

Consumo de energia e macronutrientes dos usuários de um Restaurante Universitário

Ana Rita de Oliveira Tucan¹, Elisana Lima Rodrigues², Laleska Pâmela Rodrigues da Silva², Thayana Regina de Souza Grance³, Deise Bresan⁴, Patrícia Vieira Del Ré⁴, Priscila Milene Angelo Sanches⁴.

¹Discente, Curso de Nutrição, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande, MS, Brasil. Autor correspondente: arttucan@gmail.com.

²Discente, Curso de Nutrição, UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

³Nutricionista, Clínica Escola Integrada, UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

⁴Docente, Curso de Nutrição, UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

Introdução: A alimentação constitui importante fator de promoção e manutenção da saúde, tendo papel determinante nas deficiências nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis. Os universitários por estarem fora da casa dos pais ou até mesmo por falta de habilidade em preparar uma refeição completa, optam, muitas vezes por fazê-las fora de casa. E o restaurante universitário é uma opção saudável de alimentação fora do lar, pois devem fornecer refeições nutricionalmente adequadas para os seus usuários. **Objetivo:** Avaliar o consumo de energia e macronutrientes dos usuários durante o almoço em um Restaurante Universitário. **Metodologia:** A amostra populacional da pesquisa foi de 352 usuários do Restaurante Universitário de uma Universidade Pública do Mato Grosso do Sul, selecionados randomicamente. A coleta de dados foi realizada por cinco dias consecutivos em novembro do ano de 2015. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos (Parecer nº 867.367). O consumo de energia e macronutrientes dos usuários foram avaliados por meio dos parâmetros da *Dietary Reference Intake* e foi considerado o valor de 40% das necessidades diárias dos usuários como referência para o almoço. Os dados foram analisados pelo *software Statistical Package for the Social Sciences* versão 18.0, sendo considerado o intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** Dos usuários avaliados, 56% eram do sexo masculino e apresentaram a mediana de 20 anos de idade. O consumo de energia e carboidratos foi considerado insuficiente em 50,9% e 73,0% respectivamente, e excessivo em proteína para 75,9% e em lipídios para 67,6% dos usuários. **Conclusão:** A maior parte dos usuários apresentou um consumo alimentar inadequado em energia e macronutrientes, apesar de terem uma oferta de alimentação saudável no Restaurante Universitário, o que constitui a prática de escolhas inadequadas. Assim, torna-se necessário a implementação de um programa de educação alimentar e nutricional para os usuários do Restaurante Universitário a fim de consolidar hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Consumo alimentar; Energia; Macronutrientes.