

FICHA TÉCNICA DOS INGREDIENTES

Nutricionista Carmen Suzana Bassôa Reinstein

A ficha técnica de alimentos é considerada um dos instrumentos mais importantes dentro de uma unidade de alimentação, seja ela uma indústria, um restaurante ou um delivery.

Qualquer que seja o segmento ela auxilia todos os processos envolvidos.

Quando falamos em ficha técnica de ingredientes, estamos nos referindo basicamente, a tabela em que constam os ingredientes de uma receita ou produto, suas quantidades, preços, modo de preparo e rendimento.

Para uma gestão eficaz ela é imprescindível, pois permite a precificação correta de produtos, o controle de custos e insumos, além da organização das rotinas da produção.

TUDO COMEÇA NA FICHA DESTE CADASTRO

Quais Informações da ficha técnica do Ingrediente você irá cadastrar?

Nome do Ingrediente	Unidade	Fator de correção	Custo R\$
<u>Alegações nutricionais:</u> Alérgicos; Características nutricionais; Aditivos alimentares; Ingredientes adicionados; Nutrientes adicionados			
Ingredientes	Nutrientes	VRC	Informação nutricional

Para explorar todas as funcionalidades do aplicativo NUTRIMENU você deve:

1° PASSO: Crie a sua tabela de produtos **Meus ingredientes** a partir da sua listagem selecionando a Pesquisa de ingredientes. Deixe para ajustar os preços depois pois fica mais fácil.

Como faço isso?

- [Duplicando](#) um cadastro de ingredientes a partir dos cadastros deste aplicativo. Ao duplicar um cadastro você pode ajustar ou não as informações. Recomendamos que os ajustes da Ficha de cadastro sejam analisados posteriormente para otimizar seu trabalho.

- Não esqueça de cadastrar os produtos industrializados que você utiliza
- Veja [como ajustar os preços de seus ingredientes?](#)

2° PASSO: Pronto para criar suas receitas com a precificação

3° PASSO: Montar o seu cardápio

Funcionalidades que você irá encontrar em outros [vídeos do aplicativo](#) e que são compatíveis entre as ferramentas

[Acesse](#)

Alegações nutricionais
Receita dentro de receita
Porção para consumo X VRC X Per capita
Informação nutricional e Análise nutricional
Tudo sobre Custos
Duplicar ingredientes
Comparar ingredientes
Ações extras

Cadastrando seus produtos industrializados

Um campo especial para cadastrar os ingredientes que compõe aquele produto, bem como analise toda a composição e formulação do produto. Ajustar e interpretar essas informações de fabricantes é fundamental para as alegações nutricionais pois cada fabricante utiliza de variados ingredientes e aditivos diferenciados.

PESQUISAR INGREDIENTES E RECEITAS

A robusta base de dados do NUTRIMENU é composta pelas principais tabelas oficiais de composição de alimentos. Um banco de dados flexível de ingredientes com mais de 15 mil ingredientes e receitas.

1. USDA 8.722 alimentos e com 116 nutrientes (SR26)
2. TACO 600 alimentos e com 86 nutrientes
3. IBGE 1971 alimentos com 34 nutrientes
4. **NUTRIMENU** 5.026 alimentos com 171 nutrientes mais de 200 receitas cadastradas resultado da compilação das tabelas citadas, incluindo produtos industrializados; produtos da nutrição enteral.
5. **MEUS INGREDIENTES e MINHAS RECEITAS**

Você cria a 5ª tabela chamada de **MEUS INGREDIENTES** onde a partir de um cadastro base selecionado em uma das tabelas, todas as informações são replicadas para que os ajustes sejam facilitados:

- Crie seus próprios ingredientes
- Crie um ingrediente a partir de um cadastro
- Pesquise facilmente nosso banco de dados de ingredientes
- Tenha em mãos os produtos industrializados que você utiliza

Como pesquisar ingredientes e receitas?

É uma ferramenta independente que pode ser acessada a qualquer momento para consulta ou para cadastro de alimentos favoritos, localizada na página inicial do sistema.

- Escreva o nome ou parte do ingrediente ou receita
- São sinalizados os 50 cadastros mais utilizados, nunca será a totalidade dos cadastros em razão do banco de dados conter 15mil itens.
- Ao selecionar um cadastro, a informação nutricional básica é sinalizada na tela
- Junto aparece um botão com as **ações** permitidas para você selecionar

AÇÕES ↓
▶ Visualizar
▶ Comparar Ingredientes e Receitas
▶ Duplicar Ingredientes e Receitas
Compartilhar Ingredientes e Receitas
Desativar cadastro de Ingredientes e Receitas
Imprimir
Salvar arquivo no Excel - baixar csv

▶ **Flexibilidade:** pois ações como visualizar e comparar ingredientes antes de decidir qual utilizar permitem aperfeiçoar as escolhas.

▶ Os ingredientes pesquisados mostram o nome da tabela de origem

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Destacamos aqui algumas considerações e levantamos alguns conceitos utilizados com o objetivo de reflexão.

Esta ferramenta também é utilizada como base para cálculo da informação e análise nutricional para a rotulagem, formulação de receitas e a composição de cardápios para menu, bem como para gerar a organização das rotinas de produção.

Diversos são os benefícios da utilização desta ferramenta:

- Padronização de receitas
- Controle de custos
- Prevenção de desperdícios
- Gestão de estoques

Para manter a qualidade é necessária **padronização das receitas**, onde são preservadas as características de preparo, sabor e tamanho e definidos os critérios para a montagem de um prato.

O **controle de custos**, pois nenhum ingrediente ou item irá pertencer ao anonimato ou ao ingrediente oculto. Todos os itens farão parte da ficha para a apuração do custo do produto. Por sabermos quanto vale cada insumo utilizado em seu preparo e, conseqüentemente, seu preço de custo.

A **prevenção de desperdícios** está intimamente ligada a uma ficha técnica de produto bem estabelecida como um protocolo de normas e procedimentos para execução e aplicação.

Quando o objetivo da ficha for otimizar o sistema de produção de um produto, além das informações básicas, é preciso dar uma atenção especial a tudo o que faz parte do processo.

Todos esses detalhes farão a diferença na hora de escolher o que fica ou não no cardápio, onde comprar os melhores produtos pelo melhor preço, como otimizar a produção para diminuir o desperdício de recursos e muito mais.

O cadastro da ficha técnica de ingredientes começa pela pesquisa do ingrediente base em uma das 4 tabelas oficiais para ser duplicado permitindo desta forma compor a 5 tabela de Meus Ingredientes com o objetivo de personalizar e atualizar o cadastro, ajustando suas informações. Com isso é mantida a integridade das informações das referidas tabelas.

Primeiro, cadastre todos os ingredientes da sua cozinha, com seus preços e especificação do produto e suas quantidades. Assim, sempre que for criar uma receita nova, basta selecionar o ingrediente na tabela de Meus Ingredientes. Não esqueça dos itens básicos das receitas, como óleo, sal e temperos. Anote as quantidades, mesmo que sejam pitadas, pois fazem uma grande diferença na produção e nos custos.

Nutrientes para Análise nutricional

- É possível filtrar todos ou somente os nutrientes para a rotulagem.
- O fator multiplicador dos macronutrientes é 4/4/9, podendo ser alterado
- A informação nutricional de referência é gravada em 100g do alimentos

Fatores calóricos

A tabela de composição química dos alimentos tem seu valor calórico expresso em quilocalorias-kcal, o cálculo das calorias totais está baseado nos fatores calóricos 4/4/9. Mesmo adotando esse critério, permitimos que os fatores específicos possam ser redefinidos individualmente para determinar o valor calórico do alimento analisado, garantindo a individualidade calórica de cada alimento.

Atwater
4 - 4 - 9 - 7 kcal/g

Qualquer "fator calórico" pode ser alterado.

7,0 kcal/g	Alcool	2,4 kcal/g	Ácido Máfico
3,5 kcal/g	Ácido acético	3,0 kcal/g	Ácidos orgânicos
2,4 kcal/g	Ácido Cítrico	2,4 kcal/g	Polióis
3,6 kcal/g	Ácido Láctico	1,0 kcal/g	Polidextrose

BRASILFOODS - resolução RDC nº 360/03 da ANVISA

Definindo o valor de referência para consumo (VRC)

De acordo com as referências da ANVISA na RDC 359, os valores são sinalizados para a decisão final do avaliador, podendo ser alterado.

Alegações nutricionais, pertence aos ingredientes

De forma automatizada essas informações oriundas do cadastro de ingredientes são apresentadas a partir extensa da meticulosa pesquisa de ingredientes adicionais e de seus produtos industrializados são chamados genericamente como marcadores. Permitindo selecionar qualquer outro nutriente para destacar a declaração das alegações nutricionais, das alegações de propriedades funcionais ou de alegações de propriedades de saúde

Você sabe o que são as alegações nutricionais da receita?

Segundo a Anvisa, a declaração das alegações nutricionais das propriedades nutricionais é qualquer representação que afirme, sugira ou implique que um produto possui propriedades nutricionais particulares, especialmente, mas não somente, em relação ao seu valor energético e conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos e fibra alimentar, assim como ao seu conteúdo de vitaminas e minerais.

Também chamadas de declaração de propriedade nutricional ou de alegação nutricional, é a informação utilizada para descrever o nível absoluto ou relativo de determinados nutrientes ou valor energético presente em alimentos.

O aplicativo NUTRIMENU, permite com grande exclusividade efetivar as alegações nutricionais de suas receitas. As Propriedades nutricionais são herdadas dos ingredientes, permitindo desta forma, muito mais facilidades para interpretar e obter resultados rapidamente e facilmente para a rotulagem de alimentos.

Os ingredientes do banco de dados do contemplam tais informações, como: contém glúten, contém açúcar, contém sal, ou ainda, a lista de aditivos alimentares, entre outras propriedades nutricionais.

As alegações nutricionais são utilizadas pelos fabricantes de duas formas:

- (1) pelo conteúdo absoluto, é aquela que descreve a ausência ou a presença (baixa ou elevada quantidade) de determinados nutrientes ou valor energético presentes no alimento. Estas alegações incluem os termos: não contém açúcares, sem gordura trans, baixo em calorias, fonte de cálcio, alto teor de fibras e rico em ferro.

- (2) ou pelo conteúdo comparativo, é aquela que compara o nível de um ou mais nutrientes ou valor energético presentes no alimento em relação ao nível encontrado no alimento de referência, tais como: reduzido em calorias, reduzido em açúcares, aumentado em ferro.

SAIBA MAIS →

[Em Artigos para Download – IN 75](#)

Lista dos **alimentos alergênicos**, segundo a **RDC N° 26 - ANVISA**

Trigo, centeio, cevada, aveia e suas estirpes hibridizadas.
2. Crustáceos.
3. Ovos.
4. Peixes.
5. Amendoim.
6. Soja.
7. Leites de todas as espécies de animais mamíferos.
8. Amêndoa (<i>Prunus dulcis</i> , sin.: <i>Prunus amygdalus</i> , <i>Amygdalus communis</i> L.).
9. Avelãs (<i>Corylus</i> spp.).
10. Castanha-de-caju (<i>Anacardium occidentale</i>).
11. Castanha-do-brasil ou castanha-do-pará (<i>Bertholletia excelsa</i>).
12. Macadâmias (<i>Macadamia</i> spp.).
13. Nozes (<i>Juglans</i> spp.).
14. Pecãs (<i>Carya</i> spp.).
15. Pistaches (<i>Pistacia</i> spp.).
16. Pinoli (<i>Pinus</i> spp.).
17. Castanhas (<i>Castanea</i> spp.).
18. Látex natural.

Por meio desta ficha técnica, é possível estabelecer boas práticas na cozinha, controlando quantidade e qualidade do que é servido no estabelecimento.

Basicamente, as fichas técnicas determinam todos os procedimentos que devem ser seguidos para realizar a preparação de determinado prato do cardápio. Assim, as receitas ficam padronizadas e o sucesso do serviço é garantido.

Ações

Compartilhar: permite enviar a ficha cadastrada do ingrediente

Comparar: permite comparar a composição nutricional de 2 alimentos simultaneamente. Importante para escolher entre um ou outro alimento para inserir na sua tabela nutricional, ou ainda, para possibilitar a modificação da sua receita original para uma mais nutritiva.

Duplicar: caso você não tenha encontrado algum alimento ou ingrediente da sua receita na barra de pesquisa, esta funcionalidade permite que você duplique algum alimento parecido, e só altere as informações que achar necessárias. Ao clicar nesta opção, você será direcionado para página de cadastro do alimento ou do ingrediente, e todos os campos estarão habilitados para edição.

SOBRE OS BANCO DE DADOS

O Banco de Dados, que compõe a tabela de alimentos NUTRIMENU, é resultado de uma compilação de várias fontes bibliográficas consultadas, incluindo as informações dos fabricantes através das Fichas Técnicas dos alimentos e produtos, assim como os dados disponíveis na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – USP, conforme a Bibliografia citada em cada alimento. Os valores apresentados nas informações nutricionais dos Alimentos, para macronutrientes e micronutrientes, resultaram de um trabalho de garimpo, rastreando todas as informações encontradas. As origens das informações, assim como os valores encontrados nas bibliografias e Fichas Técnicas, foram apreciadas e cuidadosamente analisadas. Em alguns casos, optamos pela média de valores "semelhantes", em outros, foram desprezados os valores extremos de um mesmo nutriente para um mesmo alimento, afim de evitar distorções.

Todos os alimentos analisados na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos-TACO, tiveram seus dados ajustados no banco de dados do aplicativo NUTRIMENU de acordo com essas informações liberadas.

Chegar a um consenso não foi uma tarefa fácil, visto que as diferenças entre as tabelas são muito grandes e nem sempre a metodologia da análise está citada. Um determinado alimento ou nutriente nem sempre é analisado em todas as tabelas e a terminologia utilizada para defini-lo também se diferencia bastante, às vezes dentro de uma mesma tabela. Como resultado, a tabela do aplicativo NUTRIMENU, representa a nossa visão e interpretação, já que optamos pôr uma simplificação de terminologias dos vários tipos de alimentos classificados nas diversas tabelas, entendidos por um nome só, exceto para

aqueles alimentos que apresentam maior especificidade na diferenciação de sua análise, exemplificando: abóbora/moranga; banana, laranja.

Referências sobre o banco de dados do NUTRIMENU

TABELAS	Referências	Nº alimentos e nutrientes
TACO	Tabela brasileira de composição de alimentos. 4ª Edição revisada e ampliada - 2011 Disponível: http://www.tbca.net.br/	600 alimentos 86 nutrientes
IBGE	Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil, Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. IBGE- RJ 2011. Disponível: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_composicao_nutricional/	1971 alimentos 34 nutrientes
USDA	USDA Food Composition Databases. United States Department of Agriculture. Release 28 slightly revised May, 2016 http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=25700	8789 alimentos 116 nutrientes
NUTRIMENU	<p>Compilação das tabelas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ TACO, 4ª Edição revisada e ampliada - 2011 ▸ USDA, SR28. ▸ IBGE 2008-2009 ▸ Repertório Geral dos Alimentos ▸ Tabla de composición química de alimentos; 2. Ed., 1995. Cenexa, centro de endocrinología experimental y aplicada (unlp - conicet). Feiden - fundación para la promoción de la educación y la investigación em diabetes y enfermedades de la nutrición ▸ La Gran Guia de la composición de los alimentos. Die Grosse Gu Nahrwert Tabelle; edición revisada; 1998. Equipo de alimentación de la universidad jliebig de giessen. (Tabela alemã, versão em espanhol) ▸ Tabela de composição de alimentos; RJ: Eduff, 1995. Mendez, M H M.; Derivi, S C N.; Rodrigues M C R.; Fernandes, M L. ▸ Alimentos regionais brasileiros. 2ª.edição, MS Brasília, 2015 - Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regio_nais_brasileiros_2ed.pdf ▸ Tabela Brasileira de Composição de Carotenóides em Alimentos. Ministério do Meio Ambiente – MMA, Brasília 2008. http://www.mma.gov.br/estruturas/sbf_agrobio/publicacao/89_publicacao09032009113306.pdf ▸ Tabela de composição de alimentos da Amazônia. Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia-INPA, 1998. 	5147 alimentos 171 nutrientes

	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Essentials of Nutrition and Diet Therapy; 7. Ed., mosby, 1999. Williams, Sue Rodwell ▸ Tabela de fator de correção, diferentes autores citados em outro artigo da ajuda. ▸ Tabela de referência de medidas caseira, RDC 359 ANVISA, <p>FABRICANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ Nutrição Enteral: fichas técnicas das fórmulas industrializadas das principais empresas Abbott, Support, Nestlé, Nuteral, Nutrimed, Novartis Nutrition, Advanced Nutrition, B. Braum entre outras. ▸ Fichas técnicas de alimentos e rótulos de produtos disponíveis no mercado brasileiro de acordo com as informações obtidas de seus fabricantes. ▸ Referência mista: quando foi utilizada mais de uma fonte de referência para compor uma única preparação ▸ Tabela das Fichas técnicas receitas: são resultado do banco de dados de nossa empresa BRUBINS Comércio de Alimentos e Supergelados e de minha experiência na área de alimentação em mais de 30 anos. 	
USUÁRIO	<p>O usuário tem o livre arbítrio para criar a sua própria tabela.</p> <p>Ao customizar um cadastro existente ao ser duplicado permite alterar, constituindo assim em um novo cadastro. o que chamamos de meus ingredientes.</p>	

*A tabela **NUTRIMENU**, é resultado da compilação das fontes bibliográficas acima citadas. Para que os alimentos e produtos sejam identificados de maneira uniforme, é preciso que se adotem padrões de informação, como definido pelo LATINFOODS <https://www.inta.cl/latinfoods/> <http://www.fao.org/infoods/infoods/regional-data-centres/latinfoods/en/> na qual o Brasil faz parte do grupo BRASILFOODS: Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Equador, Paraguai, Peru, Uruguai, Venezuela - <http://www.intranet.fcf.usp.br/tabela/>

Para apresentar os valores dos nutrientes em alguns casos, optamos pela média de valores "semelhantes", em outros, foram desprezados os valores extremos de um mesmo nutriente para um mesmo alimento, a fim de evitar distorções. As diferenças entre as tabelas em alguns casos são muito grandes e nem sempre a metodologia da análise está citada. Um determinado alimento ou nutriente nem sempre é analisado em todas as tabelas e a terminologia utilizada para defini-lo também diferencia bastante, às vezes dentro de uma mesma tabela. A tabela do **NUTRIMENU** representa nossa visão e interpretação, já que optamos por uma simplificação de terminologias dos vários tipos de alimentos classificados nas diversas tabelas, entendidos por um nome só, exceto para aqueles alimentos que apresentam maior especificidade na diferenciação de sua análise, exemplificando: abóbora/moranga; banana, laranja.

MARTINS, I. (Comp.). Tabela da composição de alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007. 355 p.