

PRESENÇA DE PREPARAÇÕES PARA DIETAS RESTRITIVAS EM RESTAURANTES DO CENTRO DO CABO DE SANTO AGOSTINHO

Fabiana Serafim da Silva Xavier

fss18@discente.ifpe.edu.br

Gabriel Machado da Silva

gms42@discente.ifpe.edu.br

Maria Helena Oliveira da Silva

mhos@discente.ifpe.edu.br

Lara Oliveira Lins

lara.lins@cabo.ifpe.edu.br

RESUMO

A Diabetes Mellitus, particularmente a tipo 2, apresenta complicações graves e é associada a fatores como obesidade e hábitos não saudáveis. Com mais de 75 mil óbitos no Brasil nos últimos anos. A alimentação equilibrada é fundamental no seu controle, conforme indicado por estudos. Esta pesquisa avaliou a presença de pratos à la carte para diabéticos em oito restaurantes no Cabo de Santo Agostinho. A constatação foi de que apenas 12,5% desses estabelecimentos ofereciam opções adequadas, evidenciando uma lacuna na oferta para esse público. Os gestores, em sua maioria, demonstraram resistência em adaptar os cardápios, justificando a baixa demanda como motivo principal. Apesar disso, alguns reconheceram a importância de opções saudáveis não apenas para os diabéticos, mas para atrair uma clientela preocupada com a saúde. Os resultados ressaltam a urgência de conscientização e educação para incentivar cardápios mais inclusivos e saudáveis. Essa adaptação não apenas beneficia a saúde dos clientes, mas também amplia o alcance do estabelecimento, promovendo práticas alimentares mais saudáveis na comunidade. A pesquisa destaca a necessidade de uma postura proativa por parte dos restaurantes para atender às demandas específicas dos diabéticos e contribuir para uma mudança positiva nos hábitos alimentares da sociedade.

Palavras-chave: diabetes mellitus; alimentação; restaurantes à la carte.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus, particularly type 2, poses severe complications and is linked to factors like obesity and unhealthy habits, contributing to over 75,000 deaths in Brazil in recent years. Balanced nutrition plays a vital role in its management, as indicated by studies. This study assessed the presence of à la carte dishes for diabetics in eight restaurants in Cabo de Santo Agostinho. It found that only 12.5% of these places offered suitable options, highlighting a gap in catering to this audience. Most managers showed reluctance to adapt menus, citing low demand as the primary reason. Nonetheless, some acknowledged the importance of healthy choices not only for diabetics but also to attract health-conscious customers. The findings emphasize the urgent need for awareness and education to promote more inclusive and healthier menu offerings. This adaptation not only enhances customers' health but also expands the establishment's reach, fostering healthier eating practices within the community. The research underscores the necessity for restaurants to take a proactive stance in meeting diabetics' specific needs and contributing to a positive shift in societal dietary habits.

Keywords: diabetes mellitus; nutrition; à la carte restaurants.

1 INTRODUÇÃO

Conforme descrito pelo Ministério da Saúde (MS), a Diabetes Mellitus (DM) é considerada uma das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), apresentando potenciais complicações para a saúde do portador. Dentre essas complicações, destacam-se a possibilidade de perda de membros inferiores, desenvolvimento de insuficiência renal crônica e disfunções em órgãos vitais, como cérebro, olhos, nervos, coração e vasos sanguíneos. A DM representa um significativo desafio para a saúde pública, impactando a qualidade de vida e frequentemente resultando em morte prematura, além dos elevados custos associados ao tratamento. Nos últimos anos, o Brasil registrou mais de 75 mil óbitos relacionados à DM, sendo cerca de 90% desses casos associados à diabetes tipo 2. Esses números expressivos podem estar relacionados a diversos fatores, tais como obesidade, consumo de álcool, sedentarismo e hábitos alimentares não saudáveis (MS, 2022).

A implementação de uma alimentação balanceada é descrita como uma das medidas cruciais para o controle da Diabetes Mellitus. Estudos realizados pela Biblioteca Virtual da Saúde (2009), por Barbosa (2020) e Baum (2021) confirmam a presença de substâncias benéficas em alimentos, evidenciando sua contribuição para a prevenção e controle de doenças como a DM e suas complicações. Incluir frutas, vegetais e grãos, enquanto se reduz o consumo de gorduras saturadas, associado à adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas, torna-se essencial na prevenção da DM, proporcionando uma melhoria substancial na qualidade de vida dos diabéticos. Conforme Spang (2003), os restaurantes desempenham um papel crucial como espaços de intercâmbio cultural por meio da alimentação, sendo também locais de atendimento a diversos públicos. Ao oferecerem cardápios à la carte, nos quais o cliente seleciona os pratos desejados (UJJ et al., 2022), eles emergem como elementos fundamentais nesse contexto.

Dessa forma, o presente trabalho aborda uma análise descritiva realizada em oito restaurantes do município de Cabo de Santo Agostinho (Pernambuco), com o intuito de verificar a oferta de pratos do menu à la carte voltados para o público diabético. A proposta busca introduzir opções específicas e atrativas para esse segmento, demonstrando a importância dos restaurantes estarem preparados para atender a essas demandas alimentares específicas. O objetivo central desta pesquisa é verificar a presença de pratos do menu à la carte direcionados ao público diabético nos restaurantes do centro da cidade do Cabo de Santo Agostinho, objetivando promover a inclusão de opções atrativas não apenas para atender às necessidades nutricionais, mas também para atrair de maneira consistente essa clientela para os estabelecimentos em questão.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Diabetes Mellitus

A Diabetes Mellitus (DM) corresponde a uma condição metabólica em que existe elevação da glicose plasmática, também conhecida como hiperglicemia. Esse fenômeno pode ser resultante de irregularidades na ação e/ou, secreção da insulina (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2015). Gross (2002) classifica a diabetes em quatro categorias, sendo elas, DM tipo 1, DM tipo 2, DM gestacional (DMG) e outros tipos específicos de DM.

A Diabetes tipo 1 (DMT1), atualmente é classificada em duas diferentes categorias: 1A e 1B. A variante do tipo 1A, é de natureza autoimune, sendo caracterizada pela destruição de células beta pancreáticas, a partir de respostas imunológicas, acarretando como consequência a incapacidade do organismo em produzir insulina. Esse tipo de diabetes é costumeiramente diagnosticado durante a infância ou adolescência, representando cerca de 5% a 10% dos casos. Já o tipo 1B, caracteriza-se como idiopático, não detêm causa claramente definida, sendo identificado em casos nos quais não são encontrados marcadores imunes associados (MOREIRA; CARVALHO, 2016).

De acordo com Figueiredo e Rabelo (2009), indivíduos portadores de Diabetes do tipo 2 (DMT2) normalmente sintetizam insulina, entretanto, suas células encontram dificuldades para sua utilização eficaz, isso ocorre devido à redução de sua eficácia, caracterizando-se como resistência à insulina. Como consequência, a ação hipoglicemiante da insulina não é efetiva, e a diminuição na absorção de glicose a partir das células leva ao aumento da produção hepática de glicose. Isso coopera para um elevado nível desse hormônio no sangue, isso por sua vez, está associado a níveis elevados de insulina circulante.

A Diabetes do tipo gestacional (DMG) é caracterizada pelas alterações dos níveis de glicose durante a gestação, manifestando-se tipicamente no segundo ou terceiro trimestre. A prevalência dessa situação oscila entre 1 e 14% das gestantes. O ganho excessivo de peso durante a gravidez, pode ser identificado como um dos fatores de risco para seu desenvolvimento, o que pode acarretar complicações tanto para a gestante, quanto para o feto (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2009).

Conforme Lima et al. (2010) descreve, existem variantes menos frequentes da Diabetes Mellitus (DM), abrangendo circunstâncias que englobam: defeitos genéticos nas células beta, na ação da insulina, no pâncreas, exócrino, infecções, DM induzido quimicamente por drogas, ou outras síndromes genéticas.

Além disso, existe também a caracterização conhecida como pré-diabetes, que se expressa por níveis de glicemia intermediários entre os valores considerados normais e os diagnosticados como indicadores da doença. Mesmo a pré-diabetes não sendo considerada uma entidade clínica em si, ela ainda representa um fator de risco para doenças cardiovasculares (DCVs) e para desenvolvimento posterior da DM (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2015).

Segundo a descrição de Guariente (2008), a Diabetes Mellitus é uma condição que origina diversificados desafios de saúde para seus portadores, principalmente quando não existe tratamento adequado e os cuidados necessários não são tomados, tais como a adoção de uma alimentação equilibrada, práticas regulares de atividades físicas, e a realização de consultas médicas frequentes. Os mesmos

ressaltam também que a Diabetes demanda mudanças de longo prazo e um tratamento contínuo, o que acaba por exigir a orientação de um profissional nutricional adequado, de modo a viabilizar a elaboração de uma dieta adequada, a administração de medicações diárias, a prática de exercícios físicos planejados, a monitorização constante da glicemia, a atenção ao corpo, a educação permanente e a modificação comportamental.

Duncan (2017) explica que a Diabetes é uma enfermidade que se expandiu globalmente, gerando impacto social significativamente adverso, resultando em complicações que podem reduzir a qualidade de vida dos portadores e, em alguns casos, levar à invalidez precoce, além dos elevados custos associados ao tratamento. De frente ao crescimento da prevalência da Diabetes no Brasil, tornou-se essencial implementar e desenvolver medidas de controle e prevenção da doença, tendo a conscientização e a educação como fatores fundamentais. Com esse propósito, profissionais da área de saúde introduziram, em 1984, um programa ambulatorial voltado para pessoas com diabetes no Hospital Universitário Regional do Norte do Paraná (HURNP). A equipe multidisciplinar, composta por médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e assistentes sociais, proporciona consultas trimestrais para informar os pacientes sobre a doença e equipá-los com os conhecimentos necessários para o autocuidado. Essa medida foi adotada pois a diabetes evidenciou ser uma condição que requer atenção específica em diversos aspectos da vida de um indivíduo afetado (LUZ e VIERA, 2018).

2.2 Índice glicêmico

MEDEIROS (2012) afirma que o Índice Glicêmico (IG) é um valor que determina a velocidade com que os alimentos compostos por carboidratos liberam glicose no sangue, esse valor é calculado em laboratórios, tendo o açúcar branco como base de comparação, recebendo o valor máximo da escala que é de 0 a 100. geralmente os alimentos são tabulados e classificados em baixo: até 55, moderado: de 56 a 69 e Alto: 70 ou mais. Alimentos que têm alto IG são os que têm rápida transformação em açúcar no organismo e são armazenados em forma de gordura. Já os alimentos com baixo IG fazem lentamente essa conversão, são as melhores opções pois promovem maior saciedade. Os alimentos de IG moderado são menos prejudiciais em relação aos de índice alto porém não promovem a mesma saciedade que os de índice baixo

2.3 Carga glicêmica

A carga glicêmica de um alimento é determinada pela quantidade de carboidratos presentes nele, considerando o impacto desses carboidratos nos níveis de açúcar no sangue. Quanto maior a quantidade de carboidratos, maior será a influência na glicemia. O cálculo da carga glicêmica é simples: multiplica-se o índice glicêmico do alimento pelo número de gramas de carboidratos e divide-se o resultado por 100. (ABCMED, 2023).

Por exemplo, se 1 xícara (chá) de cenouras cozidas contém aproximadamente 10g de carboidratos, e o índice glicêmico dessas cenouras é 49, o cálculo seria: $49 \text{ (IG)} \times 10\text{g} / 100$, resultando em 4,9. Isso indica que essa quantidade de cenouras cozidas possui uma carga glicêmica considerada baixa, visto que o valor está abaixo de 10, sugerindo um impacto moderado nos níveis de açúcar no sangue após o consumo.

2.4 Dieta para diabetes

A alimentação é um fator determinante no tratamento e controle da DM, ela deve ser rica em nutrientes como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, alimentos que ajudam no metabolismo da glicose (ABM SAÚDE,2021). De acordo com Almeida (2023), ter uma alimentação fracionada é importante para o controle glicêmico, é recomendado um intervalo de três horas a cada refeição dividida em três grandes refeições: café da manhã, almoço e janta, e três lanches intermediários: lanche da manhã, lanche da tarde e ceia. No cenário ideal, é recomendado dar preferência ao consumo de frutas frescas nos lanches.

No planejamento das refeições pode ser utilizada a contagem de carboidratos que por meio dela podemos equilibrar os níveis de glicose no sangue, evitando as complicações da hipoglicemia no organismo das pessoas com diabetes, essa ferramenta só deve ser utilizada com a orientação médica e do nutricionista.

Na tabela 1, temos grupos de alimentos que devem estar presentes na dieta dos diabéticos pois são ricos em fibras, proteínas magras e gorduras saudáveis que são fundamentais para garantir a saúde do diabético .

Tabela 1 - Grupos alimentares

Categoria	Alimentos
Cereais integrais	pão integral, arroz integral, macarrão integral, milho, aveia e quinoa
Leguminosas	feijão, soja, grão-de-bico, lentilha e ervilha
Legumes	alface, tomate, rúcula, agrião, acelga, abóbora, vagem e cebola;
Proteínas com pouca gordura	peixe branco, frango, tofu; ovos e carne bovina magra, como músculo e patinho
Frutas	com casca e inteiras, em pequena porção e de baixo índice glicêmico, como morango, maçã, pera, ameixa, mirtilo, limão e tangerina
Gorduras saudáveis	óleo de abacate ou de semente de uva e azeite extra virgem
Oleaginosas	castanha, amendoim, avelã, nozes, castanha-do-pará e amêndoas

Fonte: Almeida, 2023

Almeida (2023) destaca que as frutas devem ser consumidas em pequenas quantidade pois elas possuem a frutose, um dos tipos de açúcar presente nos alimentos. conforme é descrito no quadro 1 a seguir

Quadro 1 - Quantidade de frutas

Quantidade	Frutas
1 unidade média de fruta inteira	maçã, banana, laranja, tangerina, ameixa, pêssego, kiwi e pera
2 fatias finas ou uma fatia grossa de frutas grandes	melancia, melão, mamão e abacaxi;
8 Unidades de frutas pequenas	uvas ou cerejas,
1 colher de sopa de frutas secas	uva passa, ameixa ou damasco

Fonte: Almeida, 2023

Conforme a tabela 2 podemos observar os alimentos que não podem estar presente na dieta dos diabético são aqueles que contêm açúcar ou carboidratos simples.

Tabela 2 - Grupos alimentares que devem ser evitados

Categoria	Alimentos
Açúcar e alimentos doces,	bolo, biscoito, chocolate, bala, chiclete, mel, geleias e marmelada
Bebidas açucaradas	refrigerantes, sucos industrializados, bebidas isotônicas e achocolatados;
Cereais refinados	arroz branco, pão branco, macarrão branco, tapioca e amido de milho;

Carnes processadas	presunto, peito de peru, salsicha, linguiça, bacon, mortadela e salame
Laticínios ricos em gordura	leite condensado, iogurte integral com açúcar, sorvete e queijos amarelos
Bebidas alcoólicas	cerveja, vinho, vodka e cachaça

Fonte: Almeida, 2023

2.5 À la carte e Buffet

No restaurante à la carte, o cliente escolhe o que deseja do cardápio, onde os pratos são preparados individualmente após o pedido. Há uma maior personalização e os pratos costumam ter um preço fixo, determinado pelos itens selecionados. O cliente tem a liberdade de escolher entre as opções do cardápio, e a cozinha preparar o prato conforme a solicitação. No buffet, os clientes pagam por peso ou um valor fixo e têm acesso a uma variedade de pratos disponíveis no buffet. Eles podem servir à vontade, escolhendo os alimentos e as quantidades que desejam, podendo experimentar diferentes opções. Os restaurantes à la carte e os serviço de buffet têm distintas abordagens em relação ao serviço e na experiência do cliente. Enquanto o à la carte oferece pratos específicos preparados na hora conforme o pedido do cliente, o buffet permite que os clientes se sirvam à vontade de uma variedade de pratos disponíveis em um buffet.(Moraes,2020)

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa adotou uma abordagem descritiva com ênfase qualitativa e foi realizada no Instituto Federal de Ciência, Tecnologia e Educação de Pernambuco - IFPE, Campus Cabo de Santo Agostinho, no período de agosto a dezembro de 2023.

A fundamentação teórica baseou-se em um levantamento bibliográfico abrangente, abarcando diversas fontes como artigos científicos e periódicos. A pesquisa bibliográfica foi conduzida no Google Acadêmico, Periódicos Capes e na Scientific Electronic Library Online - Brasil (SciELO), utilizando as palavras-chave "Diabetes; restrição alimentar; restaurantes".

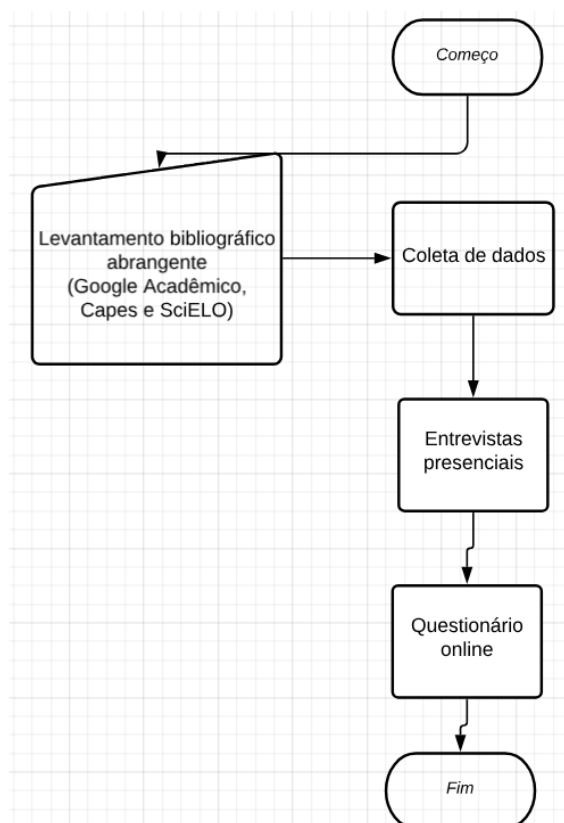
Quanto à coleta de dados, foram realizadas entrevistas presenciais em restaurantes durante dois dias consecutivos. A seleção dos estabelecimentos seguiu critérios específicos, considerando aqueles que incluíam a categoria "à la carte" em seus cardápios e estavam localizados num raio de cinco quilômetros a partir do centro da cidade de Cabo de Santo Agostinho, em Pernambuco. Um total de oito restaurantes atendeu a esses critérios, nos quais foram conduzidas entrevistas guiadas com os gestores das cozinhas.

Além disso, foi aplicado um questionário online por meio do Google Forms com perguntas sobre os hábitos alimentares, direcionado ao público-alvo do estudo. Esse questionário foi aplicado durante a IX Feira de Gastronomia do IFPE - Campus Cabo

de Santo Agostinho, no período de 17 a 20 de outubro de 2023, no Campus e nos restaurantes onde foram feitas as entrevistas.

As etapas para a elaboração dessa pesquisa foram:

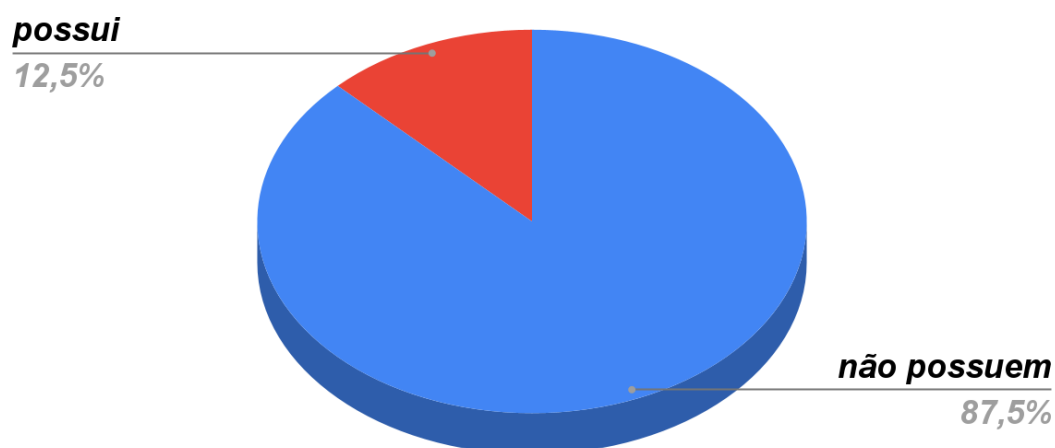
Figura 1 - fluxograma da metodologia



Fonte: autores,2023

4 RESULTADOS E ANÁLISE

Neste segmento, apresentamos os resultados obtidos a partir das entrevistas conduzidas com oito restaurantes que oferecem menus "à la carte" no centro do Cabo de Santo Agostinho. Inicialmente, questionamos sobre a presença de entradas adequadas para o público diabético, constatado no gráfico 1, que apenas 12,5% dos estabelecimentos incluíam tal opção em seus cardápios, enquanto 87,5% não ofereciam nenhuma entrada específica para atender a esse público.

Gráfico 1 - Presença de entradas adequadas**Presença de entradas adequadas**

Fonte: Autores,2023.

No que tange à variedade de proteínas, todos os gestores afirmaram possuir mais de três tipos de proteínas em seus cardápios, incluindo carne bovina, carne suína, frango, peixe e ovos, conforme é observado na tabela 3 a seguir.

Tabela 3 - variedade de proteínas nos restaurantes

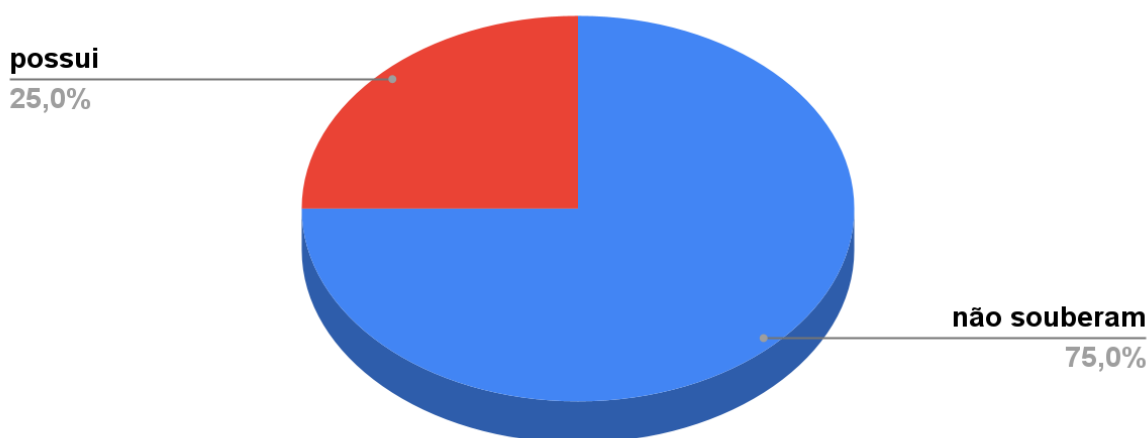
Restaurantes	Bovina	Suína	Frango	Peixe	ovos
Restaurante 1	✓	✓	✓	✓	X
Restaurante 2	✓	X	✓	✓	X
Restaurante 3	✓	X	✓	✓	X
Restaurante 4	✓	✓	✓	X	X
Restaurante 5	✓	✓	X	✓	X
Restaurante 6	✓	X	✓	X	✓
Restaurante 7	✓	X	✓	✓	X
Restaurante 8	✓	✓	✓	X	X

Fonte: Autores,2023.

Em relação aos acompanhamentos e guarnições possuem baixa carga glicêmica, podemos observar pelo gráfico 2 que 75% dos entrevistados não souberam responder a esse questionamento, 25% possuem e tem opções como arroz integral, cenoura cozida e ervilha.

Gráfico 2 - Acompanhamentos e Guarnições Possuem Baixa Carga Glicêmica

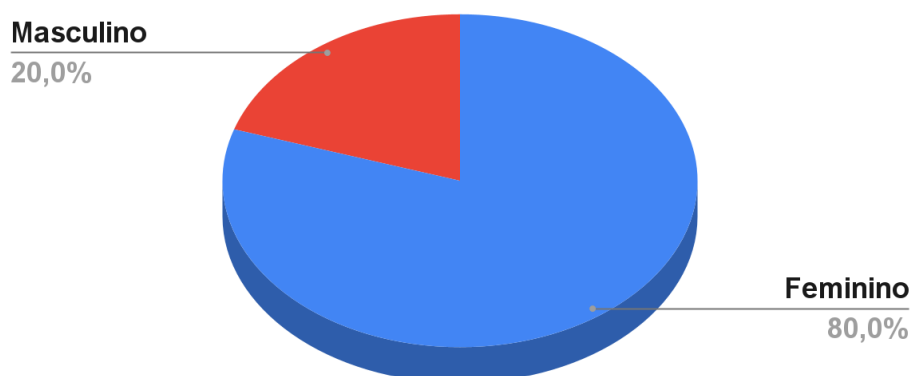
Acompanhamentos e Guarnições Possuem Baixa Carga Glicêmica



Fonte: Autores,2023.

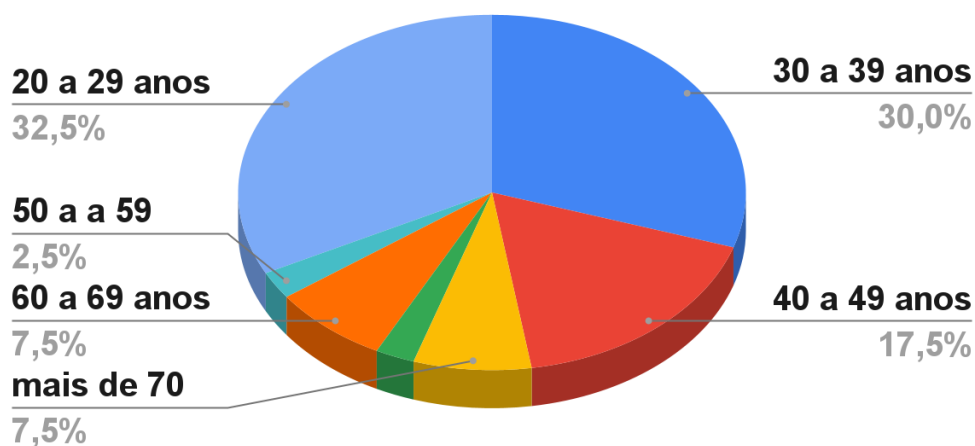
Referente a opções de sobremesa para o público de diabéticos, apenas um dos restaurantes possui específica para diabéticos nos seus cardápios.

Em relação ao questionário observamos no gráfico 3 que 80% das respostas foram do público feminino e 20% masculino.

Gráfico 3 -gênero das resposta do questionário**Qual o seu gênero?**

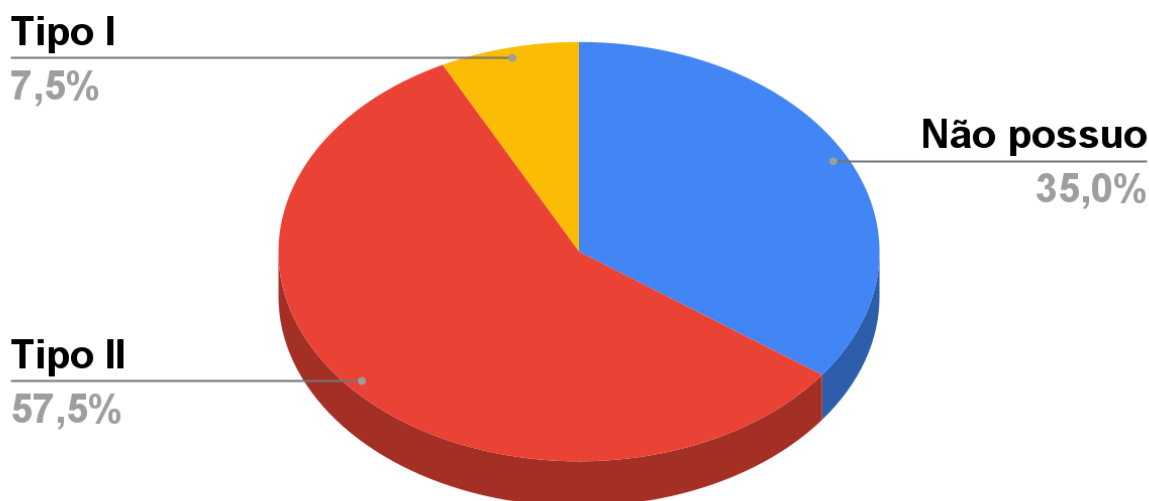
Fonte: Autores,2023.

Obtivemos respostas de pessoas de diversas idades, porém a faixa etária que mais se destacou foi a de 30 a 39 anos com 30% das respostas conforme observamos o gráfico 4.

Gráfico 4 - respostas das idades**Qual sua idade?**

Fonte: Autores,2023.

No formulário, questionamos se as pessoas são portadoras de diabetes e no gráfico 5 podemos ver que 57,5% são do tipo II, 7,5% do tipo I e 35,0% não possuem diabetes.

Gráfico 5 - você possui diabetes**Você possui diabetes? Se sim, qual tipo?**

Fonte: Autores, 2023

Mais de 80% das respostas afirmaram não terem pratos adequados para o público diabético em restaurantes à la carte e quando vão a esses estabelecimentos consome apenas saladas, proteínas magras e raramente oferecem arroz integral.

Os resultados obtidos revelam que, dos oito restaurantes entrevistados, apenas dois atendem às necessidades de inclusão de pratos específicos para o público diabético. Os demais estabelecimentos não reconhecem a demanda ou consideram inviável a inclusão desses pratos, justificando que a procura não é suficientemente recorrente.

Entende-se que a relutância em incluir esses pratos específicos está associada ao receio de perdas e desperdícios, uma vez que a procura seria considerada baixa. Contudo, alguns gestores reconhecem a importância de oferecer opções saudáveis em seus cardápios não apenas para atender ao público diabético, mas também para atrair clientes preocupados com a saúde e que buscam melhorar ou modificar seus hábitos alimentares.

É importante ressaltar que o diabetes se manifesta de maneiras diversas em diferentes faixas etárias, sendo relevante a inclusão de pratos adequados. Apesar das explicações acerca da essencialidade dessa inclusão, grande parte dos gestores demonstrou ausência de interesse na adaptação de seus cardápios de modo a atender a esse público específico.

Em síntese, os resultados indicam uma resistência por parte dos restaurantes em adaptar seus cardápios para atender às necessidades do público diabético, mesmo diante da relevância e importância destacadas durante as entrevistas. Este cenário evidencia a necessidade de conscientização e sensibilização dos gestores

quanto à importância de oferecer opções alimentares saudáveis, não apenas para indivíduos diabéticos, mas para o público em geral.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

O estudo realizado proporcionou uma avaliação abrangente sobre a presença de pratos do menu à la carte direcionados ao público diabético em oito restaurantes no centro do Cabo de Santo Agostinho (PE). Os resultados revelam que a oferta de opções específicas para esse grupo ainda é limitada, com apenas 12,5% dos estabelecimentos incluindo entradas adequadas em seus cardápios.

A resistência observada por parte dos restaurantes e de seus gestores em adaptar os cardápios para atender às demandas nutricionais dos diabéticos destaca a necessidade emergente de conscientização e sensibilização. A falta de interesse, mesmo após explicações sobre a importância dessa inclusão, demonstra uma lacuna na compreensão dos benefícios não apenas para a saúde, mas também para o próprio negócio.

A qualidade de vida das pessoas com Diabetes Mellitus é significativamente afetada por esta condição crônica. As opções alimentares saudáveis são cruciais para este grupo e também podem atrair consumidores preocupados com a saúde em geral. É vital lembrar que o Diabetes Mellitus não é uma doença de curta duração.

Considerando todas as informações apresentadas, recomenda-se a implementação de técnicas educativas para instruir os gestores de restaurantes na criação de menus que sejam não apenas mais inclusivos, mas também mais saudáveis. Ao criar cardápios que atendam às demandas dos clientes diabéticos, não só se constrói uma imagem positiva do estabelecimento, mas também atrai uma clientela mais ampla e proporciona benefícios à saúde de todos.

Esta pesquisa enfatiza a necessidade de os restaurantes assumirem uma postura mais proativa para atender às necessidades específicas da população diabética e apoiar uma campanha mais ampla para incentivar práticas alimentares saudáveis na sociedade em geral.

REFERÊNCIAS

ABCMED. Índice glicêmico e carga glicêmica.2023. Disponível em: <https://www.abc.med.br/p/diabetes-mellitus/1438125/indice-glicemico-e-carga-glicemica.htm>. Acesso em: 13 nov. 2023.

Alimentação x diabetes: a educação nutricional é fundamental para prevenção e controle. revista abm,2021.Disponível em: <https://www.revistaabm.com.br/artigos/alimentacao-x-diabetes-a-educacao-nutricional-e-fundamental-para-prevencao-e-controle>.Acesso em: 28 dez. 2023

Alimentos funcionais. Biblioteca Virtual da Saúde,2009.Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html. Acesso em: 10, Nov 2023.

ALMEIDA, Andreina. Dieta para diabetes: o que comer e o que evitar. tua saude, 2023. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/dieta-para-diabetes>>. Acesso em: 28 dez. 2023

BARBOZA, Antonia Alzira Alves et al. Consumo de alimentos funcionais e seus benefícios no diabetes mellitus tipo II: revisão de literatura. Research, Society and Development, v. 9, n. 9, p. e234997058-e234997058, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim epidemiológico SVS 45. Brasília, 2022.

DA LUZ, Jefferson Rosa; DE VIERA, Elenara Viera de Viera. Cardápio para diabéticos: um estudo de caso dos serviços de alimentação na hotelaria de Porto Alegre-RS. Fólio-Revista Científica Digital-Jornalismo, Publicidade e Turismo, n. 2, p. 171-179.

DE ANGELIS, Bruna Baum et al. ALIMENTOS FUNCIONAIS NO MANEJO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. Revista Higei@-Revista Científica de Saúde, v. 3, n. 5, 2021.

Diabetes (diabetes mellitus).Governo do estado do Paraná. Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Diabetes-diabetes-mellitus>. Acesso em:1 dez. 2023.

Diabetes gestacional exige cuidados,Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em: <<https://diabetes.org.br/diabetes-gestacional-exige-cuidados/>>. Acesso em: 1 dez. 2023.

DUNCAN, B. B. et al. The burden of diabetes and hyperglycemia in Brazil and its states: findings from the Global Burden of Disease Study 2015.Rev. Bras. Epidemiolo São Paulo, v. 20, n. 1, p. 90-101, 2017.

FIGUEIREDO, D. M.; RABELO, F. L. A. Diabetes Insipidus: principais aspectos e análise comparativa com diabetes mellitus. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 30, n. 2, p.155-162, 2009.

GROSS, Jorge L. et al. Diabetes melito: diagnóstico, classificação e avaliação do controle glicêmico. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 46, p. 16-26, 2002.

GUARIENTE, HADDAD Conhecimento sobre diabetes mellitus de pacientes atendidos em programa ambulatorial interdisciplinar de um hospital universitário público. Ciências Biológicas e da Saúde v. 29, Londrina, 2008. Disponível em: http://www.uel.br/proppg/portal/pages/arquivos/pesquisa/semina/pdf/semina_29_2_20_30.pdf

LIMA, C. T. et al. Diabetes e suas comorbidades no Programa de Saúde da Família Vila Davi em Bragança Paulista, SP. Rev. Bras. Clin. Med., Bragança Paulista, v. 8, n. 4, p. 316-319, 2010.

MEDEIROS, T. Quem tem diabetes precisa atentar para o índice glicêmico. Drauzio Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-cronicas/diabetes/quem-tem-diabetes-precisa-atentar-para-o-indice-glicemico/>. Acesso em: 05 dez. 2023.

MORAES, Mariana. Entenda o que é e como funciona o restaurante à la carte. saipos. Disponível em: <https://saipos.com/sistema/restaurante/restaurante-a-la-carte>>. Acesso em: 28 dez. 2023

O QUE É DIABETES?. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, 2007. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/o-que-e-diabetes/>. Acesso em: 10, Nov 2023.

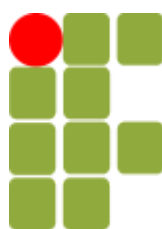
SILVA, Flávia Moraes et al. Papel do índice glicêmico e da carga glicêmica na prevenção e no controle metabólico de pacientes com diabetes melito tipo 2. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 53, p. 560-571, 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2014-2015. São Paulo, Sociedade Brasileira de Diabetes, 2015. 390p

SPANG. R. L. A Invenção do Restaurante. Paris e a moderna cultura Gastronômica. Rio de Janeiro: Record, 2003.

TOLEDO, A. D. Índice Glicêmico e Carga Glicêmica, entenda a diferença. Disponível em: <https://www.nutritionscience.com/single-post/2021/12/15/indice-glicemico-e-carga-glicemica-entenda-a-diferenca>. Acesso em: 13 nov. 2023.

UJJ, Pedro De Paula; MACHADO, Sara Dos Santos; LEITE, Marcela. LA CARTE: UMA FORMA MAIS TECNOLÓGICA DE PEDIR. Anais da Feira do Conhecimento Tecnológico e Científico-IFC Rio do Sul , n. 23, 2022.

APÊNDICE 1 - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS AOS RESTAURANTES**INSTITUTO FEDERAL DE****EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA****PERNAMBUCO****Campus Cabo de Santo Agostinho**

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

INSTITUTO FEDERAL DE

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE PERNAMBUCO

CAMPUS CABO DE SANTO AGOSTINHO**ROTEIRO PARA ENTREVISTA RESTAURANTES CENTRO DO CABO DE SANTO
AGOSTINHO**

Quantas e quais as entradas que são ofertadas no cardápio a la carte, adequadas para o público diabético?

Quais as variedades de proteínas são ofertadas no cardápio a la carte e são adequadas para o público diabético?

Quais os acompanhamentos e guarnições possuem baixa carga glicêmica e baixo índice glicêmico e podem ser consumidas pelo público diabético?

Há opções de sobremesa para o grupo de diabéticos? Se sim, quantas e quais são?

APÊNDICE 2 - Pesquisa sobre hábitos alimentares de pessoas com Diabetes no Cabo de Santo Agostinho-PE

Olá! Nós somos Fabiana Sérafim, Gabriel Machado e Maria Helena, estudantes do curso de gastronomia do IFPE campus Cabo de Santo Agostinho. Estamos realizando uma pesquisa sobre os hábitos alimentares de pessoas com Diabetes no Cabo de Santo Agostinho-PE para o nosso trabalho de conclusão de curso.

Qual o seu nome?

Qual sua idade?

- 20 a 29 anos
- 30 a 39 anos
- 40 a 49 anos
- 50 a 59 anos
- 60 a 69 anos
- mais de 70 anos

Qual é o seu e-mail?

Qual o seu gênero?

- Masculino
- Feminino
- Outros

Qual o seu bairro e cidade?

Você possui diabetes? Se sim, qual tipo?

- Tipo I
- Tipo II
- Não possuo

Que outras condições de saúde você possui?

Com que frequência você costuma ir a restaurantes à la carte?

O que você costuma consumir nesses restaurantes?

Quais os pratos que você costuma encontrar que são adequados às suas dietas quando vai à restaurantes à la carte?

Você gostaria que houvesse mais estabelecimentos com opções específicas para diabéticos disponíveis?

ANEXOS

A LA CARTE			
	2 PESSOAS	3 PESSOAS	FAMÍLIA
ARRUMADINHO COM CARNE DE SOL.....	R\$ 49,80	R\$ 74,70	R\$ 99,60
ARRUMADINHO COM CHARQUE.....	R\$ 47,80	R\$ 71,70	R\$ 95,60
CARNE DE SOL.....	R\$ 55,80	R\$ 83,70	R\$ 111,60
CHARQUE NA BRASA.....	R\$ 53,90	R\$ 80,70	R\$ 107,60
COSTELA.....	R\$ 57,80	R\$ 86,70	R\$ 115,60
COSTELA DE CORDEIRO.....	R\$ 65,80	R\$ 98,70	R\$ 131,60
FILE PARMEGIANA.....	R\$ 59,80	R\$ 89,70	R\$ 119,60
FRANGO PARMEGIANA.....	R\$ 51,80	R\$ 77,70	R\$ 103,60
FILE DE TILÁPIA.....	R\$ 65,80	R\$ 98,70	R\$ 131,60
GALETO DO MATUTO.....	R\$ 47,90	R\$ 69,90	
MAMINHA.....	R\$ 63,80	R\$ 95,70	R\$ 127,60
MISTÃO.....	R\$ 59,90	R\$ 89,80	R\$ 119,80
PICANHA ARGENTINA.....	R\$ 85,80	R\$ 128,70	R\$ 171,60
PICANHA CORDEIRO.....	R\$ 93,80	R\$ 140,70	R\$ 187,60
PICANHA SUINA.....	R\$ 65,80	R\$ 98,70	R\$ 131,60

FRUTOS DO MAR			
	1 PESSOA	2 PESSOAS	3 PESSOAS
MOQUECA DE PEIXE.....	R\$ 42,80	R\$ 85,60	R\$ 128,70
MOQUECA DE CAMARÃO.....	R\$ 46,90	R\$ 93,80	R\$ 140,70
PEIXE FRITO.....	R\$ 28,90	R\$ 57,80	R\$ 86,70
PEIXADA.....	R\$ 42,80	R\$ 85,60	R\$ 128,40

PRATOS DO DIA			
	01 PESSOA	02 PESSOAS	03 PESSOAS
BUCHADA.....	R\$ 29,90	R\$ 59,80	R\$ 89,70
CHAMBARIL.....	R\$25,90	R\$ 51,80	R\$ 77,70
FEIJADA.....	R\$ 24,90	R\$ 49,80	R\$ 74,70
CABIDELA.....	R\$ 21,90	R\$ 43,80	R\$ 65,70
GUISADO BODE.....	R\$ 26,90	R\$ 53,80	R\$ 80,70
MÃO DE VACA.....	R\$ 26,90	R\$ 53,80	R\$ 80,70
PEIXE FRITO.....	R\$ 28,90	R\$ 57,80	R\$ 86,70
RABADA.....	R\$ 26,90	R\$ 53,80	R\$ 80,70
SARAPATÉ.....	R\$ 19,90	R\$ 39,80	R\$ 59,70

EXECUTIVO			
ARRUMADINHO COM CARNE DE SOL.....	R\$24,90		
ARRUMADINHO COM CHARQUE.....	R\$23,90		
CARNE DE SOL.....	R\$27,90		
CARNE DE BODE.....	R\$25,90		
COSTELA BOVINA/SUINA.....	R\$28,90		
COSTELA DE CORDEIRO.....	R\$32,90		
FILE PARMEGIANA.....	R\$29,90		
FILE DE TILÁPIA.....	R\$32,90		
FILE DE FRANGO.....	R\$19,90		
FRANGO EMPANADO.....	R\$22,90		
FRANGO PARMEGIANA.....	R\$25,90		
PICANHA CORDEIRO.....	R\$46,90		
PICANHA SUINA.....	R\$32,90		
TOSCANA.....	R\$19,90		
PICANHA.....	R\$42,90		
CHARQUE NA BRASA.....	R\$26,90		
MAMINHA.....	R\$31,90		

PORÇÕES EXTRAS			
	PEQUENO	MEDIO	GRANDE
FEIJÃO.....	R\$ 7,90	R\$ 11,90	R\$ 14,90
ARROZ.....	R\$ 5,90	R\$ 8,90	R\$ 11,90
BATATA.....	R\$ 7,90	R\$ 11,90	R\$ 13,90
PURÉ.....	R\$ 7,90		
SALADA SIMPLES.....	R\$ 5,90		

SOBREMESAS	
PUDIM.....	R\$6,90
DIVERSAS.....	R\$6,90

	Cupim com queijo - Refeição Cupim com queijo mussarela maquiado acompanhado de arroz, feijão macassar, farofa e vinagrete. 200g de Carne (meio) R\$ 56,90 400g de Carne (completo) R\$ 79,90
	FILE DE FRANGO COMPLETO Arroz - Fila de Frango - Macassar - Purê de Batata - Batata Frita - Vinagrete - Farofa. 300g de Carne (meio) R\$ 57,40 600g de Carne (completo) R\$ 91,90
	PARMEGIANA DE CARNE Molho de Tomate - Espaguete e purê de batatas - Queijo Mussarela - Carne Empanada. (Serve 2 Pessoas) R\$ 64,30 (cód. 0)
	PARMEGIANA DE FRANGO Molho de Tomate - Espaguete e purê de batatas - Queijo Mussarela - Frango Empanado. (Serve 2 Pessoas) R\$ 63,15 (cód. 0)
	CARNE DE SOL COM QUEIJO COALHO Carne de Sol - Arroz - Feijão Macassar - Queijo Coalho - Farofa - Vinagrete - Cebola. 200g de Carne (meio) R\$ 57,40 400g de Carne (completa) R\$ 80,40
	MAMINHA CHÁCARA Maminha - Arroz - Feijão Macassar - Farofa - Vinagrete. 200g de Carne (meio) R\$ 57,40 400g de Carne (completa) R\$ 80,40

cardápio

Exc. Meio Comp.

• carne de sol	R\$ 26,99	54,99	109,99
Arroz, feijão, fritas, farofa e vinagrete			
• picanha argentina	R\$ 40,99	81,99	159,99
Arroz, feijão, fritas, farofa e vinagrete			
• maminha	R\$ 30,99	61,99	119,99
Arroz, feijão, fritas, farofa e vinagrete			
• mistão	R\$	75,99	149,99
Arroz, feijão, fritas, farofa e vinagrete			
• filé a parmegiana	R\$ 30,99	61,99	119,99
Filé de carne ou de frango, arroz ou macarrão, fritas ou puré			

NÃO COBRAMOS 10%

Pratos Completos SERVE 3 PESSOAS		Pratos Meio Completos SERVE 2 PESSOAS	
GALETO.....	R\$ 65,00	1/2 GALETO.....	R\$ 39,00
CONTRA FILÉ.....	R\$ 100,00	1/2 CONTRA FILÉ.....	R\$ 69,00
COSTELA NO BAFO.....	R\$ 112,00	1/2 COSTELA NO BAFO.....	R\$ 76,00
MAMINHA.....	R\$ 97,00	1/2 MAMINHA.....	R\$ 65,00
CARNE DE SOL.....	R\$ 108,00	1/2 CARNE DE SOL.....	R\$ 72,00
MISTO.....	R\$ 98,00	1/2 PICANHA ARGENTINA (sobras).....	R\$ 100,00
PICANHA ARGENTINA (sobras).....	R\$ 150,00	ACOMPANHAMENTOS: ARROZ, FEIJÃO, MACARÃO OU CASHEIRO, MACARRÃO, MACARÃO DE BATATA, VINAGRETE E FAROFA.	
Pratos Simples		Pratos Meio Simples	
GALETO.....	R\$ 36,00	1/2 GALETO.....	R\$ 18,00
CONTRA FILÉ.....	R\$ 74,00	1/2 CONTRA FILÉ.....	R\$ 54,00
COSTELA NO BAFO.....	R\$ 74,00	1/2 COSTELA NO BAFO.....	R\$ 54,00
MAMINHA.....	R\$ 74,00	1/2 MAMINHA.....	R\$ 54,00
CARNE DE SOL.....	R\$ 77,00	1/2 CARNE DE SOL.....	R\$ 60,00
MISTO.....	R\$ 74,00	1/2 PICANHA ARGENTINA (sobras).....	R\$ 74,00
PICANHA ARGENTINA (sobras).....	R\$ 115,00	ACOMPANHAMENTOS: VINAGRETE E FAROFA.	
Almoço Comercial		Porções	
GALETO.....	R\$ 21,00	BATATAS FRITAS.....	R\$ 17,00
TOSCANA.....	R\$ 21,00	PORÇÃO EXTRA.....	R\$ 10,00
CONTRA FILÉ.....	R\$ 33,00	PORÇÃO DE GALETO.....	R\$ 9,00
MAMINHA.....	R\$ 31,00	PORÇÃO DE CONTRA FILÉ.....	R\$ 20,00
CARNE DE SOL.....	R\$ 31,00	PORÇÃO DE CARNE DE SOL.....	R\$ 20,00
PICANHA ARGENTINA (sobras).....	R\$ 50,00	PORÇÃO DE PICANHA.....	R\$ 35,00
ACOMPANHAMENTOS: ARROZ, FEIJÃO, MACARÃO OU CASHEIRO, MACARRÃO, MACARÃO DE BATATA, VINAGRETE E FAROFA.		META PORÇÃO DE BATATAS.....	R\$ 11,00
Petisco		Bebidas	
CARNE DE SOL COM FRITAS.....	R\$ 42,00	REFRIGERANTE 1L.....	R\$ 11,00
CONTRA FILÉ COM FRITAS.....	R\$ 42,00	REFRIGERANTE LATA.....	R\$ 6,00
PICANHA COM FRITAS.....	R\$ 40,00	COCA-COLA 1RS.....	R\$ 5,00
CAMARÃO AO ALHO E ÓLEO.....	R\$ 40,00	ÁGUA MINERAL.....	R\$ 3,00
CAMARÃO COM FRITAS.....	R\$ 45,00	ÁGUA MINERAL C/ GÁS.....	R\$ 4,00
TOSCANA FRANGO (sobras).....	R\$ 4,00	H2OHI.....	R\$ 7,00
TOSCANA PORCO (sobras).....	R\$ 4,00	SCHWEPES CITRUS.....	R\$ 7,00

EXECUTIVOS (Individual)	
Toscana.....	20,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Galeto cozido.....	22,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Bisteca Suína.....	22,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Supremo.....	27,00
Empanado, arroz à grega, batatas frita ou purê	
Peixe Frito.....	29,00
Arroz branco e purê	
Peixe Cozido.....	32,00
Peixe, legumes, arroz branco	
Carne de Sol.....	31,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Churrasco.....	31,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Camarão ao Molho Branco.....	50,00
Arroz branco ou espaguete	
Camarão ao Molho Tomate.....	50,00
Arroz branco ou espaguete	
NA BRASA	
Picanha.....	155,00
1/2.....	97,00
Feijão macassar, arroz branco, maionese, vinagrete, farofa	
Maminha.....	105,00
1/2.....	60,00
Feijão macassar, arroz branco, maionese, vinagrete, farofa	
Mistão.....	105,00
Carne de sol, bisteca suína, toscana, calabresa, coxa de frango, feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Carne de Sol.....	99,00
1/2.....	53,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Churrasco.....	93,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
Galeto ao Primo Canto.....	65,00
1/2.....	39,00
Feijão macassar, arroz branco, vinagrete, farofa	
FRANGO	
Supremo.....	42,00
A milanesa, banana empanada, arroz à grega, batatas frita	
Risoto.....	42,00
Desfiado, legumes e arroz regado ao molho de tomates e batatas	
À Parmegiana.....	48,00
Arroz branco e purê ou espaguete ao sugo	

Não cobramos 10%

FILÉ	
Kancela.....	68,00
Grelhado, arroz à grega, legumes e purê	
Estrada.....	68,00
A milanesa, envolvido com salsaicha e queijo, regado ao molho de tomate. Arroz à grega, purê e batatas frita	
Parmegiana.....	68,00
Espaguete ao molho de tomate	
Portuguesa.....	68,00
Grelhado, refogado no molho madeira, com legumes e verduras. Arroz branco	
Chateaubriand.....	68,00
Regado no molho madeira com salsaicha picada. Arroz à grega, Purê, batatas frita	
Madeira.....	68,00
Grelhado Batatas frita	
Refogado ao molho madeira. Arroz branco, purê	
Com Fritas.....	68,00
Grelhado, arroz branco, batatas frita	



PEIXES	
Peixe Brasileira.....	85,00
Peixe, verduras, legumes, arroz branco	
Ao Molho de Tomate.....	75,00
Cozido no molho de tomate, arroz branco, purê	
Ao Molho de Coco.....	75,00
Cozido no molho de coco, arroz branco, purê	
Frito.....	72,00
Arroz branco, batatas frita, purê	
SALADAS	
Mista.....	30,00
1/2.....	19,00
Alface, legumes, tomate, cebola, pimentão, ovo, azeitonas, ervilhas	
Simples.....	15,00
Alface, tomate, cebola, pimentão	
PETISCOS	
Filé c/ Fritas.....	85,00
Carne de Sol Acebolada c/ Fritas.....	78,00
Carne de Sol c/ Fritas.....	78,00
Churrasco c/ Fritas.....	78,00
Galeto c/ Fritas.....	49,00
Toscana (01) unid.....	6,50
GUARNIÇÕES	
Feijão Mulatinho.....	13,00
Feijão Macassar.....	10,00
Arroz à Grega.....	13,00
Arroz c/ Brócolis.....	11,00
Arroz Branco.....	10,00
Maionese c/ Legumes.....	14,00
Maionese c/ Batata Inglesa.....	12,00
Espaguete ao Sugo.....	12,00
Espaguete ao Alho/Azeite.....	12,00
Purê.....	17,00
1/2 Purê.....	10,00
Batatas Frita.....	17,00
1/2 Frita.....	10,00
Farofa de Ovo.....	10,00
Ovo Frito.....	4,00
Embalagem p/ Viagem.....	3,50
BEBIDAS	
Refrigerantes 01 Litro.....	11,00
Refrigerante Lata.....	7,00
Puro Malte Heineken.....	11,00
Cerveja 300ml.....	6,00
Água Mineral c/Gás.....	4,50
Água Mineral s/Gás.....	3,50
Jarra Suco de Frutas (polpa).....	16,00
1/2.....	9,00
Cajá, mangaba, graviola, maracujá, limão	
DOSES	
Whisky Black & White.....	12,00
Whisky Teatcher's.....	10,50
Campari.....	10,50
Vodka Orloff.....	10,50
Vodka Natasha.....	8,50
Caipirosca.....	10,50
Caipirinha.....	9,50
Cachaça Boazinha de Minas.....	9,00
Cachaça Pitú.....	3,00
SOBREMESAS	
Doce Caseiro c/ Creme.....	9,50
Doce Caseiro s/ Creme.....	8,50
Pudim.....	12,00



Refeições Na Brasa	
Acompanha: Feijão, Arroz, Vinagrete, Batata e Farofa.	
1/2 Galinha Guisada	2539
1/2 Guisado de Boi	2539
1/2 Bife Acebolado	3200
1/2 Fígado Acebolado	3590
1/2 Feijoada	
1/2 Bode Guisado	4133
1/2 Peixe de Coco	3290
1/2 Galeto	2699
1/2 Carne de sol	5199
1/2 Picanha	6200
1/2 Maminha	5100
1/2 Bisteca de Boi	
1/2 Bisteca de Porco	
1/2 Charque	5199
1/2 Mistão	6399
1/2 Cupim	4199
1/2 Costela	4199
1/2 Bode Assado	
1/2 Peixe Frito	4699
1/2 Bife ao Molho	4999
1/2 Camarão de Coco	

Comercial	
Galeto Assado	2749
Ggalinha Guisada	1799
Bife Acebolado	1899
Charque Frita	1899
Peixe Frito	2099
Peixe ao Molho de Coco	2099
Bode Guisado	2399
Feijoada	
Guisado de Boi	1799
Picanha	2799
Carne de Sol	2599
Maminha	2699
Costela	2199
Cupim	2299
Bode Assado	
Bife ao Molho	1899