentos, verba disponível, colheita dos alimentos escolhidos, mercado fornecedor, aceitação por parte dos clientes, combinação e monotonia dos ingredientes, alternância e balanço de nutrientes.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Quanto às preparações: disponibilidade de mão de obra, considerando turnos e habilidades; equipamentos e utensílios; área física; número de refeições; horário da distribuição; número de filas para distribuição das refeições; clima e estação do ano; textura, cor, sabor (combinação de sensações do paladar e do olfato), forma, consistência e temperatura; nível de saciedade da preparação; técnica de preparação.

Quanto à gestão da UAN: planeamento antecipado e cíclico, custos e metas a serem atingidos, inventário físico da despensa, sazonalidade versus necessidade, reavaliação periódica das ementas elaboradas, criação e teste de novas preparações, tipos e avaliação dos fornecedores, nível de sofisticação e de categorias dos clientes, supervisão do cumprimento das atividades programadas, treinamento da mão de obra e receituário-padrão.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Ementa básica para uma refeição

De acordo com a ocasião, as ementas podem ser mais ou menos ricos, variados, refinados, simples ou modestos, mas devem obedecer a uma sequência pré-determinada.

Diante dos diversos tipos de serviços existentes, a ementa pode ser apresentado em combinações variadas.

Quando se trata de populações fechadas (como restaurantes em empresas, serviços hospitalares, militares e universitários), ao planear a ementa para uma refeição principal (almoço ou jantar), sugere-se obedecer à seguinte ordem: (entrada/sopa), prato principal, guarnição, sobremesa e complementos.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Ementa básica para uma refeição

Prato principal

O prato principal é composto pela preparação que mais contribuirá com o aporte de proteínas da refeição. Pode ser à base de carne, pescado ou ovos, que geralmente compõem opções do prato principal.

Em virtude de a carne / peixe onerar o custo de uma refeição, todas as outras preparações são planeadas com base no prato principal, a fim de controlar o orçamento e equilibrar sabor, textura e aroma.

Guarnição

Consiste na preparação que acompanha o prato principal. Pode ser dividido em: vegetais e farináceos / massas.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Ementa básica para uma refeição

Sobremesa

Pode ser uma fruta e/ou um doce, que poderá ser preparado na própria UAN ou adquirido de terceiros.

Complementos

Variados, dependem da composição e do padrão estabelecido para a ementa e da aceitação dos clientes. Na maioria das UAN, servem-se pães, sucos industrializados, refrigerantes, leite, água mineral. Temperos e molhos para salada são apresentados separadamente ou como vinagrete. Além disso, existem itens convencionais de complementação, como limão para peixes e carne suína. Deve-se considerar que muitos desses complementos não contribuem para uma ementa equilibrada, porém fazem parte do hábito dos clientes.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Aspectos importantes na elaboração da ementa

É importante lembrar que, em alguns casos, o hábito alimentar colectivo se sobrepõe ao individual, nem sempre sendo possível estabelecer ementas que atendam, por exemplo, dietas naturalistas, macrobióticas ou vegetarianas.

No caso de instituições que seguem determinados preceitos religiosos, o nutricionista deve levar em conta tais condutas e formular as ementas de acordo com as respectivas exigências.

A ementa deve iniciar pela distribuição do prato principal durante a programação, respeitando hábitos alimentares, limites operacionais e financeiros, e considerando a variedade nas preparações.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Aspectos importantes na elaboração da ementa

No entanto, o mesmo tipo de carne/peixe sempre aparece mais de uma vez na programação mensal. Isso pode ser contornado diversificando técnica de preparação (grelhados, cozidos, assados, picados, desfiados, moídos, fritos, panados, ...) e apresentação, tendo o cuidado para que não haja repetições próximas.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Equívocos na elaboração de ementas

Muitas vezes, com o intuito de agradar aos clientes, incorre-se no erro de oferecer, em um curto espaço de tempo, determinadas combinações de alimentos, que podem ser muito gordurosas ou ter como característica comum a presença de molho, por exemplo, preparações gordurosas, como feijoada.

- Ementas excessivamente calóricas que elevam o teor de hidratos de carbono e/ou gorduras, desequilibrando a refeição.
- Preparações com elementos comuns.
- Preparações de baixa aceitação: no caso de ementas com opção, não oferecer duas preparações de baixa aceitação no mesmo dia, a fim de evitar grande rejeição.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Equívocos na elaboração de ementas

Além disso, devem-se programar opções com tipos de carnes diferentes. Por exemplo, frango (ave) e vaca (bovina), evitando-se combinações do tipo frango assado (ave) e peito de peru grelhado (ave).

Em relação à programação de saladas para segundas-feira e dias subsequentes a feriados, a não ser que o serviço trabalhe ininterruptamente, deve-se evitar a utilização de folhas muito sensíveis (p. ex., couve, espinafre), pois podem se deteriorar pelo longo tempo de armazenamento.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Equívocos na elaboração de ementas

Outro problema que normalmente ocorre é o estabelecimento de ementas sempre nos mesmos dias, o que, além da monotonia, faz o cliente deixar de frequentar o estabelecimento nos dias em que as preparações são de baixa aceitação.

Combinações de alimentos não recomendadas

- Dias determinados para o tipo de cardápio
- Alimentos que contêm a mesma cor
- Alimentos com a mesma consistência
- Alimentos de composição semelhante ou igual

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Ementas diferenciadas

Numa mesma empresa, podem existir três tipos de ementas (básico, intermediário e superior), em razão da clientela e/ou do orçamento disponível.

Aconselha-se a mudar as preparações considerando que o custo para cada padrão é bastante diferenciado.

Básico, intermediário e superior são termos que se referem ao padrão de ementa, e não às características da população ou clientela.

A intenção é trabalhar custo e capacidade produtiva.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Ementas diferenciadas

Isso pode ser encontrado em restaurantes de colectividade industriais onde diferentes faixas salariais podem receber o benefício de um cardápio padrão dentro do modelo intermediário, um factor determinado pela política de recursos humanos da empresa.

Por exemplo, preparações de maior valor para padrões intermediário e superior, porém inviáveis no padrão básico.

Nos casos em que a ementa tem um único padrão para várias categorias, é recomendável fazer preparações de aceitação geral como opções no decorrer da semana. Desse modo, obtém-se um nível de satisfação razoável, contentando ambas as partes.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Quadro semanal

Para configurar um planeamento efectivo de carta, é importante visualizar a ementa em esquema semanal, por meio de impressos padronizados.

Relação de preparações

Para o planeamento de ementas, é importante fazer inicialmente uma relação das preparações que poderão fazer parte. Tal lista possibilita a variação do modo de preparação dos alimentos, a fim de não tornar a ementa monótona, além de já considerar as possibilidades de custo e operação da unidade. E ainda, se for montado um arquivo de preparações, é possível reconhecer as que têm melhor aceitação.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Dicas para aperfeiçoar a ementa e as preparações semanais

- Uma vez por mês, servir pratos mais sofisticados ou festivos. Às segundas-feira, fazer preparações mais simples (no caso de restaurantes que não têm actividade no fim-de-semana, para desenvolver o pré-preparo);
- Distribuir pratos com frituras durante a semana: não usar mais de um alimento frito na refeição, seja por imersão ou fritura rasa. Variar entre grelhados, assados e cozidos;
- Colocar acompanhamentos e sobremesas, contra-balanceando o custo com o prato principal;
- Variar receitas diferentes para alimentos iguais, bem como o tipo de corte e apresentação;
- Evitar cardápios com muitos alimentos de mesmo preparo;

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Dicas para aperfeiçoar a ementa e as preparações semanais

- Não incluir alimentos da mesma família (p.ex., repolho, couve);
- Diversificar os sabores (doce, salgado, azedo, apimentado), evitando-se as chamadas rotinas semanais;
- Observar a padronização das receitas e os utensílios: observar os per capita e porções que serão usadas para elaborar a ementa, a fim de garantir as necessidades calóricas e nutricionais.

Planeamento de saladas e sobremesas

É desaconselhável planear a ementa de saladas e/ou sobremesas na véspera, pois concentrar a atenção nessa parte da ementa pode comprometer o restante das preparações e causar repetições de pratos.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Disponibilidade de equipamentos e instalações

Deve-se adequar a ementa às condições existentes no local de preparação, levando em conta os utensílios disponíveis e a estrutura da cozinha.

- Há espaço de forno suficiente para fazer assados para todos os usuários ou para fazer dois tipos de assado em um mesmo dia?
- Se há panelões, há pressão suficiente para libertar o fogão para outras preparações?
- Há batedeiras para massas, cremes etc.?
- Existem áreas de preparação suficientes?
- Há câmaras frigoríficas ou refrigeradores para stock de materiais perecíveis e alimentos preparados?

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Montagem de ficha técnica

É importante lembrar da necessidade de a unidade possuir a ficha técnica das preparações servidas, contendo:

- Operação: número de funcionários envolvidos
- Equipamentos necessários à execução
- Modo de preparo: definição de cada etapa e cortes utilizados
- Valor nutricional dos alimentos
- Custo
- Produtos: inclusive com especificação
- Quantidades individuais e totais: informações que ajudam na previsão de géneros.

Essa ferramenta é fundamental para a elaboração de ementas e permite a padronização dos pratos, de modo que o cliente encontre os produtos a seu gosto sem auxílio do funcionário que executou a preparação.

iii. Directrizes para a elaboração de ementas

Ementas para domingos e feriados

Procurar respeitar os hábitos da clientela e, dentro dos recursos disponíveis, planejar pratos mais atractivos e que tornem mais agradáveis as refeições dos domingos e feriados.

Em cozinhas hospitalares ou de serviços que funcionam nos fins de semana em regime de plantão, deve-se considerar a escala dos funcionários para melhor adequação das tarefas e da rotina.

Agradeço a vossa atenção!
