

PARECER TÉCNICO

SOLICITANTE: DEPEN – DEPARTAMENTO PENITENCIÁRIO NACIONAL

O **Parecer técnico Nutricional** foi solicitado objetivando a avaliação de “adequação e/ou alterações das refeições regulares atuais fornecidas aos presos do Sistema Penitenciário Federal, apresentando no referido parecer cardápios para todas as refeições, regulares e de dieta especial (específicos), de acordo com as necessidades nutricionais, discriminando os alimentos e bebidas, informação nutricional das refeições, quantidades, unidade de medida, valor energético e frequência, orientações sobre preparo, transporte, distribuição, recebimento, armazenamento dos alimentos e recomendações sobre a seleção de fornecedores e procedência dos alimentos, respeitando os hábitos alimentares regulares e especiais/ específicos (em razão de questões de saúde, cultura ou religião), visando o direito humano à alimentação adequada e saudável”, conforme descrito no Projeto básico, item 1.1, seguindo as recomendações da Resolução nº 03, de 05 de Outubro de 2017 do Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária – CNPCP, e Guia Alimentar para população brasileira.

Esse Parecer compreende algumas questões a fim de melhorar a padronização da prestação de serviços do fornecimento de alimentação das Penitenciárias Federais em Brasília/DF, Campo Grande/ MS, Catanduvas/ PR , Mossoró/ RN e Porto Velho/ RO, e para facilitar o entendimento vou trazer essas questões em tópicos.

1 - Revisão do cardápio anterior, fazendo a retirada ou redução de alguns itens:

- a) Será determinada a **frequência de inclusão** de cada um dos itens ao longo do dia, ficando determinado que será ofertado **suco no almoço e jantar, e refresco nos lanches da tarde e ceia**.
- b) Os alimentos que possuem alternativas de **substituição** como a margarina ou queijo, deverão ser ofertados em **dias alternados**, ou seja, um dia margarina e no outro queijo.
- c) Alimentos como **feijão e farofa**, por serem alimentos bastante regionais, serão ofertados conforme hábitos de cada região, por exemplo, feijão preto na região



- sul e o feijão carioca na região nordeste. Já a farinha, que é bastante característica na alimentação da região nordeste, pode ser substituída por outro alimento, conforme preferências das demais regiões.
- d) As **bebidas** serão padronizadas em **200ml para suco ou refresco**, e **250ml para café com leite**. O café com leite poderá ser trocado por chá, no caso de dietas com restrição de lactose.
- e) Foi **retirada a opção de fruta no lanche da tarde**, visto que já havia outros momentos de oferta de frutas ao longo do dia no cardápio. E foi acrescentado o refresco como parte do lanche das duas alternativas atuais.

2 – Especificações dos vegetais A, B e C

A classificação dos vegetais em grupos A, B e C se dá segundo a sua concentração de carboidratos, sendo portanto classificados da seguinte maneira:

Vegetais do grupo A, os que contêm cerca de 5% de carboidratos: alface, aspargo, brócolis, couve, couve-flor, repolho, a alcachofra, a acelga, o alface, o agrião, o jiló, o aspargo, a berinjela, o brócolis, a cebola, cebolinha, a couve-flor, o espinafre, a chicória, salsa, o tomate, maxixe, o palmito, coentro, couve, funcho, pimentão, rabanete, pepino.

Vegetais do grupo B, os que contêm cerca de 10% de carboidratos: abóbora ou jerimum, beterraba, cenoura, chuchu, nabo, quiabo, vagem.

Vegetais do grupo C, os que contêm cerca de 20% de carboidratos: aipim, inhame, batata inglesa, batata baroa ou batatinha, batata doce, cará, milho verde, mandioca e fruta-pão.

*Foi usada a Tabela TACO como referência para identificação dos vegetais.

3 – Padronização de dietas especiais para internos com comorbidades específicas e/ou restrições alimentares ou questões religiosas

Ainda conforme o § 10º da Resolução nº 03/ 2017, que dispõe sobre a prestação de serviços de alimentação e nutrição às pessoas privadas de liberdade e aos trabalhadores no sistema prisional, cardápios especiais deverão ser oferecidos individualmente quando houver indicação por razões de saúde, como comorbidades específicas e/ ou restrições alimentares, ou mesmo por exigências religiosas.

As dietas especiais devem seguir as observações abaixo em relação às restrições ou modificações que devem ser feitas em cada caso. A fim de padronizar a oferta dessas refeições foi padronizado aqui 7 tipos de dietas, incluindo a dieta normal:

Normal – sem restrições alimentares

Especial – para diabéticos, hipertensos, dislipidêmicos e/ ou com problemas gástricos

A dieta deve ser balanceada contendo frutas e verduras, rica em fibras e com restrição de sódio. Os alimentos devem ser preparados sem adição de açúcar e sal.

As preparações de carnes devem ser feitas preferencialmente assadas, cozidas ou grelhadas. As sobremesas devem ser somente composta por frutas.

Hipercalórica ou hipocalórica – casos excepcionais (ganho ou perda de peso)

Deve ser avaliado caso a caso e com indicação médica deve ser acrescido ou reduzido o valor calórico entre 25 a 50%.

Intolerância à lactose ou glúten – restrição desses alimentos

Os alimentos que possuem lactose ou glúten não devem ser ofertados à esses presos, devendo ser substituídos por outros equivalentes conforme descrito no cardápio.

Líquida/ pastosa – casos excepcionais (problemas de digestão)

Preparar os alimentos com consistência macia/ pastosa ou mesmo líquida, que se dissolvam na boca, para presos com problemas de digestão ou dificuldade de mastigação.

Religião – conforme restrição de sua religião

A religião muçulmana tem restrições de consumo de carne de porco e sangue de animais, devendo então, quando tiverem esses alimentos no cardápio, serem substituídos por outros alimentos permitidos pela religião.

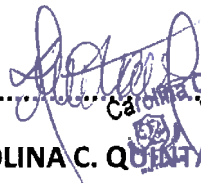
Vegetariana – restrição de consumo de proteína animal

As proteínas animais das grandes refeições devem ser substituídas por ovo.

Ressalto a importância do acompanhamento nutricional contínuo dos internos a fim de garantir uma adequada oferta de alimentos, e evolução de ganho ponderal para embasamento da manutenção ou nova adequação das calorias ofertadas diariamente. Faz-se ainda importante o controle e avaliação das refeições, garantido a qualidade dos alimentos, podendo ser realizado através Auditoria dos contratos terceirizados.

Brasília/DF, 12 de Novembro de 2021.

Atenciosamente,



Carolina C. Quintans Gomes
Nutricionista
CRN/DF 3250

CAROLINA C. QUINTANS GOMES

Nutricionista CRN/DF 3250

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, Ministério da Justiça e Cidadania. Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária. RESOLUÇÃO Nº 03, DE 05 DE OUTUBRO DE 2017. Dispões sobre a prestação de serviços de alimentação e nutrição às pessoas privadas de liberdade e aos trabalhadores no sistema prisional.

BRASIL. Ministério da Saúde: Guia Alimentar da População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e Manuais técnicos. Brasília, 2014.

Tabela TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP. 4ª ed. rev. e ampl. – Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011.

DIETA NORMAL

INTOLERÂNCIA AO GLÚTEN INTOLERÂNCIA AO LACTOSE ESPECIAL LÍQUIDA/PASTOSA RELIGIÃO VEGETARIANA

Alimento	Quantidade	Unid. medida	Kcal	usar adoçante	usar chá	usar chá
Café com leite com açúcar	1 copo	150ml de leite + 100ml de café	100	usar adoçante	usar chá	usar chá
Pão francês	1 unidade*	50g	135	pão integral	...	tapioca ou cuscuz	pão de leite
Margarina ou queijo (dias alternados)	1 colher de chá/ 1 fatia*	5g/ 20g	60	...	geléia ou queijo sem lactose
Calorias da refeição			295						
*Exclusivamente nos dias em que houverem atividades físicas extras, como o futebol, será ofertada 1 (uma) unidade extra de pão francês e 1 (uma) porção extra de margarina ou queijo			490						

Desjejum

Alimento	Quantidade	Unid. medida	Kcal	Substituições					
Fruta da época e regionalizada	1 unidade ou porção	120g	100						
Calorias da refeição			100						

Lanche manhã

Alimento	Quantidade	Unid. medida	Kcal	arroz ou macarrão integral	...	arroz ou vegetal C ou macarrão sem glúten	arroz pastoso ou purê
Arroz (ou macarrão ou vegetais C)	4 colheres de sopa	180g	295	arroz ou macarrão integral	...	arroz ou vegetal C ou macarrão sem glúten	arroz pastoso ou purê
Feijão cariquinho ou preto (conforme regionalismo)	2 conchas pequenas chieias	120g	95	feijão pastoso - tutu
Farinha (substituto regional)	1 colher de sopa	25g	80	não usar farinha de mandioca
Proteína (alternar carne branca, vermelha ou ovo)	1 pedaço médio	180g	200	preparações cozidas ou assadas	carne moída ou frango desfiado	substituir carne de porco	substituir por ovo
Legumes (Vegetais B)	2 colheres de sopa rasas	80g	35	legumes cozidos mais macios
Salada (folhosos ou vegetais A)		80g	20	legumes cozidos mais macios
Fruta da época e regionalizadas/ Sobre-mesa doce (finais de semana)	1 unidade média ou 1 porção pequena	120g/ 60g	100	somente frutas	...	doces sem glúten	frutas macias como mamão e banana
Suco de fruta	1 copo	200ml	150	sem açúcar
Calorias da refeição			975						

Almoço

Alimento	Quantidade	Unid. medida	Kcal	biscoito integral	biscoito sem leite	biscoito sem glúten	pão de leite
Biscoito água e sal, biscoito doce sem recheio (tipo maisena) ou torrada	6 unidades	30g	125	biscoito integral	biscoito sem leite	biscoito sem glúten	pão de leite
Margarina	1 colher de chá	5g	37	...	geléia ou requeijão zero lactose
Refresco	1 unidade/ 1 copo	200ml	120	usar chá	usar chá
Calorias da refeição			282						

Lanche da tarde

Bolo simples (sem recheio ou cobertura)	1 unidade/ fatia	100g	180	biscoito integral	bolo sem leite (ex: cenoura)	bolo sem farinha ou biscoito sem glúten
Refresco	1 unidade/ 1 copo	200ml	120	usar chá
Calorias da refeição			300						

Alimento	Quantidade	Unid. medida	Kcal	Substituições					
				arroz ou macarrão integral	...	arroz ou vegetal C ou macarrão sem glúten	...	frutas macias como mamão e banana	...
Arroz (ou macarrão ou vegetais C)	4 colheres de sopa cheias	180g	295
Feijão carioca ou preto (conforme regionalismo)	2 conchas pequenas cheias	150g	105
Farinha (substituto regional)	1 colher de sopa	25g	90	não usar farinha de mandioca
Proteína (alternar carne branca, vermelha ou ovo)	1 pedaço médio	200g	235	preparações cozidas ou assadas	substituir carne de porco	substituir por ovo
Legumes (Vegetais B)	2 colheres de sopa rasas	80g	35
Salada (folhosos ou vegetais A)	...	80g	25
Fruita da época e regionalizadas/ Sobremesa doce (finais de semana)	1 unidade média ou 1 porção pequena	120g/ 60g	100	somente frutas	...	doces sem leite
Suco de fruta	1 copo	200ml	150	sem açúcar
Calorias da refeição			1035						

Alimento	Quantidade	Unid. medida	Kcal	Substituições		
				pão integral	tapioca ou cuscuz	pão de leite
Pão francês	1 unidade	50g	135
Margarina	1 colher de chá	5g	37	...	geléia ou queijo sem lactose	...
Fruita da época e regionalizada	1 unidade	120g	100
Calorias da refeição			272			

Alimento	Quantidade	Unid. medida	Kcal	Substituições		
				biscoito integral	biscoito sem leite	pão de leite
Biscoito água e sal, biscoito doce sem recheio (tipo maisena) ou torrada	6 unidades	30g	125
Margarina	1 colher de chá	5g	37	...	geléia ou requeijão zero lactose	...
Refresco	1 copo	200ml	150	usar chá	usar chá	...
Calorias da refeição			312			

TOTAL CALÓRICO (valor aproximado) 2959

Carolina Quintans Gomes
Nutricionista
CRNDF 3250

OBSERVAÇÕES: Todos os pesos indicados são referentes ao alimento já preparado.