

**COMPARATIVO NUTRICIONAL ENTRE COMBOS DE LANCHES
DE DIFERENTES REDES DE FAST-FOOD**

Glenda Antonelli¹, Renata Leia Demario Vieira¹, Nancy Sayuri Uchida¹, Raquel Rosalva Gatti¹
Vania Schmitt¹

RESUMO

Introdução: No cenário atual da alimentação fora de casa, as redes de fast-food estão se destacando e com isto os consumidores tendem a procurá-las por sabor, variedade, acessibilidade, além de influências internas e externas. **Objetivo:** Analisar nutricionalmente combos de lanches de redes do tipo fast-food, avaliando valores energéticos e de nutrientes. **Materiais e Métodos:** Pesquisa de caráter transversal, descritiva e quantitativa em diferentes redes de alimentos do tipo fast-food, analisando opções disponíveis em seus cardápios on-line, sendo calculados, os valores de carboidratos, proteínas e lipídios, gorduras saturadas, sódio e fibras. **Resultados:** Ao avaliar os valores médios de cada nutriente observou-se inadequação na oferta energética (926,67 kcal), de carboidratos (130 g), proteínas (32,7 g), lipídios (44,23 g), gorduras saturadas (16,8 g) e sódio (1283,33 mg), estando todos os valores acima da recomendação média para consumo em uma refeição. **Conclusão:** De acordo com os resultados obtidos, identificou-se que a composição nutricional dos combos analisados se apresentou inadequada, com valores elevados, podendo refletir no estado nutricional do consumidor.

Palavras-chave: Comida rápida. Doenças crônicas não transmissíveis. Alimentos. Recomendações Nutricionais.

ABSTRACT

Nutritional comparison between combo meal deals from different fast-food chains

Introduction: In the current eating out of the home scenario, fast-food chains have a major role in people's lives. Bearing this in mind, consumers tend to look for those restaurants for flavor, variety, accessibility, in addition to internal and external influences. **Objective:** nutritionally analyzing combo meal deals from fast-food chains, evaluating energy and nutrient values. **Material and Methods:** It was made a cross-sectional, descriptive, and quantitative research in different fast-food food chains, analyzing options available in their online menus. Based on those, carbohydrates, proteins, lipids, saturated fats, sodium, and fibers values were calculated. **Results:** When evaluating each nutrient mean values, it was observed; inadequate energy supply (926.67 kcal), carbohydrates (130 g), proteins (32.7 g), lipids (44.23 g), saturated fats (16.8 g), and sodium (1283.33 mg). It means that all values are above of the average recommendation for consumption in one meal. **Conclusion:** According to the obtained results, it is noted that the nutritional compositions of those meal deals analyzed are inadequate, presenting high values, which may reflect on the consumer nutritional status.

Key words: Fast foods. Chronic non-communicable diseases. Food. Nutritional Recommendations.

Autor correspondente:
Vania Schmitt.
Universidade Estadual do Centro-Oeste-
Campus Cedeteg.
Alameda Élio Antonio Dalla Vecchia, 838.
Vila Carli, Guarapuava-PR, Brasil.
CEP: 85040-167.
Telefone: (42) 3629-8100

1 - Universidade Estadual do Centro-Oeste
(UNICENTRO), Guarapuava-PR, Brasil.

INTRODUÇÃO

O ato de comer vai além de saciar a fome, é nutrir-se, trazendo benefícios a saúde, onde uma alimentação adequada e equilibrada é importante para manutenção da saúde e diminuição dos riscos do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), onde estas constituem uma das principais causas de mortes no mundo (OPAS, 2020).

Assim a alimentação deve possuir alimentos variados e de boa qualidade, sendo constituída de preferência por alimentos in natura e minimamente processados e ser praticada de forma contínua (Brasil, 2014).

Uma alimentação desequilibrada, em termos de quantidade e qualidade, pode aumentar a probabilidade de desenvolvimento de doenças, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras (Junior, 2020).

Isto ocorre devido a substituição de uma alimentação saudável, com preparações culinárias adequadas, pelos alimentos industrializados prontos, onde a consequência é o desequilíbrio na oferta adequada dos nutrientes necessários para o corpo e a oferta excessiva de calorias (Almeida e colaboradores, 2018 a).

Além disto, a alimentação fora do lar propicia aos consumidores escolha diversas no ramo de restaurantes, os quais podem ser divididos em três grupos distintos, sendo o à la carte que possui um serviço onde os pratos são pré-determinados pelo estabelecimento.

O autosserviço ou self-service, possui um método em que os clientes fazem suas próprias escolhas entre os diversos alimentos distribuídos nos buffets.

E os fast-food, é um serviço que consta com pratos/alimentos rápidos. Este ramo busca inovações constantemente, melhorando a qualidade do serviço, além de possuir um cardápio que atendam às necessidades dos clientes, como a praticidade do consumo, o sabor do alimento, proporcionando um serviço rápido (Lima e Borges, 2020).

Os hábitos alimentares de diversos países, como o Brasil, vêm sofrendo modificações. A alimentação fora do lar está sendo priorizada e com isto houve o favorecimento para o aumento das redes de fast food, padarias e lojas de conveniência.

As redes de fast food são as que mais estão se destacando, contudo, oferecem uma alimentação com menor valor nutricional, o que

acaba contribuindo prejudicialmente para a saúde da população (Bezerra, 2017).

Diversos são os fatores que vem proporcionando cada vez mais o crescimento destas redes, como o crescimento populacional, o desenvolvimento socioeconômico, o comportamento do consumidor, a extensão da jornada de trabalho e tempo de deslocamento, além disto os consumidores tendem a procurar pelo sabor, variedade, higiene, acessibilidade, valor nutricional e procura de produtos novos e estabelecimentos que seguem o padrão de refeições rápidas e com preços acessíveis.

Além disso, tem-se as influências internas e externas sobre os consumidores. A externa é a influência da própria família, classe social e a cultura em que se encontram. Já a interna está relacionada às características psicológicas, como ter motivação para adquirir o produto, atitudes, personalidade, entre outros (Almeida, 2018 b; Lima e Borges, 2020).

Além da facilidade ao consumidor, é preciso que os alimentos disponíveis atendam as recomendações nutricionais para a população, demonstrando as necessidades de avaliar a adequação das refeições disponíveis.

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar nutricionalmente combos de lanches de redes do tipo fast-food, avaliando valores energéticos e de nutrientes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de caráter transversal, descritiva e quantitativa em diferentes redes de alimentos do tipo fast-food, analisando opções disponíveis em seus cardápios on-line. A coleta de dados foi realizada nos meses de janeiro e fevereiro de 2021.

Foram selecionadas para este estudo três redes populares de fast-food, as quais apresentam abrangência em todas as regiões do Brasil.

Outro fator de escolha foi pela disponibilidade dos cardápios on-line contendo informações nutricionais e o peso dos alimentos comercializados. A seleção ocorreu por meio de buscas na internet, nos sites das empresas, sendo selecionadas as que atendiam aos critérios.

Inicialmente os três cardápios foram avaliados para a seleção dos alimentos a serem analisados em cada um deles: sanduíche (optou-se pela escolha dos

sanduíches com ingredientes mais semelhantes entre si nas três redes e os de menor tamanho entre elas), batata frita (foi selecionada a menor embalagem de cada rede) e bebida do tipo refrigerante sabor cola (sendo o menor copo ofertado por cada rede).

Assim foi composto o combo de lanches de cada uma das redes para a análise do valor energético e de nutrientes, considerando o peso de cada um dos itens informados no site.

Foram assim calculados, os valores de carboidratos, proteínas e lipídios, além de gorduras saturadas, sódio e fibras, em gramas ou miligramas, quilocalorias e porcentagem (g/mg, Kcal, e %). Sendo comparados os valores com os recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), tendo como base uma dieta de 2000 kcal, considerando os valores de ingestão diária recomendada (IDR) de 300 g de carboidratos, 75 g de proteínas, 55 g de lipídios, 22 g de gorduras saturadas, 2400 mg de sódio e 25 g de fibras.

Para analisar os resultados obtidos em relação às recomendações de consumo para uma refeição, considerou-se o descrito por Philippi e Aquino (2015): almoço - recomendação de atender de 15 a 35% das necessidades diárias e com média de 25% sendo adotada para análise: energia de 300 a 700 kcal (média de 500 kcal), carboidratos de 45 a 105 g (média de 75 g), proteínas de 11,25 a 26,25 g (média de 18,75 g), lipídios de 8,25 a 19,25 g (média de 13,75 g), gorduras saturadas de 3,3 a 7,7 g (média de 4,4 g), fibras de 3,75 a 8,75 g (média de 6,25 g) e sódio de 360 a 840 mg (média de 600 mg).

Outra análise realizada foi a composição nutricional por 100 g/mL dos combos de lanches. Assim foi realizada a somatória dos valores com base no peso / volume dos produtos.

Os dados foram organizados em planilhas do Excel e analisados pelo software Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 20.0 para Windows e software Excel®. As variáveis foram descritas por meio de tabelas e médias.

Para comparar os valores nutricionais obtidos com os valores de referência da ANVISA e OMS, bem como com as recomendações para uma refeição, utilizou-se o teste t de Student com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

Posteriormente a coleta de dados realizou-se a descrição dos ingredientes e do peso dos produtos quanto à composição dos sanduíches, observa-se que nas três redes existem ingredientes comuns: pão com gergelim, hambúrguer bovino, alface, queijo (sendo especificado o tipo apenas na rede 1), molho especial de cada rede (não havia informações disponíveis de seus ingredientes) e cebola.

Entretanto, apenas os sanduíches das redes 1 e 3 continham picles. Quanto ao peso dos sanduíches, foi observada uma diferença de 95 g entre o maior e menor.

Também são diferentes os tamanhos das porções de batata frita e de refrigerante, conforme pode ser observado no Quadro 1.

Quadro 1 - Descrição dos combos de lanches comercializados em três redes de fast-food inseridas no Brasil, 2021.

Descrição dos Ingredientes Componentes dos Combos			
Sanduíche	Rede 1	Rede 2	Rede 3
Ingredientes	Hambúrguer bovino	Hambúrguer bovino	Hambúrguer bovino
	Alface	Alface americana	Alface
	Queijo tipo cheddar	Queijo **	Queijo**
	Molho*	Molho*	Molho*
	Cebola	Cebola	Cebola
	Picles	Pão com gergelim	Picles
	Pão com gergelim	Pão com gergelim	Pão com gergelim
Peso total (g)	217g	243g	312 g

Batata Frita			
	Rede 1	Rede 2	Rede 3
Ingredientes	Batata	Batata	Batata
Peso total (g)	73 g	58 g	74 g
Refrigerante			
	Rede 1	Rede 2	Rede 3
Ingredientes	Refrigerante cola	Refrigerante cola	Refrigerante cola
Volume (mL)	300 mL	400 mL	200 mL

Legenda: g= gramas; mL= mililitros. * molho: cada uma das redes tem sua receita própria de molho. ** queijo: as redes 2 e 3 não especificam no cardápio o tipo de queijo utilizado.

Encontram-se descritos na Tabela 1 os valores nutricionais de energia, macro e micronutrientes dos combos de lanches.

Foi possível observar que o combo menos calórico foi o da rede 2, enquanto o da rede 3 foi o mais calórico, com uma diferença de 255 kcal entre as redes.

Em todos os outros parâmetros avaliados a rede 3 obteve os maiores valores, o que pode ser justificado pelo sanduíche e porção de batata frita serem maiores que os das demais redes.

Os valores de sódio nas três redes chamam a atenção, sendo maiores que 1000 mg.

Tabela 1 - Valores energéticos e nutricionais dos combos de lanches comercializados em três redes de fast-food inseridas no Brasil, 2021.

		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Gord. Sat. (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Rede 1	Sanduiche	503	41	26	26	11,2	3	980
	Batata frita	211	25	3	11	1,7	3	190
	Refrigerante	129	33	0	0	0	0	20
	Total	843	99	29	37	12,9	6	1190
Rede 2	Sanduiche	540	37	29	31	12	2,7	892
	Batata frita	131	18	2,1	4,7	0,5	2	208
	Refrigerante	170	42	0	0	0	0	20
	Total	841	97	31,1	35,7	12,5	4,7	1120
Rede 3	Sanduiche	806	148	35	50	22	3	1174
	Batata frita	203	24	3	10	3	3	360
	Refrigerante	87	22	0	0	0	0	6
	Total	1096	194	38	60	25	6	1540

Legenda: Kcal= Quilocaloria; CHO= Carboidrato; PTN= Proteína; LIP= Lipídeo; Gord. Sat.= gorduras saturadas; g= Gramas; mg= Miligramas.

A figura 1 demonstra o percentual de adequação dos valores energéticos e demais nutrientes dos combos de cada uma das redes, comparados com as recomendações de IDR propostas pela OMS e ANVISA.

A partir da figura, nota-se que a rede 3 ganha ênfase com os maiores valores

encontrados de energia e nutrientes avaliados no seu combo, chamando a atenção para carboidratos com 65% e sódio com 64% da recomendação, lipídeos com 109% e gorduras saturadas 114% da recomendação.

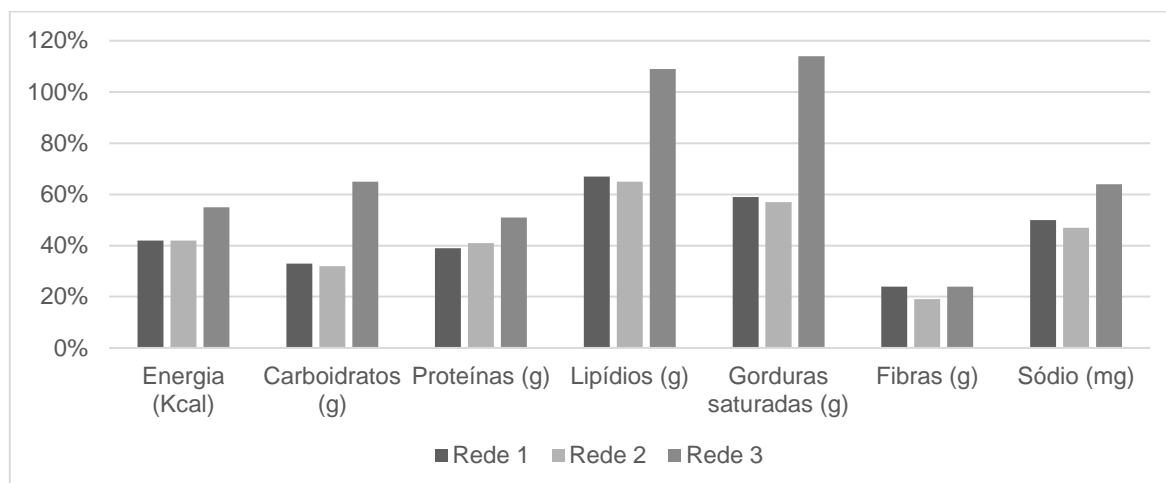


Figura 1 - Percentual de adequação dos valores energéticos e de nutrientes dos combos de lanches das três redes de fast-food pesquisadas com a IDR recomendada para uma dieta de 2000 kcal, 2021.

Na Tabela 2 estão os dados das médias nutricionais das três redes comparadas aos valores recomendados pela IDR, considerando a dieta de 2000 kcal.

Foi realizada comparação das médias com os valores diários de referência e obteve-se que energia, carboidratos, proteínas, fibras e sódio apresentaram valores menores que a referência ($p < 0,05$).

Enquanto os lipídios e as gorduras saturadas apesar de não ultrapassar a recomendação, apresentaram valores muito próximos ($p > 0,05$).

O alto teor de gorduras no geral é um fator a ser considerado, visto que em uma única refeição o indivíduo consumiria quase toda a recomendação diária.

Tabela 2 - Comparação da média energética e de nutrientes dos combos de lanches comercializados nas três redes de fast-food pesquisadas com a IDR recomendada para uma dieta de 2000 kcal, 2021.

	Média	Valor de Referência	de	p^*
Energia (Kcal)	926,67	2000		0,006**
Carboidratos (g)	130,00	300		0,034**
Proteínas (g)	32,70	75		0,004**
Lipídios (g)	44,23	55		0,306
Gorduras Saturadas (g)	16,80	22		0,332
Fibras (g)	5,56	25		0,000**
Sódio (mg)	1283,33	2400		0,013**

Legenda: Kcal= Quilocaloria; g= Gramas; mg= Miligramas; * valor de p relacionado ao Teste t de Student de uma amostra. **valor de p significativo ($p < 0,05$).

No entanto, para melhor compreensão dos resultados, optou-se por avaliar os valores médios dos combos com a recomendação média de nutrientes para uma refeição, considerando a amplitude de percentual e a média de 25% de cada nutriente (Tabela 3).

Observa-se que apenas o valor de fibras se encontra dentro da amplitude recomendada, estando um pouco abaixo da média ($p = 0,256$).

Os valores de energia, proteínas e sódio apresentam valores significativamente maiores quando comparados à recomendação ($p < 0,05$).

Carboidratos, lipídios e gordura saturada apesar de estarem com valores superior a recomendação, não apresentam diferença estatística ($p > 0,05$).

Por fim, foi realizada a análise da composição de cada combo considerando 100 g da composição total.

Essa análise facilita a compreensão da qualidade nutricional dos combos de cada rede, pois padronizando o peso/volume, é possível

verificar os valores nutricionais caso o indivíduo consuma a mesma quantidade de lanche em cada rede, além de possibilitar o cálculo nutricional médio dos combos por 100 g (Tabela 4).

Tabela 3 - Comparação energética e de nutrientes considerando a recomendação de consumo para uma refeição entre os combos de lanches comercializados em três redes de fast-food inseridas no Brasil, 2021.

Médias das 3 redes de fast-food				
	Recomendação (15 a 35%)	Recomendação média (25%)	Valor encontrado	p*
Energia (Kcal)	300 a 700	500	926,67	0,037**
Carboidratos (g)	45 a 105	75	130,00	0,228
Proteínas (g)	11,25 a 26,25	18,75	32,70	0,036**
Lipídios (g)	8,25 a 19,25	13,75	44,23	0,061
Gorduras saturadas (g)	3,3 a 7,7	4,4	16,80	0,094
Fibras (g)	3,75 a 8,75	6,25	5,56	0,256
Sódio (mg)	360 a 840	600	1283,33	0,034**

Legenda: Kcal= Quilocaloria; g= Gramas; mg= Miligramas.

Tabela 4 - Comparação energética e de nutrientes considerando consumo de 100g/ml entre os combos de lanches comercializados em três redes de fast-food inseridas no Brasil, 2021.

	Redes de fast-food			
	Valores em 100 g			
	Rede 1	Rede 2	Rede 3	Média 3 redes
Energia (Kcal)	143	120	187	149,97
Carboidratos (g)	16,8	13,8	33,1	21,23
Proteínas (g)	4,9	4,5	6,5	5,28
Lipídios (g)	6,3	5,1	10,2	7,20
Gorduras saturadas (g)	2,2	1,8	4,3	2,77
Fibras (g)	1,0	0,7	1,0	0,90
Sódio (mg)	202	160	263	208,17

Legenda: Kcal= Quilocaloria; g= Gramas; mg= Miligramas.

Ao analisar os dados obtidos a partir da padronização, percebe-se que a rede 3 é a que apresenta valores maiores de energia e de todos os nutrientes.

Destacam-se alguns nutrientes, como o carboidrato, em que a quantidade ofertada na rede 3 é 97% maior que a da rede 1 e 140% maior que a da rede 2.

Nos lipídios os resultados também são discrepantes, sendo maior na rede 3 (62% em relação à rede 1, 100% em relação à rede 2).

Quanto às gorduras saturadas, 95,5% maior que o da rede 1 e 139% que o da rede 2. O sódio apresenta valor 30% maior que a rede 1 e 64% que a rede 2.

DISCUSSÃO

Em situações do dia a dia a alimentação pronta, principalmente do tipo fast-food, acaba sendo um meio fácil, econômico e rápido que as pessoas encontram para se alimentar.

Contudo o valor energético e a qualidade nutricional destes alimentos na maioria das vezes não são benéficas para a saúde. Assim, surgiu a necessidade de avaliar a qualidade nutricional de refeições do tipo fast-food que são amplamente ofertadas aos consumidores.

Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018 (IBGE, 2021) as

peças têm escolhido se alimentar fora do lar cada vez mais, com isto o gasto gerado pelas famílias brasileiras é de 32,8% dedicado somente a alimentação fora do lar.

Pode-se ter uma ideia melhor desta despesa com a alimentação pronta, visualizando os gastos com outros alimentos, onde os cereais, leguminosas e oleaginosas teve uma queda de 10,4% em 2003, para 5% neste período, os óleos e gorduras, em 2003 se encontrava com 3,4% das despesas da alimentação, chegou a 1,7%.

De acordo com Gomes e colaboradores (2018), no passado a população brasileira alimentava-se basicamente de tubérculos, grãos, frutas, legumes, feijão e arroz, porém, com o passar dos anos, essa alimentação foi sendo modificada, onde houve o crescente aumento do consumo de produtos industrializados, as refeições começaram a ser realizadas fora do domicílio e alimentos como fast-foods foram sendo incluídos na alimentação.

Estas por sua vez são de fácil acesso, práticas, porém, na maioria das vezes são nutricionalmente incompletas, ricas em calorias, gorduras, açúcares e pobres em vitaminas e minerais.

Tal fato pode ser observado no presente estudo, o qual demonstraram que os combos das redes de fast-food apresentavam alto valor calórico e de sódio.

Além de desequilíbrio entre a oferta de macronutrientes, o que torna a refeição nutricionalmente inadequada e acaba acarretando a possibilidade de problemas nutricionais para o consumidor.

A ingestão excessiva de carboidrato refinado pode ocasionar saciedade momentânea e podem causar alterações de peso e surgimento de doenças, devido essa saciedade ser por menor tempo, resultando em uma ingestão de alimentos de forma mais rápida e frequente (Prado, Santos e Carvalho, 2018).

Deve-se levar em conta que estes combos, se consumidos frequentemente, associados com um estilo de vida inadequado, ausente de atividades físicas, pobre em uma alimentação variada e de qualidade, poderá resultar em problemas de saúde, como obesidade, diabetes, hipertensão, aumento do colesterol ruim (LDL) e em geral para risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Em estudo realizado por Portilho e Rosa (2017), observou-se que as pessoas

procuravam lugares com este tipo de comida, pelo fato de serem alimentos com preparo rápido, o que acabou sendo incorporado nos hábitos de consumo.

O mesmo estudo demonstrou que adolescentes não estavam interessados em saber a quantidade calórica, o valor nutricional dos lanches que estavam consumindo e que apenas estavam interessados no sabor.

Isso vai corroborar com o estudo atual que demonstra que lanches possuem um alto valor energético e baixa qualidade nutricional, o que acaba gerando resultados indesejáveis.

Corroborando com o presente estudo que demonstrou que um combo apresenta alto valor energético passando da metade do valor total recomendado para um total de kcal por dia para um adulto saudável, o estudo realizado por Cavalcante e colaboradores (2017), demonstrou que indivíduos que possuem o hábito de se alimentar fora de casa, apresentam um consumo elevado de calorias totais (2137 kcal versus 1730 kcal para os que se alimentam em casa) e que o consumo de macronutrientes como lipídios e carboidratos apresentaram alto consumo. Em contrapartida, fibras e proteínas apresentaram baixo consumo.

Esse resultado obtido pelos autores corrobora com os valores encontrados neste estudo, visto que foram observadas médias baixas de proteínas e fibras, considerando os três combos avaliados.

A literatura demonstra que as escolhas feitas pelos consumidores muitas vezes são feitas considerando o sabor, as propagandas, o que chama a atenção e está presente em todos os lugares. Não sendo consideradas as informações nutricionais dos produtos.

Porém, vale ressaltar que é possível consumir os alimentos do tipo fast-food fazendo escolhas mais saudáveis, observando o que está sendo consumido e fazendo com que esse consumo não se torne um hábito.

CONCLUSÃO

A composição nutricional dos combos analisados das três redes de fast-food apresentaram valores inadequados tanto de macronutrientes, como de micronutrientes, ultrapassando os valores recomendados para uma refeição saudável.

Além de ultrapassar também a média do valor calórico total recomendado para um

dia, considerando as recomendações de IDR propostas pela OMS e ANVISA.

Dessa forma, destacou-se no presente estudo que o consumo em maior frequência pode causar distúrbios nutricionais, tais como carências e excessos de nutrientes, refletindo no estado nutricional do consumidor.

REFERÊNCIAS

1-Almeida, A.A.; Maia, D.E.R.S.; Oliveira, E.I.A.D.; Cardoso, I.B.; Araújo, J.O.; Navarro, L.N.; Melo, L.M.; Graciliano, N.G.; Ferreira, R.C.; Batista, R.F.; Vasconcelos, S.M.L.; Pinheiro, S.D.S. Ação De Educação Alimentar E Nutricional Para Funcionários De Um Hospital Universitário: Um Relato De Experiência. GEPNEWS. Maceió. Vol. 1. Num. 4. 2018. p.2-12 (a).

2-Almeida, A.N. Brito, F.C.R.; Motreira, M.R.; Lustosa, I.B.S.; Sousa, V.S.S.; Cabral, L.A. Avaliação Da Experiência De Consumo De Clientes Em Uma Rede De Fast Food: Uma Estratégia Para Fidelização. Revista Motricidade. Vol. 14. Num. 1. 2018. p.91-95 (b).

3-Bezerra, I.N.; Moreira, T.M.V.; Cavalcante, J.B.; Souza, A.M.; Sichieri, R. Consumo de alimentos fora do lar no brasil segundo locais de aquisição. Revista de Saúde Pública. Vol.51. Num.15. 2017. p.1-8.

4-Brasil. Ministério Da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2º Edição. DF. 2014.

5-Cavalcante, J.B.; Moreira, T.M.V.; Mota, C.C.; Pontes, C.R.; Bezerra, I.N. Ingestão de energia e nutrientes segundo consumo de alimentos fora do lar na Região Nordeste: uma análise do inquérito nacional de alimentação 2008-2009. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 20. Num. 1. mar. 2017. p.115-123.

6-Gomes, A.M.; Valente, F.X. Perfil De Frequentadores De Uma Rede De Fast-Food Do Município De Viçosa-MG. Revista Científica Univiçosa, Viçosa-MG. Vol. 10. Num. 1. dez/jan. 2018. p.187-192.

7-IBGE. Comer fora de casa consome um terço das despesas das famílias com alimentação. Atualizado: 10 de outubro de 2019. <https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/25607-comer-fora-de->

[casa-consome-um-terco-das-despesas-das-familias-com-alimentacao.html](https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/25607-comer-fora-de-casa-consome-um-terco-das-despesas-das-familias-com-alimentacao.html)

8-IBGE. Agência. POF 2017-2018: Famílias com até R\$ 1,9 mil destinam 61,2% de seus gastos à alimentação e habitação. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/25598-pof-2017-2018-familias-com-ate-r-1-9-mil-destinam-61-2-de-seus-gastos-a-alimentacao-e-habitacao>. Acesso em: 27/03/2021.

9-Junior, L.C.I. Alimentação Saudável E Exercícios Físicos em Meio à Pandemia da Covid-19. Boletim de conjuntura (BOCA). Vol.3. Num.9. 2020. p. 32-42. <http://doi.org/10.5281/zenodo.3988664>

10-Lima, B.T.A.N.; Borges, A.F. Alimentação Fora Do Lar: Fatores Que Influenciam Consumidores A Optarem Por Um Restaurante Fast-Food. Caderno Profissional de Marketing UNIMEP - CPMARK. Vol. 8. Num. 1. 2020. p.1-18.

11-OPAS. OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019. Publicado: 9 dez 2020. <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e>. Acesso em: 10/08/2021

12-Philippi, S.T.; Aquino, R.C. Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Manole. 2015.

13-Portilho, K.C.O.; Rosa, H.C. hambúrgueres e lazer: a nova forma de consumo juvenil em Rio Branco-AC. Journal Of Basic Education, Technical And Technological. Vol. 1. Num. 1. 2017. p.297-302.

14-Prado, L.A.; Santos, R.A.A.; Carvalho, L.M.F. Análise Da Composição Nutricional De Sanduíches E Disponibilidade Urbana De Redes Fast Foods No Município Teresina-PI. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 12. Num. 69. 2018. p.38-46.

Recebido para publicação em 13/04/2022
Aceito em 05/06/2022