

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

01

abr. jun. '15
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

(3,29; 3,29; respetivamente). Os valores de MVPA, em média, são mais elevados nos rapazes (52,6 min.) do que nas raparigas (36,5min.), ($p<0,05$). Não existem diferenças significativas para peso, altura e IMC.

CONCLUSÕES: As raparigas têm melhores notas a português no 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário, contudo os rapazes têm melhores notas a matemática no 1.º ciclo. Nas restantes classificações não há diferenças entre rapazes e raparigas. De concluir ainda que os rapazes são mais ativos do que as raparigas, aspeto este importantíssimo na promoção da saúde física e mental.

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO SUPTADO POR: Research Project supported by: SFRH / BD / 79886 / 2011; PTDC/DTP-DES/1328/2012 (FCOMP-01-0124-FE- DER-028619); and Research Center supported by: PEst-OE/SAU/UI0617/2011.

PO21: HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO DE ESCOLAS BÁSICAS DE PRIMEIRO CICLO

Joana Carvalho¹, Maria Roriz¹ Margarida Liz Martins^{1,2}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: A segurança alimentar nos serviços de alimentação escolar deve ser uma preocupação central. Qualquer incidente pode afetar um elevado número de estudantes. As principais causas da contaminação dos alimentos em estabelecimentos de restauração coletiva devem-se a práticas inadequadas na sua manipulação e no controlo de temperaturas.

OBJETIVOS: Avaliar as práticas de higiene e segurança alimentar em unidades de confeção e distribuição de escolas básicas de primeiro ciclo.

METODOLOGIA: Durante um mês, procedeu-se a visitas de monitorização a 7 unidades de confeção e 9 unidades de distribuição de escolas do primeiro ciclo de um município português. Foram utilizadas listas de verificação para avaliação dos parâmetros de higiene e segurança alimentar anteriormente desenvolvidas com base nos Regulamentos (CE) n.º 852/2004 e 178/2002 e nas grelhas do Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares.

RESULTADOS: Em média, a prevalência de incumprimento dos critérios avaliados é de 32,5%, sendo de 34,8% nas unidades de distribuição e de 30,2% nas unidades de confeção. Quase a totalidade das unidades não apresenta registo relativo ao controlo de pragas e em 56,3% das unidades, os registos de higienização encontram-se em falta. A grande maioria das unidades não apresenta práticas corretas na manipulação dos baldes do lixo (81,3%), mantendo-os abertos e/ou sem saco (75%) e incorre em não conformidades na disponibilidade de um sistema higiénico para higienização/desinfecção (62,5%) e secagem de mãos (68,8%), sendo estas duas não conformidades mais prevalentes nas unidades de distribuição. Ao nível da higiene pessoal, 75% das unidades apresentam incumprimentos no fardamento, 62,5% na proteção do cabelo e 56,3% no uso de adornos e/ou maquilhagem. A utilização de calçado não exclusivo para laboração, bem como de panos não permitidos é mais prevalente nas unidades de distribuição. Nas unidades de confeção são mais prevalentes as não conformidades associadas ao estado de conservação do mobiliário do refeitório (42,9%, $p=0,029$) e dos utensílios (57,1%, $p=0,009$). Verifica-se ainda que em 56,3% das refeições avaliadas, a temperatura encontrava-se abaixo do limite crítico de segurança. O número de manipuladores a laborar e o número de refeições servidas não apresenta uma associação significativa com a prevalência de não conformidades.

CONCLUSÕES: O incumprimento dos critérios de higiene e segurança alimentar ronda, em média os 33%, com uma prevalência superior de não conformidades nas unidades de distribuição face às unidades de confeção. O controlo de pragas e a manipulação de alimentos são os domínios com maior percentagem de não conformidades, respetivamente 46,2% e 38,2%.

PO22: ESTUDO DE VALIDAÇÃO DE PASTA DE FRANGO, PASTA DE ATUM E MOLHO DE FRANCESINHA

Pedro Moura¹, Juliana Costa², Natália Costa², Sónia Mendes³

¹ Licenciado em Ciências da Nutrição

² Instituto Técnico de Alimentação e Nutrição Humana

³ Trivalor

INTRODUÇÃO: A implementação do sistema preventivo de Análise dos Perigos e Controlo dos Pontos Críticos (conhecido pela sigla inglesa HACCP – *Hazard Analysis and Critical Control Point*), permite identificar pontos ou etapas no processo de produção onde se podem controlar os perigos e, conseqüentemente, assegurar a inocuidade dos alimentos. A metodologia de validação permite obter evidências de que as medidas de controlo geridas pelo plano HACCP e pelo Programa Pré-Requisito Operacional (PPRO) são eficazes. Nos estabelecimentos de restauração onde o ITAU presta serviço, estão incluídas as cafetarias, onde são servidas baguetes (com pasta de atum ou frango) e francesinhas. As medidas de controlo definem que o seu consumo se restringe ao próprio dia mesmo em expositores refrigerados.

OBJETIVOS: O presente estudo de validação teve como finalidade obter evidências que permitam aumentar o prazo de validade do molho de francesinha, pasta de frango e pasta de atum.

METODOLOGIA: Através de análises microbiológicas e sensoriais, foi possível verificar se os critérios de qualidade e segurança eram garantidos após 96 horas para o molho e 72 horas, para as pastas.

RESULTADOS: Em todos os lotes de molho de francesinha e pasta de atum, as amostras analisadas microbiologicamente apresentaram um nível satisfatório. Na pasta de frango, os lotes 1 e 3 enquadraram-se num nível satisfatório, enquanto o lote 2 apresentou num nível aceitável. Relativamente às provas sensoriais, todas as amostras avaliadas apresentaram-se num nível "muito bom" e "bom" em todos os dias de estudo, havendo assim uma concordância entre todos os provadores.

CONCLUSÕES: Foi possível validar o aumento da validade do molho de francesinha e das pastas para 96 horas e 72 horas, respetivamente.

PO23: AUDITORIA DE CONFORMIDADE E DIAGNÓSTICO – AVALIAÇÃO DA HIGIOSSANIDADE E DA PRESTAÇÃO DE SERVIÇO

Sandra CG Silva¹, Joana Silveira², João Pinho¹, M Cristina Teixeira Santos³

¹ Centro Hospitalar Médio Ave

² Licenciada em Ciências da Nutrição

³ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO: No âmbito do protocolo celebrado Centro Hospitalar Médio Ave, E.P.E. (CHMA,E.P.E.) e a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, foi realizada em maio de 2014 uma auditoria de conformidade/adequação e de diagnóstico aos locais de produção/manipulação e distribuição de refeições. O CHMA,E.P.E. é composto por duas unidades, Vila Nova de Famalicão e Santo Tirso, estando o serviço de refeições adjudicado a uma empresa de restauração coletiva.

OBJETIVOS: Avaliação da higiossanidade e da prestação da qualidade do serviço prestado por uma empresa de restauração coletiva num serviço de alimentação hospitalar.

METODOLOGIA: Foram consultados e analisados os documentos necessários e relevantes, nomeadamente, o caderno de encargos de prestação de serviços de alimentação, as plantas das unidades de produção de refeições, bem como, procedimentos documentados quer da empresa quer da instituição. Foram selecionados, adaptados e construídos materiais para recolha de dados e procedeu-se a um registo fotográfico. A linha metodológica seguida considerou a verificação do cumprimento dos pré-requisitos de higiene, boas práticas de fabrico e do

sistema de segurança alimentar enquadrados na legislação em vigor. Foi decisão da equipa de auditoria a utilização de grelhas de avaliação quantificadas que permitissem resultados quantitativos e qualitativos. Para a avaliação da higião-sanidade foram considerados 12 domínios e para a avaliação da prestação do serviço foram considerados 4.

RESULTADOS: Na avaliação da higião-sanidade, constatou-se que uma das unidades obteve uma valorização quantitativa de 56,2%, ou seja, Aceitável e quanto à avaliação da prestação do serviço a valorização obtida foi de 65,4%, Aceitável. Na outra unidade, a classificação higião-sanitária obtida foi de 39,2%, ou seja, Não aceitável e a valorização obtida quanto à prestação do serviço foi de 46,8%, Não aceitável. Para além da apresentação das não conformidades foram sugeridas medidas corretivas e propostas de oportunidades de melhoria.

CONCLUSÕES: Não se verificou o cumprimento da maioria dos pré-requisitos de higiene relativos aos géneros alimentícios, quer no que diz respeito à sua implementação em rotina, bem como, ao cumprimento das boas práticas de higiene e fabrico que se justificam para alcançar esta exigência legal. Há que refletir, acordar e decidir quanto à calendarização de um tempo justo de adaptação, validação e implementação dos diferentes procedimentos necessários ao cumprimento da lei.

PO24: HÁBITOS ALIMENTARES REFERIDOS PELAS CRIANÇAS QUE FREQUENTARAM O ATELIER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM 2014

Margarida Malcata¹, Vera Ganhão², Helena Arco¹

¹ Núcleo de Estudos de Intervenção Social, Educação e Saúde do Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre

² Russell Hall Hospital

INTRODUÇÃO: No decurso do ano de 2014, o Atelier da Alimentação Saudável, situado no mercado municipal de Portalegre, desenvolveu atividades dirigidas aos alunos de 1.º ciclo das escolas do concelho de Portalegre.

OBJETIVOS: Avaliar os alimentos consumidos num dia de semana e num dia de fim de semana, e qual a importância de realizar uma alimentação saudável dos alunos participantes no Atelier de Alimentação Saudável, durante o ano de 2014.

METODOLOGIA: Realizou-se um inquérito a 133 alunos, pertencentes a duas escolas do concelho de Portalegre, em sala de aula. Este estudo foi realizado tendo por base uma metodologia qualitativa. Na análise de dados foi utilizado o programa Microsoft Word.

RESULTADOS: A refeição menos referida em dia de semana, foi a do deitar, e em dia de fim de semana, foi igualmente, a do deitar, juntamente com a refeição do lanche da manhã. Existe a predominância de alimentos pertencentes ao grupo dos 'Cereais, Derivados e Tubérculos', seguido do grupo da 'Carne, Pescado e Ovos'. No entanto o grupo dos 'Óleos e Gorduras' aparece em quantidade semelhante (embora menor) dos grupos das 'Hortícolas' e 'Fruta'. Os grupos das 'Leguminosas' e da 'Água' são pouco referidos, quando comparados com os outros grupos. De modo geral, os alunos compreendem o que é necessário fazer, e o que se deve evitar, para realizar uma refeição saudável. Associando deste modo a importância da sua realização com conceitos, como: 'Comida saudável!'; "devia comer mais fruta e mais sopa"; "Ser saudável".

CONCLUSÕES: Após a análise efetuada, surge a necessidade de se realizar uma ação de formação aos alunos participantes, pais e professores, de modo a frisar a importância do consumo de leguminosas e de água, bem como, a variedade de nutrientes que as crianças podem obter, se realizarem uma alimentação saudável, segundo o que é preconizado na Roda dos Alimentos.

PO25: ATELIER DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Margarida Malcata¹, Ana Helena Pinto², Mónica Filipa Nunes³

¹ Núcleo de Estudos de Intervenção Social, Educação e Saúde do Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre

² Serviço de Ação Social do Instituto Politécnico de Portalegre

³ Santa Casa da Misericórdia de Marvão

INTRODUÇÃO: O Atelier de Alimentação Saudável está a funcionar desde de 2011, foi concebido e promovido no contexto do Projeto Alimentação Saudável que abrange as escolas do concelho de Portalegre numa perspetiva de rentabilizar o seu potencial educativo no sentido de proporcionar uma mais completa e eficiente educação alimentar das crianças e jovens.

OBJETIVOS: Dar a conhecer a Roda dos Alimentos, promover o contacto com os produtores e seus produtos, sensibilizar para a prática de exercício físico e escolhas alimentares saudáveis.

METODOLOGIA: As ações no Atelier iniciam-se com a visita ao Mercado Municipal, onde os estudantes podem ver os vários alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos, seguidamente, praticam atividade física e ações lúdico-pedagógicas relacionadas com o tema, enquanto é avaliado o Índice de Massa Corporal (IMC) das crianças e jovens. Terminam com a manipulação e degustação dos alimentos, realizando uma salada de fruta ou testes sensoriais (paladar e textura). Posteriormente, na sala de aula registam os alimentos consumidos durante dois dias da semana, nas diversas refeições, bem como, a perceção da importância da realização de uma alimentação saudável.

RESULTADOS: Constatamos um valor crescente de crianças nas visitas ao Atelier, cerca de 1207. Os resultados apontam uma ligeira melhoria nos hábitos alimentares, maior consumo de alimentos do grupo da Fruta e Hortícolas, e redução de alimentos mais energéticos, do grupo dos Óleos e Gorduras. A par das mudanças nas dietas alimentares, verificou-se um aumento de crianças com o peso normal, e um decréscimo de crianças com obesidade e excesso de peso. Comprovamos que há mais consciência e conhecimento acerca da alimentação saudável e, sobretudo, alguma vontade em mudar esses hábitos.

CONCLUSÕES: A experiência e os resultados obtidos são positivos. Assim, o Projeto de Alimentação Saudável nas Escolas do Concelho de Portalegre pensa que é importante dar continuidade às atividades desenvolvidas no Atelier de Alimentação Saudável.

PO26: POTASSIUM URINARY EXCRETION AND DIETARY INTAKE: A CROSS-SECTIONAL ANALYSIS IN 8-10 YEAR-OLD CHILDREN

Ana Catarina Oliveira¹, Patrícia Padrão^{1,2}, André Moreira^{3,4}, Mariana Pinto^{1,3}, Mafalda Neto^{1,5}, Tânia Santos^{1,5}, Joana Madureira⁶, Eduardo de Oliveira Fernandes⁶, Pedro Graça^{1,7}, João Breda⁸, Pedro Moreira^{1,9}

¹ Faculty of Nutrition and Food Sciences of University of Porto

² Institute of Public Health of University of Porto

³ Department of Immunology of Faculty of Medicine of University of Porto

⁴ Department of Immunoallergology of Hospital São João

⁵ Faculty of Sciences of University of Porto

⁶ Institute of Mechanical Engineering of Faculty of Engineering of University of Porto

⁷ Directorate General for Health

⁸ Division of Noncommunicable Diseases and Life-course of WHO Regional Office for Europe

⁹ Research Centre on Physical Activity and Health of University of Porto

INTRODUCTION: Data from studies assessing the intake of potassium, and the concomitant sodium-to-potassium ratio are limited.

OBJECTIVES: The aim of this study was to evaluate potassium and sodium-to-potassium ratio intake in 8-10 year-old children.

METHODOLOGY: A cross-sectional survey was carried out from January to June 2014 and data from 163 children (81 boys) were included. Potassium intake was estimated by 24-h urine collection and coefficient of creatinine was used to validate completeness of urine collections. Urinary sodium and sodium-to-potassium ratio were also analysed. A 24-h dietary recall was used to provide information