

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

CURSO DE NUTRIÇÃO

Laura Volpato

**CARACTERIZAÇÃO DAS PREPARAÇÕES OFERECIDAS EM REDES DE
RESTAURANTES COMERCIAIS TIPO BUFÊ EM FLORIANÓPOLIS, SC**

Florianópolis - SC

2021

LAURA VOLPATO

**CARACTERIZAÇÃO DAS PREPARAÇÕES OFERECIDAS EM REDES DE
RESTAURANTES COMERCIAIS TIPO BUFÊ EM FLORIANÓPOLIS, SC**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como pré-requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição
Professora orientadora: Ana Carolina Fernandes, Dr.
Colaboradoras: Greyce Luci Bernardo, Dr.; Renata Carvalho de Oliveira, Dr.; Paula Lazzarin Uggioni, Dr.; e Rossana Pacheco da Costa Proença, Dr.

Florianópolis - SC

2021

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Volpato, Laura

Caracterização das preparações oferecidas nas redes de restaurantes comerciais tipo bufê em Florianópolis, SC / Laura Volpato ; orientadora, Ana Carolina Fernandes, 2021. 34 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2021.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Alimentação fora de casa. 3. Alimentação saudável. 4. Alimentação coletiva. 5. Unidades de alimentação e nutrição. I. Fernandes, Ana Carolina. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Ana Carolina Fernandes, professora do Curso de Nutrição, lotada no Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da aluna Laura Volpato, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 23 de setembro de 2021.



Documento assinado digitalmente

Ana Carolina Fernandes

Data: 24/09/2021 19:53:14-0300

CPF: 047.277.939-70

Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Profa. Dra. Ana Carolina Fernandes
Orientadora do TCC

RESUMO

VOLPATO, L. **Caracterização das preparações oferecidas nas redes de restaurantes comerciais tipo bufê em Florianópolis, SC.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina.

O objetivo do estudo foi caracterizar os restaurantes comerciais de rede tipo bufê de autosserviço de Florianópolis, SC, com enfoque nas preparações servidas no bufê e nos locais de exposição dos alimentos. Foi realizada pesquisa observacional em 11 redes de restaurantes do tipo bufê de autosserviço em Florianópolis, SC, por meio de formulário de observação com duas seções: características gerais do restaurante e das refeições oferecidas. Os dados foram compilados e realizada estatística descritiva das características dos restaurantes, com frequência absoluta e relativa, bem como as refeições oferecidas foram analisadas utilizando medidas de tendência central. Observou-se ausência de: nutricionistas responsáveis pela produção, padronização de receitas, e instrumentos de controle higiênico-sanitário. Com relação à composição dos cardápios, pôde-se observar: a variedade de saladas oferecidas (média = 13,9), a presença diária de arroz e feijão e a maior oferta de doces (média = 2,8) do que frutas (média = 0,4) como sobremesas e de carnes gordurosas (média = 3,4). Observou-se ainda, a posição de destaque das saladas nos bufês que pode propiciar sua escolha pelos comensais, além da presença de alimentos orgânicos. Foram observadas possibilidades de melhorias no cardápio, como inclusão de mais opções de peixes e frutos do mar e menor oferta de preparações culinárias fritas, doces como sobremesas e molhos para saladas. Essas alterações podem ser também alvo de *nudges* informativos ou de posição, destacando-se as preparações mais saudáveis e tornando-as de mais fácil acesso ao comensal.

Palavras-chave: alimentação fora de casa; alimentação saudável; alimentação coletiva; unidades de alimentação e nutrição.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
1.1 INSERÇÃO DO ESTUDO	6
1.2 JUSTIFICATIVA	7
2 ARTIGO ORIGINAL	8
2.1 INTRODUÇÃO	9
2.2 MATERIAIS E MÉTODO	10
2.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
2.4 CONCLUSÃO	22
2.5 REFERÊNCIAS	24
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	33

1 INTRODUÇÃO

1.1 INSERÇÃO DO ESTUDO

Este estudo faz parte dos projetos desenvolvidos pelo Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE/UFSC). Destaca-se que desde 2005 o grupo vem trabalhando em pesquisas sobre escolhas alimentares saudáveis em restaurantes, primeiramente analisando, de diferentes formas, escolhas alimentares saudáveis de comensais em um restaurante de bufê por peso ¹.

Em 2012, pesquisadoras do NUPPRE iniciaram pesquisas sobre informação nutricional em restaurantes e escolhas alimentares saudáveis, com financiamento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), resultando em duas teses. A primeira consistiu em pesquisa qualitativa e revisão sistemática analisando a percepção sobre calorias e influência de informações nutricionais em restaurantes nas escolhas alimentares de adultos (FERNANDES, 2015; FERNANDES et al, 2015; FERNANDES et al, 2016). A segunda consistiu em pesquisa qualitativa e ensaio controlado randomizado analisando os modelos de informações nutricionais em restaurantes e escolhas alimentares saudáveis em universitários (OLIVEIRA, 2016). Em 2019 foi elaborada uma revisão sistemática sobre informação nutricional qualitativa em cantinas e restaurantes universitários e a influência nas escolhas alimentares (FOGOLARI; SOUZA, 2019). No mesmo ano foi iniciado o desenvolvimento e teste de um instrumento para caracterização e seleção de restaurantes, para aplicação de intervenções de informação nutricional em restaurantes comerciais do tipo bufê, que resultou no presente Trabalho de Conclusão de Curso.

Este estudo recebe financiamento pelo Edital Universal CNPq 2018 e está inserido no projeto intitulado “Informação Alimentar e Nutricional em Restaurantes e Escolhas Alimentares Saudáveis – Parte 2” que, por sua vez, é continuação do projeto intitulado “Informação Alimentar e Nutricional em Restaurantes e Escolhas Alimentares Saudáveis”.

Ainda, o desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso faz parte do trabalho de iniciação científica da presente autora, com bolsa proveniente do edital supracitado (de 2019 a 2021).

¹ JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2005; JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008A; JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008B; SANTOS, 2009; BERNARDO, 2010; RODRIGUES, 2011; RODRIGUES et al, 2012; RODRIGUES et al, 2013; BERNARDO et al, 2015 FERNANDES et al, 2015; FERNANDES et al, 2016; OLIVEIRA et al, 2018.

1.2 JUSTIFICATIVA

Justifica-se a temática deste Trabalho de Conclusão de curso pela atual discussão científica sobre escolhas alimentares saudáveis em restaurantes comerciais. Ainda, há carência de estudos metodologicamente sistematizados que avaliem se os restaurantes comerciais brasileiros do tipo bufê de autosserviço estão apresentando características dos locais de exposição das preparações e de composição do cardápio e de presença e disposição das preparações no bufê, entre outras características que possam propiciar escolhas alimentares mais saudáveis.

Assim, o objetivo do presente estudo foi caracterizar os restaurantes comerciais de rede tipo bufê de autosserviço de Florianópolis, SC, sob a ótica das preparações servidas no bufê e de características dos locais de exposição dos alimentos.

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi apresentado no formato de manuscrito original a ser submetido ao periódico científico *Demetra*.

2 ARTIGO ORIGINAL

Título: Caracterização das preparações oferecidas em redes de restaurantes comerciais tipo bufê em Florianópolis, SC.

Autores: Laura Volpato, Greyce Luci Bernardo, Renata Carvalho de Oliveira, Paula Lazzarin Uggioni, Rossana Pacheco da Costa Proença, Ana Carolina Fernandes.

Abstract: O objetivo do estudo foi caracterizar os restaurantes comerciais de rede tipo bufê de autosserviço de Florianópolis, SC, com enfoque nas preparações servidas no bufê e nos locais de exposição dos alimentos. Foi realizada pesquisa observacional em 11 redes de restaurantes do tipo bufê de autosserviço em Florianópolis, SC, por meio de formulário de observação com duas seções: características gerais do restaurante e das refeições oferecidas. Os dados foram compilados e realizada estatística descritiva das características dos restaurantes, com frequência absoluta e relativa, bem como as refeições oferecidas foram analisadas utilizando medidas de tendência central. Observou-se ausência de: nutricionistas responsáveis pela produção, padronização de receitas, e instrumentos de controle higiênico-sanitário. Com relação à composição dos cardápios, pôde-se observar: a variedade de saladas oferecidas (média = 13,9), a presença diária de arroz e feijão e a maior oferta de doces (média = 2,8) do que frutas (média = 0,4) como sobremesas e de carnes gordurosas (média = 3,4). Observou-se ainda, a posição de destaque das saladas nos bufês que pode propiciar sua escolha pelos comensais, além da presença de alimentos orgânicos. Foram observadas possibilidades de melhorias no cardápio, como inclusão de mais opções de peixes e frutos do mar e menor oferta de preparações culinárias fritas, doces como sobremesas e molhos para saladas. Essas alterações podem ser também alvo de *nudges* informativos ou de posição, destacando-se as preparações mais saudáveis e tornando-as de mais fácil acesso ao comensal.

Keywords: eating out; nutrition; healthy diet; catering; food service; menu.

2.1 INTRODUÇÃO

O aumento do consumo de refeições fora de casa, tendência mundial em áreas urbanas, parece estar associado ao consumo de alimentos e preparações de menor qualidade nutricional (LACHAT et al., 2012; BANDONI et al., 2013; KOBAYASHI et al., 2017; ZANG et al., 2018; KIM; AHN, 2020). Estudos apontam, ainda, possível associação entre consumo e/ou frequência de consumo de alimentos fora de casa e ganho de peso ou aumento do índice de massa corporal (BEZERRA; CURIONI; SICHIERI, 2012; NAGO et al., 2014; POPKIN; REARDON, 2018; KIM; AHN, 2020). Nesse sentido, o setor de alimentação fora de casa constitui ambiente propício para a aplicação de iniciativas promotoras da alimentação saudável, conforme identificado em revisões de literatura (MCGUFFIN et al., 2013; WRIGHT; BRAGGE, 2018).

Uma das formas de estímulo à escolha de preparações mais saudáveis em restaurantes seria por meio de *nudges* (THALER; SUNSTEIN, 2008). Os *nudges* podem ser definidos como pequenas alterações no microambiente que redesenham a arquitetura de escolha com o intuito de alterar o comportamento em saúde (HOLLANDS et al., 2013; SKOV et al., 2013), que podem promover mudanças naquelas escolhas geralmente realizadas sem ou com pouca reflexão (HOLLANDS; MARTEAU; FLETCHER, 2016). Pode-se citar, como exemplos de *nudges* em restaurantes, a disponibilização de informação nutricional das preparações (MONTAGNI et al., 2020; LAIOU et al., 2021) o posicionamento de preparações mais saudáveis nas partes iniciais do bufê / em destaque, seja em restaurantes institucionais ou comerciais (BROERS et al, 2017).

Os restaurantes comerciais - do tipo bufê, ou à la carte, ou de hotelaria - são considerados Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) que buscam conquistar a clientela constantemente (PROENÇA et al., 2005). A Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (WHO, 2004) inclui o setor privado de alimentação como um dos responsáveis por promover hábitos saudáveis de alimentação. Bezerra et al. (2017) concluem que os restaurantes comerciais apresentam a segunda maior fonte de aquisição de alimentos fora do lar e que seriam importantes locais para o desenvolvimento de políticas públicas com o foco na promoção da alimentação saudável.

Os restaurantes do tipo bufê de autosserviço são comuns no Brasil, com duas principais formas de precificação: bufê livre ou por peso. Os comensais se servem no bufê e pesam o prato com as comidas escolhidas em uma balança tarada com o peso do prato, pagando apenas

pelo preço dos alimentos pesados em relação ao peso do quilograma (SANTOS et al., 2011) ou pagam um preço fixo e podem servir-se à vontade.

Um estudo brasileiro, conduzido em Florianópolis/SC, que caracterizou as escolhas alimentares em relação à arroz e feijão, saladas coloridas e tamanhos das porções, concluiu que esse tipo de restaurante pode propiciar escolhas alimentares saudáveis. Tal fato pode ser devido à diversidade dos pratos do bufê e da possibilidade de autolimitação do tamanho das porções servidas, ainda que a promoção de saúde dependa de escolhas alimentares individuais (RODRIGUES et al., 2012). Autores citam que os restaurantes comerciais do tipo bufê de autosserviço oferecem aos seus comensais maior autonomia para realizar escolhas alimentares, com relação à variedade de preparações e ao tamanho das porções, em comparação com restaurantes comerciais do tipo à la carte (MATZEMBACHER et al., 2020).

Questiona-se, porém, se realmente os restaurantes brasileiros do tipo bufê de autosserviço estão apresentando características dos locais de exposição das preparações e de composição do cardápio que possam propiciar essas escolhas. Não foram encontrados estudos no Brasil e no Mundo que avaliassem os locais de exposição das preparações e a composição dos cardápios servidos aos comensais em restaurantes comerciais.

Nesse sentido, o objetivo do estudo foi caracterizar os restaurantes de rede tipo bufê de autosserviço de Florianópolis, SC, sob a ótica das características dos locais de exposição dos alimentos e das preparações servidas no bufê.

2.2 MATERIAIS E MÉTODO

O presente estudo é observacional e transversal, realizado por meio de observação direta e levantamento de informações com os funcionários dos restaurantes analisados. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de formulário estruturado com questões a serem observadas em restaurantes de rede (com mais de uma unidade) em Florianópolis, SC, Brasil.

A população do estudo foi composta por todos os restaurantes comerciais do tipo bufê de autosserviço, com mais de uma unidade na cidade sede do estudo e que servem almoço, identificados por meio de pesquisa no website da ABRASEL (Associação Brasileira de Bares e Restaurantes), da Vigilância Sanitária Estadual e da Secretaria Estadual de Turismo, da Prefeitura Municipal de Florianópolis e no *Google Maps*. A amostra foi composta por uma unidade de cada rede de restaurante cujos responsáveis aceitaram participar da pesquisa, após receberam um ofício explicando o estudo, para obtenção da anuência.

A coleta de dados nos restaurantes foi realizada presencialmente por uma estudante de nutrição, sob agendamento, de agosto a novembro de 2019, em horários entre às 10h e 14h, período que permitia a o levantamento de informações diretamente com algum funcionário (antes do início ou após o final da distribuição do almoço) e a coleta dos dados das preparações culinárias dispostas no bufê (no início ou no final do período de distribuição do almoço). As informações coletadas foram preenchidas manualmente no formulário de coleta de dados.

O formulário de coleta de dados, composto por duas seções, foi elaborado e discutido em reuniões com 5 pesquisadores especialistas na área de nutrição em alimentação coletiva, para identificar possibilidades de melhorias no instrumento. A primeira seção do formulário de coleta de dados referia-se a características gerais do restaurante, incluindo questões sobre: a localização das unidades da rede; os comensais e funcionários do restaurante; política de cardápio e de compras; presença de documentos ou sistemas de controle de qualidade; e características do local de exposição de alimentos.

A segunda seção do formulário de coleta de dados referiu-se às características das preparações oferecidas no bufê, foco deste estudo. Foi elaborada considerando instrumento desenvolvido no estudo de Bernardo et al. (2015) e utilizado com adaptações no estudo de Oliveira et al. (2018). Incluíram-se questões sobre as preparações oferecidas: número, ordem em que são apresentadas, modo de preparo e ingredientes predominantes em cada uma delas, bem como 58 itens de classificação das preparações servidas, divididas em grupos, subgrupos e características, conforme exposto no Quadro 1.

Quadro 1 - Formulário de coleta de dados – seção 2 – Características das preparações oferecidas no bufê

ORDEM	GRUPO	SUBDIVISÃO	CARACTERÍSTICA	NÚMERO
	SALADAS	Cruas	Folhosas	
			Não-folhosas	
			Frutas	
		Cozidos na água ou vapor		
		Compostas ou mistas	Com maionese	
			Com iogurte natural	
Sem maionese/ sem iogurte				
MOLHOS PARA SALADA	PARA	A base de maionese		
		A base de iogurte natural		
		Vinagrete		
ACOMPANHAMENTOS FRIOS ⁵		Batatas, massas e/ou tortas frias	Com maionese	
			Sem maionese	
		Cereais e/ou leguminosas		
		Proteicos/ embutidos		
		Conservas		
		Sushi	Com peixe	
Sem peixe				
ACOMPANHAMENTOS QUENTES		Legumes/ verduras/ frutas	Cozidos/ refogados/ assados	
			Suflês/ gratinados/ legumes com proteína animal	
			Doces	
			Sopa/ Cremes	
		Batatas/ aipim/ milho (não estão inclusas as frituras)		
		Arroz	Com carnes/ molho branco e/ ou queijos	
			Sem carnes	
		Leguminosas	Com carnes	
			Sem carnes	
		Empanados/ frituras	Fritos	
			Dorê ou à milanesa	
		Proteicos		
Tortas/ quiches				
Massas				
FONTES PROTÉICAS		Carnes com baixo teor de gordura ou preparadas com baixo teor de gorduras	Preparações sem molho	
			Preparações com molho	
		Carnes gordurosas e/ ou magras preparadas com grandes quantidades de gordura	Preparações sem molho	
			Preparações com molho	
		Pescados/ frutos do mar		
		Ovos/ omeletes/ queijos		
Preparação proteica vegetal				
SOBREMESAS		Doces		
		Frutas		

Notas: ⁵ Acompanhamentos frios são preparações com ingredientes como grãos, massas, pães, carnes processadas e vegetais amiláceos (como batata, milho e mandioca) (BERNARDO et al., 2015).

A análise dos dados da seção 1, caracterização dos restaurantes, foi realizada por análise estatística descritiva das características dos restaurantes, por meio de frequência absoluta e relativa. Já a análise da seção 2, caracterização das refeições oferecidas, foi realizada utilizando medidas de tendência central com auxílio do programa Microsoft Excel.

2.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 17 restaurantes localizados na cidade que atendiam os critérios, 11 aceitaram participar da pesquisa.

Com relação à caracterização dos restaurantes analisados (tabela 1), a média de comensais atendidos diariamente foi de 306, com mínimo de 150 e máximo de 550. O número médio de funcionários por unidade (da cozinha e do salão) foi de 14, com mínimo de seis e máximo de 35.

Tabela 1: Caracterização dos restaurantes comerciais tipo bufê. Florianópolis, SC, 2019.

Característica	n (%)
Total	11 (100%)
Funcionários do restaurante	
Nutricionista responsável técnico/ consultor	2 (18%)
Política de cardápio e informação nutricional	
Frequência de planejamento de cardápio	
<i>Semanal</i>	7 (64%)
<i>Diário</i>	4 (36%)
Responsável pela elaboração do cardápio	
<i>Cozinheiro/ chefe de cozinha</i>	5 (45%)
<i>Proprietário/ gerente</i>	3 (27%)
<i>Nutricionista</i>	2 (18%)
<i>Proprietário e cozinheiro ou chefe de cozinha</i>	1 (9%)
Cardápio exposto para o cliente	8 (73%)
Cardápio com especificações/ preparações diferenciadas para intolerâncias	4 (36%)
Preparações com ficha técnica de preparação (mínimo 1)	7 (64%)
Placa de identificação das preparações no bufê (mínimo 1)	9 (82%)
Descrição dos ingredientes das preparações no bufê (mínimo 1)	3 (27%)
Política de compras	
Forma de realização das compras	
<i>Fornecedores entregam no local</i>	7 (64%)
<i>Proprietário faz compra direta em supermercado atacadista</i>	2 (18%)
<i>Filial da rede responsável pelas compras</i>	2 (18%)
Periodicidade para o recebimento de gêneros perecíveis	
<i>Diário</i>	10 (91%)
<i>Três vezes na semana</i>	1 (9%)
Periodicidade para o recebimento de gêneros menos perecíveis	
<i>Semanal</i>	7 (64%)
<i>Diário</i>	3 (27%)
<i>Três vezes na semana</i>	1 (9%)
Política de garantia de qualidade	
Presença de	
<i>Manual de Boas Práticas</i>	5 (45%)
<i>Manual de Boas Práticas e Procedimentos Operacionais Padronizados</i>	1 (9%)
Características do local de exposição de alimentos	
Protetor salivar no balcão	11 (100%)
Todas as preparações ficam no balcão	8 (73%)
Há espaço para disponibilizar Informação Nutricional no balcão	9 (82%)
O espaço de circulação no bufê facilita a visualização das preparações	9 (82%)

Configuração da distribuição	
<i>Linear</i>	10 (91%)
<i>Em L</i>	1 (9%)
São disponibilizadas as mesmas preparações dos dois lados do bufê	3 (27%)
Presença de ilha de grelhados ou churrasco	5 (45%)
Sobremesas disponibilizadas no bufê	5 (45%)
Bebidas dispostas junto ao bufê	2 (18%)

Apenas dois dos 11 restaurantes que permitiram a coleta tinham nutricionista como consultor ou responsável técnico (RT), e em ambos era responsabilidade do profissional planejar o cardápio. Em 64% das unidades realizava-se planejamento diário do cardápio, e em 36% havia especificações dos ingredientes possivelmente alergênicos ou preparações diferenciadas para intolerâncias e alergias. Em 64% dos restaurantes havia ficha técnica de preparo (FTP) para alguma de suas preparações culinárias, mas em nenhum deles havia FTP para todas.

Os restaurantes em que o RT não era um nutricionista não apresentavam nenhum tipo de informação nutricional das preparações. Nos dois restaurantes que dispunham de um nutricionista como RT havia algum tipo de informação nutricional qualitativa em determinadas preparações, como a lista de ingredientes, a informação de presença de açúcar, glúten e lactose ou a identificação de preparações para vegetarianos estritos.

Com relação aos sistemas de controle de qualidade, em 45% dos restaurantes havia Manual de Boas Práticas (MBP) e em 9% havia MBP com os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP) descritos, documentos obrigatórios para restaurantes no Brasil (BRASIL, 2004a; CUNHA; ROSSO; STEDEFELDT, 2018). Nos dois restaurantes em que o RT era um nutricionista havia MBP. Assim, conforme já afirmado por demais autores, a presença de um nutricionista como RT pode contribuir para a garantia da qualidade microbiológica, nutricional e de produção das preparações culinárias em restaurantes (COHEN, 2018; ANDRADE et al., 2020).

Considerando o ordenamento das preparações culinárias no bufê, em 91% dos restaurantes as preparações eram servidas na seguinte ordem: saladas, acompanhamentos frios, acompanhamentos quentes, fontes proteicas e sobremesas. Em apenas 9% os acompanhamentos frios apareciam antes das saladas. A possibilidade de alterar a ordem das preparações no bufê e destacar as mais saudáveis é um potencial dos restaurantes do tipo bufê (CÁRDENAS et al., 2015; BUCHER et al., 2016). A ordem das preparações observada pode predispor a escolhas mais saudáveis, conforme demonstrado no estudo de Kongsbak et al. (2016). Os autores

avaliaram a escolha de frutas e legumes em bufês com preparações *ad libitum*, mas com ordem de disposição das preparações diferente: o grupo controle se serviu em um bufê com as saladas dispostas no fim e o grupo intervenção se serviu em um bufê com as saladas dispostas no início. O grupo intervenção se serviu com mais gramas de salada, menos gramas de massa, carnes e pães e menos calorias do que o grupo controle (KONGSBAK et al., 2016).

Embora a escolha alimentar seja um processo multideterminado (FURST et al., 1996; FALK et al., 2001), a ordem de disposição das preparações no bufê pode interferir nas escolhas alimentares. Broers et al. (2017), em revisão sistemática com metanálise, encontraram efeito positivo na escolha de frutas e vegetais quando são utilizados *nudges* de posicionamento (com alimentos colocados em destaque). Assim, os comensais dos restaurantes analisados no presente estudo podem ser levados a escolher mais opções de saladas, visto que geralmente estão em posição de destaque no início do bufê.

Os dados relativos à análise das preparações culinárias oferecidas no bufê estão expostos na Tabela 2.

Tabela 2: Preparações no bufê de restaurantes comerciais. Florianópolis, SC, 2019.

Lista de preparações do bufê	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão	Mediana
Saladas	8	21	13,9	1,8	13
Cruas	3	13	8,3	1,6	9
<i>Folhosas</i>	2	6	3,4	1,3	3
<i>Não folhosas</i>	0	6	2,6	1,7	2
<i>Frutas</i>	1	5	2,3	1,5	2
Cozidas na água/ no vapor	0	7	3,4	1,7	3
Compostas ou mistas	0	5	2,2	1	2
<i>Sem maionese/ iogurte natural</i>	0	4	1,4	1,1	1
<i>Com maionese</i>	0	2	0,5	0,7	0
<i>Com iogurte natural</i>	0	2	0,2	0,6	0
Molhos para salada	0	3	1	0,5	1
A base de maionese	0	1	0,2	0,4	0
A base de iogurte natural	0	1	0,2	0,4	0
Vinagrete	0	1	0,6	0,5	1
Acompanhamentos frios	1	8	4,5	0,7	5
Batatas/ massas e/ou tortas frias	0	3	1,5	0,7	2
<i>Com maionese</i>	0	2	1,2	0,7	1
<i>Sem maionese</i>	0	1	0,5	0,5	2
Cereais e/ou leguminosas	1	2	1,2	0,4	1
Proteicos/ embutidos	0	2	0,4	0,7	0
Conservas	0	2	0,5	0,8	0
Sushi	0	5	0,6	0,8	0
<i>Com peixe</i>	0	2	0,4	0,7	0
<i>Sem peixe</i>	0	3	0,3	0,9	0
Acompanhamentos quentes	10	18	14	1	14
Legumes/ verduras/ frutas	2	6	3,3	1,1	3
<i>Cozidos/ refogados/ assados</i>	0	5	1,7	1,5	2
<i>Suflês/ gratinados/ legumes com proteína animal</i>	0	3	1,2	0,9	1
<i>Doces</i>	0	1	0,2	0,4	0
<i>Sopas/ cremes</i>	0	1	0,2	0,4	0
Batatas/ aipim/ milho (não estão inclusas as frituras)	0	2	1,3	0,6	1
Arroz	2	3	2,4	1,1	2
<i>Com carne/ molho branco e/ou queijo</i>	0	1	0,2	0,4	0
<i>Sem carnes</i>	2	3	2,3	0,5	2
Leguminosas	1	3	1,7	0,6	2
<i>Com carnes</i>	0	2	0,6	0,7	1

<i>Sem carnes</i>	1	2	1	0,3	1
Empanados e frituras	0	4	1,9	0,9	2
<i>Fritos</i>	0	3	1,2	1	1
<i>Dorê/ à milanesa</i>	0	2	0,7	0,7	0
Proteicos	0	4	0,7	1,3	0
Tortas/ quiches	0	5	1,2	1,5	1
Massas	1	3	1,4	0,7	1
Fontes protéicas	4	13	7,3	0,8	7
Carnes com baixo teor de gordura ou preparadas com baixo teor de gordura	1	4	2,5	0,8	3
<i>Preparações sem molho</i>	0	2	1,3	0,6	1
<i>Preparações com molho</i>	0	3	1,3	0,9	1
Carnes gordurosas e/ou magras preparadas com grandes quantidades de gordura	0	6	2,8	0,9	3
<i>Preparações sem molho</i>	0	2	1	0,8	1
<i>Preparações com molho</i>	0	3	1	1	1
<i>Frituras de imersão</i>	0	2	0,8	0,7	1
Pescados/ frutos do mar	0	1	0,9	0,3	1
Ovos/ omeletes/ queijos	0	3	0,9	0,6	1
Preparação proteica vegetal	0	1	0	0,3	0
Sobremesas	0	11	3,9	2,6	3
Doces	0	10	3,4	3	3
Frutas	0	1	0,4	0,5	0

Com relação à oferta de saladas, sobremesas e preparações fritas, dentre as preparações servidas no bufê, saladas (cruas, cozidas na água ou no vapor e compostas ou mistas) e as sobremesas (doces ou frutas) eram aquelas presentes em maior quantidade, conforme apresentado na tabela 2. O número máximo de frutas servidas como sobremesas observadas em um restaurante foi de um, e o de doces como sobremesa foi de 10. Em alguns restaurantes a sobremesa (doces ou frutas) já era porcionada e cobrada à parte. Apenas um restaurante não servia sobremesas (doces ou frutas), mas tinha disponibilidade de doces industrializados à venda no caixa.

A oferta de doces como sobremesas em restaurantes comerciais pode contribuir para a extrapolção do limite máximo de açúcares livres estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2015), que é de 10% da ingestão calórica total, posto estar associado ao aumento de triglicérides, colesterol total, aumento da pressão arterial e marcadores de risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (TE MORENGA; MALLARD; MANN, 2013).

A oferta de frutas como sobremesa é uma alternativa para estimular a diminuição do consumo de açúcar de adição, que podem inclusive ser disponibilizadas em locais próximos aos caixas em substituição às opções de doces industrializados, como forma de *nudge*. Em revisão sistemática que investigou o efeito de mudanças na posição dos alimentos nas escolhas alimentares de comensais, Bucher et al. (2016) e Broers et al. (2017) sugerem que frutas e vegetais sejam posicionados em locais de fácil acesso, principalmente em estabelecimentos do tipo autosserviço. Estudo realizado em uma cafeteria universitária concluiu que quando os restaurantes posicionam as frutas próximas ao ponto de finalização de venda, adicionam informação nutricional ou reduzem o preço dos produtos podem aumentar a compra desses alimentos (CÁRDENAS et al., 2015).

Todos os restaurantes visitados ofereciam molhos e temperos para as saladas, como azeite de oliva e vinagres. Por outro lado, observou-se também a presença de molhos industrializados, considerados ultraprocessados, categoria de alimento cujo consumo tem sido relacionado com o maior risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus (SROUR et al., 2020), excesso de peso, obesidade, hipertensão arterial e síndrome metabólica (SANTOS et al., 2020). Estudos que analisaram os rótulos de molhos industrializados para saladas concluíram que mais da metade dos produtos apresentavam gordura trans na composição (KLIEMANN et al., 2015), grandes quantidades de sódio (MARTINS et al., 2015) e açúcar de adição (SCAPIN et al., 2018).

O consumo de gorduras trans, sódio e açúcar é fator de risco para desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2006; REMIG et al., 2010), como obesidade (TE MORENGA; MALLARD; MANN, 2013; TE MORENGA et al., 2014) e doenças cardiovasculares (COSTA; BRESSAN; SABARENSE, 2006; TE MORENGA et al., 2014). Os molhos prontos industrializados poderiam ser substituídos por molhos preparados no local, a fim de diminuir a oferta de ultraprocessados.

Destaca-se a oferta de frituras como acompanhamentos quentes em 10 restaurantes analisados, além de sempre haver pelo menos uma opção de carne não gordurosa sem molho gorduroso. A OMS (WHO, 2003) recomenda que o consumo de óleos e gorduras não ultrapasse 3% do valor energético total da dieta, visto que o consumo excessivo tem sido relacionado ao aumento do risco de obesidade e doença coronariana. Entretanto, nos restaurantes observados havia mais opções de carnes gordurosas ou preparadas com grandes quantidades de gordura de adição, do que opções de carnes com baixo teor de gordura ou preparadas com baixo teor de gordura. A oferta de preparações fritas e doces como sobremesas pode estar relacionada à maior

facilidade e redução do tempo de preparo, além de terem custo reduzido (DALLINGER; MAGNINI, 2017).

Rodrigues et al. (2019), em revisão de literatura, encontraram resultados que demonstram que a maior parte dos jovens adultos consome menos vegetais do que o recomendado pela OMS. Todos os restaurantes analisados ofereceram pelo menos duas preparações com vegetais não amiláceos. A oferta desse tipo de preparação pode representar benefícios para a saúde dos comensais, visto que meta-análises de estudos prospectivos (AUNE, 2019; CHAREONRUNGRUEANGCHAI et al., 2020) encontraram associação inversa entre o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e oleaginosas e o risco de câncer, doenças cardiovasculares e mortalidade por todas as causas. A oferta de acompanhamentos quentes à base de vegetais não amiláceos aumenta a probabilidade de que eles sejam escolhidos pelos comensais.

O ambiente alimentar desempenha papel importante nas escolhas alimentares e na saúde dos indivíduos (SWINBURN et al., 2013). Os restaurantes a que os indivíduos têm acesso (seja por proximidade à casa ou ao trabalho) fazem parte desse ambiente (PITT et al., 2017). Nesse sentido, a oferta abundante de preparações industrializadas, doces e frituras nos restaurantes pode influenciar as escolhas alimentares dos indivíduos, corroborando a associação entre o ambiente alimentar e excesso de peso ou obesidade (NOGUEIRA et al., 2020; PAULITSCH; DUMITH, 2021).

No único restaurante em que não eram servidas preparações fritas, as fritadeiras foram substituídas por fornos combinados. A substituição permitiu a elaboração de preparações semelhantes às preparações fritas observadas em outros restaurantes, porém preparadas assadas, como batatas e carnes sem a utilização da imersão em óleo. Sabe-se que alimentos preparados em fornos combinados apresentam menor perda de nutrientes, tempo de cozimento, teor de gordura e perda de água, quando comparado com outros métodos de cocção (ZHUANG; SAVAGE, 2008; DANOWSKA-OZIEWICZ et al., 2020; NARWOJSZ et al., 2020), desde que o tempo de cocção não seja prolongado (CASTRO et al., 2020). Além disso, eles permitem maior controle da temperatura e otimização do tempo de preparo das refeições na cozinha (DANOWSKA-OZIEWICZ, 2009).

Dos 11 restaurantes, 9% não serviram nenhuma preparação à base de peixe ou frutos do mar, e os demais 91% serviram apenas uma opção desse tipo de preparação no dia observado. Considerando que o estudo foi realizado em uma capital brasileira localizada em uma ilha marítima, se esperava que os restaurantes oferecessem mais opções de preparações à base de peixes e frutos do mar. Entretanto, esse dado está em consonância com o consumo alimentar

médio de peixes frescos observado em 2018 nos estados do Sul do Brasil, que era de 7,4 g/dia, participação relativamente pequena no total de calorias consumidas pela população (1,1%) (BRASIL, 2020).

Em estudo realizado em restaurantes comerciais de bufê de autosserviço por peso em nove capitais do Nordeste brasileiro, que se analisou a oferta de preparações à base de frutos do mar, identificou-se que em três das nove cidades a oferta de peixes e frutos do mar não era relevante, apesar de terem as mesmas características litorâneas das outras seis cidades (BOTELHO; ARAÚJO; ZANDONADI, 2020). Corroborando os dados do presente estudo, a localização em uma cidade litorânea parece não determinar necessariamente a oferta de preparações à base de peixes e frutos do mar em restaurantes comerciais.

Destaca-se que durante o período de coleta de dados ainda não havia possibilidade legal de compra de pescados diretamente com os pescadores. Entretanto, após a coleta de dados foi criada Lei nº 10728/2020 (FLORIANÓPOLIS, 2020) na cidade autorizando esse tipo de compra, o que pode já ter auxiliado os locais a aumentarem a oferta de peixes e frutos do mar em restaurantes comerciais na cidade. Em estudo realizado na mesma cidade da coleta de dados, pescadores artesanais relataram não vender parte dos peixes por terem pouco valor comercial, embora haja grande variedade de espécies na região, visto que os restaurantes da cidade preferem adquirir pescados de distribuidoras que oferecem espécies sazonais durante todo o ano (KFOURI; COSTA; FERNANDES, 2017).

Observou-se que em 100% das unidades havia oferta de arroz e feijão sem carne, combinação que fornece todos os aminoácidos essenciais (MARIOTTI; GARDNER, 2019) e cujo consumo regular é associado ao menor risco de sobrepeso e obesidade (SICHERI, 2002). Em estudo realizado em restaurantes por peso em Florianópolis, foi observada a menor presença de arroz e feijão no prato de comensais com sobrepeso e obesidade (RODRIGUES et al., 2012).

Embora o arroz e o feijão sejam uma das bases da alimentação brasileira (BRASIL, 2014), representando 20% do total calórico disponível nos domicílios (BRASIL, 2020), o consumo de arroz e feijão tem perdido espaço nos últimos anos: em 15 anos a média de consumo anual per capita de feijão caiu de 12,4 kg (BRASIL, 2004b) para 5,9 kg (BRASIL, 2020); o consumo de arroz caiu de 31,6 kg (BRASIL, 2004b) para 19,8 kg (BRASIL, 2020) ao ano. Assim, a oferta diária de arroz e feijão em restaurantes comerciais do tipo bufê pode aumentar a possibilidade de que esses alimentos sejam escolhidos pelos comensais.

Para além da combinação de arroz e feijão, as unidades visitadas apresentavam poucas ou nenhuma opção proteica vegetal, mesmo com o aumento atual do consumo de refeições

vegetarianas no Brasil e no mundo, até mesmo na população não vegetariana (LEITZMANN, 2014; IBOPE, 2018; GRASSIAN, 2020).

Em 18% das unidades era servida alguma preparação à base de alimentos orgânicos, mas não havia indicação no bufê sobre as preparações com esses ingredientes. Oliveira et al. (2017) realizaram estudo com grupos focais no Brasil e Reino Unido e observaram que símbolos de alimentos orgânicos e vegetarianos foram considerados importantes pelos comensais para serem disponibilizados junto à lista de ingredientes das preparações nos restaurantes. A informação de presença de alimentos orgânicos pode incentivar os comensais a escolherem preparações culinárias com esses alimentos.

O presente estudo apresenta limitação em relação à regionalidade, uma vez que o estudo foi realizado com redes de restaurantes da capital de um estado do sul do Brasil e, se conduzido em outros estados, pode apresentar resultados diferentes. Além disso, a análise transversal das preparações disponíveis no bufê, e não as do cardápio completo planejado, em apenas um dia em cada restaurante não permite a avaliação completa das preparações planejadas e oferecidas habitualmente nos restaurantes. Os dados coletados não trouxeram elementos suficientes para se analisar o modo de preparo das preparações, o que poderia gerar uma análise mais detalhada e precisa sobre as preparações oferecidas. Entretanto, o objetivo do instrumento de coleta foi caracterizar as preparações oferecidas no bufê e o local de distribuição, da forma como é disponibilizada para os comensais e que permitem fácil coleta por observação, com potencialidade de identificar possibilidades de melhorias e auxiliar na seleção de restaurantes comerciais para futuras intervenções com esse intuito.

2.4 CONCLUSÃO

O estudo visou caracterizar os restaurantes de rede tipo bufê de autosserviço de Florianópolis, SC, sob a ótica das características dos locais de exposição dos alimentos e das preparações servidas no bufê. Observou-se que nos restaurantes analisados há carência de nutricionistas como responsáveis técnicos e de padronização de receitas na preparação de refeições. Destaca-se a quantidade de saladas oferecidas, e a presença diária de folhosos, arroz e feijão nos restaurantes. Entretanto, observou-se a maior oferta de doces do que frutas como sobremesas, além da menor oferta de peixes e frutos do mar do que demais tipos de carnes.

Conforme observado no estudo, a presença de nutricionistas como RT pode contribuir para a presença de Ficha Técnica de Preparo e Manual de Boas Práticas, proporcionando um ambiente mais favorável para escolhas alimentares saudáveis.

Com base nos resultados deste estudo, observou-se que a posição em que as saladas se encontram nos bufês já propicia sua escolha pelos comensais, mas que a presença de alimentos orgânicos pode ser destacada, assim como algum incentivo extra à escolha de arroz e feijão, disponibilizados em todos os restaurantes observados.

Observou-se ainda, possibilidades de melhoria das preparações disponibilizadas no bufê, como a inclusão de mais opções de peixes e frutos do mar, e menor oferta de preparações culinárias fritas, doces como sobremesas e molhos de salada ultraprocessados. Todas essas alterações podem ser também alvo de *nudges* informativos ou de posição, destacando as preparações mais saudáveis e tornando-as de mais fácil acesso ao comensal.

2.5 REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. L. et al. Food safety culture in food services with different degrees of risk for foodborne diseases in Brazil. **Food Control**, [S. l.], v. 112, p. 107152, 2020. DOI: 10.1016/j.foodcont.2020.107152.

AUNE, D. Plant Foods, Antioxidant Biomarkers, and the Risk of Cardiovascular Disease, Cancer, and Mortality: A Review of the Evidence. **Advances in Nutrition**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. S404–S421, 2019. DOI: 10.1093/advances/nmz042.

BANDONI, D. H. et al. Eating out or in from home: Analyzing the quality of meal according eating locations. **Revista de Nutrição**, [S. l.], v. 26, n. 6, p. 625–632, 2013. DOI: 10.1590/S1415-52732013000600002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732013000600002&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 25 abr. 2021.

BERNARDO, G. L. et al. Assessment of the healthy dietary diversity of a main meal in a self-service restaurant: A pilot study. **British Food Journal**, [S. l.], v. 117, n. 1, p. 286–301, 2015. DOI: 10.1108/BFJ-08-2013-0215. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/BFJ-08-2013-0215/full/html>.

BEZERRA, I. N.; CURIONI, C.; SICHIERI, R. Association between eating out of home and body weight. **Nutrition Reviews**, [S. l.], v. 70, n. 2, p. 65–79, 2012. DOI: 10.1111/j.1753-4887.2011.00459.x. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-lookup/doi/10.1111/j.1753-4887.2011.00459.x>. Acesso em: 25 abr. 2021.

BEZERRA, I. N. et al. Food consumed outside the home in Brazil according to places of purchase. **Revista de saúde pública**, [S. l.], v. 51, p. 15, 2017. DOI: 10.1590/S1518-8787.2017051006750. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102017000100214. Acesso em: 25 abr. 2021.

BOTELHO, R. B. A.; ARAÚJO, W. M. C.; ZANDONADI, R. P.. Main Regional Foods Offered in Northeast Brazilian Restaurants and Motives for Their Offer. **Journal of Culinary Science and Technology**, [S. l.], 2020. DOI: 10.1080/15428052.2020.1777920. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15428052.2020.1777920>. Acesso em: 25 abr. 2021.

BRASIL. **RESOLUÇÃO Nº 216, DE 15 DE SETEMBRO DE 2004**. 2004a. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html.

BRASIL. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003**. 2. ed. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, 2004b. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/19877-2002-2003.html?edicao=18303&t=publicacoes>.

BRASIL. **Dietary Guidelines for the Brazilian Population**. 2014. 2. ed. Brasília. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/lil-785323>.

BRASIL. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**. 1. ed. Rio de Janeiro: Instituto

Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?=&t=publicacao>.

BROERS, V. J. V. et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of nudging to increase fruit and vegetable choice. **European Journal of Public Health**, [S. l.], v. 27, n. 5, p. 912–920, 2017. DOI: 10.1093/eurpub/ckx085.

BUCHER, T. et al. Nudging consumers towards healthier choices: A systematic review of positional influences on food choice. **British Journal of Nutrition**, [S. l.], v. 115, n. 12, p. 2252–2263, 2016. DOI: 10.1017/S0007114516001653.

CÁRDENAS, M. K. et al. The effect of changes in visibility and price on fruit purchasing at a university cafeteria in Lima, Peru. **Public Health Nutrition**, [S. l.], v. 18, n. 15, p. 2742–2749, 2015. DOI: 10.1017/S1368980014002730. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/effect-of-changes-in-visibility-and-price-on-fruit-purchasing-at-a-university-cafeteria-in-lima-peru/582E5E3B4260FBFA17BAA7B2D7E9F71D>.

CASTRO, N. T. et al. Is there a best technique to cook vegetables? – A study about physical and sensory aspects to stimulate their consumption. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, [S. l.], v. 21, p. 100218, 2020. DOI: 10.1016/j.ijgfs.2020.100218.

CHAREONRUNGRUEANGCHAI, K. et al. Dietary Factors and Risks of Cardiovascular Diseases: An Umbrella Review. **Nutrients**, [S. l.], v. 12, n. 1088, p. 18, 2020. DOI: doi:10.3390/nu12041088.

COHEN, D. Food for Thought: How Dietitians Can Help People Make Healthy Food Choices. **Nutrition Today**, [S. l.], v. 53, n. 1, p. 13–17, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/nt.0000000000000255>.

COSTA, A. G. V.; BRESSAN, J.; SABARENSE, C. M. Ácidos graxos trans: Alimentos e efeitos na saúde. **Archivos Latinoamericanos de Nutricion**, [S. l.], v. 56, n. 1, 2006. Disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000100003&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 25 abr. 2021.

CUNHA, D. T.; ROSSO, V. V.; STEDEFELDT, E. Food safety performance and risk of food services from different natures and the role of nutritionist as food safety leader. **Ciência e Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 23, n. 12, p. 4033–4042, 2018. DOI: 10.1590/1413-812320182312.21042016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204033&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 25 abr. 2021.

DALLINGER, I.; MAGNINI, V. P. Chefs' perceptions of using convenience food products versus scratch cooking. **Journal of Foodservice Business Research**, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 34–49, 2017. DOI: 10.1080/15378020.2016.1192892. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/15378020.2016.1192892>.

DANOWSKA-OZIEWICZ, M. The influence of cooking method on the quality of pork patties. **Journal of Food Processing and Preservation**, [S. l.], v. 33, n. 4, p. 473–485, 2009. DOI: 10.1111/j.1745-4549.2008.00269.x. Disponível em: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1745-4549.2008.00269.x>. Acesso em: 25 abr. 2021.

DANOWSKA-OZIEWICZ, M. et al. The effects of cooking method on selected quality traits of broccoli and green asparagus. **International Journal of Food Science and Technology**, [S. l.], v. 55, n. 1, p. 127–135, 2020. DOI: 10.1111/ijfs.14269. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijfs.14269>. Acesso em: 25 abr. 2021.

FALK, L. W. et al. Managing healthy eating: Definitions, classifications, and strategies. **Health Education and Behavior**, [S. l.], v. 28, n. 4, p. 425–439, 2001. DOI: 10.1177/109019810102800405. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11465155/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

FLORIANÓPOLIS. **Lei nº 10728 DE 26/06/2020**. 2020. Disponível em: https://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/diario/pdf/07_07_2020_18.58.02.3150b37b1dbd419b75cef79305b5ad44.pdf. Acesso em: 25 abr. 2021.

FURST, T. et al. Food choice: A conceptual model of the process. **Appetite**, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 247–266, 1996. DOI: 10.1006/appe.1996.0019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8800481/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

GRASSIAN, D. T. The Dietary Behaviors of Participants in UK-Based Meat Reduction and Vegan Campaigns – A Longitudinal, Mixed-Methods Study. **Appetite**, [S. l.], v. 154, p. 104788, 2020. DOI: 10.1016/j.appet.2020.104788.

IBOPE. **IBOPE survey shows historical growth in the number of vegetarians in the country**. 2018. Disponível em: <https://www.svb.org.br/2473-vegetarians-in-brazil>. Acesso em: 25 abr. 2021.

HOLLANDS, G. J.; MARTEAU, T. M.; FLETCHER, P. C. Non-conscious processes in changing health-related behaviour: a conceptual analysis and framework. **Health Psychology Review**, [S. l.], v. 10, n. 4, p. 381–394, 2016. DOI: 10.1080/17437199.2015.1138093. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26745243/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

HOLLANDS, G. J. et al. Altering micro-environments to change population health behaviour: Towards an evidence base for choice architecture interventions. **BMC Public Health**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 1218, 2013. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1218. Disponível em: </pmc/articles/PMC3881502/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

KFOURI, T.; COSTA, R. S.; FERNANDES, R. G. Sustentabilidade econômico-ambiental na pesca artesanal: um estudo de caso na praia da armação – Florianópolis/SC/Brasil. **Revista Gestão & Sustentabilidade Ambiental**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 328, 2017. DOI: 10.19177/rgsa.v6e22017328-350. Disponível em: http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/gestao_ambiental/article/view/4705/3174. Acesso em: 11 ago. 2021.

KIM, D.; AHN, B. I. Eating out and consumers' health: Evidence on obesity and balanced nutrition intakes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 17, n. 2, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17020586. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31963262/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

KLIEMANN, N. et al. Tamanho da porção e gordura trans: os rótulos de alimentos industrializados brasileiros estão adequados? **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 43–60, 2015. DOI: 10.12957/demetra.2015.12981. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2015.12981>. Acesso em: 25 abr. 2021.

KOBAYASHI, S. et al. Living status and frequency of eating out-of-home foods in relation to nutritional adequacy in 4,017 Japanese female dietetic students aged 18-20 years: A multicenter cross-sectional study. **Journal of Epidemiology**, [S. l.], v. 27, n. 6, p. 287–293, 2017. DOI: 10.1016/j.je.2016.07.002.

KONGSBAK, I. et al. Increasing fruit and vegetable intake among male university students in an ad libitum buffet setting: A choice architectural nudge intervention. **Food Quality and Preference**, [S. l.], v. 49, p. 183–188, 2016. DOI: 10.1016/j.foodqual.2015.12.006.

LACHAT, C. et al. Eating out of home and its association with dietary intake: A systematic review of the evidence. **Obesity Reviews**. John Wiley & Sons, Ltd, , 2012. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x. Disponível em: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x>. Acesso em: 25 abr. 2021.

LAIYOU, E. et al. Review: Nudge interventions to promote healthy diets and physical activity. **Food Policy**, [S. l.], v. 102, n. June, p. 102103, 2021. DOI: 10.1016/j.foodpol.2021.102103. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2021.102103>.

LEITZMANN, C.. Vegetarian nutrition: Past, present, future. **American Journal of Clinical Nutrition**, [S. l.], v. 100, n. SUPPL. 1, 2014. DOI: 10.3945/ajcn.113.071365. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24898226/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

MARIOTTI, F.; GARDNER, C. D. Dietary protein and amino acids in vegetarian diets—A review. **Nutrients**, [S. l.], v. 11, n. 11, p. 2661, 2019. DOI: 10.3390/nu11112661. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/11/2661>. Acesso em: 25 abr. 2021.

MARTINS, C. A. et al. Sodium content and labelling of processed and ultra-processed food products marketed in Brazil. **Public Health Nutrition**, [S. l.], v. 18, n. 7, p. 1206–1214, 2015. DOI: 10.1017/S1368980014001736. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core>. Acesso em: 25 abr. 2021.

MATZEMBACHER, D. E. et al. Consumer's food waste in different restaurants configuration: A comparison between different levels of incentive and interaction. **Waste Management**, [S. l.], v. 114, p. 263–273, 2020. DOI: 10.1016/j.wasman.2020.07.014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2020.07.014>.

MCGUFFIN, L. E. et al. Family eating out-of-home: A review of nutrition and health policies. **Proceedings of the Nutrition Society**, [S. l.], v. 72, n. 1, p. 126–139, 2013. DOI: 10.1017/S002966511200287X. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/terms>. <https://doi.org/10.1017/S002966511200287X> Downloaded from <https://www.cambridge.org/core>. Universidade Federal de. Acesso em: 25 abr. 2021.

MONTAGNI, I. et al. Using Positive Nudge to Promote Healthy Eating at Worksite: A Food Labeling Intervention. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, [S. l.], v. 62, n. 6, p. E260–E266, 2020. DOI: 10.1097/JOM.0000000000001861.

NAGO, E. S. et al. Association of Out-of-Home Eating with Anthropometric Changes: A Systematic Review of Prospective Studies. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, [S. l.], v. 54, n. 9, p. 1103–1116, 2014. DOI: 10.1080/10408398.2011.627095. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408398.2011.627095>. Acesso em: 25 abr. 2021.

NARWOJSZ, A. et al. Effect of Different Methods of Thermal Treatment on Starch and Bioactive Compounds of Potato. **Plant Foods for Human Nutrition**, [S. l.], v. 75, n. 2, p. 298–304, 2020. DOI: 10.1007/s11130-020-00808-0. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11130-020-00808-0>. Acesso em: 25 abr. 2021.

NOGUEIRA, L. R. et al. Is the local food environment associated with excess body weight in adolescents in São Paulo, Brazil? **Cadernos de Saúde Pública**, [S. l.], v. 36, n. 2, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00048619. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000205007&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 25 abr. 2021.

OLIVEIRA, R. C. et al. Preferences for menu labelling formats of young adults in Brazil and in the United Kingdom Preferências de adultos jovens por diferentes formatos de informações nutricionais em restaurantes no Brasil e Reino Unido. **Revista de Nutrição Rev. Nutri**, [S. l.], v. 30, n. 3, p. 321–332, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000300005>.

OLIVEIRA, R. C. et al. Menu labelling and healthy food choices: a randomised controlled trial. **British Food Journal**, [S. l.], v. 120, n. 4, p. 788–803, 2018. DOI: 10.1108/BFJ-04-2017-0248.

PAULITSCH, R. G.; DUMITH, S. C. Is food environment associated with body mass index, overweight and obesity? A study with adults and elderly subjects from southern Brazil. **Preventive Medicine Reports**, [S. l.], v. 21, p. 101313, 2021. DOI: 10.1016/j.pmedr.2021.101313.

PITT, E. et al. Exploring the influence of local food environments on food behaviours: A systematic review of qualitative literature. **Public Health Nutrition**, [S. l.], v. 20, n. 13, p. 2393–2405, 2017. DOI: 10.1017/S1368980017001069. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core>. Acesso em: 25 abr. 2021.

POPKIN, B. M.; REARDON, T. Obesity and the food system transformation in Latin America. **Obesity Reviews**, [S. l.], v. 19, n. 8, p. 1028–1064, 2018. DOI: 10.1111/obr.12694. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29691969/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

PROENÇA, R. P. C. et al. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. UFSC ed. [s.l: s.n.] 2005.

REMIG, V. et al. Trans Fats in America: A Review of Their Use, Consumption, Health Implications, and Regulation. **Journal of the American Dietetic Association**, [S. l.], v. 110, n. 4, p. 585–592, 2010. DOI: 10.1016/j.jada.2009.12.024.

RODRIGUES, A. G. M. et al. Overweight/obesity is associated with food choices related to rice and beans, colors of salads, and portion size among consumers at a restaurant serving buffet-by-weight in Brazil. **Appetite**, [S. l.], v. 59, n. 2, p. 305–311, 2012. DOI: 10.1016/j.appet.2012.05.018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22634196/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

RODRIGUES, V. M. et al. Vegetable consumption and factors associated with increased intake among college students: A scoping review of the last 10 years. **Nutrients**, [S. l.], v. 11, n. 7, 2019. DOI: 10.3390/nu11071634. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1634>. Acesso em: 17 ago. 2021.

SANTOS, F. S. et al. Food processing and cardiometabolic risk factors: a systematic review. **Revista de Saúde Pública**, [S. l.], v. 54, p. 70, 2020. DOI: 10.11606/s1518-8787.2020054001704. Disponível em: <http://www.rsp.fsp.usp.br/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SANTOS, M. V. et al. Os Restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Revista de Nutrição**, [S. l.], v. 24, n. 4, p. 641–649, 2011. DOI: 10.1590/s1415-52732011000400012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/qmQBQwy99Rsd6zbHfMLHLQ/abstract/?lang=pt>.

SCAPIN, T. et al. Use of added sugars in packaged foods sold in Brazil. **Public Health Nutrition**, [S. l.], v. 21, n. 18, p. 3328–3334, 2018. DOI: 10.1017/S1368980018002148. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SICHERI, R. Dietary patterns and their associations with obesity in the Brazilian City of Rio de Janeiro. **Obesity Research**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 42–48, 2002. DOI: 10.1038/oby.2002.6. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11786600/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SKOV, L. R. et al. Choice architecture as a means to change eating behaviour in self-service settings: A systematic review. **Obesity Reviews**, 2013. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2012.01054.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23164089/>.

SROUR, B. et al. Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort. **JAMA Internal Medicine**, [S. l.], v. 180, n. 2, p. 283–291, 2020. DOI: 10.1001/jamainternmed.2019.5942. Disponível em: <https://jamanetwork.com/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

SWINBURN, B. et al. Monitoring and benchmarking government policies and actions to improve the healthiness of food environments: A proposed government healthy food environment policy index. **Obesity Reviews**, [S. l.], v. 14, n. S1, p. 24–37, 2013. DOI: 10.1111/obr.12073. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24074208/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

TE MORENGA, L. A. et al. Dietary sugars and cardiometabolic risk: Systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids. **American Journal of Clinical Nutrition**, American Society for Nutrition, v. 100, n. 1, 2014. DOI: 10.3945/ajcn.113.081521. Disponível em: <https://academic.oup.com/ajcn/article/100/1/65/4576668>. Acesso em: 25 abr. 2021.

TE MORENGA, L. A.; MALLARD, S.; MANN, J.. Dietary sugars and body weight: Systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. **BMJ (Online)**, [S. l.], v. 345, n. 7891, 2013. DOI: 10.1136/bmj.e7492. Disponível em: <http://www.bmj.com/content/345/bmj.e7492?tab=related#webextra>. Acesso em: 25 abr. 2021.

THALER, R.; SUNSTEIN, C. Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. **Constitutional Political Economy**, [S. l.], v. 19, n. 4, p. 356–360, 2008. DOI: 10.1007/s10602-008-9056-2. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10602-008-9056-2>. Acesso em: 25 abr. 2021.

WHO. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. World Health Organization - Technical Report Series. Geneva, 2003. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf?sequence=1.

WHO. **Global strategy on diet, physical activity and health.** World Health Organization, 2004. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf.

WHO. **Reducing salt intake in populations: report of a WHO forum and technical meeting.** WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Paris, 2006. Disponível em: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1202:2009-reduccion-consumo-sal-poblacion-informe-un-foro-reunion-tecnica-oms&Itemid=1969&lang=en.

WHO. **WHO Guideline: Sugars intake for adults and children.** WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Geneva, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>. Acesso em: 25 abr. 2021.

WRIGHT, B.; BRAGGE, P. Interventions to promote healthy eating choices when dining out: A systematic review of reviews. **British Journal of Health Psychology**, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 278–295, 2018. DOI: 10.1111/bjhp.12285. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29178363/>. Acesso em: 25 abr. 2021.

ZANG, J. et al. Eating Out-of-Home in Adult Residents in Shanghai and the Nutritional Differences among Dining Places. **Nutrients**, [S. l.], v. 10, n. 7, p. 951, 2018. DOI: 10.3390/nu10070951. Disponível em: <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/7/951>. Acesso em: 25 abr. 2021.

ZHUANG, H.; SAVAGE, E. M. Validation of a Combi Oven Cooking Method for Preparation of Chicken Breast Meat for Quality Assessment. **Journal of Food Science**, [S. l.], v. 73, n. 8, p. S424–S430, 2008. DOI: 10.1111/j.1750-3841.2008.00931.x. Disponível em: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1750-3841.2008.00931.x>. Acesso em: 25 abr. 2021.

Acknowledgements: As autoras gostariam de agradecer os restaurantes que aceitaram participar do estudo.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo visou caracterizar os restaurantes comerciais tipo bufê de autosserviço de rede de Florianópolis, SC, sob a ótica das características dos locais de exposição dos alimentos e das preparações servidas no bufê. Observou-se que nos restaurantes analisados há carência de nutricionistas como responsáveis técnicos, de instrumentos técnicos para controle higiênico-sanitário na preparação de refeições e de padronização de receitas. Destacou-se a variedade de saladas oferecidas e a oferta diária de arroz e feijão. Entretanto, observou-se a grande oferta de doces como sobremesas e de carnes gordurosas, além de baixa oferta de peixes e frutos do mar.

Ressalta-se que a presença de nutricionistas como RT pode contribuir para o aumento do número de preparações saudáveis disponíveis, proporcionando um ambiente mais saudável e favorável para escolhas alimentares saudáveis. Discute-se também que a posição em que as saladas se encontram no bufê propicia a sua escolha pelos comensais e que a presença de preparações com alimentos orgânicos pode ser aumentada e destacada.

Observou-se ainda, possibilidades de melhoria no cardápio, como a inclusão de mais opções de peixes e frutos do mar e menor oferta de preparações culinárias fritas, doces como sobremesas e molhos de salada. Todas essas alterações podem ser também alvo de *nudges* informativos ou de posição, destacando as preparações mais saudáveis e tornando-as de mais fácil acesso ao comensal.

Como resultados relacionados à formação acadêmica, salienta-se que este é o primeiro trabalho proveniente de iniciação científica da autora, que considera a oportunidade de grande importância para sua formação. Caracterizar os restaurantes comerciais de Florianópolis/SC e poder contribuir para futuras mudanças nesses locais foi estimulante. Além disso, a experiência de passar por todo processo de pesquisa ainda durante a graduação é um grande amadurecimento para o aluno dentro de sua área de formação.

Além do crescimento profissional, houve crescimento pessoal. Participar de reuniões do grupo de pesquisa (NUPPRE/UFSC) proporcionou contato e troca de experiências com outros pesquisadores, além de contribuir para a inserção em discussões atuais sobre temáticas da área. O processo de coleta de dados presencial nos restaurantes foi desafiador e enriquecedor, por exigir habilidades de comunicação sobre a pesquisa e sua importância para a comunidade científica e para os restaurantes, para que os responsáveis permitissem a coleta de dados. A pesquisa bibliográfica durante todo o processo de pesquisa permitiu a ampliação do

conhecimento sobre o assunto para muito além do que foi discutido no estudo, e contribuiu para a formação da autora de forma imensurável.

REFERÊNCIAS

- BERNARDO, G. L. Diversidade alimentar saudável dos pratos de comensais que almoçam em restaurante por peso. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2010. Orientador: Profa. Rossana Pacheco da Costa Proença.
- BERNARDO, G. L.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C.; FIATES, G. M.; HARTWELL, H. Assessment of the healthy dietary of a main meal in a self-service restaurant. *British Food Journal*, 2015.
- FERNANDES, A. C. Percepção de comensais sobre calorias e a influência de informações nutricionais em restaurantes nas escolhas alimentares saudáveis de adultos. Tese (Doutorado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2015. Orientadora: Profa. Rossana Pacheco da Costa Proença.
- FERNANDES, A. C.; OLIVEIRA, R.C; RODRIGUES, V. M.; FIATES, G. M. R.; PROENÇA, R. P. C. Perceptions of University Students Regarding Calories, Food Healthiness, and the Importance of Calorie Information in Menu Labelling. *Appetite*, 2015.
- FERNANDES, A. C.; OLIVEIRA, R.C.; PROENÇA, R. P. C.; CURIONI, C. C.; RODRIGUES, V. M.; FIATES, G.M.R. Influence of menu labeling on food choices in real settings: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 2016.
- FOGOLARI, N.; SOUZA, A. D. Informação nutricional qualitativa em cantinas e restaurantes universitários e sua influência nas escolhas alimentares: uma revisão sistemática. 2019. Iniciação científica (Nutrição) - UFSC. Orientadora: Profa. Ana Carolina Fernandes.
- JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Escolha alimentar: a questão de gênero no contexto da alimentação fora de casa. *Caderno Espaço Feminino (UFU)*, 2008A.
- JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição*, 2008B.
- JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C. M. Proposta de um método para a avaliação da escolha alimentar do comensal de um restaurante por peso. *Nutrição em Pauta*, 2005.
- OLIVEIRA, R. C. Modelo de informações nutricionais em restaurantes e escolhas alimentares saudáveis de estudantes universitários. Tese (Doutorado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2016. Orientadora: Profa. Rossana Pacheco da Costa Proença.
- OLIVEIRA, R.C.; FERNANDES, A. C.; PROENÇA, R.P.C.; HARTWELL, H.; RODRIGUES, V. M.; COLUSSI, C. F.; FIATES, G.M.R. Menu labelling and healthy food choices: a randomised controlled trial. *British Food Journal*, 2018.
- OLIVEIRA, R. C.; PROENÇA, R. P. C.; SALLES, R. K. O direito à informação alimentar e nutricional em restaurantes: uma revisão. *DEMETRA: Nutrição & Saúde*, 2012.
- RODRIGUES, A. G. M. Estado nutricional, indicadores sociodemográficos, comportamentais e de escolha alimentar de comensais em restaurantes por peso. Dissertação (Mestrado em

Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2011. Orientador: Profa. Rossana Pacheco da Costa Proença.

RODRIGUES, A. G. M. R.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C.; FIATES, G. M. F. Overweight/obesity is associated with food choices related to rice and beans, colors of salads, and portion size among consumers at a restaurant serving buffet-by-weight in Brazil. *Appetite*, 2012.

RODRIGUES, A. G. M.; PROENÇA, R. P. C.; CALVO, M. C.; FIATES, G. M. R. Perfil da escolha alimentar de arroz e feijão na alimentação fora de casa em restaurantes de bufê por peso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2013.

SANTOS, M. V., Características sócio-demográficas e componentes alimentares dos pratos de comensais em restaurantes por peso. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2009. Orientadora: Profa. Rossana Pacheco da Costa Proença.