

Consumo de lipídeos nas refeições de usuários em Restaurante Universitário

Elisana Lima Rodrigues¹, Ana Rita de Oliveira Tucan², Laleska Pâmela Rodrigues da Silva², Thayana Regina de Souza Grance³, Deise Bresan⁴, Priscila Milene Angelo Sanches⁴, Patrícia Vieira Del Ré⁴.

¹Discente, Curso de Nutrição, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande, MS, Brasil. Autor correspondente: elisana.lima10@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 promoção da saúde cresce em importância para o enfrentamento do aumento na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em nosso país, diretamente relacionado à dieta habitual rica em gorduras saturadas e colesterol, desta forma, restaurantes universitários assim como outros restaurantes institucionais devem oferecer refeições nutricionalmente adequadas e contribuir para a melhoria de hábitos alimentares dos usuários. **Objetivo:** Avaliar o consumo de lipídeos nas refeições de usuários em Restaurante Universitário. **Metodologia:** Estudo transversal, realizado com 352 usuários de uma universidade pública de Mato Grosso do Sul, selecionados randomicamente, com coleta de dados realizada em novembro de 2015. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em seres humanos (Parecer nº 867.367). O consumo alimentar foi mensurado durante o almoço por cinco dias, por meio da observação direta por porção média servida na montagem do prato, o qual foi pesado antes e após o término da refeição para desconto do resto-ingesta. Foi considerado os parâmetros da *Dietary Reference Intake* para lipídeos e ácidos graxos e, para colesterol foi considerada a referência do Guia Alimentar para a População Brasileira, sendo estipulados 40% da necessidade diária do usuário como valor máximo na refeição. A análise dos dados foi realizada por meio do *software Statistical Package for the Social Sciences*, versão 18.0 considerando um intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** A mediana de idade dos sujeitos do estudo foi de 20 anos, sendo 56% homens. Pôde-se observar que 67,6% dos usuários apresentaram consumo excessivo de lipídeos totais. Em relação ao consumo de colesterol os resultados foram positivos, sendo de 53,4% de consumo adequado. Da mesma forma, a ingestão de ácidos graxos saturados apresentou resultados satisfatórios, onde 69% dos usuários apresentaram consumo menor que 10% do valor energético total da refeição. O prato principal e/ou guarnição foram os que mais contribuíram na oferta destes nutrientes. **Conclusão:** O consumo de colesterol e ácidos graxos saturados encontrados indicam que as refeições ofertadas apresentam opções com baixo teor desses nutrientes. Entretanto, o teor de lipídeos encontrado representa risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, resultado relacionado às quantidades consumidas e as escolhas do comensal.

Palavras-chave: Colesterol; Consumo alimentar; Lipídeos.