

AVALIAÇÃO DE SALADAS SERVIDAS EM LANCHONETES FRANQUEADAS

EVALUATION OF SALADS SERVED IN FRANCHISED SNACK BARS.

Aline Helen Lima da Silva
Carina Muniz Viana
Michelle Cardoso dos Santos Figueredo
Rebeca Boaventura Leal

RESUMO

O objetivo do estudo foi avaliar qualitativamente e quantitativamente saladas comercializadas em lanchonetes franqueadas. Tratou-se de um estudo transversal, realizado em lanchonetes franqueadas, no período de agosto a novembro de 2020. As amostras foram retratadas por cinco tipos de preparações de saladas comercializadas como prato opcional em cinco diferentes lanchonetes franqueadas localizadas na cidade de Salvador – BA. Foram avaliados os critérios qualitativos e quantitativos, sendo este baseado nas recomendações do Programa de Alimentação do Trabalhador. Os vegetais apresentavam-se íntegros e visualmente agradável ao consumidor. O sabor, assim como o aroma, não apresentou nenhuma alteração negativa. Referente a quantidade de calorias, nenhuma preparação conseguiu alcançar o valor indicado. A respeito do percentual de gorduras, apenas as saladas das lanchonetes A, C e D encontraram-se próximas da recomendação. Quanto a quantidade de sódio e fibras, todas as preparações não alcançaram o preconizado. As saladas fornecidas pelas lanchonetes auxiliam em um hábito saudável, mas não consegue alcançar as necessidades nutricionais do organismo, sendo necessário um acompanhamento nutricional, visando equilibrar a oferta dos nutrientes, auxiliando no bom funcionamento do organismo e evitando riscos de doenças crônicas.

PALAVRAS-CHAVE: Lanchonetes; Saladas; Qualitativa; Quantitativa; Nutrientes.

ABSTRACT

The objective of the study was to qualitatively and quantitatively evaluate salads sold in franchised snack bars. This was a cross-sectional study, carried out in franchised snack bars, in the period from August to November 2020. The samples were portrayed by five types of salad preparations marketed as an optional dish in five different franchised snack bars located in the city of Salvador - BA. The qualitative and quantitative criteria were evaluated, the latter based on the recommendations of the Worker's Food Program. The vegetables were intact and visually pleasing to the consumer. The flavor, as well as the aroma, did not present any negative

alteration. Regarding the amount of calories, no preparation managed to reach the indicated value. Regarding the percentage of fat, only the salads from A, C and D snack bars were close to the recommendation. As for the amount of sodium and fiber, all the preparations did not reach the recommended value. The salads provided by the snack bars help in a healthy habit, but cannot reach the nutritional needs of the body, requiring a nutritional monitoring, aiming to balance the supply of nutrients, helping in the proper functioning of the body and avoiding risks of chronic diseases.

KEYWORDS: Snack bars, Salads, Qualitative, Quantitative, Nutrients.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, há uma variedade de alimentos frequentemente consumidos pela população, entre eles pode-se encontrar oleaginosas, cereais e alimentos de origem animal, contudo nota-se a crescente presença de bebidas açucaradas, e a diminuição na ingestão de alimentos de fontes naturais (SOUZA *et al.*, 2013).

As mudanças no perfil alimentar do país, juntamente ao aumento da alimentação fora do lar, reflete que o consumo de alimentos com baixo valor nutricional, aumenta proporcionalmente ao tempo que se passa fora de casa (QUEIROZ; COELHO, 2017).

Sendo assim, o Programa Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN (2013) estabelece que deve haver medidas de estímulo à venda de alimentos *in natura*, em comércios de produtos alimentícios.

Segundo Allman-Farinelli (2019) é necessário que o poder público crie ações objetivando motivar os jovens e incentivá-los a respeito de escolhas mais saudáveis em um ambiente fora do domicílio, reduzindo, assim, a aparição de doenças crônicas não transmissíveis. Considerando a falta de oportunidade para preparar suas refeições, os locais mais frequentados por esses indivíduos, como as universidades, precisam se organizar para fornecer alimentos mais saudáveis visando o alcance e satisfação nutricional de todos (GRUNSEIT, 2019).

Segundo Gomes e Teixeira (2016) com uma alimentação variada, baseada em vegetais, o corpo é suprido de uma diversidade de nutrientes.

Pode-se obter fontes de vitaminas e minerais por meio dos alimentos *in natura*, que são alimentos importantes para a manutenção da fisiologia do corpo humano. Esses alimentos podem prevenir doenças crônicas não transmissíveis, pois são alimentos que possuem uma

baixa densidade calórica, sendo assim, eles não os tornarão prejudiciais à saúde (BRASIL, 2014).

Sobieck *et al.* (2016) reforça que a ingestão de legumes, verduras e frutas é de grande relevância, pois além das fibras, esses vegetais contêm uma pequena quantidade de lipídios, que beneficia na prevenção de doenças como hipertensão arterial e obesidade.

Todavia, alimentos que serão consumidos de forma natural requerem atenção à qualidade higiênica de cada item, pois devido à demanda aumentada na desinfecção manual de um grande número de hortaliças, tem-se percebido as dificuldades encontradas na higienização e desinfecção adequada desses alimentos e, portanto, exigem maior monitoramento dos processos (LIMA *et al.*, 2015).

Além disso, Kristensen *et al.* (2015) destaca que em uma alimentação saudável é importante analisar, não apenas o equilíbrio entre proteína, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais, mas também é de grande relevância a avaliação da biodisponibilidade desses nutrientes de acordo com os alimentos fontes, o nível de processamento e o método de preparo.

Apesar disso, Allès *et al.* (2017) menciona que em uma alimentação baseada em vegetais, mesmo sendo considerada uma alimentação saudável, pode ocorrer deficiência de alguns nutrientes, como por exemplo, a proteína, cobalamina, ferro e zinco, que possuem alimentos de origem animal como suas principais fontes. Com isso torna-se de extrema importância a avaliação do nutricionista no que tange a adequação dos nutrientes para os indivíduos que fazem uso desses tipos de dietas.

De acordo com o exposto, supõe-se que as saladas cruas ofertadas como prato substituto, em lanchonetes franqueadas, não apresentam características nutricionais, sensoriais e/ou higiênicas adequadas, de forma a contribuir para a saúde dos consumidores.

Analisando a crescente demanda de alimentação saudável fora do lar por pessoas que buscam praticidade e promoção de saúde, através do consumo de saladas, esse trabalho tem como objetivo avaliar qualitativamente e quantitativamente as saladas comercializadas em lanchonetes franqueadas, Salvador – BA.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, realizado em lanchonetes franqueadas, no período de agosto a novembro do ano de 2020. As amostras foram retratadas por cinco tipos de preparações de saladas comercializadas como prato opcional em cinco diferentes lanchonetes franqueadas localizadas na cidade de Salvador – BA, representadas pelas letras A, B, C, D e E.

Foi utilizado como instrumento de coleta um quadro para transcrição dos dados, onde foram avaliados os critérios qualitativos, como aspectos visuais, sabor, aroma, variedade e combinação dos itens e segurança alimentar, e os quantitativos em relação a energia e nutrientes ofertados.

A análise quantitativa, foi baseada nas recomendações do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), da Portaria Interministerial Nº 66/06 (BRASIL, 2006), que considera uma oferta calórica total de 2.000 kcal, podendo a refeição ter de 600 a 800 kcal, sendo 60% carboidratos, 15% proteínas, 25% gorduras totais, gordura saturada inferior a 10%, quantidade de fibras de sete a dez gramas e, com relação ao sódio, de 720 a 960 mg.

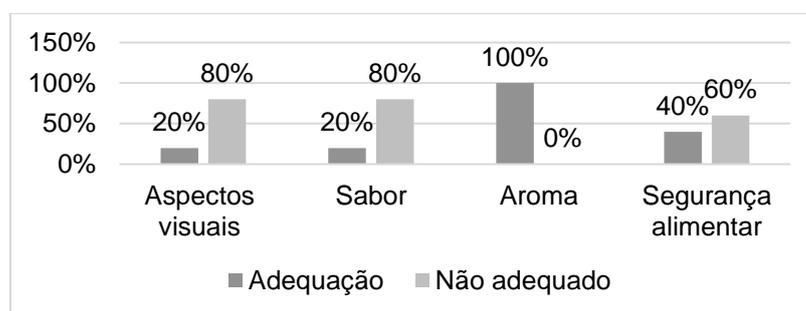
Para os cálculos foram utilizadas as tabelas de composição nutricional: Sonia Tucunduva, TACO (Tabela de Composição de Alimentos), IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e USDA (United States Department of Agriculture), disponível no software Dietbox®.

A análise estatística foi realizada de forma descritiva, onde se utilizou o programa Microsoft Excel versão 2010 como recurso para formatar ilustração.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram analisadas cinco saladas servidas como prato opcional em diferentes lanchonetes (A, B, C, D, E), onde pode-se observar, quanto a avaliação qualitativa, os aspectos visuais, sabor, aroma e os fatores que conferem segurança alimentar às preparações. No gráfico 1 é possível identificar a porcentagem de adequação para cada item avaliado.

Gráfico 1 – Avaliação qualitativa das saladas. Salvador, BA, 2020.



Fonte: Dados da pesquisa.

Ao avaliar os aspectos visuais das saladas servidas nas lanchonetes A, B, C e D, nenhuma alteração foi constatada, os vegetais apresentavam-se íntegros, com cores vivas e visualmente agradável ao consumidor. Quanto a lanchonete E, as folhas estavam murchas e amassadas, sendo que, ao analisar a embalagem em que foi servida, foi possível observar que o

tamanho era inferior ao volume da preparação, não comportando a salada em sua totalidade e, com isso, foi comprimida para caber no recipiente resultando, conseqüentemente, na fragmentação das folhas. Barrozo e Mendonça (2015) menciona que deve-se haver uma atenção maior para o buffet de salada, expondo diversidade de cores para atrair os clientes para os pratos *in natura*.

O sabor das saladas não apresentou nenhuma alteração negativa, estando os legumes, verduras e hortaliças com ótimas texturas, exceto pela lanchonete E, onde foi possível notar que as folhas apresentou-se com um aspecto amolecido. No que se refere ao aroma, não foi percebida nenhuma alteração.

Em relação à segurança alimentar das preparações, as lanchonetes A, B e D não demonstraram nenhuma inconformidade. Em todas as lanchonetes, cada ingrediente encontrava-se em recipiente próprio, tampados, conservados em balcões refrigerados (vegetais crus) e aquecidos (alimentos cozidos), não havia compartilhamento de talheres utilizados para servir cada item, assim como os alimentos cozidos encontravam-se em lugares opostos aos alimentos crus, evitando assim a contaminação cruzada. Com isso, além de garantir a qualidade da matéria-prima, o mais importante é que o serviço de alimentação coletiva garanta a segurança das saladas prontas para o consumo (DE PAULA, 2010).

Conforme foi visto os manipuladores de alimentos seguem procedimentos básicos de atendimento, como o uso da máscara, luvas, cabelos presos e coberto pela touca, e uniformes limpos, garantindo ao consumidor uma adequada segurança nesse aspecto, porém, pode-se considerar como um fator limitante desse trabalho, a impossibilidade de avaliar outras condutas, como por exemplo, a lavagem de mãos, higienização e armazenamento dos alimentos, além da estrutura e limpeza da unidade de alimentação e nutrição, pois, segundo Rocha (2014) é essencial os cuidados higiênico-sanitários no momento de preparação das saladas, sabendo que o manuseio errado e o longo período de fornecimento pode afetar o padrão do alimento.

A respeito das embalagens, nas lanchonetes C e E, foi possível identificar que poderiam abrir facilmente, estando em discordância ao que diz a RDC 91/2001, que relata que “As embalagens devem dispor de lacres ou sistemas de fechamento que evitem a abertura involuntária da embalagem em condições razoáveis.”, expondo as saladas a contaminação por microrganismos.

A avaliação quantitativa das saladas foi feita baseada na distribuição de carboidratos, proteínas, gorduras, sódio e fibras, recomendada pelo Programa de Alimentação do Trabalhador – PAT (tabela 1), considerando uma oferta calórica total de 2.000 kcal. No que se refere a

quantidade de calorias, nenhuma preparação conseguiu alcançar o valor indicado, ficando apenas a lanchonete B próximo da recomendação mínima de calorias.

Com relação aos macronutrientes, houve muitas discrepâncias. Referente aos glicídios, a salada servida na lanchonete E ficou próxima do valor indicado pelo PAT. Referente ao quantitativo de proteínas, todas as saladas apresentaram uma percentual muito elevado quando comparado ao recomendado. Entretanto, através do cálculo de NDPcal, pode-se perceber que apenas a salada servida na lanchonete A alcançou a recomendação mínima, sendo que, conforme Castro *et al.* (2013), a adequação desse indicador representa a biodisponibilidade proteica da refeição. Com isso, entende-se que as preparações das lanchonetes B, C, D e E possuem pouca proteína utilizável, o que já se espera tratando-se de saladas, onde a maioria dos alimentos são de fontes vegetais.

Tabela 1 – Comparativo da recomendação do PAT com os valores encontrados nas amostras. Salvador, BA, 2020.

	Recomendação do PAT (almoço)	Alcançado				
		A	B	C	D	E
Valor Energético (kcal)	600 – 800	211	508	211	217,34	21,01
Carboidratos (%)	60	19,73	18,52	11,16	28,53	67,97
Proteínas (%)	15	51,77	32,34	59,26	47,24	29,32
Gorduras totais (%)	25	27,55	50,9	28,27	26,46	13,28
Gordura saturada (%)	<10	7,85	19,29	5,97	7,04	2,14
Fibras (g)	7-10	5,05	4,81	2,53	5,6	1,53
Sódio (mg)	720-960	112,77	988,16	428,97	243,71	13,77
NDPcal (%)	6-10	8,57	3,53	4,15	3,03	0

Fonte: BRASIL, 2006; dados da pesquisa.

A respeito do percentual de gorduras, apenas as saladas das lanchonetes A, C e D encontraram-se próximas da recomendação do PAT. A lanchonete B apresentou um percentual muito elevado, enquanto a lanchonete E, apresentou-se reduzida. Todas as preparações apontaram valores de gordura saturada adequados, exceto pela lanchonete B, que apresentou uma alto percentual de ácido graxo saturado. Quanto a quantidade de sódio e fibras, todas as preparações não alcançaram o preconizado, apenas a lanchonete B mostrou-se acima do recomendado. Em oposição a isto, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), expõe que alimentos derivados de plantas são boas fontes de fibras e vários nutrientes, e as calorias por grama são menores do que as obtidas através de alimentos de origem animal. No entanto, eles não conseguem alcançar o recomendado de todos os nutrientes nas devidas proporções.

Referente aos itens das saladas, alface e tomate foram os mais comumente encontrados, estando em todas as preparações, assim como frango grelhado, que não esteve presente apenas

na lanchonete E. Duas apresentaram cenoura crua ralada (lanchonetes A e D), e uma apresentou tomate seco (lanchonete B), que, segundo Abreu *et al.* (2013), por ser um alimento em conserva, possui alto valor calórico, assim como uma grande quantidade de gordura e sódio.

A variedade de vegetais compondo uma salada, aumenta o fornecimento de minerais, vitaminas e fibras (VIANA; MONTEIRO, 2015), em contradição a isto, a lanchonete E foi a única composta por apenas dois ingredientes (alface crespa e tomate cereja), o que pode justificar o fato de conter pouco valor energético e nutrientes, sendo elevado, ligeiramente, apenas na quantidade de carboidratos da refeição.

5 CONCLUSÃO

É notável o crescimento da alimentação feita fora do lar, assim como a procura por qualidade de vida, através de uma dieta balanceada que possa trazer benefícios a saúde. A rotina agitada e o tempo escasso, tem prejudicado os hábitos alimentares de muitos indivíduos, por conta disso as pessoas consomem as refeições em estabelecimentos, mas priorizando sempre uma alimentação sadia, equilibrada e rica em nutrientes. Sendo assim, o fornecimento de saladas tem crescido entre as lanchonetes de fast-foods, e restaurantes, devido a procura da população.

Pode-se concluir que as saladas fornecidas pelas lanchonetes auxiliam em um hábito saudável, mas não conseguem alcançar todas as necessidades nutricionais do organismo. Sendo assim, é necessário um acompanhamento nutricional, visando equilibrar a oferta de macronutrientes, vitaminas, minerais e fibras, auxiliando no bom funcionamento do organismo e evitando riscos de doenças crônicas.

REFERÊNCIAS

ABREU, W. C. de *et al.* Características físicas e químicas de tomates secos em conserva. **Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos**, [S.l.], v. 31, n. 2, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alimentos/article/view/34850/22033> Acesso em: 24 out. 2020

ALLÈS, B. *et al.* Comparison of Sociodemographic and Nutritional Characteristics between Self-Reported Vegetarians, Vegans, and Meat-Eaters from the NutriNet-Santé Study. **Nutrients**, Basel, v. 9, n. 9, p. 1-18, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28926931/> Acesso em: 10 abr. 2020

ALLMAN-FARINELLI, M. *et al.* The Role of Supportive Food Environments to Enable Healthier Choices When Eating Meals Prepared Outside the Home: Findings from Focus Groups of 18 to 30-Year-Olds. **Nutrients**, Basel, v. 11, n. 9, p. 1-11, 2019. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6769704/pdf/nutrients-11-02217.pdf> Acesso em: 10 abr. 2020

BARROZO, A. L. P.; MENDONÇA, K. A. N. Análise qualitativa de preparações de cardápios de uma unidade de alimentação e nutrição em Brasília. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 13, n. 2, p. 87-92, 2015. Disponível em:
<https://www.jus.uniceub.br/cienciasaude/article/view/3298> Acesso em: 19 out. 2020

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 91, de 11 de maio de 2001. Critérios Gerais e Classificação de Materiais para Embalagens e Equipamentos em Contato com Alimentos constante do Anexo desta Resolução. **Diário Oficial da União**, Poder Executivo, Brasília, DF, 15 mai. 2001. Disponível em:
<file:///C:/Users/DUZE/Desktop/TCC/RDC%2091%202001.html> Acesso em: 18 out. 2020

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria Interministerial Nº 66, de 25 de agosto de 2006**. Altera os parâmetros nutricionais de Programa de Alimentação do Trabalhador. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 28 ago. 2006. Disponível em:
https://www.gov.br/trabalho/pt-br/assuntos/empregador/programa-de-alimentacao-do-trabalhador-pat/arquivos-legislacao/portarias-interministeriais/pat_portaria_interministerial_66_2006.pdf Acesso em: 19 out. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar Para a População Brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:
<http://portalquivos.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf> Acesso em: 30 mar. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar: como ter uma alimentação saudável**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em:
http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf Acesso em: 10 abr. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em:
http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf Acesso em: 10 abr. 2020

CASTRO, D. S. *et al.* Caracterização nutricional dos almoços servidos pela unidade produtora de refeição de uma escola militar no municípios de Belém, PA. **Higiene Alimentar**, v. 27, n. 226/227, p. 144-149, 2013. Disponível em: <https://higienealimentar.com.br/226-2/> Acesso em: 24 out. 2020

DE PAULA, N. R. F. **Qualidade de Saladas Prontas Para o consumo Coletadas em Bufês de Serviços de Alimentação**. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências dos Alimentos da Universidade Federal de Lavras, para obtenção do título de Doutor. Lavras, 2010. Disponível em:
http://repositorio.ufla.br/bitstream/1/3267/1/TESE_Qualidade%20de%20saladas%20prontas%20para%20o%20consumo%20coletadas%20em%20buf%C3%AAs%20de%20servi%C3%A7os%20de%20alimenta%C3%A7%C3%A3o.pdf Acesso em: 11 abr. 2020

GOMES, H. M. S.; TEIXEIRA, E. M. B. Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável. **Boletim Técnico IFTM**, Uberaba, n. 3, p. 10-15, 2016. Disponível em: <http://periodicos.iftm.edu.br/index.php/boletimiftm/article/view/193/93> Acesso em: 10 abr. 2020

GRUNSEIT, A. C. *et al.* “Doing a good thing for myself”: a qualitative study of young adults’ strategies for reducing takeaway food consumption. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 525, p. 1-12, 2019. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6505251/pdf/12889_2019_Article_6731.pdf Acesso em: 10 abr. 2020

KRISTENSEN, N. B. *et al.* Intake of macro- and micronutrients in Danish vegans. **Nutrition Journal**, London, v. 14, n. 115, p. 1-10, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26518233> Acesso em: 01 abr. 2020

LIMA, E. N. S. *et al.* Análise microbiológica de saladas e água servidas em um restaurante universitário do triângulo mineiro, Minas Gerais, Brasil. **Enciclopédia Biosfera**, Goiânia, v. 11, n. 22, p. 3176-3185, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/285618901_ANALISE_MICROBIOLOGICA_DE_SALADAS_E_AGUA_SERVIDAS_EM_UM_RESTAURANTE_UNIVERSITARIO_DO_TRIANGULO_MINEIRO_MINAS_GERAIS_BRASIL Acesso em: 11 abr. 2020

QUEIROZ P. W. V.; COELHO. Alimentação fora de Casa: uma Investigação sobre os Determinantes da Decisão de Consumo dos Domicílios Brasileiros. **Análise Econômica**, Porto Alegre, v. 35, n. 67, p. 67-104, 2017. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/AnaliseEconomica/article/view/57132/40800> Acesso em: 20 jun. 2020

ROCHA, A. N. F.; SOARES, R. P.; BESERRA, M. L. S. Análise microbiológica de saladas cruas em restaurantes de Teresina-PI. **Revista Interdisciplinar**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 11-17, 2014. Disponível em: https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/423/pdf_114 Acesso em: 21 out. 2020

SOBIECKI, J. G. *et al.* High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford study. **Nutr. Res.** New York, v. 36, n. 5, p. 464-477, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27101764> Acesso em: 01 abr. 2020

SOUZA, A. M *et al.* Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, p. 190-199, 2013. Supl. 1. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2013.v47suppl1/190s-199s/> Acesso em: 11 abr. 2020

VIANA, M. B.; MONTEIRO, M. R. P. Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio em uma unidade produtora de refeições de Belo Horizonte/MG. **Nutrição Brasil**, v. 15, n. 1, p. 36-41, 2016. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/106/196> Acesso em: 19 out. 2020

APÊNDICE A – QUADRO PARA DESCRIÇÃO DOS ASPECTOS QUALITATIVOS DAS SALADAS OBTIDAS

NOME DA LANCHONETE:		
ASPECTOS VISUAIS:	() Sem alteração	() Com alteração _____ _____
SABOR	() Sem alteração	() Com alteração _____ _____
AROMA	() Sem alteração	() Com alteração _____ _____
SEGURANÇA ALIMENTAR	() Sem alteração	() Com alteração _____ _____

