

## INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE RESTAURANTES SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (IAQR-Guia)

Andrea Schulz Galvão<sup>1</sup>  
Lilian Mara Rocha Culturato Marchezine<sup>2</sup>.  
Marisa Luzia Hackenhaar.<sup>3</sup>  
Bárbara Grassi Prado.<sup>4</sup>

### RESUMO

O objetivo foi apresentar os passos para a construção de um instrumento de avaliação da qualidade de restaurantes segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira. Assim, trata-se de um estudo metodológico realizado com o intuito de construir um instrumento para avaliação da qualidade de restaurantes utilizando-se o Guia Alimentar para a População Brasileira. Optou-se por um questionário com vinte questões em que buscou-se incluir os principais questionamentos acerca do assunto, na tentativa de melhorar a análise global de um restaurante segundo as novas propostas do Guia, mas é reconhecível a limitação do instrumento mediante os vários questionamentos do Guia. Assim, o instrumento foi intitulado “Instrumento de Avaliação da Qualidade de Restaurantes segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (IAQR-Guia)”. O instrumento possui como opções de resposta “Sim”, “Não” e “Não se aplica”, pontuando 1,0 ponto para cada resposta “Sim”, devendo este valor ser recalculado mediante respostas “não se aplica”. Sendo criado um ponto de corte para classificação, entretanto, destaca-se que quanto maior a pontuação, mais adequado está o restaurante segundo o Guia Alimentação para a População Brasileira. Os passos para a construção do Instrumento de IAQR-Guia foram concluídos sendo descrita a importância de cada questionamento.

**Palavras-chave:** Guia Alimentar para a População Brasileira. Sustentabilidade. Questionário. Restaurante

### ABSTRACT

The objective was to present the steps for the construction of an instrument for assessing the quality of restaurants according to the Food Guide for the Brazilian Population. Thus, this is a methodological study carried out in order to build an instrument for assessing the quality of restaurants using the Food Guide for the Brazilian Population. We opted for a questionnaire with twenty questions in which we tried to include the main questions about the subject, in an attempt to improve the overall analysis of a restaurant according to the new proposals of the Guide, but the

---

<sup>1</sup> Nutricionista pelo Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

<sup>2</sup> Nutricionista pelo Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

<sup>3</sup> Docente do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

<sup>4</sup> Docente do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

limitation of the instrument is recognizable through the various questions of the Guide. Thus, the instrument was entitled “Restaurant Quality Assessment Instrument according to the Food Guide for the Brazilian Population (IAQR-Guide)”. The instrument has “Yes”, “No” and “Not applicable” answer options, scoring 1.0 point for each “Yes” answer, and this value must be recalculated by means of “not applicable” answers. Being created a cutoff point for classification, however, it stands out that the higher the score, the more suitable the restaurant is according to the Food Guide for the Brazilian Population. The steps for the construction of the IAQR-Guide Instrument were concluded with the importance of each question being described.

**Keywords:** Food Guide for the Brazilian Population. Sustainability. Questionnaire. Restaurant.

## INTRODUÇÃO

O ato de se alimentar abrange uma diversidade de fatores e não somente a um ato natural ou uma necessidade biológica, envolve questões emocionais, religiosas, expressas ao longo da história nas relações sociais do homem (KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2016). Antigamente, o ato de comer centrava-se na produção da alimentação pela mulher e a necessidade de inserção da mulher no mercado de trabalho e, portanto, na economia da família, gerou novos hábitos na forma de adquirir e consumir alimentos, principalmente fora do domicílio, relação esta que faz parte do nosso momento atual. Portanto, atualmente se tem menos tempo para sentar à mesa e preparar a alimentação, ocorrendo mudanças e adaptações no que se reflete no comportamento alimentar (RIBEIRO; JAIME; VENTURA, 2017).

Relações sociais, antropológicas, comportamentais e econômicas têm forte influência na forma como manejamos o ambiente no qual estamos inseridos, esses processos de transição contínua que vêm ocorrendo nas últimas décadas nos países desenvolvidos e em desenvolvimentos, têm evidenciado que as populações vem passando por transformações, entre elas o aumento da expectativa de vida, que reflete na forma de envelhecimento e na relação com os hábitos alimentares, incluindo onde essas refeições serão consumidas e qual a qualidade desses alimentos ofertados (BRASIL, 2014; KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2016; RIBEIRO; JAIME; VENTURA, 2017).

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2017), as práticas alimentares da população têm sido alteradas com escolhas na maioria das vezes inadequadas. Os países desenvolvidos têm revelado associação entre alteração no perfil lipídico e disfunção metabólica com a refeição fora de casa, e tais alterações podem ser explicadas pelos altos teores de gorduras totais, gorduras saturadas, *trans* e açúcares presentes nos alimentos e pelo alto consumo de ultraprocessados ofertados nesses estabelecimentos (BENTO; ESTEVES; RANÇA, 2015; OLIVEIRA-COSTA *et al.*, 2019).

Para o enfrentamento desse cenário, é importante salientar a necessidade da ampliação de ações que repercutam positivamente sobre os diversos determinantes da saúde e nutrição. Nesse contexto, ações nutricionais obtêm um importante papel na promoção da alimentação adequada e saudável, sendo assim a elaboração de guias alimentares se insere no conjunto de diversas ações intersectoriais que têm como objetivo melhorar os padrões de alimentação e nutrição da população e contribuir para a promoção da saúde (WHO, 2002; OPAS, 2017).

Há um pouco mais de cinco anos, a Organização Mundial de Saúde (OMS), OPAS, em conjunto com o Ministério da Saúde (MS) e diversos membros da comunidade científica propuseram em novembro de 2014, a 2ª edição do Guia Alimentar da População Brasileira, com o propósito de nortear, alguns princípios básicos para uma alimentação saudável e adequada. A segunda edição do Guia apresenta uma classificação bem clara e direta, relacionada ao processamento dos alimentos, permitindo que a escolha, também seja pautada nos processos culturais e ecológicos, facilitando assim a compreensão de que o consumo excessivo de produtos ultraprocessados impacta negativamente não somente a saúde, mas o meio ambiente, os processos sociais e culturais (BRASIL, 2014).

É importante diante da nova edição do Guia abordar questões da esfera ambiental e ecológica como a forma de manejo desses alimentos, estimulando assim cada vez mais o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, mas também com um olhar acurado para as relações de sustentabilidade respeitando os processos culturais. O Guia permite que seja abordada a forma com a qual os restaurantes realizam a aquisição de produtos para preparação da refeição, com grande

impacto no processo final, como o consumo desses alimentos pela população (BRASIL, 2014).

Há um grande interesse na forma como estes alimentos chegam ao restaurante, sejam da feira, diretamente do produtor, do sacolão, do varejo ou ainda de cooperativas. Outro ponto importante é o estímulo à agricultura familiar no cultivo de grãos, cereais, tubérculos e vários tipos de legumes, verduras e frutas, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir, contribuindo para promover a sustentabilidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos, além de em sua grande maioria serem cultivados de forma orgânica, ou seja, sem uso de nenhum tipo de defensivo agrícola (BRASIL, 2014; KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2016; RIBEIRO; JAIME; VENTURA, 2017).

Sem dúvida, se torna um grande desafio, para aqueles que consomem seu alimento fora do domicílio, suprir a demanda num setor com alta competitividade, com qualidade, gerando fidelidade dos clientes, ultrapassando suas expectativas e ainda com um olhar voltado para a saúde dos mesmos na forma de ofertar os alimentos. Com isso, a cada dia aumenta a importância de profissionais qualificados que tenham a visão de uma alimentação saudável preservando o valor nutritivo e os aspectos sensoriais dos alimentos e acima de tudo respeitando as cadeias ecológicas da produção desses alimentos (OLIVEIRA; PROENÇA; SALLES, 2012).

Com essas mudanças, os clientes desejam não somente um ambiente para realizar suas refeições, mas um local que considera formas de preparo, porções ofertadas, alimentos saudáveis, o cumprimento de horários, a relação com as práticas de sustentabilidade, com vistas à menor taxa de desperdício dos alimentos (MACIEL e CASTRO, 2013).

Por esse motivo, surge a necessidade de criar instrumentos que auxiliem na análise da qualidade destes cardápios, não somente diminuindo custos, mas que supram as expectativas dos clientes com uma variedade de alimentos saborosos e respeitando sua cultura e escolhas, com um sistema alimentar sustentável voltado para uma alimentação com menos produtos ultraprocessados e mais oferta de alimentos *in natura* e minimamente processados (BRASIL, 2014).

Com uma sociedade cheia de exigências e com novas mudanças na relação com o alimento, cada vez mais pessoas têm aderido ao estilo saudável, contudo, se fazendo necessário um novo olhar para melhorar e/ou criar instrumentos de classificação da oferta de alimentos. Portanto, o objetivo desse trabalho é apresentar os passos para a construção de um instrumento de avaliação da qualidade de restaurantes segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo metodológico realizado com o intuito de construir um instrumento para avaliação da qualidade de restaurantes utilizando-se o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Seguiram-se os seguintes critérios para elaboração deste instrumento:

- 1º passo: Leitura e análise de todos os itens discutidos no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 (BRASIL, 2014).
- 2º passo: Seleção de alguns questionamentos divididos em três partes conforme os itens do Guia em: Parte 1 - A regra de ouro: Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados; Parte 2 - Como escolher os alimentos; Parte 3 - O ato de comer e a comensalidade: Comer em ambientes apropriados e em companhia.
- 3º passo: Justificar os questionamentos elaborados e, portanto, o instrumento.

Por se tratar de um estudo metodológico que não envolve seres humanos, este projeto não necessitou da avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O desenvolvimento desta pesquisa foi norteado pela intenção de construir uma ferramenta de avaliação com a finalidade de implementar novos referenciais para a análise da qualidade de restaurantes segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira. Dessa forma, o IAQR-Guia baseou-se na proposta do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 que considera as mudanças nos hábitos alimentares e nas

condições de saúde da população e o progresso no conhecimento científico na área de nutrição, sustentabilidade e sistemas alimentares (BRASIL, 2014).

Optou-se por um questionário com vinte questões para que a análise não se torne cansativa, entretanto, buscou-se incluir os principais questionamentos acerca do assunto, na tentativa de melhorar a análise global de um restaurante segundo as novas propostas do Guia.

Assim, o instrumento foi intitulado “Instrumento de Avaliação da Qualidade de Restaurantes segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (IAQR-Guia)” e apresenta-se na Tabela 1.

**Tabela 1. Instrumento de Avaliação da Qualidade de Restaurantes segundo Guia Alimentar para a População Brasileira (IAQR-Guia)**

Questões	Sim	Não	Não se aplica
<b>Parte 1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.</b>			
1) “Oferta de no mínimo uma preparação com grãos integrais (exceto opção de arroz integral)?”			
2) “Oferta opção de prato principal sem carne?”			
3) “Oferta de no mínimo uma opção de fruta como sobremesa?”			
4) “Oferta de doces caseiros de frutas e/ou hortaliças?”			
5) “Oferta de sucos naturais ou de polpa?”			
6) ‘Ausência de tempero pronto na elaboração dos pratos?’			
7) “Ausência de molhos de salada industrializados?”			
8) “Oferta máxima de uma preparação com uso de embutidos?”			

- 9) “Ausência de oferta de sucos prontos industrializados ou refrigerantes?”
- 10) “Uso da técnica de fritura em imersão em no máximo uma preparação?”

## **Parte 2. Como escolher os alimentos**

- 11) “Oferta no mínimo uma preparação regional?”
- 12) “Compra alimentos da agricultura familiar?”
- 13) “Compra/ oferta produtos orgânicos (mínimo de dois produtos diários)?”

## **Parte 3. O ato de comer e a comensalidade: Comer em ambientes apropriados e em companhia.**

- 14) “O local possui informações de incentivo ao não uso de celulares e outros dispositivos que ocasionam distração ao ato de se alimentar?”
- 15) “O local possui informações sobre saúde e/ou nutrição?”
- 16) “O local não dispõe de publicidade sobre alimentos ultraprocessados?”

## **O ambiente (área de alimentação/ distribuição) é apropriado segundo o Guia:**

- 17) “Higiênico: ausência de vetores e sujeira aparente no ambiente?”

- 18) “Iluminação suficiente?”
  - 19) “Sem barulho excessivo?”
  - 20) “O local dispõe de mesas compartilhadas que incentivem comer em companhia?”
- 

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira perfaz a análise quantitativa do alimento e centra-se na qualidade destes, separando os alimentos em quatro grupos que são eles: alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários (óleos, gorduras, sal e açúcares), alimentos processados e alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Estas informações estão presentes no capítulo 2 “A escolha dos alimentos”, em que se considera como alimentos *in natura* aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais (como folhas, frutas, ovos ou leite) adquiridos para o consumo sem qualquer alteração. Já os alimentos minimamente processados são aqueles alimentos *in natura* passam por um processo de limpeza sendo removidas partes não comestíveis ou não desejadas (como moagem, secagem, embalagem, pasteurização, congelamento, fermentação), sem adição de sal, açúcar, óleos, gorduras aos alimentos originais (BRASIL, 2014).

Os ingredientes considerados culinários como sal, açúcar, óleos e gorduras são utilizados na cozinha para temperar e criar receitas culinárias com sabores e aromas diferenciados. Portanto, entende-se que alimentos processados são reconhecidos como alimentos *in natura* com adição desses ingredientes culinários modificando o sabor e conservação do alimento. Já os alimentos ultraprocessados são fórmulas industrializadas que possuem ingredientes que não são considerados alimentos tendo como base na sua criação, muitas vezes, o petróleo e o carvão como os corantes, aromatizantes, realçadores de alimentos e vários tipos de aditivos que alteram as características organolépticas dos produtos (BRASIL, 2014).

Ainda, o capítulo apresenta como regra de ouro: “Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos”



ultraprocessados”, e este contexto norteou dez questões (Parte 1. Questões 1 a 10) do IAQR-Guia (Tabela 1).

Diante das grandes mudanças que estão ocorrendo no cenário da alimentação e nutrição que têm contribuído com o aumento de inúmeras doenças e diversos problemas sociais e ambientais, o investimento no alto consumo de produtos ultraprocessados tem criado diversos embates ambientais, entre eles a forma de distribuição e comercialização, numa escala de produção que ameaça o meio ambiente pelo grande volume gerado de resíduos sólidos e principalmente pela demanda de matéria-prima comum, que são necessárias para a produção de ultraprocessados, estimulando as monoculturas que propagam o domínio de pragas, ocasionando muitas vezes a perda do plantio por doenças, sendo necessário o uso excessivo de fertilizantes, diversos agrotóxicos e como consequência um alto consumo de água (BENTO; ESTEVES; RANÇA, 2015; MACIEL e CASTRO, 2013).

À frente desses questionamentos ambientais e problemáticas de saúde que preocupam a comunidade científica mundial, justifica-se da seguinte forma a criação das vinte questões do IAQR-Guia, que podem ser divididos em duas partes. As primeiras dez questões vêm abordar o consumo de alimentos *in natura*, minimamente processados e ultraprocessados, com a orientação do Guia Alimentar, incentivando as trocas inteligentes com sugestões e questionamentos para uma nova mudança de comportamento e hábitos alimentares, sociais, ambientais e econômicos (BRASIL, 2014).

Assim, optou-se pelo questionamento 1): A “Oferta de no mínimo uma preparação com grãos integrais (exceto opção de arroz integral)?”. A importância de se ofertar esses alimentos nas refeições fora de casa se dá pela qualidade nutricional, principalmente quando é ofertada na sua versão integral a refeição passa a ter uma composição nutricional equilibrada com um conjunto de nutrientes com diversas propriedades antioxidantes, vitaminas, minerais e seu alto teor de fibras, que quando consumidos em conjunto nos alimentos interagem de forma eficaz à saúde (BRASIL, 2014).

LEMES *et al.* (2018) pesquisaram o consumo do cardápio de um restaurante do tipo *self-service* durante cinco dias na cidade de São Paulo-SP, em que 12% da oferta dos acompanhamentos eram de grãos integrais, um valor considerado muito baixo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza a importância de uma alimentação com diversidade de grãos integrais, visando o combate à obesidade, esse grupo de alimentos tem o potencial de auxiliar na saciedade, contribuindo para a redução do colesterol e glicemia, atuando na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônicas não transmissíveis (OPAS, 2019).

Em adição, a combinação de um cardápio saudável e sustentável deve ser analisada num contexto, social, econômico, ambiental e governamental. Tais conceitos quando empregados adequadamente permitem que seja respeitada a diversidade cultural e assim contribui para um melhor aproveitamento dos alimentos das comunidades locais (PAIVA *et al.*, 2019). Tais relações contribuem para que os grãos integrais estejam entre os grupos dos alimentos mais sustentáveis, não somente pela sua facilidade de manejo por parte dos produtores da agricultura familiar, mas por serem alimentos versáteis nos seus benefícios nutricionais e pela sua capacidade de aproveitamento integral nas preparações (BRASIL, 2014; OPAS, 2019).

Entende-se que uma alimentação adequada e saudável surge a partir de um modelo alimentar socialmente e ambientalmente sustentável e a opção por vários tipos de alimentos como grãos integrais e de origem vegetal e limitando o consumo de alimentos de origem animal implica indiretamente na opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral (BRASIL, 2014), com isso se observa uma grande mudança da população no estilo de vida e no comportamento alimentar, sendo visto um aumento de vegetarianos e/ou veganos, e, portanto, se propôs a questão 2) “Oferta opção de prato principal sem carne?” Por mais que os alimentos de origem animal sejam excelentes fontes de proteínas e possuindo inúmeras vitaminas, não contém fibras e muitos possuem um alto teor de gordura saturada. Em contrapartida os alimentos de origem vegetal, possuem fibras e menos calorias, porém individualmente tendem a não fornecer todos os aminoácidos que são necessários para uma dieta balanceada, sendo

necessária uma oferta maior de opções destas proteínas para se alcançar as recomendações e assim ter um balanço energético equilibrado.

Em várias culturas tradicionais e antigas têm estipulado como padrão alimentar o uso de proteína vegetal combinada com diversos outros alimentos, sendo consumido o mínimo de proteína animal. Tais escolhas permitem um sistema alimentar mais adequado e menos impactante no aspecto social, ambiental e financeiro, estimulando a agricultura familiar e local. A redução do consumo de alimentos de origem animal contribui ambientalmente no que tange à desaceleração da produção intensa dos animais auxiliando na manutenção dos sistemas ecológicos do planeta, estimulando inclusive a agricultura familiar, como por exemplo, o plantio de grãos como arroz, feijão, tubérculos e frutas (BRASIL, 2014).

No Brasil e nos demais países os consensos e diretrizes alimentares oficiais são criados através de políticas de alimentação e nutrição, objetivando a promoção da saúde incentivando um equilíbrio nutricional, com propósito de reduzir a prevalência de DCNT. A base dessas diretrizes são as variações de quantidades de alimentos, fazendo menção às porções alimentares, quilocalorias, assim como a classificação dos grupos de alimentos de forma adequada à população brasileira MENEGASSI *et al.*, 2018.

E as informações das questões 3 a 5 do IAQR-Guia são essenciais para uma análise da variação de oferta de frutas e a forma como estão sendo ofertadas como sobremesa, substituindo assim o excesso de açúcar, gordura e sódio, podendo ser oferecidas também em sucos naturais e polpa realizando trocas inteligentes e sustentáveis na diminuição de sucos industrializados. Outra forma eficiente de ofertar frutas seria utiliza-las como doces caseiros que podem ser um mecanismo de contribuição para o fortalecimento da cultura regional estimulando o consumo de frutas da estação. Cabe destacar que o Guia da População Brasileira em nenhum momento proíbe o uso de qualquer alimento, porém apresenta diversas alternativas sustentáveis de consumo e aproveitamento de alimentos (BRASIL, 2014).

Portanto, as questões 3) “Oferta de no mínimo uma opção de fruta como sobremesa?” e 4) “Oferta doces caseiros de frutas e/ou hortaliças?”, corroboram com o Guia Alimentar, que reafirma a importância de substituir as sobremesas com alto teor de

gordura e açúcares por porções de frutas, por serem excelente fonte de fibras, vitaminas e minerais, podendo ser consumidas nas grandes refeições, nas preparações de doces caseiros ou como pequenas porções ao longo do dia (BRASIL, 2014).

A relevância do IAQR-Guia de questionar a oferta de frutas se dá não somente pela necessidade de um cardápio de benefícios nutricionais e qualidade como também visando um sistema sustentável, desse modo as frutas quando produzidas em um sistema agroecológico são consideradas mais saborosas, pela forma como são produzidas e cultivadas refletindo na preservação do meio ambiente e na promoção a saúde, podendo ser consumidas na sua forma fresca ou desidratadas, com cascas ou sem sua casca, sendo usadas em uma gama de receitas inclusive em saladas, molhos, sucos, sobremesas e doces caseiros (BRASIL, 2014).

Portanto, os estabelecimentos que oferecem comida fora de casa, podem optar pela oferta de pelo menos um tipo de sobremesa com fruta contribuindo assim para um sistema alimentar mais sustentável e nutricionalmente adequado (RESENDE e QUINTÃO, 2016). E dados da pesquisa sobre Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico de 2018 demonstraram uma mudança no consumo alimentar de frutas da população brasileira contendo um aumento da ingestão desses alimentos em relação à pesquisa do ano de 2008, entretanto, ainda insuficientes à saúde humana (BRASIL, 2019) e ofertar mais estes alimentos em restaurantes pode contribuir para este aumento.

A opção de suco naturais ou polpa de frutas segue o direcionamento das questões 3 e 4 do IAQR- Guia, com a intenção de estimular o menor consumo de bebidas açucaradas e refrigerantes que são consideradas calorias vazias. Assim, optou-se pela questão 5) “Oferta de sucos naturais ou de polpa?”.

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira os sucos naturais nem sempre preservam os benefícios da fruta inteira, as fibras e muitos nutrientes se perdem no preparo, inclusive o poder de saciedade. Porém entre os sucos e bebidas a base de frutas, que na sua maioria contém grandes quantidades de açúcares, adoçantes e conservantes, o suco preparado com frutas naturais se torna a melhor escolha (BRASIL, 2014), justificando a construção desta questão.

No IAQR-Guia, a questão 6) “Ausência de tempero pronto na elaboração dos pratos?” e 7) “Ausência de molhos de salada industrializados?” se referem aos alimentos ultraprocessados usados para temperar os alimentos. Optou-se pelo termo “ausência” devido à grande variedade de molhos caseiros, temperos, não sendo essenciais estes tipos de molhos para a alimentação. Esses produtos têm alto teor de gordura, sódio e sal, extrapolando muitas vezes os valores para o consumo seguro. Além desses produtos, ainda se encontram nos estabelecimentos sachês contendo 1 grama de sal para livre distribuição. Diversos estudos vêm demonstrando que o consumo de sal e sódio excede em dobro o recomendado pelo OMS que seria 5 g/dia de sal e 2g/dia de sódio, e esse aumento no consumo está ligado ao aumento de diversas doenças cardíacas, metabólica e obesidade (BRASIL, 2010; OPAS, 2017; BORJES; TASCA; ZAMPROGNA, 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira não proíbe o uso de óleos, gorduras, sal e açúcar, pelo contrário, salienta que é importante seu consumo para proporcionar aroma às preparações, entretanto, alerta para a importância de usar em pequenas concentrações, porque o uso abusivo de gorduras saturadas assim como o sódio são prejudiciais à saúde. O Guia apresenta como opções uma gama de temperos naturais que podem contribuir para realçar o sabor das preparações, criando assim uma sintonia de aromas e sabores sem causar desequilíbrio nutricional (BRASIL, 2014), o que justifica a construção das questões 6 e 7 e a proposta do IAQR-Guia.

Quando não se tem opção de alimentos *in natura* e saudáveis, acaba-se optando por uma alimentação rica em gordura e com alta concentração de alimentos processados, aumentando assim o risco de DCNT. Com esse intuito, o Guia Alimentar da População Brasileira nos orienta a evitar o consumo desses alimentos por serem nutricionalmente desbalanceados (BRASIL, 2014).

E com esse propósito o IAQR- Guia entende a necessidade em orientar sobre o uso abusivo de produtos embutidos, não de uma forma proibitiva, mas compreendendo que uma alimentação saudável se faz com criatividade e variedade de nutrientes, portanto, elaborou-se a questão 8) “Oferta máxima de uma preparação com uso de embutidos?”. Para RIBEIRO *et al.* (2017), o ato de comer é uma relação social que tem a capacidade de criar ações que geram novos valores e um modo de vida sustentável.

Com isso, enormes mudanças estão ocorrendo no paradigma de uma alimentação saudável com sistemas alimentares que proporcianem saúde e inclusão, com o mínimo de alimentos embutidos e ultraprocessados.

Estudo de LEMES *et al.* (2018), analisando o cardápio de um restaurante do tipo self-service da cidade de São Paulo durante o mês de março de 2017, obteve um total de oferta de 31% carnes, onde 11% delas foram preparadas com excesso de gordura e com embutidos e, portanto, mais da metade dos dias a oferta de batatas fritas industrializadas. Em Mogi das Cruzes -SP, pesquisadores examinaram quinze restaurantes do tipo *self-service* e foi observado um alto consumo de condimentos industrializados e embutidos servidos juntos com a carne (SPINELLI; KAWASHIMA; EGASHIRA, 2011).

A proposta do IAQR-Guia com a questão 9) “Ausência de oferta sucos prontos industrializados ou refrigerantes?” envolve a oferta de produtos com diversas etapas de fabricação e técnicas de processamento e vários ingredientes. O Guia Alimentar da População Brasileira nos orienta a evitar esses alimentos industrializados, pelo desequilíbrio no balanço nutricional. A oferta de bebidas de baixo teor nutricional junto às refeições não agrega nenhum valor nutricional, só aumenta o teor de sódio, açúcares livres, aumentando a ingesta calórica e reduzindo o consumo dos alimentos *in natura* e minimamente processados (BRASIL, 2014).

Os alimentos consumidos pela população têm uma relação com a técnica de preparo desse alimento. Grandes partes dos produtos ultraprocessados necessitam de técnica culinária de pré-processamento de fritura em imersão, com isso o objetivo da questão 10 “Uso da técnica de fritura em imersão em no máximo uma preparação?” é observar se a técnica de fritura em imersão tem sido utilizada em mais de uma preparação.

Em um estudo de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) de Brasília, os autores observaram uma alta prevalência da técnica de cocção por calor úmido com 67,9%, de calor seco com 26,1%, a técnica de fritura em imersão 6,7% e 6,1% de calor misto. Salienta-se que os alimentos que foram submersos em óleo eram alimentos industrializados. Portanto, observou-se uma atenção do restaurante em utilizar outras

técnicas de cocção permitindo que a preparação fosse mais saudável (BARROZO e MENDONÇA, 2015).

Estudo realizado em duas creches do Distrito Federal, obtiveram resultados semelhantes que menos de uma preparação era feita com técnica de fritura por imersão, dando preferências por técnicas como calor úmido (COSTA e MENDONÇA, 2012). Já o estudo em uma UAN de Cuiabá-MT, encontrou 11% de oferta de fritura (PRADO; NICOLETTI; FARIA, 2013).

Em estudo de uma UAN privada da cidade de Leopoldina MG, em relação a técnica de fritura em imersão os dados foram preocupantes, sendo que 44% das preparações dos pratos principais ou guarnições eram realizados pela técnica de fritura por imersão (RESENDE e QUINTÃO, 2016). Não ofertar muitas opções fritas pode ser uma estratégia de educar a população e disponibilizar maior quantidade de alimentos com técnicas de cocção mais adequadas.

No IAQR-Guia as questões 11 a 13, da Parte 2 do questionário, correspondem ao item “Como escolher os Alimentos”. O Guia nos diz sobre a importância da escolha do local onde serão obtidos os alimentos, com a preocupação com a sustentabilidade, focando na agricultura familiar e incentivando os alimentos regionais e da estação. Com isso, as questões 11 a 13 foram trabalhadas em conjunto, entendendo que a culinária regional, a agricultura familiar e a oferta de alimentos orgânicos estão interligados, e que uma prática fortalece a outra, em um sistema alimentar sustentável. Portanto, construíram as seguintes questões: 11) “Oferta no mínimo de uma preparação regional?”, 12) “Compra alimentos da agricultura familiar (mínimo 1 fornecedor)?” e 13) “Compra/ oferta produtos orgânicos (mínimo de dois produtos diários)?”

Os conflitos de interesses que permeiam a alimentação e nutrição ocorrem há muito tempo, porém tem-se evidenciado o aumento dessas discussões em torno das políticas públicas, demonstrando seu papel em garantir uma alimentação adequada e saudável (GOMES, 2015; OPAS, 2017; OPAS, 2019).

Enormes mudanças têm sido impostas por grandes corporações transnacionais na forma de produzir, abastecer, preparar e comer alimentos, com o único propósito de enriquecimento e domínio de mercado (GOMES, 2015).

Tal situação tem gerado descontentamento e disputas no campo da alimentação e nutrição justamente pelos impactos socioeconômicos, ambientais, culturais que um sistema alimentar como esse proporciona. Sistemas alimentares dominadores, com visão de monopólio sem qualidade alimentar e nutricional, sem base de sustentabilidade, não cabem mais no atual contexto mundial, onde a população ingere calorias vazias, e como consequência são acometidas por diversas doenças. Entre as crianças e os adolescentes percebe-se um quadro de transição da desnutrição, para o sobrepeso e obesidade devido à má-qualidade alimentar e nutricional, gerando problemas escolares, sociais, psicológicos e econômicos (OPAS, 2017).

Nesse contexto mundial, se fazem necessárias políticas cada vez mais voltadas para as práticas rurais, com olhar apurado para agricultura familiar, e assim um estímulo para oferta de alimentos regionais e suas preparações. Existe uma longa história de lutas e embates em torno da agricultura familiar no Brasil, não tem-se a pretensão de abordar nesse momento esse viés da história tão importante, mas é inegável a necessidade de ampliar e estimular a implantação de um conjunto de políticas públicas consolidando a agricultura familiar e fortalecendo sua prática, permitindo sua eficiência no plantio, na produção e abastecimentos, contribuindo para diversidade cultural, disseminando alimentos regionais e fortalecendo as economias municipais e estaduais inclusive com a autonomia da mulher no meio rural, incentivando modelos de produção de agroecológicos e sustentáveis ampliando acessos e fortalecendo redes comunitárias (NIERDELE; FIALHO; CONTERATO, 2014).

Com esse enfoque um dos princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição é o respeito à diversidade e à cultura alimentar fortalecendo assim a autonomia dos indivíduos com determinação social e principalmente a natureza interdisciplinar e intersetorial (BRASIL, 2013). Essas práticas vêm de encontro com a proposta da nova edição do Guia Alimentar para População Brasileira que incentiva as práticas do aumento do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, o estímulo ao consumo de alimentos de origem vegetal que estimulam as preparações regionais fortalecendo a economia local e facilitando o abastecimento por parte da agricultura familiar (BRASIL, 2014).



De acordo com a Campanha Nacional de Abastecimento, a agricultura familiar tem papel de extrema importância na sociedade, não somente abastecendo a mesa do brasileiro, mas como um grande empregador no meio rural. A maior parte do plantio de monocultura no país e para exportação enquanto que o abastecimento da cesta básica da população, na sua maioria, é realizado pela agricultura familiar. Por esse motivo é primordial o incentivo aos agricultores familiares, estimulando a produção de alimentos sustentáveis, criando capacidade de geração de renda, com maior diversidade e oferta de alimentos de qualidade orgânica que preservam o hábito regional e da produção artesanal (SARAIVA *et al.*, 2013).

A agricultura orgânica é uma das formas sustentáveis que promove os ciclos biológicos, usando o mínimo de insumos, com estímulo de métodos eficientes de recuperação do solo e com um olhar que a produção agrícola faz parte de um todo estimulando a economia local e fornecendo emprego. Pela forma como são realizados o plantio e sem o uso de agrotóxicos os alimentos orgânicos são considerados mais saudáveis do que os alimentos convencionais, com agrotóxicos (MEIRELES *et al.*, 2016).

Ofertar alimentos regionais, advindos da agricultura familiar e orgânicos favorece a identidade cultural, fomenta o pequeno agricultor, melhora o meio ambiente e a saúde da população, e deve ser uma prática cada vez mais incentivada, corroborando com nosso Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014; DEBASTIANI *et al.*, 2014).

No IAQR-Guia, as questões 14 a 20 (Parte 3), correspondem ao item “O ato de comer e a comensalidade: Comer em ambientes apropriados e em companhia”, que segundo o Guia Alimentar, a prática de comer e a comensalidade envolvem relações sociais, que cingem várias emoções sejam estas de alegria ou tristeza, comemorações ou reuniões familiares e encontros de trabalho. Portanto, as questões 14 a 16 serão tratadas em conjunto por uma estar conectada a outra. Sendo, a Questão 14) “O local possui informações de incentivo ao não uso de celulares e outros dispositivos que ocasionam distração ao ato de se alimentar?”; Questão 15) “O local possui informações sobre saúde e/ou nutrição?”; e Questão 16) “O local não dispõe de publicidade sobre alimentos ultraprocessados?”

Por isso, o ideal ao sentar-se à mesa fora de casa é realizar as refeições em ambientes adequados, sem interferência de diversos barulhos, tumultos ou distrações, como televisão ou mídias de celular que acabam interferindo na quantidade ilimitada do consumo desses alimentos. É importante que os restaurantes possuam informações sobre saúde e nutrição com o propósito de estimular o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, orientando por trocas inteligentes, o consumo de menor quantidade de sal e sódio, e como consequência orientando na diminuição do consumo de produtos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

A alimentação tem o poder de agregar pessoas, faz parte dos processos e interações sociais, concomitantemente que a porção é individual, o ato de comer junto permite comunhão vindo de encontro com a preocupação com o que comer existe também a importância de quando, como e com quem comer. Ainda, comer assistindo televisão ou usando os celulares, permite um maior consumo de alimentos como gordura saturada, embutido, ultraprocessados e doces, aumentando o número de refeições e a ingestão diária total (LEONEL e MENASCHE, 2017; KAUFMAN, 2013).

Quando estamos num ambiente tranquilo, sem acessos a celulares ou barulhos de noticiários, conseguimos prestar atenção ao que está sendo ofertado, que tipo de alimentação escolher, se observa o ambiente e percebe-se que tipo de informações estão sendo fornecida, se possui orientações nutricionais sobre cada comensal, se o alimento é adequado para o consumo naquele momento, se possui muita oferta de embutidos e/ou processados. Todas essas informações são essenciais para hábitos alimentares mais saudáveis, por isso se faz necessário um ambiente adequado sem interferência (KAUFMAN, 2013).

Ainda na Parte 3 do IAQR-Guia, as questões 17 a 20 correspondem ao item “De um ambiente apropriado segundo higiene, iluminação adequada, excesso de barulho e sobre a importância de compartilhar o momento da refeição”. Assim, construíram-se os seguintes questionamentos: O ambiente é apropriado segundo o Guia: Questão 17) “Higiênico: ausência de vetores e sujeira aparente no ambiente?”; Questão 18) “Iluminação suficiente?”; Questão 19) “Sem barulho excessivo?”; e Questão 20) “O local dispõe de mesas compartilhadas que incentivem comer em companhia?”

Na Questão 17 sobre o ambiente estar/ser higiênico com ausência de vetores e sujeira aparente no ambiente, o mesmo deve seguir os critérios descritos na Resolução 216 de 2004 (BRASIL, 2004). Assim, quem aplicará o questionário deve observar se a área de alimentos está livre de insetos ou outros vetores e sem sujeira aparente. A presença de no mínimo 1 vetor e/ou sujeira observada já caracteriza o ambiente como não higiênico.

Já na Questão 18 sobre a iluminação ser suficiente, a RDC 216/2004 menciona que a iluminação da área de preparação deve proporcionar a visualização de forma que as atividades sejam realizadas sem comprometer a higiene e as características sensoriais dos alimentos (BRASIL, 2004). Assim, quem irá aplicar o questionário deverá observar se a iluminação não distorce a coloração do alimento, alterando as características sensoriais do mesmo, devendo o local ser claro com boa iluminação e quando em ambientes de baixa iluminação, na mesa ter iluminação suficiente para a identificação das características sensoriais dos alimentos a serem consumidos.

Na questão 19 sobre a ausência de barulho excessivo, quem aplicará o IAQR-Guia deverá avaliar se é possível conversar sem erguer a voz, sem barulhos perturbadores da própria cozinha ou do ambiente externo. Isto deve ser observado no horário de distribuição das refeições.

Na questão 20 sobre o local dispor de mesas compartilhadas que incentivem comer em companhia. O Guia Alimentar sinaliza a importância de se fazer as refeições em companhia, pela satisfação de compartilhar o alimento junto de pessoas que fazem parte do nosso convívio sejam elas familiares, amigos e até colegas de trabalho. O ato de comer em companhia permite que a mastigação se torne mais lenta diminuindo o consumo excessivo dos alimentos, assim como estimula o sentimento de pertencimento e a prática de compartilhar experiências (BRASIL, 2014).

Comer é um ato usual, porém vital, comum a todos, mas cheio de simbolismo com uma relação transdisciplinar que envolve o epidemiológico, social, antropológico com dimensões ecológicas e culturais, principalmente quando se entrelaçam com o novo viés da nutrição contemporânea que procura explicar as correlações entre o sentir,

comer e o se alimentar, que estão conectados com a capacidade do ser humano de tecer teias de ligação sociais (LEONEL e MENASCHE, 2017).

Por isso, se faz importante que o local tenha iluminação adequada, seja limpo, arejado, estimulando o convívio entre amigos, crianças e uma boa circulação, permitindo um sentimento de pertencimento, o local que estimule o convívio ao compartilhamento de mesas, como uma opção de conhecer novas pessoas principalmente para aqueles que realizam suas refeições sozinhas. O ser humano é um ser de relações onde necessitam estar conectados por redes sociais e familiares, e o alimento faz parte disso pois é muito mais do que um ato fisiológico, é um ato de pertencimento (MACIEL e CASTRO, 2013).

De forma resumida, seguem as orientações para a aplicação do IAQR-Guia pelos avaliadores (Quadro 1).

**Quadro 1.** Orientações para a aplicação do IAQR-Guia pelos avaliadores.

Para aplicar o questionário, o avaliador deverá acompanhar um dia de distribuição de refeições, de forma aleatória, e entrevistar o gestor/ responsável pela produção para coletar informações referentes a alguns documentos.

Alguns questionamentos requerem uma análise diferenciada, como:

Na questão 2 “Oferta opção de prato principal sem carne?”. Uma sugestão é observar o cardápio do dia e também no balcão de distribuição.

Nas questões 3, 4 e 5, leva-se em consideração a oferta de frutas como sobremesa, oferta de doces caseiros de frutas e/ou hortaliças, e a oferta de sucos naturais ou de polpa. Observar balcão de distribuição e o estoque para identificar possíveis alimentos industrializados colocados como substitutos dos alimentos naturais. Pode-se também analisar as notas fiscais a fim de checar a procedência dos ingredientes.

Na questão 6 “Ausência de tempero pronto na elaboração dos pratos?”. O avaliador deverá estar atento se o estabelecimento faz uso ou não deste tipo de produto durante a preparação dos pratos.

Na questão 7 “Ausência de molhos de salada industrializados?”. Neste item o avaliador deverá estar atento no balcão de distribuição, pois os restaurantes ofertam este tipo de molho geralmente próximo ao balcão de distribuição de saladas.

Na questão 8 “Oferta máxima de uma preparação com uso de embutidos?”. O avaliador deverá estar atento na elaboração do cardápio para que estes alimentos embutidos não se repitam nas preparações, pois são alimentos ricos em gorduras e sódio e que não contribuem nutricionalmente para uma alimentação saudável.

Na questão 9 “Ausência de oferta de sucos prontos industrializados ou refrigerantes?”. O avaliador deverá observar na área de distribuição e/ou estoque se o estabelecimento realiza aquisição de refrigerantes e/ou sucos industrializados. Para isso poderá solicitar notas fiscais de compra bem como fazer uma visita ao estoque do local.

Na questão 10 “Uso da técnica de fritura em imersão em no máximo uma preparação?”. Na técnica de fritura ofertada pelo restaurante observar se este tipo de preparação (por imersão) repete-se por mais de uma vez no cardápio diário do restaurante.

Nas questões 11, 12 e 13 trata-se de “Como escolher os alimentos” e leva-se em consideração a oferta de preparações regionais, compra de alimentos oriundos da agricultura familiar (mínimo 1 fornecedor) e quanto a compra/oferta de produtos orgânicos (mínimo de dois produtos diários). Nestes itens o avaliador dará atenção especial de onde são obtidos os alimentos, preocupando-se com a sustentabilidade focando na agricultura familiar e incentivando alimentos e preparações regionais. Para que isto ocorra o gestor deverá apresentar notas fiscais e/ou documentos que comprovem a procedência dos alimentos adquiridos pelo estabelecimento.

Nas questões 14 a 20 diz respeito ao “Ato de comer e a comensalidade”. Nas questões 14, 15 e 16 o avaliador levará em consideração a área de alimentação quanto a presença de informações de incentivo ao não uso de celulares e dispositivos que causam distração, na presença ou ausência de informações alimentares saudáveis e na não publicidade sobre alimentos ultraprocessados.

Por fim, nas questões 17, 18, 19 e 20 diz respeito ao ambiente (área de alimentação/distribuição). Durante o momento de distribuição das refeições o avaliador observará quanto a limpeza do ambiente, antes, durante e depois, bem como a ausência de vetores. Observar registros que confirmem a dedetização. Quanto a iluminação, deve-se atentar se o local dispõe de boa iluminação, pois ambientes com baixa iluminação interferem nas características sensoriais dos alimentos a serem consumidos.

Quanto ao barulho, observar a presença de televisores ou som em volume adequado para que o ato de se alimentar se torne prazeroso e tranquilo. O Guia Alimentar para a População Brasileira alerta da importância de se realizar as refeições em companhia, para isso o local deverá dispor de mesas compartilhadas para que se estimule o convívio entre pessoas que possivelmente estão se alimentando sozinhas.

O instrumento possui como opções de resposta “Sim”, “Não” e “Não se aplica”, pontuando 1 ponto para cada resposta “Sim”, devendo este valor ser recalculado mediante respostas “não se aplica”. Após a pontuação, calcular o percentual de acertos e classificar segundo os pontos de cortes (PRADO; NICOLETTI; FARIA, 2013), apresentados no quadro 2.

**Quadro 2.** Classificação do IAQR-Guia segundo os pontos de cortes.

Classificação	Categorias
Ótimo	$\geq 90\%$
Bom	75 a 89%
Regular	50 a 74%
Ruim	25 a 49%
Péssimo	$< 25\%$

Quanto maior a pontuação, mais adequado está aos critérios propostos pelo Guia, que caracteriza um avanço do ato de alimentar-se associado aos fatores culturais, regionais, ambientais, econômicos e nutricionais.

## CONCLUSÃO

O IAQR-Guia propõe mais do que avaliar o alimento servido, mas também o ambiente associado ao ato de alimentar-se, focando na saúde, sustentabilidade, sistemas alimentares saudáveis e meio ambiente.

Os passos para a construção do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Restaurantes segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (IAQR-Guia), foram apresentados, justificando-se a importância de cada questionamento.

O instrumento criado não tem ação punitiva, mas para servir de alerta para melhoria do serviço ofertado por restaurantes, adequando-se à proposta atual de melhoria da alimentação e do ato de se alimentar direcionada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Ainda, propõe-se sua aplicação e, portanto, a validação do instrumento.

## REFERÊNCIAS

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, Brasília, jul./dez. 2015.

BENTO, I. C.; ESTEVES, J. M. M.; RANÇA, T. E. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n.8, p. 2389-2400, 2015.

BORJES, L. C; TASCA, F. J; ZAMPROGNA; P. E. Alimentos industrializados fontes de sódio utilizados no preparo de refeições em restaurantes comerciais de Chapecó-SC. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v.9, n.1, p. 83-97, 2014.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. **Resolução – RDC N° 216, de 15 de Setembro de 2004**. Estabelece procedimentos de boas Práticas para serviço de alimentação, garantindo as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 setembro de 2004.

BRASIL. **Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA)**. A Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil: indicadores e monitoramento da Constituição de 1988 aos dias atuais. Brasília: CONSEA; 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. **Brasil: 2018. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: MS; 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde**,

**Secretaria de Atenção à Saúde.** Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013, p. 84.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Coordenação Geral da política de Alimentação e Nutrição.** Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COSTA, S. E. P.; MENDONÇA, K. A. N. Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos para pré-escolares de creches do Distrito Federal. **Universitas: Ciências da Saúde**, v. 10, n. 1, p. 33-40, Brasília, 2012.

DEBASTIANI, S. M.; MEIRELES, B. O.; SANTOS, A.; BERTOLINI, G. R. F.; JOHANN, J. A. **Análise da Viabilidade Econômica na Oferta de Saladas Orgânicas em Restaurantes.** In: Anais do III SINGEP e II S2IS – São Paulo – SP – Brasil – 09, 10 e 11/11/2014.

GOMES, F. S. Conflitos de interesse em alimentação e nutrição. **Cad. Saúde Pública**, v. 31 n.10, Rio de Janeiro out. 2015.

KAUFMAN, A. Alimentação e Emoção. **ComCiência**, Campinas, n. 145, fev. 2013.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? **Physis Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, n.4, p. 1103-1123, Rio de Janeiro, 2016.

LEMES, A. B. K. P; CARON, A; SANTOS, J. S; ALVARENGA, M. R; ABREU, M. A. P.; AMADIO, M. B.; NOGUEIRA, S. F. B. Avaliação qualitativa das preparações oferecidas em um restaurante comercial self- service na cidade de São Paulo/SP. Iniciação - **Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística Edição Temática em Saúde e Bem-estar.** v. 7 n. 5, dez.2018, São Paulo: Centro Universitário Senac ISSN 2179-474X.

LEONEL, A.; MENASCHE, R. Comida, ato alimentar e outras reflexões consumidas. **Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade.** v. 5, n. 2, julho de 2017.

MACIEL, M. E. e CASTRO, H. C. A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde.** v. 8, supl.1, p. 321-328, 2013.



MEIRELES, B. O.; DEBASTIANI, S.M.; BERTOLINI, G. R. F.; JOHANN, J. A. Perfil Socioeconômico dos Consumidores de Restaurantes em Relação a valorização de Produtos Orgânicos: uma análise comparativa. **Journal of Environmental Management and Sustainability – JEMS Revista de Gestão Ambiental e Sustentabilidade - GeAS** v. 5, n. 1, Janeiro/ Abril. 2016.

MENEGASSI, B.; ALMEIDA, J. B.; OLIMPIO, M. Y. M.; BRUNHARO, M. S. M.; LANGA, F. R. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. **Ciênc. saúde coletiva [online]**, v. 23, n. 12, p. 4165-4176, 2018.

NIERDELE, P. A.; FIALHO, M. A. V.; CONTERATO, M. A. A pesquisa sobre Agricultura Familiar no Brasil–aprendizagens, esquecimentos e novidades. **RESR**, Piracicaba-SP, v. 52, Supl. 1, p. S009-S024, 2014 – Impressa em Fevereiro de 2015.

OLIVEIRA, R. C.; PROENÇA, R. P. C.; SALLES, R. K. O direito à informação alimentar e nutricional em restaurantes: uma revisão. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**. v. 7, n. 1, p. 47-58, 2012.

OLIVEIRA-COSTA, M. S; COSTA, D. R. T, MENDONÇA, A. V. M, REUNAUD, L. De que alimentação estamos falando? **Discursos de jornalistas e análise de conteúdo de notícias populares. Interface (Botucatu)**, v. 23, p. 17, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL de SAÚDE (OMS). **OPAS e Ministério da Saúde promovem encontro regional sobre ações para prevenção da obesidade infantil**, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Sistemas alimentares e nutrição: a experiência brasileira para enfrentar todas as formas de má nutrição**. Brasília, DF: OPAS; 2017.

PAIVA, J. B; MAGALHÃES, L.M.; SANTOS, S.M.C.; SANTOS, L.A.S.; TRAD, L.A.B. A confluência entre o “adequado” e o “saudável”: análise da instituição da noção de alimentação adequada e saudável nas políticas públicas do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 35 n. 8, Epub - Rio de Janeiro, Setembro/2019.

PRADO, B. G., NICOLETTI, A.L., FARIA, C. S. Avaliação qualitativa das preparações de cardápio em uma Unidade de Alimentação e Nutrição de Cuiabá - MT. **UNOPAR. Científica Ciências Biológicas Saúde**, v. 15, n. 3, p. 219-223, Londrina jul./set. 2013.

RESENDE, F. R.; QUINTÃO, D. F. Avaliação qualitativa das preparações do cardápio de uma unidade de alimentação e nutrição institucional de Leopoldina-MG. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 91-98, 2016.

RIBEIRO, H; JAIME, P. C.; VENTURA, D. Alimentação e Sustentabilidade. **Revista Estudos Avançados**. v.31, 2017, n. 89, São Paulo, 2017.

SARAIVA, E. B.; SILVA, A. P. F.; SOUZA, A. A.; CERQUEIRA, G. F.; CHAGAS, C. M. S.; TORAL, N. Panorama da compra de alimentos da agricultura familiar para o Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 18, n. 4, p. 927-936, 2013.

SASAKI, N.H.; CHAMAA, A.R.L. Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio de uma Unidade de Alimentação e Nutrição no Município de Dourados Mato Grosso do sul. **Anais 8º Encontro de Ensino de Pesquisa e Extensão UFGD**. Disponível em: <http://eventos.ufgd.edu.br/enepex/anais/arquivos/373.pdf> , acesso em: outubro 2019.

SPINELLI, M.G.N.; KAWASHIMA, L.M.; EGASHIRA, E.M. Análise de sódio em preparações habitualmente consumidas em restaurantes self service. **Alimentos e Nutrição**, v. 22, n. 1, p.55-61, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The World Health Report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. Geneva, 2002, p. 248.