



2.º CICLO

CIÊNCIAS GASTRONÓMICAS

A importância atribuída pela Alta Cozinha à adequação nutricional da oferta gastronómica

Marcelo de Almeida Santos Pereira

M

2022



A importância atribuída pela Alta Cozinha à adequação nutricional da oferta gastronómica / The importance attributed by Haute Cuisine to the nutritional adequacy of the gastronomic offer

Marcelo de Almeida Santos Pereira, licenciado em Restauração e Catering (Escola Superior de Turismo e Hotelaria do Instituto Politécnico da Guarda)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Rua do Campo Alegre 823, 4150-180 Porto

Orientador: António Melo, Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Instituto Politécnico do Porto

Coorientadora: Patrícia Padrão, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Dissertação de candidatura ao grau de Mestre em Ciências Gastronómicas apresentada à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e à Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Politécnico do Porto

2022

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço a toda a equipa docente envolvida neste mestrado em Ciências Gastronómicas, equipa tanto da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, como da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Instituto Politécnico do Porto, que me influenciou positivamente neste percurso académico e me permitiu obter conhecimentos fundamentais para a minha formação.

Em segundo lugar, e especificando da equipa docente, agradeço bastante ao meu orientador Prof. Doutor António Melo e à minha coorientadora Prof^a. Doutora Patrícia Padrão, por toda a paciência, a ajuda, as ideias e a dedicação para tornar esta dissertação tão rica e emocionante.

De seguida, um enorme agradecimento aos chefs entrevistados, que permanecerão anónimos, que, com toda a disponibilidade e atenção, participaram neste estudo, despendendo tempo crucial do seu dia-a-dia.

Também quero agradecer à equipa da Movelife® que trabalhou comigo, Eng. Hugo Silva, Dra. Ângela Neves e Dra. Filipa Silva, na vertente quantitativa de análise alimentar e nutricional. Sem esta parceria, todo o trabalho seria muito mais difícil.

Um agradecimento especial a todos os meus colegas de mestrado pelo companheirismo e motivação.

Agradeço imenso à minha família, Pai, Mãe e Irmão, que nunca me deixaram desistir, deram todo o seu apoio e, graças ao seu esforço, permitiram que enveredasse e continuasse o meu percurso académico. Não teria sido possível tudo o que alcancei até hoje sem eles.

Agradeço também à restante família e amigos, pelo apoio e amizade.

Por último, mas claramente não menos importante, à Inês Matos, por ser a pessoa que nunca me abandonou, mesmo nos momentos mais difíceis, que sempre me deu forças e ânimo para continuar, por ter estado sempre presente e por todo o carinho e amor.

Muito obrigado a todos por terem feito parte do meu percurso, não sendo a palavra “Obrigado” suficiente para transmitir a enorme gratidão que sinto por todos.

Resumo

Atualmente, pode ser observado um crescente interesse da sociedade pela gastronomia e um aumento do interesse na oferta alimentar fora da residência. Especificamente, é visível o crescente número de estabelecimentos de restauração associados à Alta Cozinha, entendida como a elaboração detalhada e cuidada de pratos e a forma sofisticada do consumo dos alimentos (1). A atenção mediática por partes dos vários meios de comunicação social à Alta Cozinha influencia o crescente interesse da população.

No entanto, verifica-se existir uma escassez de estudos sobre a adequação nutricional da oferta gastronómica nestas unidades de restauração. A presente investigação tem como objetivo principal avaliar a perceção e a importância que chefs de Alta Cozinha atribuem adequação alimentar e nutricional aquando do planeamento da sua oferta gastronómica. Especificamente, pretende-se avaliar a perceção desses chefs relativamente à importância atribuída às recomendações alimentares e nutricionais, assim como avaliar a adequação nutricional das referidas ofertas gastronómicas.

Para a realização desta investigação procedeu-se a um estudo de observação transversal, a uma amostra de chefs de Alta Cozinha, de restaurantes premiados por um guia internacional de restauração, todos sediados em Portugal. Em termos metodológicos utilizou-se uma metodologia mista, com recurso a técnicas de carácter qualitativo e quantitativo.

Os resultados demonstram que os chefs conhecem e evidenciam saber relativamente os princípios nutricionais, embora não os apliquem na íntegra todos eles, sendo o conhecimento dos chefs pouco objetivo. A maioria dos participantes revela que a gastronomia portuguesa pode ser facilitadora do cumprimento de

uma alimentação equilibrada. Verifica-se que a articulação entre chefs de Alta Cozinha e nutricionistas é praticamente inexistente e obtiveram-se evidências de que as dimensões Alta Cozinha e Nutrição poderão vir a relacionar-se.

Verifica-se que em todos os tipos de pratos avaliados não foram usadas leguminosas. Verifica-se o uso de sementes apenas nas entradas e nas sobremesas. Incluíram-se especiarias em todos os pratos de carne e possuíram a maior mediana do contributo percentual de proteína. Todas as sobremesas continham na sua composição cereais ou tubérculos, açúcar adicionado, fruta e manteiga. Com isto, o conteúdo em energia per capita foi superior nas sobremesas, assim como a mediana do contributo percentual de hidratos de carbono. Todas as receitas analisadas continham sal adicionado. Nos pratos aonde foi quantificado o sal de adição, os pratos de pescado possuem a mediana mais representativa.

O método de confeção predominante nas entradas, pratos de pescado e sobremesas foi a cozedura, divergindo a categoria de pratos de carne que teve, em todos os pratos, o método de assadura.

Conclui-se, ainda, que as ofertas gastronómicas dos chefs foram todas pensadas ao pormenor e que o fator prazer tem muito mais influência que o fator saúde, desafiando a dimensão da nutrição a estar mais presente na dimensão da Alta Cozinha.

Palavras-Chave

Gastronomia; Alta Cozinha; Nutrição; Restauração Comercial;

Abstract

Currently, it can be observed a growing interest of society in gastronomy and an increased interest in the food offer outside the residence. Specifically, it is visible the growing number of catering establishments associated with Haute Cuisine, understood as the detailed and careful preparation of dishes and the sophisticated way of consuming food (1). The media attention to Haute Cuisine influences the growing interest of the population.

However, there is a lack of studies on the nutritional adequacy of the gastronomic offer in these restaurants. The main objective of this research is to evaluate the perception and the importance that Haute Cuisine chefs attribute to food and nutritional adequacy when planning their gastronomic offer. Specifically, we intend to evaluate the perception of these chefs regarding the importance given to food and nutrition recommendations, as well as to assess the nutritional adequacy of these gastronomic offers.

To carry out this research, a cross-sectional observational study was carried out on a sample of Haute Cuisine chefs, from restaurants awarded by an international restaurant guide, all based in Portugal. In methodological terms a mixed methodology was used, using techniques of qualitative and quantitative nature.

The results show that the chefs know and demonstrate knowledge of the nutritional principles, although not all of them are fully applied, and the chefs' knowledge is not very objective. Most of the participants revealed that Portuguese gastronomy can facilitate compliance with a balanced diet. The articulation between Haute Cuisine chefs and nutritionists is practically non-existent and

evidence was obtained that the Haute Cuisine and Nutrition dimensions may be related.

No pulses were used in all the types of dishes evaluated. Seeds were only used in starters and desserts. Spices were included in all meat dishes and had the highest median percentage protein contribution. All desserts contained cereals or tubers, added sugar, fruit and butter. With this, the energy content per capita was higher in the desserts, as well as the median percentage contribution of carbohydrates. All the recipes analysed contained added salt. In the dishes where added salt was quantified, fish dishes had the most representative median.

The predominant cooking method in starters, fish dishes and desserts was boiling, differing from the category of meat dishes that had, in all dishes, the roasting method.

It can also be concluded that the chefs' gastronomic offerings were all thought out in detail and that the pleasure factor has much more influence than the health factor, challenging the nutrition dimension to be more present in the Haute Cuisine dimension.

Keywords

Gastronomy; Haute Cuisine; Nutrition; Commercial Foodservice;

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Palavras-Chave	iv
Abstract	v
Keywords	vi
Lista de Figuras	ix
Lista de Tabelas.....	ix
Introdução	1
Estado da Arte.....	3
O Início da Viagem... com a Alimentação	3
O Desenvolver da Narrativa... com a Gastronomia	5
O Desenrolar da História... com a Restauração	8
O Especificar da Temática... com a Alta Cozinha	14
O Premiar do Sucesso... com o Guia Michelin	17
Objetivos.....	26
Participantes e Métodos	27
Metodologia	27
Resultados	32
Análise Qualitativa proveniente das entrevistas aos participantes	33
Análise Quantitativa proveniente da análise das fichas técnicas obtidas.....	43

Discussão e Conclusões.....	54
Limitações ao Trabalho e Sugestões para futuros estudos.....	62
Referências Bibliográficas	65
Anexos ou Apêndices	68
Índice de Apêndices	68
Apêndice I - Termo de Consentimento Informado	69
Apêndice II - Guião de Entrevistas	70

Lista de Abreviaturas e Siglas

AGS - Ácidos Gordos Saturados

BP - Banco de Portugal

BPstat - Banco de Portugal Eurosistema

COVID-19 - Doença do coronavírus

GM - Gastronomia Molecular

INE - Instituto Nacional de Estatística

kcal - Quilocalorias

n.e. - não especificado

PORDATA - Base de Dados Portugal Contemporâneo

RC - Restauração Comercial

RSCs - Restaurantes de Serviço Completo

RSLs - Restaurantes de Serviço Limitado

RS - Restauração Coletiva/Social

RSRs - Restaurantes de Serviço Rápido

VET - Valor Energético Total

Lista de Figuras

Figura 1 - Caracterização dos pratos avaliados de acordo com os grupos alimentares do Guia Alimentar Português

Figura 2 - Caracterização dos pratos avaliados da tipologia Entradas

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Estabelecimentos de Restauração referenciados em Portugal com duas Estrelas Michelin

Tabela 2 - Estabelecimentos de Restauração referenciados em Portugal com uma Estrela Michelin

Tabela 3 - Estabelecimentos de Restauração referenciados em Portugal com *Bib Gourmand*

Tabela 4 - Estabelecimentos de Restauração referenciados em Portugal com Estrelas Michelin

Tabela 5 - Caracterização sociodemográfica dos participantes (n=11 Chefs de Cozinha)

Tabela 6 - Composição alimentar per capita dos pratos avaliados

Tabela 7 - Composição nutricional dos pratos avaliados

Tabela 8 - Métodos de confeção dos pratos avaliados

Introdução

Atualmente, pode ser observado um crescente interesse do público pela área da gastronomia e um aumento da oferta alimentar fora da residência. É visível especificamente o crescente número de estabelecimentos de restauração associados à Alta Cozinha. A atenção mediática por partes dos vários meios de comunicação social aos chefs de cozinha e à Alta Cozinha está presente os programas de televisão com chefs reconhecidos, o que influencia o crescente interesse da população por este tipo de cozinha.

Verifica-se assim que cada vez mais se nota uma idolatria aos chefs de cozinha, que servem de “modelo” aos seus seguidores atentos e principalmente os chefs associados a Alta Cozinha, com ideais de requinte e sofisticação no serviço disponibilizado pelos seus restaurantes. No entanto, verifica-se escassez de estudos sobre a adequação nutricional da oferta gastronómica nestes locais e, facto que conjugado com o aumento da importância da alimentação na sociedade atual, torna-se fundamental estudar esta temática.

Este trabalho encontra-se dividido em cinco capítulos: Estado da Arte, Objetivos, Participantes e Métodos, Resultados e Discussão e, por último as Conclusões.

O Estado da Arte contém informação relativa às palavras-chaves selecionadas, abordando a temática da Gastronomia, Alta Cozinha, Nutrição e Restauração Comercial. Essa informação encontra-se interligada pois todas as temáticas se relacionam entre si e com o propósito deste trabalho. Nos objetivos apresentam-se os objetivos definidos para este trabalho, em termos gerais, assim como os objetivos específicos a atingir. Para isso descreve-se no capítulo seguinte, Material e Métodos, os métodos e o material de investigação e de pesquisa

utilizado para obtenção de dados e respostas às questões, utilizando metodologia própria para este trabalho. No capítulo dos Resultados, são apresentados os resultados obtidos através da aplicação do material e métodos descritos no capítulo anterior e a Discussão e nas Conclusões apresentam-se a análise aos resultados e as conclusões que se retiram dos mesmos.

Estado da Arte

O Início da Viagem... com a Alimentação

A alimentação representa um assunto fundamental na vida do ser humano, visto ser essencial para obter os nutrientes necessários para sobreviver e garantir o normal funcionamento do organismo. Por essa razão é que a alimentação é considerada um direito humano reconhecido na Declaração Universal dos Direitos Humanos (2).

O progresso das sociedades ao longo do tempo encontra-se diretamente relacionado com a alimentação das pessoas, dado que, a sua subsistência deparou-se sempre sujeita à forma como se alimentavam (3).

A alimentação em si detém uma marca multifuncional, interligando-se com outros setores da vida coletiva, como a saúde, o ambiente, a justiça, a economia e a cultura (4). Detalhando, os setores abordam trocas económicas a diferentes registos geográficos, as diferentes ideologias de produção agrícola e de utilização de recursos naturais, os regimes de governação alimentar e de bem-estar, os meios de conhecimento que informam as práticas alimentares e as normas de regulamentação alimentar (4).

Ao longo da história, todas as populações do mundo passaram por uma série de transições nutricionais, conjuntamente com o desenvolvimento económico do país, que leva a uma melhoria da disponibilidade alimentar. A transição nutricional trata-se de um sistema de alterações sequenciais no modelo de alimentação, que segue as mudanças socioeconómicas, demográficas e as modificações do paradigma de saúde de uma população (5).

O autor Barry Popkin descreve os seguintes padrões que podem ser observados nas várias sociedades (5):

- Recolha de padrões alimentares: dieta rica em hidratos de carbono e fibras e pobre em gordura, especialmente gordura saturada, caracterizada pelo consumo de plantas e animais selvagens;
- Padrão de fome: dieta menos diversificada e sujeita a maiores períodos de escassez grave de alimentos;
- Padrão de fome recreativa: aumento do consumo de frutas, vegetais e proteínas animais e menor importância dos alimentos básicos ricos em amido;
- Padrão de doenças degenerativas: dieta rica em gordura total, açúcar e outros hidratos de carbono refinados e pobre em fibras, normalmente seguida de uma vida sedentária, originando uma maior predominância da obesidade e posteriormente doenças degenerativas;
- Padrão de mudança comportamental: associado ao desejo de acautelar doenças degenerativas e estender a saúde, caracterizado por menos gordura, processamento de alimentos e aumento do consumo de hidratos de carbono, frutas e vegetais.

Nas últimas quatro décadas, Portugal atravessou uma transição nutricional descrita por uma maior esperança de vida, com uma predominância de doenças não transmissíveis interligadas com a alimentação (6). O país poderia atravessar para uma nova transição nutricional que implicaria uma mudança positiva de comportamento.

Relacionado com a questão da produção de alimentos, o aumento do consumo de alimentos manipulados ao contrário do decréscimo do consumo de alimentos menos processados continua a provocar uma ampliação do gasto dos recursos naturais disponíveis. Esta situação demonstra a falta de uma alimentação

mais sustentável, que se entende como “dieta com baixo impacto ambiental que contribui para a segurança alimentar e nutricional e para a vida saudável das gerações presentes e futuras.” (7).

A seleção dos diversos alimentos não é constante ao longo da vida, pelo que os compradores vão modificando as suas escolhas e vão sendo persuadidos por fatores biológicos, sociais e educacionais, económicos, psicológicos e culturais (8).

A partir destes princípios, será importante especificar algumas temáticas que trazem à luz desta dissertação a importância da alimentação, a evolução da gastronomia e o entendimento da cozinha e os seus princípios.

O Desenvolver da Narrativa... com a Gastronomia

A gastronomia deve funcionar como veículo de transporte para toda a informação alimentar dirigida ao público, deve funcionar como estratégia de educação alimentar para a sociedade em geral.

Martin Jones descreveu no seu livro que na história da Gastronomia sempre existiu a ideia que a comida se trata de uma necessidade básica do ser humano, assim como um momento de prazer, tomando maior importância em festividades por todo o mundo (9).

A Gastronomia representa uma evolução temporal de costumes culinários e de práticas relacionadas com a confeção de refeições (10), com alterações nos vários contextos, como por exemplo gastronomia de um país, cidade ou local. Consiste na apreciação e degustação criteriosa de um produto ou iguaria, tendo em conta o background associado: o local de produção, qual a empresa responsável pelo processamento desde o campo até ao cliente, os métodos de processamento do alimento, entre outros assuntos.

Poderá ainda se categorizar a Gastronomia como uma abordagem multidisciplinar essencial para a alimentação (11), algo melhor enquadrado pelo *Brillat-Savarin*, que considera de natureza complexa tudo o que é de interesse à Gastronomia, desde a história à física, química ou até economia. A novidade da Gastronomia é impulsionada pelo fornecimento de alimentos, escolhas alimentares e saúde alimentar da atualidade (12), que mais uma vez comprova a partilha de diferentes temas, como a produção, política e educação alimentar em torno da Gastronomia.

Na gíria popular, é apresentada como um cenário específico, aonde toda a ciência culinária e os métodos profissionais são posto à prova para usufruir da experiência (13). A Gastronomia é uma arte na preparação, confeção e apresentação dos alimentos, que se converte numa ciência e uma disciplina académica, que tenta entender os princípios da alimentação, as vontades dos comensais e o aspeto social da nutrição humana (13).

Para além da vertente de conhecimentos culinários, a Gastronomia representa a cultura de um local ou de um indivíduo, do ponto de vista alimentar. Para isto é preciso compreender a história humana e a toda a questão da mistura de culturas.

Com a evolução e globalização ao longo dos tempos, para além de rede de contactos, também se iniciou uma rede comercial de bens alimentares e produtos dos diversos pontos do mundo (14). Estes produtos alimentares foram integrados na alimentação comum, originando assim os “roteiros gastronómicos”, viagens de determinada duração para a aquisição de produtos e de conhecimentos culinários que, em conjunto com os já conhecidos anteriormente, criam todo um novo receituário e novas possibilidades de expandir a gastronomia existente (14).

Do trabalho e da criatividade de um excelente cozinheiro, pode surgir essas novidades culinárias revolucionárias, iniciando assim um novo paradigma na comunidade gastronómica, para apoiar a renovada cozinha do nosso dia-a-dia (15). A sensação de prazer gastronómico tem vindo a ser alterado, desde o sabor da comida para a incorporação da visão, olfato e tato numa melhor satisfação através dos alimentos (15).

Atualmente, assiste-se às seguintes tendências gastronómicas: divulgação mundial do conceito de tapas, globalização da cozinha étnica e de fusão, aumento sustentável de Gastronomia local, vegan e paleo, substituição de críticos gastronómicos por *influencers*, através do uso de fotografias nas redes sociais, provocando uma socialização global da gastronomia clássica (15).

Hoje em dia, com a evolução constante das tecnologias de informação e media, a troca de informações culinárias são mais fáceis de disseminar. Redes sociais como o Instagram tornaram-se num antro público de Gastronomia, aonde promovem a diversidade de receitas, produtos, técnicas culinárias e empratamentos possíveis. De tal forma evoluiu este meio de comunicação, que o termo “Instagramização” tem ganho bastante reputação e seguidores do mundo gastronómico (15).

O poder da informação tem se revelado bastante importante para a Gastronomia como ciência universal, pelas diversas formas de diálogo e intercâmbio de ideias entre chefs e investigadores (16). Inovar as formas de colaboração entre profissionais da área verifica-se relevante para a Gastronomia e a sociedade em geral, especialmente com a crescente valorização de investigadores na *haute cuisine* (Alta Cozinha) e os seus princípios científicos (16). O termo *haute cuisine* nasceu de dois acontecimentos distintos: o primeiro, com

Luís XIV que utilizou a gastronomia e a exuberância para se impor à corte de Versailles; o segundo, com a publicação de *Le Cuisinier François* por La Varenne, que aliou à gastronomia com o termo originalidade (17). A *haute cuisine* é então considerada o primeiro movimento culinário da Europa moderna, podendo ser percebida como “a Alta Cozinha, a classificação culinária, o primeiro sistema e técnica formalizada e estruturada aplicada à gastronomia, e que se tornaria a base da educação culinária ocidental formal até aos dias de hoje.” (17)

Devido à crescente vaga turística, a Gastronomia torna-se numa experiência de consumo (18) para as pessoas, ultrapassando em longa escala a necessidade básica de uma pessoa se alimentar, muito menos de sobreviver. As pessoas viajam para comer determinado produto ou refeição, deslocam-se às vezes bastantes quilómetros para irem a um certo restaurante e saborearem a oferta gastronómica desse estabelecimento.

Ao longo dos tempos, apenas têm se comprovado a transformação da experiência gastronómica numa forma de exibição do estatuto social, poder consumir algo ou consumir num restaurante com mais requinte e sofisticação.

O Desenrolar da História... com a Restauração

Na frase “O gosto e as preferências são formados culturalmente e controlados socialmente.” (18), é possível perceber que a sociedade é que dita as regras para o sucesso empresarial dos estabelecimentos de restauração, que têm constantemente de moldar a sua oferta gastronómica para atrair clientes e satisfazer as suas necessidades.

Segundo o Dicionário Priberam, o termo “restauração”, derivado do francês, é apresentada como “atividade comercial de preparação e fornecimento de refeições em restaurantes e estabelecimentos similares” (19).

Os serviços disponibilizados de Restauração podem dividir-se em duas grandes áreas de atuação: Restauração Coletiva/Social (RS) e Restauração Comercial (RC). A RS é enquadrada pelo serviço de fornecimento de refeições a empresas, hospitais ou escolas e tem como propósito serem seguras, práticas e de serviço rápido para os seus consumidores (20). Por sua vez a RC diz respeito a restaurantes, cafetarias ou snack-bar e é definida por ser aberta a todo o tipo de clientes, sendo que os estabelecimentos que são considerados neste setor têm como objetivo primordial ajustarem os seus preços e oferta à sua clientela (21).

A carência de um sistema de classificação de restaurantes conciso e bem estruturado é evidente nos meios de comunicação social do setor da restauração. Os investigadores desta área do saber utilizam várias categorias de restaurantes para definirem um restaurante, tais como o seu conceito, menu, estilo de serviço, e outras particularidades (22).

Em segunda e em formato de enumeração, apresenta-se as categorias de restaurantes segundo a categoria de “estilo ou tipologia de serviço” (23)

- I. Estabelecimentos de Restauração: Todos os lugares que preparam alimentos fora de casa estão incluídos como parte da indústria de serviços alimentares;
- II. Restaurante de Cadeia: Conceitos de estabelecimentos de restauração de múltiplas unidades que operam sob uma nome de marca única;
- III. Restaurante Independente: Um único restaurante que não faça parte de um cadeia;
- IV. RSLs (restaurantes de serviço limitado): Estes estabelecimentos fornecem serviços alimentares onde os clientes habitualmente escolhem e encomendam artigos e pagam antes de consumir a sua refeição;

- V. RSRs (restaurantes de serviço rápido): Muitas vezes definidos como "fast food", os RSRs são especializados em refeições baratas e convenientes, mais baratas do que as disponíveis em *fast casuals*;
- VI. *Fast Casuals*: Um segmento híbrido de "fast food" e jantar casual, juntando a conveniência de um serviço limitado com o ambiente e a qualidade de um serviço completo;
- VII. RSCs (restaurantes de serviço completo): Estes estabelecimentos possuem serviço de mesa em que os clientes são atendidos e servidos enquanto estão sentados;
- VIII. Restaurantes familiares: Estes restaurantes usufruem o tamanho de verificação mais baixo de qualquer RSC, ou seja, são de pequena dimensão;
- IX. Restaurantes de refeições casuais (*Casual Dining*): Os restaurantes de refeições casuais são definidos como RSC que servem álcool. Estes estabelecimentos representam a maior parte dos RSCs;
- X. Restaurantes de refeições finas (*Fine Dining*): Os restaurantes de refeições finas também são descritos como RSCs e que possuem o preço mais elevado de todos os RSCs.

Também é possível categorizar os vários tipos de restaurantes pelos diversos conceitos gastronômicos que os estabelecimentos de restauração podem apresentar (24):

- I. Restaurantes Tradicionais: restaurantes que fazem um serviço de restaurante normal, em que a comida é servida por empregados de mesa

depois de confeccionada na cozinha. Abrange a maior fração dos restaurantes de hoje em dia em Portugal;

- II. Restaurante de Turismo: aqueles que se instalam em locais considerados de interesse turístico, onde se deve servir iguarias e vinhos próprios da região;
- III. Restaurante de Hotel: restaurantes clássicos com finalidade de servir os clientes alojados no hotel, podendo ainda servir viajantes ou não alojados;
- IV. Restaurante Clássico: estabelecimentos cuja atividade se determina essencialmente no fornecimento de almoços e jantares, com possibilidade de realizar banquetes;
- V. Restaurante Típico: caracterizado pela ornamentação e gastronomia típica da região onde está inserido ou que apresenta;
- VI. Restaurante Dietético: restaurantes destinados ao serviço de refeições de regimento ou dieta específica, com ementas ajustadas para cada pessoa e dietas recomendáveis para clientes com determinadas patologias;
- VII. Restaurante de Estrada: restaurantes dispostos à beira das estradas ou em áreas de serviço que se destina a dar auxílio em termos de restauração aos condutores;
- VIII. Restaurantes de Self-Service: restaurantes em que os clientes se servem, devendo circular com um tabuleiro através de uma linha de abastecimento onde são apresentados os produtos alimentares e as bebidas e, no final da linha, existe a caixa onde o cliente efetua o pagamento;

- IX. Restaurantes Snack-Bar: restaurantes que servem ao balcão ou na mesa, os clientes têm a oportunidade de uma refeição mais económica e mais rápida do que nos restaurantes tradicionais;
- X. Restaurantes de Grill: restaurantes que se especializam pela venda de alimentos grelhados, tais como marisco, peixe, carne, aves, cozinhados à frente do cliente.

O setor da restauração está em contínua evolução e inovação, sendo um dos setores onde o impacto é mais significativo do ponto de vista económico e de categorização de tipos de estabelecimentos de restauração, que é cada vez mais dinâmica (25). O mercado é atualmente muito diferenciado, difícil e árduo, originando bastantes e novos estímulos para os gestores da restauração (26).

A restauração, sendo um dos subsectores turísticos mais representativos a nível económico do turismo, transmite a cultura de uma região ou país a todas as pessoas, desde viajantes a residentes (25).

Em Portugal, em 2022, existem 24646 restaurantes (inclui atividades de restauração em meios móveis), com Lisboa (19460), Porto (8665) e Faro (7485) a liderarem a tabela de distritos (27).

Tabela 1-Empresas de restauração por localização

Empresas por localização	
Aveiro	3.399
Beja	742
Braga	3.438
Bragança	572
Castelo Branco	859
Coimbra	2.193
Évora	1.004
Faro	7.485
Guarda	668
Ilha Da Graciosa - Angra Do Heroísmo	7
Ilha Da Madeira - Funchal	2.326
Ilha Das Flores - Horta	10
Ilha De Porto Santo - Funchal	78
Ilha De Santa Maria - Ponta Delgada	23
Ilha De São Jorge - Angra Do Heroísmo	36
Ilha De São Miguel - Ponta Delgada	545
Ilha Do Faial - Horta	72
Ilha Do Pico - Horta	41
Ilha Terceira - Angra Do Heroísmo	210
Leiria	2.742
Lisboa	19.460
Portalegre	620
Porto	8.665
Santarém	2.377
Setúbal	5.389
Viana Do Castelo	1.184
Vila Real	827
Viseu	1.541

A análise setorial à área de alojamento, restaurantes e similares realizada pelo BPstat (Banco de Portugal) revela que, em 2020, o setor continha 49074

empresas da área, faturava 8,115 milhões de euros e empregava 273658 pessoas (28). Das 49074 empresas da área do alojamento, restaurantes e similares, cerca de 88,7% (43529 unidades) representava as microempresas, 10,17% (4991 unidades) pequenas empresas, 1,02% (501 unidades) médias empresas e 0,1% (53 unidades) representava as grandes empresas (28). Especificamente do segmento de restauração e similares, 74,49% (36555 unidades) representava as empresas da área, 72,37% (cerca de 5,873 milhões de euros) do volume total de negócios era porção do segmento da restauração e similares, e empregava cerca de 74,05% (cerca de 202644 pessoas) do total das pessoas empregadas na área (28).

Segundo a PORDATA - Base de Dados Portugal Contemporâneo, com fonte de dados o INE (Instituto Nacional de Estatística), o total da população empregada na área de alojamento, restaurantes e similares no ano de 2021 foi de 244 mil pessoas (29), menos 76 mil pessoas que no ano de 2019, pré-pandemia COVID-19.

O índice de volume de negócios nos serviços cresceu para uma transmutação similar nominal de 22,1% em janeiro de 2022, sendo de destacar a robusta recuperação do setor Alojamento, restauração e similares, com um crescimento de 71,3% (30).

O Especificar da Temática... com a Alta Cozinha

Dentro da restauração, é possível destacar a temática da Alta Cozinha, uma das palavras-chave da presente dissertação. Das tipologias de cozinha praticada num estabelecimento de restauração, pode-se evidenciar tipologias mais ou menos trabalhadas, mais ou menos simples que abrange todos os tipos de serviços alimentares. “(...) a Alta Cozinha não passa só pela diferenciada e sofisticada confeção de pratos, mas sim pela atitude de apreciação e degustação da pessoa que a ingere” (31) .

Na Alta Cozinha, existe sempre a novidade das técnicas culinárias, como por exemplo a Gastronomia Molecular (GM). A Gastronomia Molecular pertence à ciência alimentar que estuda as modificações químicas e físicas dos alimentos durante o processo de confeção e as sensações durante o consumo (32). É considerada relativamente recente, que se foca na preparação alimentar principalmente a nível de restauração. A aplicação dos princípios da GM ainda parece muito limitada a certas técnicas apoiadas por chefs de renome, nomeadamente o princípio do emparelhamento de alimentos, que permite conjugar sabores e texturas através das moléculas presentes nos alimentos (32). Porém não existem muitos estudos que abordem estes métodos e práticas da GM na questão da saúde e da nutrição, sendo importante analisar as ofertas gastronómicas com ideais de Gastronomia Molecular.

Verifica-se até que a designação “Gastronomia Molecular” não é a mais correta para esta vertente da Alta Cozinha. Este nome não é nada mais nada menos do que uma “subdisciplina” da ciência alimentar (33), que ao longo dos tempos tem ganho maior popularidade. Vários investigadores, incluindo Charles Spence, acreditam que o rótulo deve ser “Cozinha Experimental” pois caracteriza-se pela novidade, criatividade e envolvimento com a razão e a emoção do cliente (33).

Outra teoria a ser implementada na Alta Cozinha é a Gastrofísica, uma matéria científica a surgir com a sua vasta gama de técnicas biofísicas, teóricas e simulativas (34). A Gastrofísica pretende aprofundar os avanços científicos mais recentes sobre os alimentos, como os efeitos da transformação dos mesmos e os aspetos quantitativos da qualidade, sabor e absorção pelo ser humano. Este novo tema integra-se entre a físico-química, ciências culinárias, química alimentar e

gastronomia molecular (34), considerando os problemas gastronómicos numa vertente física e atualizando a novidade que é a gastronomia molecular.

Se há algo que ainda não está muito presente na Gastronomia é a criatividade e a inovação. Porém, no caso da Alta Cozinha, este fator é crucial para regular as linhas orientadoras da sua ação, “melhorada através de competências, educação e conhecimento extensivo” (35). A criatividade na Alta Cozinha, acoplada com a inovação, sempre foram os atributos determinantes para o sucesso de um estabelecimento de restauração deste género. Existe sempre quem defenda a criação da tradição, de modo a conservar práticas da cozinha e existe quem procura diversificar a oferta gastronómica, através dos novos processos culinários (35). O fundamental na Alta Cozinha é a não estagnação do processo evolutivo criativo nas mentes dos chefs e cozinheiros da área.

A Alta Cozinha representa uma experiência gustativa de uma refeição e de como ultrapassa o facto de ser uma necessidade humana: torna-se numa necessidade de prazer (36). Quando existe a possibilidade de experimentar certa iguaria, visitar um determinado restaurante ou conhecer um chef de cozinha de renome significa um reconhecimento por este feito, uma necessidade de estima pessoal e, posteriormente, de autorrealização. Por esta razão, considera-se o aumento da qualidade no tipo de restauração relacionado com as necessidades descritas na pirâmide de Maslow¹. Isto é, comer é algo fundamental para a vida humana, todos comem. Porém, quanto mais se pretende e exige de uma refeição

¹ Fisiológicas, Segurança, Relacionamento (Sociais), Estima, Realização pessoal 37. Dicionário Financeiro. Saiba o que é a Pirâmide de Maslow e a sua aplicação no marketing: Dicionário Financeiro; 2017-2022 [Available from: <https://www.dicionariofinanceiro.com/piramide-maslow/>.

cada vez mais de maior qualidade, mais sensações se ambicionam sentir e mais patamares se deseja atingir (36).

A sensação de autorrealização poderá ser um indicador relacionado com a Alta Cozinha, também descrita com o nome mais apropriado para o que distingue a aplicação culinária contemporânea, sendo, para Charles Spence, rotulado de "cozinha experimental". Este autor define a Alta Cozinha pelo seu papel inovador na história evolutiva da Cozinha, pelas noções de novidade, criatividade e pela forma com que desperta o lado intelectual e emocional do comensal, assim como o seu instinto natural de se saciar e consumir alimentos (33).

Todos os profissionais associados à Alta Cozinha apostam na inovação, na elaboração de pratos com texturas e sabores diferentes do até agora conhecidos, para potenciar novas sensações aos clientes (38). O mais lógico será a contínua evolução da *haute cuisine*, desta vez para “compreender o impacto destes novos processos e misturas de ingredientes na composição nutricional dos pratos e menus” (38). Perceber o impacto deste tipo de alimentação e serviço na dieta comum do ser humano é de grande importância, cada vez mais o público torna-se exigente e pondera bastante todo o risco-benefício numa refeição (38). Certamente que o equilíbrio nutricional e de saúde poderá ser o fator decisivo para o progresso da Alta Cozinha.

O Premiar do Sucesso... com o Guia Michelin

Com a Alta Cozinha, ainda se pode associar algo indissociável deste tipo de cozinha: Guia Michelin. Inicialmente, este guia não tinha como alvo a Gastronomia, mas sim os motoristas, de forma a incentivá-los a fazerem-se à estrada (39). Foi criado este guia pelos irmãos Michelin (Andre e Edouard), com um conjunto de informações: mapas, como mudar um pneu, onde abastecer com

gasolina e, abordando um pouco o que existe na atualidade, uma lista de estabelecimentos de alimentação e de dormida. Depois de uma reestruturação no negócio em 1920, este guia incluía uma lista de hotéis e de restaurantes, segundo categorias específicas (39). Com o aumento da influência do guia, os irmãos Michelin recrutaram uma equipa de clientes mistério, atualmente conhecidos como os inspetores surpresa, para visitar e revisar anonimamente. Durante uma década (1926-1936), os estabelecimentos de restauração passam de ser avaliados com uma estrela (restauração fina) a uma hierarquia de zero, uma, duas e três estrelas, com critérios publicados para classificação de estrelas (39).

Em Portugal, a primeira presença deste guia foi em 1929, com os restaurantes “Santa Luzia” (Viana do Castelo) e “Hotel Mesquita” (Vila Nova de Famalicão) a receberem a primeira distinção durante sete anos (40). Passado quatro anos, foi a vez do restaurante “O Escondidinho”, no Porto, a ser mencionado no Guia Michelin, mas, ao contrário dos anterior, com a atribuição de duas estrelas Michelin, o primeiro restaurante português a arrecadar este prémio, mantendo durante três anos (40). Atualmente, o Guia Michelin tem cerca de setenta estabelecimentos de restauração referenciados em Portugal, entre “Estrela Verde”, “*Bib Gourmand*”, uma e duas estrelas, com sete estabelecimentos deste último género e com vinte e seis estabelecimentos de uma estrela (41). A Estrela Verde Michelin foi criada pelo Guia Michelin para apresentar o forte compromisso com a sustentabilidade e pretende premiar os restaurantes que partilham esta convenção, ao trabalharem a inovação mediante atividades que conservem o meio ambiente (42). As tabelas seguintes apresentam os estabelecimentos de restauração descritos anteriormente.

Tabela 2-Estabelecimentos de Restauração referenciados em Portugal com duas Estrelas Michelin

Estabelecimentos de Restauração	Chef responsável pelo conceito e oferta	Distinção	Local
Alma	Henrique Sá Pessoa	2 Estrelas	Lisboa
Belcanto	José Avillez	2 Estrelas	Lisboa
Casa de Chá da Boa Nova	Rui Paula	2 Estrelas	Matosinhos
Il Gallo d'Oro	Benoît Sinthon	2 Estrelas e 1 Estrela Verde	Funchal
Ocean	Hans Neuner	2 Estrelas	Lagoa
The Yeatman	Ricardo Costa	2 Estrelas	Vila Nova de Gaia
Vila Joya	Dieter Koschina	2 Estrelas	Albufeira

Tabela 3-Estabelecimentos de Restauração referenciados em Portugal com uma Estrela Michelin

Estabelecimentos de Restauração	Chef responsável pelo conceito e oferta	Distinção	Local
100 Maneiras	Ljubomir Stanisic	1 Estrela	Lisboa
A Cozinha	António Loureiro	1 Estrela	Guimarães
A Ver Tavira	Luís Brito	1 Estrela	Tavira
Al Sud	Louis Anjos	1 Estrela	Lagos
Antiqvvm	Vítor Matos	1 Estrela	Porto
Bon Bon	José Lopes	1 Estrela	Lagoa
CURA	Pedro Pena Bastos	1 Estrela	Lisboa

Eleven	Joachim Koeper	1 Estrela	Lisboa
Eneko Lisboa	Lucas Bernandes	1 Estrela	Lisboa
EPUR	Vincent Farges	1 Estrela	Lisboa
Esporão	Carlos Teixeira	1 Estrela e 1 Estrela Verde	Reguengos de Monsaraz
Feitoria	João Rodrigues	1 Estrela	Lisboa
Fifty Seconds	Filipe Carvalho	1 Estrela	Lisboa
Fortaleza do Guincho	Gil Fernandes	1 Estrela	Cascais
G Pousada	Óscar Geadas	1 Estrela	Bragança
Gusto	Delfo Schiaffino	1 Estrela	Loulé
LAB by Sergi Arola	Vladimir Veiga	1 Estrela	Sintra
Largo do Paço	Tiago Bonito	1 Estrela	Amarante
Loco	Alexandre Silva	1 Estrela	Lisboa
Mesa de Lemos	Diogo Rocha	1 Estrela	Viseu
Midori	Pedro Almeida	1 Estrela	Sintra
Pedro Lemos	Pedro Lemos	1 Estrela	Porto
Vila Foz	Arnaldo Azevedo	1 Estrela	Porto
Vista	João Oliveira	1 Estrela	Portimão
Vistas Rui Silvestre	Rui Silvestre	1 Estrela	Vila Real de Santo António
William	Luís Pestana	1 Estrela	Funchal

Tabela 4-Estabelecimentos de Restauração referenciados em Portugal com a distinção "Bib Gourmand"

Estabelecimentos de Restauração	Distinção	Local
3 Pipos	Bib Gourmand	Tondela
A Bolota	Bib Gourmand	Sintra
Arkhe	Bib Gourmand	Lisboa
Avenida	Bib Gourmand	Lagos
Avista	Bib Gourmand	Funchal
Brasa	Bib Gourmand	Macedo de Cavaleiros
Camelo	Bib Gourmand	Viana do Castelo
Carvalho	Bib Gourmand	Chaves
Casa Chef Victor Felisberto	Bib Gourmand	Abrantes
Casa Mattos	Bib Gourmand	Estarreja
Casal da Penha	Bib Gourmand	Funchal
Casinha Velha	Bib Gourmand	Leiria
CHECK-In Faro	Bib Gourmand	Faro
Dom Joaquim	Bib Gourmand	Évora
Dóri	Bib Gourmand	Ílhavo
In Diferente	Bib Gourmand	Porto
Le Babachris	Bib Gourmand	Guimarães
Machado	Bib Gourmand	Maia
Mário Luso	Bib Gourmand	Vila Nova de Gaia
Marquês de Marialva	Bib Gourmand	Cantanhede

Ó Balcão	Bib Gourmand	Santarém
O Frade	Bib Gourmand	Lisboa
O Javali	Bib Gourmand	Bragança
O Marinheiro	Bib Gourmand	Albufeira
O Parreirinha	Bib Gourmand	Oeiras
O Típico	Bib Gourmand	Águeda
Pedra Furada	Bib Gourmand	Barcelos
Saraiva's	Bib Gourmand	Lisboa
Solar do Bacalhau	Bib Gourmand	Coimbra
Solar do Forcado	Bib Gourmand	Portalegre
Solar dos Nunes	Bib Gourmand	Lisboa
Taberna A Laranjinha	Bib Gourmand	Covilhã
Tasca do Zé Tuga	Bib Gourmand	Bragança
Tasquinha da Linda	Bib Gourmand	Viana do Castelo
Vila do Peixe	Bib Gourmand	Câmara dos Lobos
Xtoria	Bib Gourmand	Setúbal

O Interligar de Assuntos ... a importância da Adequação Alimentar e Nutricional

Uma alimentação saudável deve promover a saúde física, mental e social e o bem-estar, assim como deve se encontrar disponível e acessível para todos (43). Esta alimentação contempla a ingestão frequente de alimentos minimamente ou não transformados. Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma alimentação saudável deve incluir diariamente pelo menos 400 g frutas e hortícolas, cinco porções, excluindo batatas, batata doce, mandioca e outras raízes amiláceas; leguminosas, frutos secos e cereais integrais (44). Também inclui

ovos, laticínios, aves e peixes em quantidades moderadas, bem como pequenas porções de carne vermelha; e água limpa e segura como bebida de eleição (43). Os alimentos devem fornecer a energia apropriada (ingestão de energia equilibrada relativamente ao gasto energético) e os nutrientes necessários a cada indivíduo, com menos de 30% da ingestão total de energia oriunda da gordura total, menos de 10% de gorduras saturadas, menos de 1% de gorduras trans, menos de 10% de açúcares livres (menos de 5% preferencialmente), e menos do que 5 g de ingestão de sal por dia (43). Os riscos consequentes de contaminantes biológicos ou químicos devem ser restringidos e as perdas e desperdícios alimentares devem ser minimizados.

Uma alimentação saudável e segura deve apoiar-se em práticas sustentáveis de produção, manipulação, venda e consumo de alimentos, através da otimização dos recursos naturais e da proteção dos ecossistemas, recorrendo a variação alimentar e à utilização frequente de produtos locais e tradicionais, e respeitando simultaneamente a sazonalidade (45). O património gastronómico deve respeitar a cultura local e a identidade social(45).

Acredita-se que a dieta de um indivíduo poderá estar interligada com o desenvolvimento socioeconómico de um país, com o avanço da produção, conservação e transformação dos alimentos, assim como afeta o tipo de doenças presentes num país e a evolução das mesmas ao longo do tempo (46). Por isto, torna-se fundamental estudos que percebam o impacto das dietas subóptimas locais e o consumo dos principais alimentos e nutrientes.

O consumo de alimentos fora de casa tem estado relacionado com o alargamento do consumo de alimentos assinalados pelo alto teor de processamento (47) e também pelo aumento da popularidade do papel de chefe

de cozinha, que acaba por determinar a escolha do estilo culinário, do local do restaurante, das iguarias servidas, entre outros.

Os chefs influenciam a alimentação humana e, conseqüentemente, a sua saúde (48). “São elementos transmissores de práticas alimentares saudáveis e (...) aprazíveis”, como destacado por Nina Manso, entendendo que os chefs de cozinha estão no centro das atenções e que as questões políticas, ambientais e de saúde pública relacionadas com alimentação são consideradas fundamentais para a sociedade em geral.

É de conhecimento geral que os chefs se encontram cada vez mais atentos à sociedade e ao que os clientes consomem e preferem consumir. Existe atualmente cada vez mais a preocupação com a alimentação saudável e a educação alimentar torna-se num assunto cada vez mais pertinente para a sociedade e para o setor alimentar. O conceito de “Nutrição culinária” consiste num novo paradigma para melhorar a educação alimentar de estudantes e profissionais da Nutrição. É considerada “a ciência e prática de uma cozinha saudável, resulta numa abordagem interdisciplinar de alimentação, nutrição até às artes culinárias e ciências gastronómicas” (49) e é alvo de estudo na atualidade para entender a qual o rumo desta disciplina, que abraça a Nutrição e a Gastronomia num objetivo comum: promover a saúde e prevenir doenças relacionadas a uma alimentação desadequada (50).

Existe a necessidade de melhorar os hábitos alimentares, para prevenir as doenças crónicas não transmissíveis e melhor o estilo de vida do ser humano. Vários estudos afirmam que com a melhoria da alimentação do ser humano potencia que uma em cada cinco mortes a nível mundial seja evitada (46), que os riscos alimentares são independentes da idade, sexo e desenvolvimento

sociodemográfico do local de residência e que o consumo insuficiente de cereais integrais, hortofrutícolas e ingestão excessiva de sódio, foram responsáveis por mais de 50% das mortes mundiais. Por estas razões, é que se torna tão importante a monitorização da adequação nutricional da oferta gastronómica.

A criação e elaboração de menus equilibrados pode proporcionar aos estabelecimentos de restauração vantagens quer ao nível de saúde dos consumidores, como ao nível financeiro (51), evidenciando-se assim que a qualidade nutricional das ofertas gastronómicas pode potenciar melhor resultados bem-estar. Especificamente na Alta Cozinha, é possível de atingir o equilíbrio de densidade energética e nutricional, sem descurar os aspetos sensoriais das experiências gastronómicas.

É de extrema importância assegurar que os consumidores dos estabelecimentos de restauração conhecem o que consomem, para melhor avaliar as opções com base nas suas preferências e necessidades (52). Por isso, a implementação de políticas alimentares que obrigam os estabelecimentos de restauração a descriminarem a informação nutricional, a supervisão e fiscalização alimentar tem o poder de aperfeiçoar os conhecimentos sobre a Nutrição dos trabalhadores da área e os comportamentos alimentares adotados pelos mesmos (52).

Objetivos

Como objetivo geral, pretende-se avaliar a importância que chefs de Alta Cozinha atribuem à Nutrição, aquando do planeamento das suas ofertas gastronómicas. Pretende-se ainda estudar a relação entre a Alta Cozinha e a adequação nutricional.

Como objetivos específicos pretende-se atingir os seguintes objetivos:

- I. Avaliar a perceção dos chefs sobre as diferentes expectativas e segmentos de clientes;
- II. Compreender se existe articulação entre o planeamento da oferta gastronómica e aspetos nutricionais;
- III. Avaliar a perceção de chefs de Alta Cozinha relativamente às recomendações alimentares e nutricionais;
- IV. Perceber quais os princípios nutricionais que os chefs consideram ser relevantes;
- V. Perceber, na opinião dos chefs, qual a importância dada à adequação nutricional pelos critérios de avaliação do Guia Michelin;
- VI. Avaliar a perceção dos chefs sobre a aceitação dos clientes dos conceitos de alimentação;
- VII. Determinar a perceção dos chefs de a gastronomia portuguesa é inibidora ou propulsora dos princípios de uma alimentação equilibrada;
- VIII. Compreender a possibilidade de articulação entre a Alta Cozinha e a sua adequação alimentar e nutricional no futuro.

Pretende-se também compreender se os ideais da Alta Cozinha estão relacionados com os princípios de uma alimentação saudável, recorrendo-se, para o efeito, à caracterização nutricional das ofertas gastronómicas e das técnicas e práticas culinárias de restaurantes portugueses com notoriedade comercial.

Participantes e Métodos

Neste estudo foram entrevistados chefs de Alta Cozinha com notoriedade comercial, tendo-se procedido à análise qualitativa dos discursos dos participantes e na análise quantitativa das fichas técnicas disponibilizadas pelos mesmos, triangulando a informação para determinar a sua relação. Realizaram-se entrevistas semiestruturadas para a obtenção de opiniões e dados concretos e realizou-se também uma avaliação alimentar e nutricional às propostas gastronómicas disponibilizadas pelos chefs, pertencentes a um menu de degustação existente nos estabelecimentos de restauração aonde trabalham. Foram selecionados chefs de cozinha com maior notoriedade comercial em Portugal, baseado na avaliação do Guia Michelin. A recolha de dados foi efetuada no período de 31 de janeiro de 2022 a 15 de junho de 2022.

Metodologia

O tipo de estudo adotado foi epidemiológico observacional descritivo. Foi adotada uma análise qualitativa dos dados recolhidos através de entrevistas semiestruturadas realizadas à distância, via Zoom®, gravadas para posterior transcrição, e uma análise quantitativa referente à composição alimentar e nutricional da oferta gastronómica, com o auxílio do software Movelife® na vertente nutricional.

No trabalho desenvolvido, os estabelecimentos de restauração de Alta Cozinha foram os alvos, sendo os participantes do estudo os chefs de cozinha destes mesmos estabelecimentos.

Foram convidados a participar no estudo todos os chefs com notoriedade nacional, de restaurantes premiados pelo guia internacional Michelin, da região

geográfica de Portugal. Dos trinta e dois chefs convidados a integrar o presente estudo, onze aceitaram participar.

Contactou-se os possíveis participantes de via eletrónica, através de e-mail formal, e também de via telefónica, quando havia o caso de possuir previamente o contacto telefónico. Foram acordadas as datas para a entrevista via telefónica, depois do contacto eletrónico.

No guião das entrevistas, pretendeu-se incluir dimensões a nível de conhecimentos sobre Alimentação e Nutrição, como por exemplo proporções recomendadas dos grupos alimentares oferecidos, a nível de implementação desses mesmos conhecimentos e a nível de perceção sobre a adequação alimentar e nutricional. Mais especificamente, as entrevistas tiveram como focos principais o desenvolvimento dos menus seguindo os princípios da Alimentação saudável, a relevância dada pela Alta Cozinha à Nutrição e se a Alta Cozinha adaptar-se-á no futuro às exigências do mercado com maior interesse pela Nutrição. Foram definidas as questões que diretamente pertencem a cada categoria descrita a seguir, questões essas apresentadas no Apêndice B:

- I. Planeamento da Oferta Gastronómica
- II. Condicionamento dos Clientes e as suas Expectativas face ao Planeamento
- III. Desejos dos Clientes
- IV. Segmentos de Clientes e as suas Expectativas
- V. Oferta Gastronómica e o Nutricionista
- VI. Conhecimento sobre Alimentação Saudável
- VII. Importância da Alimentação Saudável
- VIII. Relevância e a Prática de Princípios da Nutrição
- IX. Adequação Nutricional de uma Refeição
- X. Adequação Nutricional como Critério do Guia Michelin
- XI. Adequação Nutricional na Tipologia de Cozinha e de Gastronomia

- XII. Aceitação dos Clientes pela Alimentação Saudável
- XIII. Princípios da Alimentação e Nutrição Equilibrada na Gastronomia Portuguesa
- XIV. Articulação entre Alta Cozinha e Nutrição
- XV. Caracterização e Avaliação Nutricional das Propostas Gastronómicas

Depois de todas as entrevistas transcritas, procedeu-se à análise do conteúdo das entrevistas, repartindo a informação por secções e criando ligações entre a mesma. Relativamente à análise do conteúdo, a mesma é definida como um método empírico, como “um conjunto de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a discursos extremamente diversificados” (53)

Previu-se a utilização de um menu de degustação dos chefs de cozinha para avaliar e caracterizar nutricionalmente, em que seria solicitado a cada participante o favor de eleger um menu para ser objeto de estudo. No entanto, obteve-se apenas fichas técnicas de algumas propostas gastronómicas, de número inconstante entre participantes, nem sempre representativo do total de propostas de um menu de degustação.

Foi avaliada a composição alimentar das fichas técnicas obtidas, tendo os alimentos sido agrupados de acordo com a sua composição nutricional, da seguinte forma:

- I. Fruta
- II. Hortícolas
- III. Carne, Pescado e Ovos
 - a. Carne Vermelha
 - b. Carne de Aves e Coelho
 - c. Carne Processada
 - d. Peixe
 - e. Moluscos e Crustáceos

- f. Ovos
- IV. Cereais e Tubérculos
 - a. Cereais Integrais
 - b. Cereais Refinados
 - c. Tubérculos
- V. Leguminosas
- VI. Produtos Lácteos
- VII. Gorduras e Óleos
 - a. Azeite Virgem
 - b. Azeite Virgem Extra
 - c. Banha
 - d. Manteiga
 - e. Óleo de Girassol
 - f. Outros Óleos Vegetais
- VIII. Algas
- IX. Frutos Gordos
- X. Sementes
- XI. Fontes de Proteína de Base Vegetal
- XII. Especiarias
- XIII. Ervas Aromáticas
- XIV. Açúcar Adicionado
- XV. Sal Adicionado
- XVI. Bebidas Alcoólicas

A avaliação da composição nutricional das ofertas gastronómicas realizou-se através do Movelife Software ², que permite aos estabelecimentos de restauração sistematizar e informar os seus clientes sobre a composição da sua oferta alimentar (54). Para a avaliação nutricional dos pratos foram analisados os seguintes parâmetros:

- I. Energia (kcal)

² <https://www.movelife.net/>

- II. Proteína (%VET)
- III. Gordura Total (%VET)
- IV. AGS (%VET)
- V. Hidratos de Carbono (%VET)
- VI. Açúcares (%VET)
- VII. Fibra (g/1000Kcal)
- VIII. Sal (g)

A metodologia utilizada pela empresa para análise e processamento de dados é suportada na base de dados do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge³. Para além da composição nutricional das refeições, foi tido em consideração o rendimento e as perdas de acordo com os métodos de confeção. Selecionaram-se receitas de diferentes tipologias, incluindo entradas, pratos principais (de carne e de peixe) e sobremesas, sendo os resultados apresentados segundo esta estratificação.

Foram também analisados os métodos de confeção utilizados, bem como os ingredientes empregados, nomeadamente o tipo de gordura utilizada.

Foi ainda realizada uma análise relativa à proporção dos grupos alimentares das trinta e duas fichas técnicas avaliadas, de acordo com os grupos constantes no guia alimentar português. Para proceder à criação dos gráficos, obteve-se a mediana relativa à quantidade de cada grupo alimentar, consoante as receitas das propostas gastronómicas.

³ O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Instituto Ricardo Jorge) é uma entidade pública introduzida na gestão indireta do Estado, sob a proteção do Ministério da Saúde, capacitado com independência científica, técnica, administrativa, económica e património pessoal. <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/Paginas/portallnicio.aspx>

Resultados

Todos os participantes eram do sexo masculino, na sua maioria tinham entre 30 e 39 anos (54,5%), eram de nacionalidade portuguesa (90,9%), apresentavam como escolaridade o 12º ano/ensino profissional (63,7%) e operavam em zonas geográficas distintas, maioritariamente na região Norte (27,3%) e em Lisboa/Vale do Tejo (27,3%).

Tabela 5 - Caracterização sociodemográfica dos participantes (n=11 Chefs de Cozinha)

Características	N	%
Sexo		
Feminino	0	0
Masculino	11	100
Idade (anos)		
<29	0	0
30-39	6	54,5
40-49	2	18,2
50-59	3	27,3
>60	0	0
Nacionalidade		
Portuguesa	10	90,9
Francesa	1	9,1
Escolaridade (anos)		
<12º ano	1	9,1
Profissional/ 12º ano	7	63,7
Licenciatura	1	9,1
Mestrado	2	18,2
Região do país		
Norte	3	27,3
Centro	1	9,1
Lisboa e Vale do Tejo	3	27,3
Alentejo	0	0
Algarve	2	18,2
Açores	0	0
Madeira	2	18,2

Análise Qualitativa proveniente das entrevistas aos participantes

Através da realização das entrevistas semiestruturadas, definiram-se 2 grandes dimensões: Nutrição e Alta Cozinha. O propósito geral do estudo é estudar a ligação da dimensão da Alta Cozinha com a dimensão da Nutrição, existindo-se também o pressuposto destas duas dimensões não estarem relacionadas. Iniciando com a categoria Nutrição, pretendeu-se avaliar a importância que chefs de Alta Cozinha atribuem à Nutrição, aquando do planeamento.

Obteve-se alguma disparidade de respostas relativamente ao planeamento da oferta gastronómica, em que um chef afirma que *“o nosso conceito é peixe e marisco, sendo que trabalhamos o mar”* (E2), pretendendo *“mostrar uma cozinha portuguesa contemporânea, (...) essencialmente a qualidade dos ingredientes”* (E5), e, com isto, pretendem nortear a sua oferta gastronómica, *“assente no que vou comer, no que vou provando, naquilo que é gastronomia local”* (E9). Na linha de pensamento deste último entrevistado, chegando a atingir os 36,4% da amostra (quatro entrevistados), verificou-se alguma concordância dada ao uso ou inclusão nas suas ofertas de produtos portugueses, tal como referem em concreto estes dois chefs em que a *“base que é a nossa cultura, a nossa tradição gastronómica, (...) utilizar ao máximo todo o tipo de produto existente português”* (E8) e *“queremos mostrar a “portugalidade” do prato”* (E11). Também foi possível observar que cerca de três entrevistados (27,3%) coincidiram ao referirem a sazonalidade dos produtos como dimensão importante, pois apostando na *“oferta que nós temos é a temporada, (...) focamo-nos muito na sazonalidade dos produtos”* (E3).

Ainda relativamente ao objetivo de avaliar a importância que chefs de Alta Cozinha atribuem à Nutrição, aquando do planeamento, existe a categoria das

expectativas e desejos dos clientes que condicionam o planeamento da oferta, na qual as respostas foram muito semelhantes de nove entrevistados (81,8%), considerando que a expectativa do cliente *“Condiciona bastante porque eu posso achar que aquele produto é maravilhoso, se o meu público-alvo, as expectativas deles não estão em sintonia com aquilo que eu apresento, o que apresento não serve”* (E1), porque, no final do dia *“a nossa oferta é sempre pensada de forma a satisfazer o cliente do aspeto que o cliente paga”* (E3), em que se pode especificar que *“hoje em dia condicionam mais só na perspetiva de intolerâncias”* (E5) alimentares, as quais revelam que as limitações e a expectativa do cliente *“condiciona porque cada vez mais o cliente é mais exigente”* (E11). Porém, uma pequena parte da amostra (dois entrevistados, 18,2%) considera a não existência de condicionamento por parte dos clientes pois *“A mim ninguém me condiciona. Aquilo que eu entendo para mim como condicionante sou eu que defino”* (E10), reforçando a ideia de que *“expectativa não condiciona nada, na minha perspetiva”* (E2).

Os tópicos abordados neste objetivo permitem perceber que no planeamento que desenvolvem da sua oferta gastronómica, os chefs incluem produtos portugueses e consideram a sazonalidade desses mesmos produtos como elemento-chave no planeamento. Tentam ao máximo realçar a qualidade dos ingredientes e focar nos pratos, produtos e técnicas que conhecem e desenvolvem. Relativamente às expectativas e desejos dos clientes, cerca de 82% dos participante considera a existência de condicionamento do planeamento da oferta para satisfazer os desejos dos clientes, sendo que os restantes chefs consideram rígida a sua oferta gastronómica perante as expectativas e desejos dos clientes.

Quanto à dimensão Nutrição, também foi importante compreender se existe maior articulação nas ofertas dos chefs que são assessorados por um nutricionista. Compreendeu-se então que quase a totalidade dos entrevistados (dez entrevistados, 90,9%) afirmou não existir um profissional da Nutrição presente ou envolvido na elaboração dos restaurantes desta investigação, considerando “*Ainda não*” (E1), ou seja, mostrando possibilidade de mudança no futuro. Apenas um chef (9,1%) contou que já trabalhou ou trabalha com um nutricionista, deixando por responder se acontece este trabalho no presente ou no passado.

Face a estes resultados, é possível compreender que a articulação entre chefs de Alta Cozinha e nutricionistas é praticamente inexistente, tendo muitíssima margem para possíveis ligações entre as duas partes, sejam elas permanentes ou circunstanciais.

Avaliar a perceção de chefs de Alta Cozinha relativamente às recomendações alimentares e nutricionais foi outro dos objetivos a responder para compreender o nível de conhecimento sobre alimentação saudável, por parte dos chefs. Os mesmos não se demonstraram precisos nas suas opiniões no que se refere ao conceito de alimentação saudável, afirmando que “*alimentação saudável é uma alimentação variada, que equilibre peixe, carne, hidratos de carbono, gordura, açúcar nas quantidades corretas*” (E4), não esquecendo o lado humano das “*peças não devem abdicar de nada, devem comer tudo de uma forma controlada*” (E3). No geral, percebeu-se a referência ao equilíbrio que deve existir na alimentação humana, “*o equilíbrio entre aquilo que podes comer e em que quantidades podes comer*” (E9) que constitui “*o conceito de alimentação saudável, uma alimentação equilibrada. É não cometer excessos todos os dias*”

(E11), havendo ainda afirmações como *“aproveitar o melhor da natureza e eliminar ao máximo todos os alimentos, os ingredientes industriais”* (E7) e apelar à saúde na cozinha praticada pois *“saudável é fazer-nos felizes”* (E10).

Ainda sobre este objetivo, pretendeu-se avaliar de forma quantitativa a importância dada pelos chefs sobre o conceito de alimentação saudável, recorrendo para o efeito a uma escala de 0 a 10, fazendo assim ligação ao que os entrevistados tinham comentado na questão anterior, em que 0 representa nenhuma importância e 10 representa extrema importância sobre o assunto. Pode-se determinar que a média foi aproximadamente 8,6 pontos, a mediana 9 e a moda de 10 pontos. Pode-se verificar que 90,9% dos entrevistados (dez) responderam um número igual ou superior a 8, *“no mínimo um 8”* (E4), apenas com um entrevistado (9,1%) a atribuir uma pontuação de *“nível 4 de importância”* (E9).

Nesta perspetiva, percebemos que o conhecimento dos chefs sobre as recomendações alimentares e nutricionais não é muito objetivo, até mesmo desviado do tema, com algumas opiniões a coincidirem as ideias genéricas e regras mediáticas de equilíbrio alimentar, como é o exemplo do senso comum: ‘comer de tudo um pouco e não cometer muitas vezes excessos’. Relativamente à pontuação atribuída pelos chefs à importância dada à alimentação saudável, é possível verificar uma elevada concordância, com valores altos, iguais ou superiores a oito, demonstrando preocupação e interesse pelo tema.

Outro objetivo da investigação foi perceber quais os princípios nutricionais que os chefs consideram ser relevantes, da dimensão da Nutrição, tentando também entender se os próprios colocam em prática esses princípios da Nutrição. Na opinião dos entrevistados, os *“princípios da Nutrição são frescura, quantidade, equilíbrio”* (E2) ou o facto que *“considero mais relevante é tentar transmitir à*

população que não é a quantidade de coisas, mas a qualidade” (E7) não havendo total coerência com princípios da Nutrição. Outros dois entrevistados (18,2%) não explicam os princípios em concreto. Apenas referem princípios *“mais relevantes que eu considero são mesmo uma alimentação saudável e equilibrada”* (E11), afirmando concretamente que *“um prato ou um menu de degustação tem que haver, num todo, um equilíbrio”* (E8). Os restantes setes entrevistados diversificam opiniões sobre os princípios, desde *“cozinhar de forma mais natural possível e usando os melhores produtos possíveis”* (E1) aos *“princípios da Nutrição que considero mais relevantes é respeitar as horas das refeições”* (E3). Dentro destes sete entrevistados, cinco (45,5%) coincidem temas como a *“diversidade, sazonalidade muito importante, as porções a quantidade de comida que se come”* (E4), *“a predominância do peixe em relação à carne, a utilização de gorduras naturais”* (E5) e *“colocar em prática cada vez mais menos hidratos nos pratos, usando cada vez mais verduras”* (E9).

O conhecimento sobre a preocupação com a alimentação saudável por parte dos chefs, foi importante especificar, sobre outra categoria, concretamente a adequação nutricional de uma refeição, para também responder ao objetivo perceber quais os princípios nutricionais que os chefs consideram ser relevantes. Nesta categoria, verificou-se alguma relutância, em que dois entrevistados pensam que *“varia mesmo muito de pessoa para pessoa e as necessidades de cada um”* (E5), e verificou-se a descrição dos vários momentos de uma refeição, em que temos *“uma entrada, um prato principal e uma sobremesa, fruta”* (E9), dando ênfase à importância de existir estes momentos numa refeição. Três entrevistados (27,3%) consideram importante *“tentar fazer um equilíbrio entre essas 3 coisas: proteína, animal e vegetal”* (E6) e outro entrevistado apresenta uma definição

sobre o assunto, ao afirmar que *“refeição nutricionalmente adequada é quando ingerimos o que o nosso organismo necessita, de forma adequada, com as quantidades adequadas, sem exageros”* (E1).

Através destes resultados, percebemos que os chefs possuem opiniões divergentes entre eles, algumas delas antagônicas sobre os princípios nutricionais, sendo que alguns chefs se referem aos princípios de forma subjetiva, sem abordar em nenhum tema em concreto. Apontam, como por exemplo, a diversidade, a sazonalidade, as quantidades servidas de cada género alimentar e o tipo de gordura utilizada no processo de preparação e confeção das propostas gastronómicas. Em geral, os chefs consideram depender muito de indivíduo para indivíduo, mas concordam em cumprir todos os momentos de uma refeição, tendo em consideração as quantidades dos três principais grupos de uma refeição: hortofrutícolas, hidratos de carbono e proteína.

No sentido de compreender a relação que os chefs promovem entre os ideais da Alta Cozinha com as regras de uma alimentação saudável desenvolvidas e investigadas pelas ciências da Nutrição, questionou-se os chefs sobre a existência de adequação nutricional na tipologia de cozinha e no estilo gastronómico que os próprios desenvolvem e apresentam nos seus restaurantes. Ou seja, se o seu estilo gastronómico vai ao encontro de uma refeição nutricionalmente adequada. Conseguiu-se compreender que quase a totalidade dos entrevistados, dez entrevistados (90,9%), acredita que a sua cozinha é nutricionalmente adequada, *“acho que sim, sinceramente”* (E6), *“claramente”* (E2), *“tento que seja nutricionalmente equilibrada”* (E3), *“gosto de pensar que sim”* (E4) e *“sim, isso sem dúvida”* (E5) como exemplos da positividade das respostas, enquanto que um entrevistado (9,1%) já demonstra alguma hesitação e

dúvida, ao ir ao encontro de uma refeição nutricionalmente adequada “*o quanto baste*” (E9).

Assim e como resultado, compreendeu-se que a adequação nutricional da tipologia de cozinha que os entrevistados exercem. Percebemos que os chefs possuem consciência nutricional, pensam e aplicam os métodos e os processos necessários para possuírem a sua oferta gastronómica o nutricionalmente adequada possível.

Pretendeu-se também avaliar a percepção dos chefs sobre a forma como os seus clientes aceitam ou valorizam o conceito de alimentação saudável. Nesta categoria subjazem-se três tipos de discursos: os que consideram que os clientes têm uma percepção da importância, os que não consideram essa importância e aqueles que consideram não condiciona em nada. Concretamente, um entrevistado (9,1%) considera que “*condiciona sempre, o cliente tem sempre razão*” (E1), três entrevistados (27,3%) pensam que “*os clientes não têm percepção*” (E4) e que “*é quando o cliente, no final da experiência, saia bem, sem sentir cheio*” (E3) que pode se verificar a aceitação dos clientes. Como terceira opção, temos 4 entrevistados (36,4%) que, conjuntamente, pensam que “*não, não condicionam nada*” (E8) para aplicação dos conceitos de alimentação saudável, “*acho que não condicionam em nada*” (E5).

O condicionamento dos clientes é apenas descrito por um entrevistado, ao contrário da opinião de quatro entrevistados, que afirmam não condicionar em nada os conceitos de alimentação saudável. Os outros seis chefs não possuem opinião definida acerca deste assunto.

Como último objetivo a responder na dimensão da Nutrição, teve-se a intenção de determinar a percepção dos chefs sobre se a gastronomia portuguesa

é inibidora ou propulsora dos princípios de uma alimentação equilibrada. Tal como na questão anterior, verificam-se três tipos de opiniões relativamente aos princípios da nutrição e alimentação equilibrada na gastronomia portuguesa: um entrevistado (9,1%) acredita que *“resumidamente não facilita, não é propulsora”* (E1), 27,3% (três entrevistados) consideram que *“varia de população para população, de localização”* (E6), que *“dá para ter uma refeição mais equilibrada ou menos equilibrada”* (E5) e seis entrevistados atentam o facto de *“não é nada inibidora, pelo contrário”* (E2), gastronomia essa *“acho que a portuguesa e qualquer uma”* (E4).

Tal como no anterior, este objetivo teve em consideração três diferentes tipos de opiniões relativamente aos princípios da Nutrição e alimentação equilibrada na gastronomia portuguesa. A maioria dos participantes revela que a gastronomia portuguesa é promotora do ponto de vista das ciências da Nutrição, tanto esta como qualquer outra gastronomia. Apenas um chef considera que, no seu exercício, não facilita no cumprimento dos princípios, e ainda existe quem afirma que esse cumprimento é variável consoante a localização e a população em questão.

Relativamente a dimensão de Alta Cozinha, e com o propósito de avaliar a perceção dos chefs sobre as diferentes expectativas e segmentos de clientes, na qual se inseriram os desejos, os segmentos e as expectativas dos clientes. Existe alguma diferenciação na perceção dos desejos dos clientes, na qual 63,6%: desejos em que *“valoriza-se cada vez mais a cozinha da avó, da mãe”* (E1), que outro chef acrescenta o facto de *“dar aos nossos clientes é muita criatividade”* (E4), até *“ter*

esta ligação e fusão entre a cozinha mundial, mas com produtos do terroir⁴ local” (E7). Porém, uma parte significativa (quatro entrevistados, 36,4%) apresentou o mesmo desejo dos clientes neste nível de restauração: a oportunidade de *“ter mais do que uma simples refeição, é ter uma experiência, é viverem um momento que os marque para o resto da vida”* (E3) e outro chef reforça ao afirmar que *“o cliente não vem em busca de um jantar, o cliente vem em busca de uma experiência”* (E9).

Relativamente à categoria de segmentos de clientes e as respetivas expectativas, houve um entrevistado (9,1%) que considera não existirem segmentos de clientes diferentes e houve um entrevistado que considera existir diferentes tipos de clientes, mas não especifica segmentos, entendendo que *“a gente tem que estudar cliente a cliente. Cada cliente tem umas expectativas”* (E11). Os restantes nove entrevistados (81,8%) concordaram em dizer que existem características diferentes entre clientes e definiram vários, tais como *“Uma família de 6, 8 ou 10 pessoas, aonde temos os bisavós, os avós, os pais e os filhos”* (E1), *“clientes de uma única vez (...) clientes que têm sorte de poder viver disto”* (E3) e, por exemplo a distinção entre *“se pensarmos nos portugueses, (...) têm uma expectativa diferente de um estrangeiro”* (E5).

Face ao exposto, percebemos que existe uma variedade de desejos dos clientes, desejos de um bom serviço, vinhos à temperatura correta, de serem surpreendidos, entre outros, sendo que existe concordância quando referem que o desejo é usufruir de uma experiência gastronómica para além de um simples jantar. A maioria dos entrevistados exemplificou vários tipos de clientes, tais

⁴ conjunto de fatores ambientais (clima, solo, topografia, tradição) que afetam a qualidade das uvas 55. Voz do Campo. Terroir, o que é e como ele afeta o sabor dos Vinhos?2022. Available from: <http://vozdocampo.pt/2020/06/21/terroir-o-que-e-e-como-ele-afeta-o-sabor-dos-vinhos/>.

como a referência à faixa etária, às distintas nacionalidades e as suas características, ao poder económico do cliente, aos clientes iniciantes ou aos clientes experientes nestas experiências gastronómicas, aos clientes com muito ou nenhum conhecimento da área.

Outro dos objetivos a alcançar com esta investigação foi perceber, na opinião dos chefs, qual a importância dada à adequação nutricional pelos critérios de avaliação do Guia Michelin. Então, nesta categoria de adequação nutricional como critério do Guia Michelin por base, pode-se perceber que seis entrevistados (54,5%) acreditam que *“eles avaliam de forma geral. Diretamente essa pergunta eu diria que não”* (E11), que, relativamente à adequação, consideram que *“não, na perspetiva nutricional”* (E5), ao especificar, numa vertente quantitativa que *“acho que quantitativo não será”* (E10), tendo por outros três entrevistados (27,3%) que consideram que *“sim, sim, a estrutura de um menu é avaliada”* (E8) e que *“não podemos é esquecer a parte nutricional”* (E7) como possível critério de avaliação pelos inspetores. Houve ainda um entrevistado (9,1%) que se mostrou com dúvidas, se é ou não levado em linha de conta pelo Guia Michelin e outro entrevistado que *“quantitativo não será. Mas do ponto de vista sensorial, estes é um dos critérios, garantidamente”* (E10).

Sobre este objetivo, compreende-se que uma percentagem significativa dos participantes não acreditam que os inspetores do Guia Michelin avaliem a adequação nutricional diretamente, mas sim a generalidade da oferta gastronómica, se encaixa no tipo de serviço e se, do ponto de vista alimentar, a refeição é equilibrada, exagerada ou insuficiente. Ainda prevalece a opinião de alguns dos entrevistados, que consideram positivamente em relação à adequação nutricional e à estrutura da oferta.

Para concluir, apresentou-se na mesma o objetivo principal do trabalho, que lançou o mote para o desenvolvimento desta dissertação, de compreender a possibilidade de articulação entre a Alta Cozinha e a Nutrição no futuro. Com isto, pretendeu-se analisar a articulação entre Alta Cozinha e Nutrição e obtiveram-se respostas importantes sobre a ligação entre as duas dimensões, esperando mesmo vir a ser um dos próximos passos na cozinha mundial. Estas respostas representam 90,9% da amostragem (dez entrevistados), existindo, no entanto, um entrevistado que apresenta dúvidas acerca desta articulação, apenas “*acho que pontualmente*” (E5) em situações muito específicas.

Análise Quantitativa proveniente da análise das fichas técnicas obtidas

Foram disponibilizadas trinta e duas fichas técnicas pelos chefs participantes no estudo, sendo que o número de fichas disponibilizadas por cada chef variou entre um e nove.

A tabela seis mostra a composição alimentar per capita dos pratos avaliados, por grupo de alimento. As trinta e duas receitas de pratos disponibilizados pelos chefs, correspondiam a nove entradas, cinco pratos de carne, dez pratos de pescado e cinco sobremesas.

No que respeita à fruta, esta foi incluída em todas as sobremesas analisadas, com uma mediana (mínimo-máximo) de 137 (56-339) g. Verificou-se ainda a presença de fruta em 11% das entradas e em 70% dos pratos principais, com maior predominância nos pratos de carne (60%) do que nos pratos de pescado (10%).

No que refere aos produtos hortícolas, verificou-se a sua inclusão em 90% dos pratos de pescado, com uma mediana (mínimo-máximo) de 80 (6-334) g. Observou-se também a presença de hortícolas em 80% dos pratos de carne, com

uma mediana (mínimo-máximo) de 181 (22-321) g. A presença de produtos hortícolas foi ainda notada em 77% das entradas e 40% das sobremesas.”

Quanto à presença de leguminosas, verificou-se uma realidade transversal a todos os tipos de pratos que é o facto de não serem usadas nas receitas estudadas. Foi observada a inclusão de lecitina de soja em duas receitas.

Relativamente aos produtos lácteos, estes foram incluídos na maioria das sobremesas (80%), com uma mediana (mínimo-máximo) de 53 (15-83) g. Verificou-se também a presença de produtos lácteos em 33% das entradas, em 30% dos pratos de pescado e 20% dos pratos de carne.

No que respeita ao uso de algas, estas foram utilizadas em 30% dos pratos de pescado, com uma mediana (mínimo-máximo) de 8 (1-10) g, tendo-se observado também a sua presença em 22% das entradas.

No que se refere aos frutos gordos, estes foram utilizados em 60% das sobremesas, com uma mediana (mínimo-máximo) de 24 (4-40) g. Verificou-se também a presença de frutos gordos em 22% das entradas e em 10% dos pratos de peixe.

Relativamente à inclusão de sementes, verificou-se o seu uso nas entradas (11%) e nas sobremesas (20%).

As fontes de proteína de base vegetal foram exclusivamente incluídas nas entradas (11%).

Incluíram-se especiarias em todos os pratos de carne, com uma mediana (mínimo-máximo) de 3 (2-20) g. Observou-se também a presença de especiarias em 80% dos pratos de pescado, em 66% das entradas e 60% das sobremesas.

Relativamente às ervas aromáticas, foram usadas em 90% nos pratos de pescado, com uma mediana (mínimo-máximo) de 4 (0,1-26) g. Verificou-se

também a presença de ervas aromáticas em 40% dos pratos de carne, em 55% das entradas e em 60% das sobremesas.

Foi adicionado açúcar em todas as sobremesas, com uma mediana (mínimo-máximo) de 167 (5-250) g. Também se evidenciou a existência de açúcar adicionado em 77% das entradas e a inexistência de açúcar nos pratos principais.

As bebidas alcoólicas foram utilizadas nos diversos tipos de pratos, com as sobremesas e os pratos de pescado a possuírem-nas em maior percentagem (40%), seguidos das entradas com 33% e de um prato de carne (20%).

Todos os pratos principais possuíam na sua composição carne ou pescado, sendo que 23% incluía adicionalmente ovo. A mediana (mínimo-máximo) em cada prato foi de 108 (56-300) g para a carne e 200 (80-306) g para pescado. Dentro dos pratos de carne 60% incluía carne vermelha, 40% aves e coelho e 40% carne processada. Relativamente aos pratos de pescado, 90% incluía peixe e 30% moluscos/crustáceos. Para além da presença na totalidade dos pratos principais, observou-se a inclusão de carne, pescado e ovos em 88% de entradas, sendo que 80% das sobremesas incluía ovos.

Todas as sobremesas continham na sua composição cereais ou tubérculos, sendo que 80% incluía cereais refinados e 40% cereais integrais. A mediana (mínimo-máximo) em cada prato foi de 15 (5-25) g para os cereais integrais e 17 (3-100) g para cereais refinados. Nos pratos de carne 20% compreendia cereais refinados e 60% tubérculos, sem o uso de cereais integrais. Sobre os pratos de pescado, 40% incluía cereais integrais, 20% cereais refinados e 30% tubérculos. Observou-se ainda a inclusão de cereais e tubérculos em 66% de entradas, sendo que a maior porção, foi de tubérculos.

Relativamente à inclusão de gorduras e óleos, observou-se que todas as sobremesas continham manteiga e 80% incluíam também óleos vegetais. A mediana (mínimo-máximo) da manteiga nas sobremesas foi de 24 (4-120) g. Quanto à inclusão de gorduras e óleos, nos pratos principais, 60% dos pratos de carne possuíam, sendo que 20% incluíam azeite virgem extra, 20% banha, 40% manteiga, 40% óleo de girassol e 60% outros óleos vegetais. Relativamente aos pratos de pescado 80% continham gorduras e óleos, especificamente a adição de azeite virgem e de azeite virgem extra, observou-se em 70% e 10% dos pratos, respetivamente. Para além disso, 50% dos pratos de peixe possuíam adição de manteiga, 20% de óleo de girassol e 50% de outros óleos vegetais. Verificou-se também a utilização de gorduras e óleos em 77% de entradas, sendo a manteiga a gordura com maior representação (55%).

Do total de receitas analisadas, 100% continham sal adicionado (31% entradas, 17% pratos de carne, 35% pratos de peixe e 17% sobremesas), sendo que em 45% de todas as receitas, este ingrediente não estava quantificado. Das receitas com quantificação de sal, a mediana (mínimo-máximo) foi de 1,5 (1-3) g nas entradas, 2 (2-20) g nos pratos de carne, 2 (2-5) g nos pratos de pescado e 1 (0,03-6) g nas sobremesas. Relativamente ao tipo de sal, 25% apresentam sal grosso, 13% sal fino, 19% flor de sal, e 43% especifica ao tipo de sal adicionado, mas incluí quantidades q.b.

Tabela 6-Composição alimentar dos pratos avaliados

Parâmetros alimentares (composição per capita)	Entradas n=9		Pratos Principais				Sobremesas n=5	
			Carne n=5		Pescado n=10			
	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)
Fruta (g)	1 (11)	69 (0-69)	3 (60)	28 (18-100)	1 (10)	120 (0-120)	5 (100)	137 (56-339)
Hortícolas (g)	7 (77)	41 (3-252)	4 (80)	181 (22-321)	9 (90)	80 (6-334)	2 (40)	6 (5-6)
Carne, Pescado e Ovos (g)	8 (88)	59 (3-304)	5 (100)	108 (56-300)	10 (100)	200 (80-306)	4 (80)	68 (14-108)
Carne Vermelha	1 (11)	35	3 (60)	100 (56-300)	0	0	0	0
Carne de Aves e Coelho	0	0	2 (40)	151 (90-211)	1 (10)	30	0	0
Carne Processada	1 (11)	20	2 (40)	8 (4-13)	1 (10)	12,5	0	0
Peixe	3 (33)	61 (20-141)	0	0	9 (90)	175 (60-250)	0	0
Moluscos e Crustáceos	5 (55)	25 (3-269)	0	0	3 (30)	50 (12-88)	0	0
Ovos	3 (33)	13 (5-36)	1 (20)	16	2 (20)	23 (9-36)	4 (80)	68 (14-108)
Cereais e Tubérculos (g)	6 (66)	56 (25-350)	3 (60)	104 (42-174)	7 (70)	120 (9-220)	5 (100)	23 (3-100)
Cereais Integrais	1 (11)	50	0	0	4 (40)	75 (30-188)	2 (40)	15 (5-25)
Cereais Refinados	2 (22)	53 (25-80)	1 (20)	25	2 (20)	80 (20-140)	4 (80)	17 (3-100)
Tubérculos	3 (33)	58 (5-350)	3 (60)	104 (4-174)	3 (30)	170 (9-200)	0	0
Leguminosas (g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Produtos Lácteos (g)	3 (33)	75 (3-175)	1 (20)	50	3 (30)	50 (30-63)	4 (80)	53 (15-83)
Gorduras e Óleos (g)	7 (77)	50* (2-120)	3 (60)	130 (13-201)	8 (80)	57* (11-250)	5 (100)	27 (9-120)
Azeite Virgem	2 (22)	36* (2-70)	...	-----	7 (70)	11* (4-13)	...	-----
Azeite Virgem Extra	...	-----	1 (20)	100	1 (10)	50	...	-----
Banha	1 (11)	20	1 (20)	100	...	-----	...	-----
Manteiga	5 (55)	50 (5-100)	2 (40)	18 (5-30)	5 (50)	13 (8-75)	5 (100)	24 (4-120)
Óleo de Girassol	1 (11)	25	2 (40)	54 (8-100)	2 (20)	113* (100-125)	2 (40)	4 (3-5)
Outros Óleos Vegetais	2 (22)	25 (25-25)	3 (60)	8 (1-100)	5 (50)	8* (3-125)	2 (40)	4 (3-5)
Algas (g)	2 (22)	13 (10-16)	0	0	3 (30)	8 (1-10)	0	0
Frutos Gordos (g)	2 (22)	15 (5-25)	0	0	1 (10)	35	3 (60)	24 (4-40)
Sementes (g)	1 (11)	2	0	0	0	0	1 (20)	3,5
Fontes de Proteína de Base Vegetal (g)	1 (11)	75	0	0	0	0	0	0
Especiarias (g)	6 (66)	5** (0,3-38)	5 (100)	3** (2-20)	8 (80)	3** (0,9-105)	3 (60)	3 (0,6-12)
Ervas Aromáticas (g)	5 (55)	9 (2-36)	2 (40)	1 (0,5-2)	9 (90)	4** (0,1-26)	3 (60)	2 (0,2-2)

Açúcar Adicionado (g)	7 (77)	2,5 (0,1-15)	0	0	0	0	5 (100)	166,6* (5-250)
Sal Adicionado* (g)	6 (66)	1,5 (1-3)	3 (60)	2 (2-20)	3 (30)	2 (2-5)	4 (80)	1 (0,03-6)
Sal Adicionado q.b*	3 (33)		2 (40)		7 (70)		1 (20)	
Bebidas Alcoólicas (g)	3 (33)	5* (q.b-5)	1 (20)	60	4 (40)	85 (18-150)	2 (40)	94* (q.b-94)

*sal grosso; sal fino; flor de sal; flor de sal e sal fino; flor de sal, sal grosso e sal fino; sal (s/ especificação)

**incluído valores q.b

A tabela sete descreve a composição nutricional das receitas avaliadas.

O conteúdo em energia per capita foi superior nas sobremesas, com uma mediana (mínimo-máximo) de 1594 (378-2169) kcal. Nos restantes tipos de pratos, a mediana do conteúdo energético foi nos pratos de pescado de 938 kcal, nos pratos de carne de 549 kcal e nas entradas de 889 kcal.

Os pratos de carne possuíram uma maior mediana do contributo de percentual proteína para o total energético, com 27%, seguidos dos pratos de pescado (17%), das entradas (12%) e das sobremesas (4%).

Relativamente à mediana do contributo percentual de gordura para o total energético foi de 49% tanto as entradas como os pratos de pescado, tendo sido de 45% nos pratos de carne e de 38% nas sobremesas. Relativamente à mediana do contributo em ácidos gordos saturados, esta foi de 21% nas sobremesas, 18% nos pratos de carne, 15% nos pratos de pescado e 14% nas entradas.

A mediana do contributo percentual de hidratos de carbono para o total energético foi superior nas sobremesas com 55%, seguida dos pratos de pescado com 25%, das entradas com 24% e dos pratos de carne com 21%. Quanto aos açúcares, a mediana do seu contributo percentual para o total energético foi de 49% nas sobremesas, 6% nas entradas e nos pratos de pescado e 2% nos pratos de carne.

Os pratos de carne e as sobremesas apresentam maior quantidade de fibra por 1000 kcal, com 6 g/1000 kcal, respetivamente, seguidos dos pratos de pescado com 4,7 g/1000 kcal e das entradas com 3,3 g/1000 kcal.

Tabela 7-Composição nutricional dos pratos avaliados

Parâmetros nutricionais	Pratos Principais							
	Entradas (n=9)		Carne (n=5)		Pescado (n=10)		Sobremesas (n=5)	
	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)	N (%)	Mediana (mínimo - máximo)
Energia (kcal)	9 (100)	889 (221-1673)	5 (100)	549 (172-2414)	10 (100)	938 (321-2680)	5 (100)	1594 (378-2169)
Proteína (%VET)	9 (100)	12 (5-65)	5 (100)	27 (14-50)	10 (100)	17 (7-56)	5 (100)	4 (4-7)
Gordura total (%VET)	9 (100)	49 (2-86)	5 (100)	45 (18-64)	10 (100)	49 (13-90)	5 (100)	38 (33-52)
AGS (%VET)	9 (100)	14 (0,4-51)	5 (100)	18 (6-31)	10 (100)	15 (3-40)	5 (100)	21 (14-32)
Hidratos carbono (%VET)	9 (100)	24 (9-87)	5 (100)	21 (19-35)	10 (100)	25 (1-63)	5 (100)	55 (38-60)
Açúcares (%VET)	9 (100)	6 (1-71)	5 (100)	6 (4-28)	10 (100)	2 (0,1-27)	5 (100)	49 (30-53)
Fibra (g/1000kcal)	9 (100)	3,3 (1,2-12)	5 (100)	6 (3,2-15)	10 (100)	4,7 (1,2-19)	5 (100)	6 (1,5-11)
Sal (g)	9 (100)	2,6 (0,1-58,1)	5 (100)	1 (0,1-28,9)	10 (100)	16,1 (0,1-198,8)	5 (100)	2 (0,3-65,6)

Nos pratos nos quais foi quantificado o sal de adição, a mediana do conteúdo per capita de sal foi de 16,1 g nos pratos de pescado, seguida de 2,6 g nas entradas, 2 g nas sobremesas e 1 g nos pratos de carne.

Na tabela oito encontram-se descritos os métodos de confeção dos pratos avaliados. É de notar que, nas várias receitas, exista uma sobreposição de métodos de confeção, tendo sido descrito mais do que um método de confeção num único prato.

O método de confeção predominante nas entradas foi o “cozer”, presente na totalidade das entradas, sendo que em sete das nove preparações, foram

descritos concomitantemente outros métodos, como “fritar” (22%), “grelhar” (22%), “estufar/guisar” (56%), “cru” (56%), “saltear” (33%) e “gratinar” (11%).

A categoria de pratos de carne teve como método de confeção em todos os pratos o “assar”. Juntamente com este método, o “cozer” ocorreu em 75% dos pratos e foram ainda utilizados outros métodos como o “fritar” (50%), “grelhar” (50%), “estufar/guisar” (25%) e “saltear” (25%).

Nos pratos de pescado foram empregues os métodos “cozer” (89%), grelhar (67%), fritar (56%) estufar/guisar (56%), saltear (56%), cru (44%), assar (44%), gratinar (22%) e caldeirada (11%).

Concluindo a análise dos métodos de confeção, retratam-se agora as sobremesas, submetidas na totalidade ao método “cozer”. Para além deste método, verificou-se a ocorrência concomitante do método de confeção “assar” em 80% dos pratos, em 60% alguns ingredientes eram apresentados “crus”, tendo sido observado o método “fritar” e “saltear”, em 20% dos pratos, respetivamente.

Tabela 8-Métodos de confeção dos pratos avaliados

Métodos de confeção	Entradas (n=9)	Pratos Principais		Sobremesas (n=5)
		Carne* (n=5)	Pescado* (n=10)	
	N (%)			
Cru	5 (56)	0 (0)	4 (44)	3 (60)
Cozer	9 (100)	3 (75)	8 (89)	5 (100)
Assar	0 (0)	4 (100)	4 (44)	4 (80)
Fritar	2 (22)	2 (50)	5 (56)	1 (20)
Grelhar	2 (22)	2 (50)	6 (67)	0 (0)
Estufar / Guisar	5 (56)	1 (25)	5 (56)	0 (0)

Saltear	3 (33)	1 (25)	5 (56)	1 (20)
Caldeirada	0 (0)	0 (0)	1 (11)	0 (0)
Gratinado	1 (11)	0 (0)	2 (22)	0 (0)

*ausência da descrição do método de confeção de uma proposta gastronómica (prato) nesta tipologia

Na figura 1, observa-se que o grupo de alimentos encontrado em maior proporção nos pratos avaliados foi “Carne, Pescado e Ovos” (25%), seguido de Fruta (22%) e de Produtos hortícolas (16%). Com igual proporção (13%), encontrou-se o grupo dos Cereais e Tubérculos e o grupo dos Lacticínios. O grupo das Gorduras e Óleos foi o grupo encontrado em menor proporção (11%). Não foi observada a inclusão de Leguminosas em nenhum dos pratos avaliados.

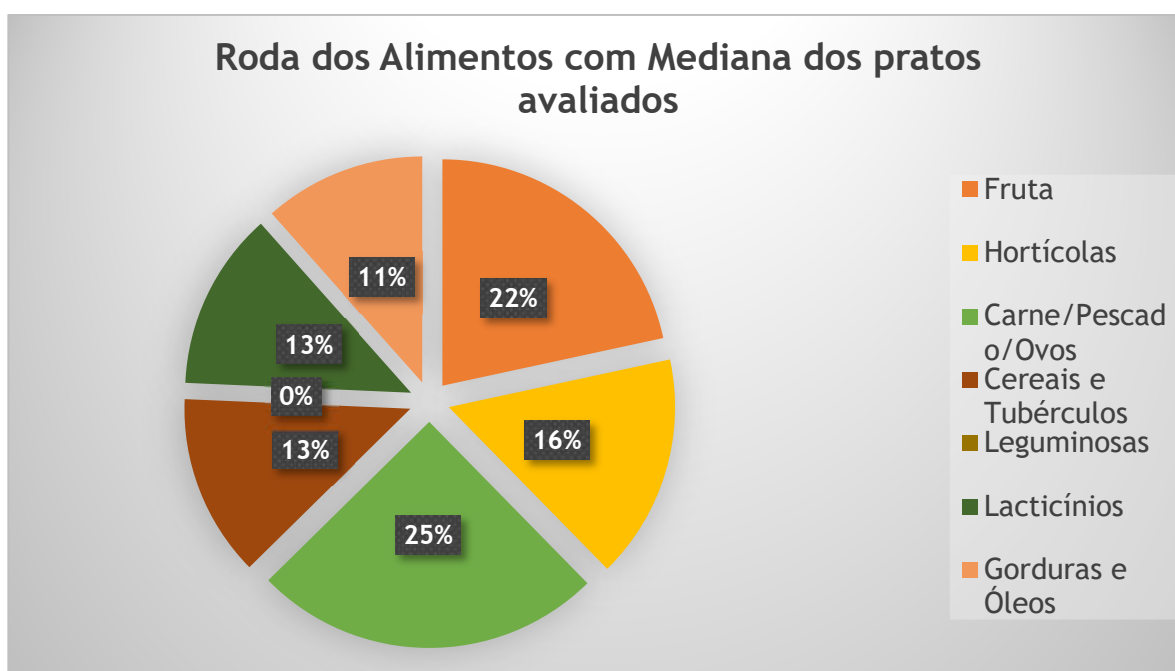


Figura 1- Caracterização dos pratos avaliados de acordo com os grupos alimentares do Guia Alimentar Português

Na figuras 2, 3, 4 e 5 é possível observar gráficos circulares que representam a distribuição dos grupos de alimentos observada em cada tipologia de prato de acordo com os grupos presentes na Roda dos alimentos.

Nas entradas preponderam os laticínios (33%), seguidos da fruta (17%), paridade entre cereais e tubérculos e carne, pescado e ovos (14%), gorduras e óleos (12%) e hortícolas (10%).

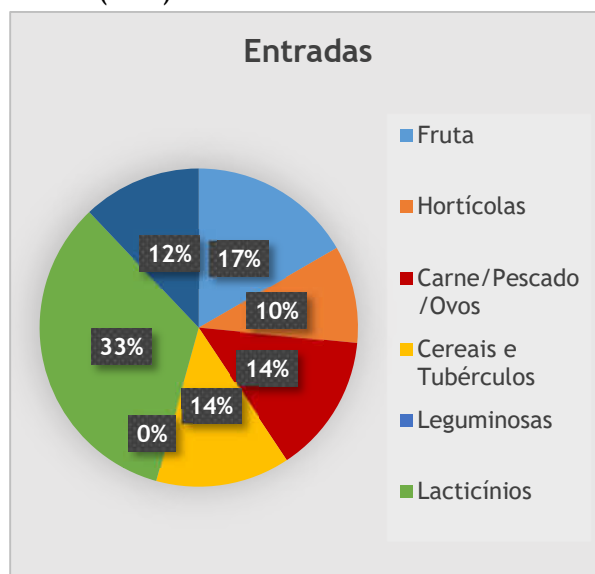


Figura 2 - Caracterização dos pratos avaliados da tipologia Entradas

Dentro dos pratos principais, prevalecem os produtos hortícolas (28%), seguidos das gorduras e óleos (20%). Também se denota a trilogia de percentagens iguais de lacticínios, cereais e tubérculos e carne, pescado e ovos (16%), seguindo-se a fruta com 4%. Os pratos de pescado compreendem maior proporção do grupo “carne, pescado e ovos”, com 32%, seguido pela paridade a 19% de fruta e cereais e tubérculos, 13% de produtos hortícolas, 9% de gorduras e óleos e 8% de lacticínios.

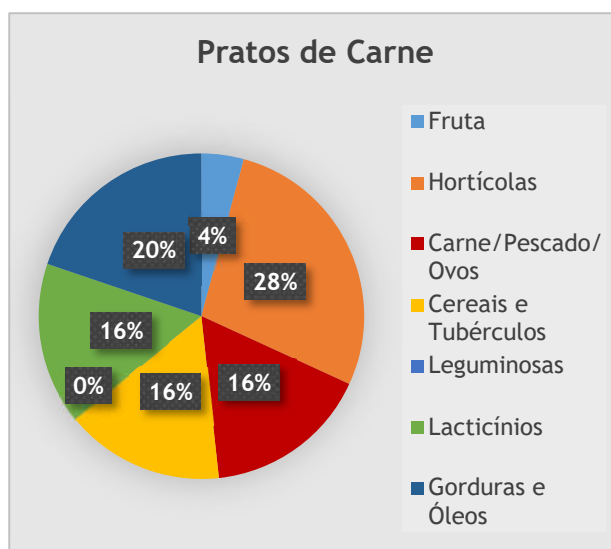


Figura 3 - Caracterização dos pratos avaliados da tipologia Pratos de Carne

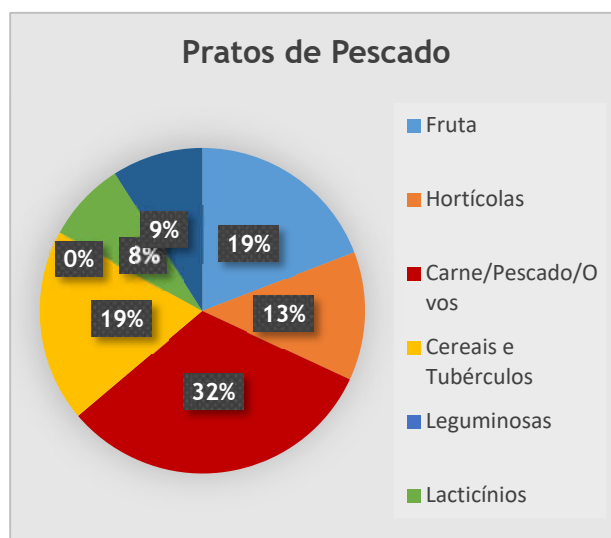


Figura 4 - Caracterização dos pratos avaliados da tipologia Pratos de Pescado

Nas sobremesas, observou-se a maior proporção do grupo das frutas (44%), 22% do grupo “carne, pescado e ovos” e lacticínios com 17%. Em menor percentagem encontra-se o grupo das gorduras e óleos (8%), o grupo dos cereais e tubérculos (7%) e o grupo das hortícolas (2%).

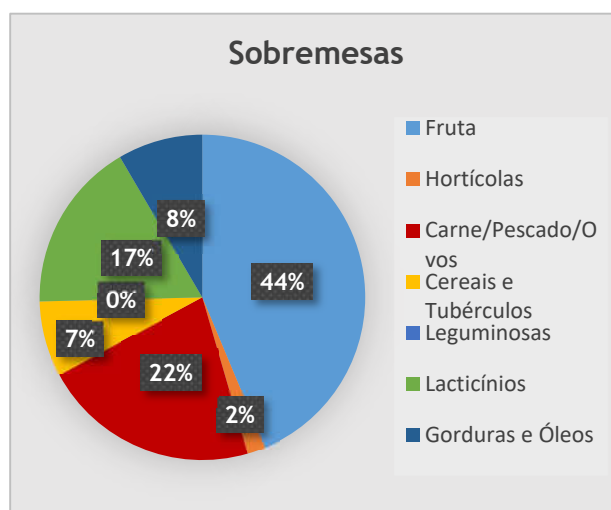


Figura 5 - Caracterização dos pratos avaliados da tipologia Sobremesas

Discussão e Conclusões

Este trabalho apresenta resultados originais sobre a percepção e a importância que chefs de Alta Cozinha atribuem à adequação alimentar e nutricional da sua oferta gastronómica.

Com o planeamento da oferta gastronómica em mente, a novidade das técnicas culinárias (32) conjuga-se com a inclusão nas ofertas gastronómicas de produtos portugueses e técnicas típicas do receituário português, assim como a aposta num tema recente discutido em esfera pública, a sazonalidade dos produtos, que abrange a variedade e localização dos mesmos. Isto evidencia-se na escolha do pescado nos pratos avaliados, como por exemplo o budião, o carapau, a ostra e a gamba rosa.

O planeamento da oferta é condicionado pela vontade que os chefs evidenciam de ir ao encontro dos desejos dos clientes, nomeadamente pelas exigências por uma refeição com maior qualidade (36) e as sensações que se tentam sentir. As preferências dos clientes são formadas culturalmente, a sociedade controla e dita as regras (18) que os estabelecimentos de restauração devem seguir, calculando todo o risco-benefício numa refeição (38) e ponderando o impacto deste tipo de alimentação. Apenas uma pequena percentagem dos entrevistados acredita que as condicionantes são impostas exclusivamente pelos chefs e equipa de trabalho, divergindo da ideia anterior.

O poder da informação deve ser cada vez mais importante através do intercâmbio de ideias entre chefs e nutricionistas (16) e inovar as formas de colaboração entre profissionais da área da Gastronomia deve ser considerado. No entanto, a maioria dos participantes neste estudo, referiu não ter criado ligações com nutricionistas, o que se revela ser contrário ao defendido na literatura.

Apenas um dos onze entrevistados, referiu trabalhar com um nutricionista, para estudar sabores e texturas das moléculas presentes nos alimentos. Com a presença e o trabalho de um profissional da área da Nutrição, os valores nutricionais poderão ser melhorados de forma mais eficiente ou ajustados se necessário.

Ao tentar perceber a perceção dos chefs relativamente ao conceito de alimentação saudável, rapidamente se compreendeu que os chefs referiam linhas de pensamento muito próximas da definição, ao considerarem o equilíbrio que deverá existir numa alimentação saudável, sem excessos e com moderação em temas mediáticos como a quantidade do sal, de açúcar e gorduras (44). Porém, concretamente no que diz respeito aos princípios inerentes a uma alimentação saudável como o consumo diário de pelo menos 400 g de frutas e hortícolas, a limitação da ingestão de açúcares livres, preferência às gorduras insaturadas e menos de 5 g de sal por dia (43), não ficaram evidentes nas ofertas estudadas deste grupo de chefs. Por outro lado, de forma mais consistente, abordaram-se temas como a diversidade e a sazonalidade, a importância da ingestão de hortofrutícolas, da moderação da ingestão de proteína ingerida e da diminuição da gordura, assim como abordaram-se dimensões de não abdicar de nenhum alimento, consumir os alimentos de forma controlada, controlar os excessos de alimentos e eliminar ao máximo alimentos industrializados.

Verificou-se que a gordura é utilizada na totalidade dos pratos analisados (nove entradas, cinco pratos de carne, dez pratos de pescado e cinco sobremesas), com medianas a representar quase metade do valor energético total (49%, 45%, 49%, 38% respetivamente) e com a gordura saturada a representar valores altos de gordura total (14%, 18%, 15% e 21% respetivamente). Este uso bastante significativo põe em questão o referido por um participante, acerca dos princípios

da Nutrição “O princípio é sempre o mesmo, mais a nível de gorduras e de hidratos. (...) evitar utilizar isso” (E10) e põe em questão a percentagem de 91% dos participantes que consideram que o seu estilo gastronómico vai de encontro a uma refeição nutricionalmente adequada.

É de enaltecer a presença das hortícolas nos pratos analisados, pois em todas as categorias de pratos, com a exceção da categoria das sobremesas, apenas não existe hortícolas num prato de cada tipo (entradas, pratos de carne e pratos de pescado). Evidencia-se através das medianas de cada tipo: 41 g (3-252) nas entradas, 181 g (22-321) nos pratos de carne, 80 g (6-334) nos pratos de pescado e 6 g (5-6) nas sobremesas. Ou seja, este parâmetro encontra maior ligação com as palavras de 91% dos participantes, que consideram que a sua tipologia de cozinha vai de encontro a uma refeição nutricionalmente adequada.

Foi ainda transmitida a importância da diminuição de ingestão de hidratos de carbono, não tendo sido contudo, no entanto, observada presença excessiva de hidratos de carbono, à exceção dos açúcares nas sobremesas.

Também se estudou a adequação nutricional de uma refeição, por forma a perceber se a perceção dos participantes ia de encontro ao preconizado pela Organização Mundial da Saúde. Conseguiu-se compreender que todos os participantes, de alguma forma, abordavam a necessidade de equilíbrio em cada refeição estudada entre os alimentos fornecedores de proteína e hidrato de carbono, bem como dos hortícolas.

A adequação nutricional das refeições também foi analisada, face à tipologia de cozinha e de gastronomia servida nos restaurantes em que os participantes trabalham. Segundo os mesmos, existe uma concordância de cerca de 91% dos entrevistados na presença de adequação nutricional, restando apenas

um participante mais reticente em concordar, pois isso significaria que as ofertas que este serve estariam verdadeiramente equilibradas nutricionalmente. Porém, observando os dados nutricionais, não existe adequação nutricional nos pratos avaliados, como por exemplo a utilização bastante significativa de açúcares adicionados e sal de adição, a utilização pouco significativa de hidratos de carbono, especificamente integrais e a não quantificação de sal.

A relevância de um chef descreve-se como sendo elementos transmissores de práticas alimentares saudáveis (48), criando vontade de visitar o seu restaurante e passar por uma experiência gastronómica de alta qualidade e requinte. Tal como descrito por uma percentagem bastante significativa de participantes, o desejo principal dos clientes é terem uma experiência gastronómica e viverem um momento único nas suas vidas, influenciando assim os seus hábitos alimentares.

Sobre os princípios da Alimentação equilibrada, pretendeu-se perceber a presença destes princípios na gastronomia portuguesa, consciente ou inconscientemente no quotidiano da sociedade. Tendo por base uma evolução temporal de costumes e práticas culinários (10), pôde-se assumir uma divisão entre a impulsão e a inibição da gastronomia para seguir o cumprimento dos princípios da Nutrição.

Os desejos dos clientes são “ordens” para os chefs de cozinha que estão no centro das atenções e estão constantemente atentos às questões políticas, ambientais e de saúde pública relacionadas com alimentação (48) e muitas vezes a Alta Cozinha é considerada uma experiência, que ultrapassa o facto de ser uma necessidade humana e torna-se numa necessidade de prazer (36). Todos os chefs referiram esta preocupação e justificaram os desejos dos clientes com as suas

expectativas que os clientes possuem quando chegam aos seus restaurantes e esperam ser surpreendidos e tratados com o maior cuidado e atenção. Ao longo dos tempos, observa-se a transformação desta experiência gastronómica numa forma de exibição do estatuto social (18).

Considerou-se relevante perceber a dimensão dos clientes e estudar os possíveis segmentos de mercado ou tipologias que os Chefs pudessem realçar. Dos onze, apenas um afirmou não existir diferentes segmentos, destacando-se da maioria dos chefs que assumiram vários segmentos de clientes. Com as diversas globalizações ao longo dos tempos e de rede de contactos (14), existe maior diversidade de clientes com as suas respetivas especificidades e o desafio encontra-se em abarcar todas dentro do mesmo espaço e com as mesmas ofertas gastronómicas. Todos os profissionais da área da Alta Cozinha trabalham para inovar na elaboração de pratos com texturas e sabores diferentes, para potenciar novas sensações aos clientes (38) e os chefs entrevistados apontam os seguintes perfis de clientes como exemplos dos seus contextos: clientes multigeracionais, clientes com mais possibilidades económicas, clientes com menos possibilidades de consumirem neste tipo de estabelecimento, clientes com mais conhecimento sobre a área e clientes com menos conhecimento, especificamente Alta Cozinha.

O enquadramento da adequação nutricional na temática da Alta Cozinha leva-nos para a capacidade ou não de encaixar este parâmetro nos critérios de avaliação do Guia Michelin, nos cerca de 42 estabelecimentos de restauração referenciados em Portugal, entre “O Prato Michelin”, “*Bib Gourmand*”, uma e duas estrelas (41). Este “critério” foi pouco valorizado por mais de metade da amostra (54,5%), que o considerou um possível critério superficial, pouco analítico e tão relevante como os demais critérios rígidos de qualidade e sofisticação, tais

como a apresentação da sala, os utensílios de mesa escolhidos, a decoração do restaurante, os pormenores técnicos dos pratos, entre outros.

Como mote principal do trabalho, definiu-se também a necessidade de compreender a articulação entre a Alta Cozinha e a Nutrição para o futuro. A Gastronomia Molecular pertence à ciência alimentar que estuda modificações químicas e físicas dos alimentos e é um exemplo de novidade na Alta Cozinha (32). Porém não existem muitos estudos que abordem métodos e práticas da GM e a Nutrição, entender qual o impacto que pode ter na saúde humana a curto ou longo prazo deste tipo de alimentação e serviço na dieta comum (38), podendo ser mesmo o fator decisivo para o progresso da Alta Cozinha. Com este estudo, é importante apelar para que seja tido em consideração a qualidade nutricional nas preparações com bases na Gastronomia Molecular. Neste critério, existindo a concordância de mais de 90% dos participantes na ligação entre as temáticas da Alta Cozinha e da Nutrição, não só para o futuro, mas como para o presente.

O objetivo geral deste trabalho definiu-se em avaliar a percepção e a importância que chefs de Alta Cozinha atribuem adequação alimentar e nutricional aquando do planeamento da sua oferta gastronómica. Para isto, foi importante dividir a análise por métodos qualitativos e métodos quantitativos. Qualitativamente, foi possível compreender que estes participantes percebem alguns princípios da Nutrição, entendem o impacto do equilíbrio de uma alimentação saudável e tentam transportar esses conhecimentos para a sua tipologia de cozinha, a par sempre do prazer e a busca incansável de sabores “perfeitos” e combinações gastronómicas que potenciem o sentimento de prazer. Porém, objetivamente, conhecem muito pouco dos ideais e regras da Nutrição, tendo apenas como conhecimento mais detalhado assuntos abordados pelo senso

comum. Comprova-se este posicionamento conceptual através dos dados nutricionais evidenciados nas receitas avaliadas.

Em termos da análise quantitativa, não se observa cuidado com a quantidade de sal adicionado, ao contrário do referido pelos chefs, o uso moderado a alto de alimentos ricos em proteína, o uso baixo a moderado de hortofrutícolas mas descuidado com alimentos ricos em açúcares, nomeadamente nas sobremesas. Sobre este parâmetro, os hidratos de carbono como um todo, há claramente o estigma da não ingestão de farináceos pois os mesmos estão demasiado baixos nos pratos principais. Também se observa alimentos ricos em gordura, especificamente gorduras saturadas, grande quantidade de sal total e baixa ou nenhuma quantidade de especiarias ou ervas aromáticas utilizadas. Na questão do sal, também é importante considerar corretamente os valores descritos nas fichas técnicas pois foram poucas as fichas técnicas em relação às vinte e nove disponibilizadas que continham sal quantificado e, mesmo com valores quantificados na ficha técnica, até que ponto era respeitado as quantidades de sal descrita.

Em conclusão, as ofertas gastronómicas dos chefs foram todas pensadas ao pormenor por eles. Do nosso conhecimento, este trabalho fornece dados originais sobre a composição alimentar e nutricional de propostas gastronómicas de vários estabelecimentos de restauração de Alta Cozinha. Comprovou-se que o fator prazer tem muito mais peso que o fator saúde, como é propósito deste tipo de cozinha. Para alterar este aspeto, ficando mais perto de atingir o equilíbrio, terá que haver um compromisso dos profissionais da área da Cozinha para investirem na produção de refeições equilibradas com excelentes características sensoriais. Também é de grande importância existir compreensão e entendimento por parte

do nutricionista à atividade do cozinheiro: conhecer de perto a pressão, o ritmo e a adrenalina numa cozinha, perceber estado de espírito e entrega de um profissional de restauração, para que ambos os mundos consigam conviver no mesmo local, com o objetivo principal de satisfazer ao máximo o cliente, dando-lhe a melhor experiência possível, sensorialmente, seja alimentar e nutricionalmente.

Com base nos dados obtidos, é importante reforçar a dissonância entre as verbalizações ou discursos dos chefs e aquilo que são as suas práticas evidenciadas pelas amostras gastronómicas estudadas, criando o repto para melhorar as suas propostas gastronómicas do ponto de vista nutricional.

Limitações ao Trabalho e Sugestões para futuros estudos

Tendo em consideração que o foco deste trabalho foi chefs de Alta Cozinha, premiados pelo Guia Michelin com, pelo menos, uma estrela, acaba por ser natural uma certa delineação da abrangência do estudo. Deve ser por isso salientado que não se pôde chegar a uma conclusão que represente a totalidade da indústria devido à participação aproximada de apenas 33% (onze de trinta e dois chefs premiados) da população alvo. Algo que seria interessante de realizar era o estudo da ligação da Nutrição com outras distinções do Guia Michelin, como por exemplo o “*Bib Gourmand*” (56) ou a recente distinção “Estrela Verde” (57), com a possibilidade de junção da temática sustentabilidade. Também seria interessante abordar restaurantes referenciados pelo Guia Michelin sem qualquer distinção ou restaurantes referenciados noutros guias gastronómicos e revistas de interesse e importância considerável.

Pode-se referir como limitação do estudo qualitativo na escassez de disponibilidade, representada na limitação de tempo, dos chefs para participarem na investigação, assim como a resposta dos chefs aos convites de participação nesta dissertação e o longo tempo de espera pelos que aceitaram participar entre o convite até à realização da entrevista. Nas entrevistas, de modo a obter a desejabilidade social, as respostas podem ter sido influenciadas, assim como os resultados obtidos .

Tornou-se uma limitação a disponibilização das fichas técnicas em si pois, para além do anteriormente dito sobre a inexistência das mesmas em alguns casos, não foi possível obter um menu completo, para uma investigação e compreensão dos dados mais exata e equilibrada. Em vez, foram disponibilizadas diferentes quantidades de receitas, que, sendo que o número de propostas gastronómicas,

variou entre uma e dez. Esta situação não permitiu um equilíbrio do número de receitas fornecidas entre participantes e entre diferentes tipos de pratos que, para além de não serem representativas de toda a amostra devido à falta de receitas de ofertas gastronómicas de alguns chefs, foram apresentadas receitas que, de forma geral, são exemplares de menos de metade de todas as propostas constituintes de uma oferta gastronómica.

O software Movelife® revelou ser um parceiro de investigação indissociável e fulcral para a avaliação nutricional dos pratos disponibilizados. Porém, possuir algum conhecimento acerca deste tópico possa vir a ser mais facilitador no momento de interpretação dos dados e a inserção dos mesmo no software.

Talvez exista um certo receio que a Alta Cozinha possa perder a criatividade e a espontaneidade devido à standardização, que ocorre através dos padrões de laboração e de reprodução das receitas com perfeição, ao ponto de seguir escrupulosamente. Isto porque notou-se um fraca consistência e qualidade de fichas técnicas, devido à falta de dados, métodos e explicação pouco esclarecedora da execução de um determinado prato. Paralelamente, quando as estas existem, verifica-se este detalhe fundamental para a boa realização de trabalhos, algo que não existia em alguns dos restaurantes abordados.

A essência da Alta Cozinha trata principalmente o melhor de cada ingrediente, obtendo dele sabores, aromas e texturas que resultem numa criação perfeita. A existência de ficha técnica sobre um prato é considerada como indiferente ou capaz de restringir possíveis alterações e “liberdade culinária”.

Sugere-se, para investigação futura, o alargamento do estudo para um maior número de restaurantes, o que implicaria não estarem associados a esta categoria, a um estudo internacional com chefs de Alta Cozinha de outros países

ou a um estudo de carácter regional, em termos internacionais. Também é de possível melhoria o aprofundamento da investigação na gastronomia temática, comparação entre restaurantes de diferentes níveis gastronómicos da adequação nutricional nesses estabelecimentos ou outras variáveis relacionadas com a dimensão da Alta Cozinha e Nutrição.

Referências Bibliográficas

1. João Faria. Alta Cozinha e Arte da nutrição ao degustar artístico. ISCTE - Instituto Universitário Lisboa: ISCTE; 2015.
2. FAO. O direito à alimentação no quadro internacional dos direitos humanos e nas Constituições. . Cadernos de Trabalho Sobre o Direito à Alimentação: Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura; 2014.
3. Ana L. P. Simões. Combate ao desperdício alimentar como contributo para o Desenvolvimento Local Sustentável. Escola Superior de Educação: Instituto Politécnico de Coimbra.
4. Kevin Morgan. The Politics of the Public Plate: School Food and Sustainability. International Journal of Sociology of Agriculture and Food. 2014.
5. Barry M. Popkin. Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. 2006.
6. Alexandra Bento CG, Tânia Cordeiro, Maria Daniel Vaz de Almeida,. Portugal nutritional transition during the last 4 decades: 1974-20112018 6/09/2022; 3(3):[25 p.]. Available from: https://journals.lww.com/pbj/Fulltext/2018/12000/Portugal_nutritional_transition_during_the_last_4.6.aspx.
7. FAO. Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action. 2012;1(2).
8. Mariana C. R. Duarte. Perspetivas futuras para a sustentabilidade alimentar: novas formas de proteína na alimentação dos portugueses. Escola Superior de Biotecnologia - Porto: Universidade Católica Portuguesa; 2018.
9. Martin Jones. Why humans share food. New York: Oxford University Press; 2007.
10. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. Gastronomia: Priberam Informática; 2008-2021 [Available from: <https://dicionario.priberam.org/gastronomia>].
11. Brillat-Savarin JA. The Physiology of Taste: Or, Meditations on Transcendental Gastronomy: Houghton Mifflin Harcourt P; 1978.
12. Charlotte Maberly DR. Gastronomy: an approach to studying food. Nutrition & Food Science [Internet]. 2014 20-09-2021; 44:[7 p.]. Available from: www.emeraldinsight.com/0034-6659.htm.
13. Celso Oliveira CB, Júlio Butuhy, Pedro Inojosa. Hospitalidade: um local de encontro da Gastronomia com a Bioética. Tourism and Management Studies International Conference; Algarve: ESGHT-University of the Algarve; 2012. p. 10.
14. Inês Laranjeira. Mais Olhos que Barriga - O Design como Factor de Potenciação da Projecção da Gastronomia Tradicional Portuguesa. Porto: Universidade do Porto; 2008.
15. Raimundo G del Moral. Gastronomic Paradigms in Contemporary Western Cuisine: From French Haute Cuisine to Mass Media Gastronomy. 2020;6(192):13.
16. Erik Fooladia AH, Daniel Lasa, Juan-Carlos Arboleya. Chefs and researchers: Culinary practitioners' views on interaction between gastronomy and sciences2019 20-09-2021:[9 p.].
17. Wyatt Constantine. Un histoire Culinaire: Careme, The restaurant, and the birth of modern gastronomy: State University-San Marcos; 2012.
18. Cláudia Henriques MJC. Turismo e Gastronomia: A Valorização do Património Gastronómico na Região do Algarve. ENCONTROS CIENTÍFICOS - TOURISM & MANAGEMENT STUDIES 2010;6(TURISMO E GASTRONOMIA):13.

19. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. Restauração: Priberam Informática; 2008-2021 [Available from: <https://dicionario.priberam.org/RESTAURA%C3%87%C3%83O>].
20. Paulo Baptista PR, Eduardo Vicente, António Araújo. Manual de técnicas de serviço de restauração e bebidas: Turismo de Portugal; 2010.
21. INE-Instituto Nacional de Estatística IP. Classificação Portuguesa das Actividades Económicas Rev.3: Instituto Nacional de Estatística, I.P; 2007.
22. B. F. Canziani BA, R. E. Frash Jr., C. Sullivan-Reid. Classifying restaurants to improve usability of restaurant research. International Journal of Contemporary Hospitality Management. 2016.
23. Johnson P. In: Mintel, editor. 2017.
24. José M. Raya. Turismo, hotelaria y restaurantes 2006. 727 p.
25. Ana Rocha. Qual a importância do turismo no setor da restauração da cidade do Porto? Instituto Politécnico do Porto: Instituto Politécnico do Porto; 2020.
26. Pedro Simão. Inovação e competitividade na restauração: A importância do território. Turismo & Desenvolvimento. 2014:10.
27. Restaurantes (inclui atividades de restauração em meios móveis) [Internet]. Jornal de Notícias. 2022 [cited 03-08-2022]. Available from: https://infoempresas.jn.pt/I561_RESTAURANTES-INCLUI-ATIVIDADES-RESTAURACAO-MEIOS-MOVEIS.html.
28. Banco de Portugal. Análise setorial do alojamento, restauração e similares: BPstat; 2021 [Available from: <https://bpstat.bportugal.pt/conteudos/publicacoes/1287>].
29. PORDATA. População empregada: total e por setor de atividade económica: PORDATA; 2022 [Available from: <https://www.pordata.pt/DB/Portugal/Ambiente+de+Consulta/Tabela>].
30. INE-Instituto Nacional de Estatística IP. Volume de Negócios nos serviços cresceu 22,1%. INE-Instituto Nacional de Estatística, I.P; 2022. p. 14.
31. Gabriela M. P. Pinto. Propriedade Intelectual e a Alta Cozinha. Faculdade de Letras da Universidade do Porto: Universidade do Porto; 2019.
32. Nicola Caporaso DF. Developments, applications, and trends of molecular gastronomy among food scientists and innovative chefs 2016 20-09-2021; 32:[20 p.]. Available from: <https://www.tandfonline.com/loi/lfri20>.
33. Charles Spence JY. Assessing the long-term impact of the molecular gastronomy movement on haute cuisine. International Journal of Gastronomy and Food Science. 2018;14:35-44.
34. Ole G Mouritsen. The emerging science of gastrophysics and its application to the algal cuisine 2012 20-09-2021:[9 p.]. Available from: <http://www.flavourjournal.com/1/1/6>.
35. Alberto Baldaque. Appetite pela criatividade_o processo criativo de três chefs de alta cozinha. Porto: Universidade do Porto; 2015.
36. Charles Spence BP-F. The Perfect Meal - The Multisensory Science of Food and Dining. John Wiley & Sons ed. UK: Wiley Blackwell; 2014.
37. Dicionário Financeiro. Saiba o que é a Pirâmide de Maslow e a sua aplicação no marketing: Dicionário Financeiro; 2017-2022 [Available from: <https://www.dicionariofinanceiro.com/piramide-maslow/>].
38. Virginia Navarro GS, Dani Lasa, Andoni Luis Aduriz, Josune Ayo. Cooking and nutritional science: Gastronomy goes further. International Journal of Gastronomy and Food Science [Internet]. 2011 19-09-2021:[9 p.].

39. MICHELIN Guide. About Us: MICHELIN Guide; 2021 [Available from: https://guide.michelin.com/pt/pt_PT/about-us].
40. Diário de Notícias. Primeira estrela Michelin em Portugal data de 1926 e a segunda chegou em 1936. Diário de Notícias [Internet]. 2018 27/11/2021. Available from: <https://www.dn.pt/lusa/primeira-estrela-michelin-em-portugal-data-de-1926-e-a-segunda-chegou-em-1936-10198138.html>.
41. MICHELIN Guide. A seleção 2021 do Guia MICHELIN Portugal: MICHELIN Guide; 2021 [Available from: https://guide.michelin.com/pt/pt_PT/article/news-and-views/a-selecao-2021do-guia-michelin-portugal].
42. MICHELIN Guide. Novidades Guia MICHELIN Portugal 20222021. Available from: https://guide.michelin.com/pt/pt_PT/article/news-and-views/novidades-guia-michelin-portugal-2022.
43. WHO; FAO. Sustainable healthy diets: guiding principles. Roma: World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2019.
44. OMS OMDs. Healthy diet: Organização Mundial da Saúde; 2020 [Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>].
45. FAO. Influencing Food Environments for Healthy Diets. Rome: FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2016. Available from: <https://www.fao.org/3/i6484e/i6484e.pdf>.
46. Christopher J. L. Murray. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 20172019:[15 p.]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6899507/#cesec160title>.
47. Giovanna Andrade. Consumo de alimentos ultraprocessados fora do domicílio no Brasil. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo: Universidade de São Paulo; 2017.
48. Nina Manso. A perceção dos Chefs sobre o conceito de alimentação saudável e sua influência no bem-estar das pessoas - um estudo exploratório. Lisboa: Universidade Aberta; 2016.
49. Jacqueline B. Marcus. Culinary Nutrition. USA: Elsevier; 2014.
50. Ignacio de Tomas CC, Beatriz Beltran. Culinary nutrition in gastronomic sciences. A review2021 20-09-2021:[5 p.].
51. Marlyn Campos. Adequação nutricional de pratos típicos portugueses servidos em estabelecimentos de restauração da região do Minho e Douro Litoral. Porto: Universidade do Porto; 2015.
52. Stran K. A. TLW, Knol L.,. Mandating nutrient menu labeling in restaurants: potential public health benefits. J Ark Med Soc. 2013;109(10):209-11.
53. Laurence Bardin. Análise de conteúdo2004.
54. MoveLife. MoveLife. Coreluso ed: Movelife; 2017.
55. Voz do Campo. Terroir, o que é e como ele afeta o sabor dos Vinhos?2022. Available from: <http://vozdocampo.pt/2020/06/21/terroir-o-que-e-e-como-ele-afeta-o-sabor-dos-vinhos/>.
56. MICHELIN Guide. Bib Gourmand: MICHELIN Guide,; 2022 [Available from: https://guide.michelin.com/pt/pt_PT/selection/portugal/restaurants/bib-gourmand].
57. MICHELIN Guide. Estrela Verde 2022 [Available from: https://guide.michelin.com/pt/pt_PT/selection/portugal/restaurants/sustainable_gastronomy].

Anexos ou Apêndices

Índice de Apêndices

Anexo I - Termo de Consentimento Informado	69
Anexo II - Guião de Entrevistas	70

Apêndice I - Termo de Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO de acordo com a Declaração de Helsínquia ¹ e a Convenção de Oviedo ²

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, por favor assinale no respetivo quadrado, no final do texto explicativo.

Título do estudo: “A importância atribuída pela Alta Cozinha à adequação nutricional da oferta gastronómica”

Explicação do estudo: Este estudo irá basear-se em entrevistas semiestruturadas a chefes de cozinha com notoriedade, onde serão debatidas questões acerca da importância dada pelos chefes de estabelecimentos de restauração de Alta Cozinha à Nutrição. As entrevistas estas serão realizadas virtualmente, com duração aproximada de 1 hora, e serão gravadas, para posterior transcrição escrita. As transcrições serão enviadas para cada participante e as gravações serão imediatamente destruídas após a sua transcrição, previsivelmente em maio de 2022. Após as entrevistas, realizar-se-á uma avaliação e caracterização das ofertas gastronómicas desses estabelecimentos de restauração. Esta avaliação irá ter em consideração parâmetros como: quantidades e proporções dos grupos alimentares oferecidos, quantidades e proporções dos macronutrientes, nomeadamente proteína, hidratos de carbono, perfil lipídico, fibra alimentar, assim como a quantidade de sódio e a densidade energética. Serão também analisados os métodos de confeção utilizados, bem como os ingredientes empregados, tais como por exemplo o tipo de gordura utilizada.

Condições e financiamento: Não há despesas pessoais para si em qualquer momento do estudo. Também não há compensação financeira relacionada com a realização do estudo. A sua participação é voluntária, pelo que está livre de prejuízos caso não queira ou desista de participar. O participante tem o direito de pedir para que os seus dados sejam eliminados e retirados do estudo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da FCNAUP.

Confidencialidade e anonimato: Os seus dados são confidenciais e serão utilizados apenas por investigadores envolvidos neste projeto, não podendo ser utilizados para nenhum outro efeito que não seja este estudo. Durante a transcrição da entrevista, ser-lhe-á atribuído um código numérico, assim como o menu em questão, de forma a garantir a confidencialidade da informação pessoal recolhida. O seu nome e contactos (telefone e/ou endereço de email, de acordo com sua preferência) serão registados numa base de dados independente, e utilizados apenas para o contactar, se necessário. Estes dados pessoais nunca serão tornados públicos. Os dados recolhidos no âmbito do presente estudo serão usados na elaboração da respetiva dissertação académica e desejavelmente na redação de manuscrito científico decorrente da dissertação.

Identificação e assinatura:

Faculdade das Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Instituto Politécnico do Porto
Marcelo Pereira, estudante na Universidade do Porto, up202000430@fcna.up.pt, telefone: 911500490

(assinatura do investigador)

-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo investigador. ☐ SIM.

Fornecimento de nome e contactos:

☐ Forneço nome e contactos, e autorizo que me contactem novamente.

- Nome: _____

- Telefone: _____ - Email: _____ @ _____

☐ Não forneço nome nem contactos, e não autorizo que me contactem novamente.

Cópia do consentimento informado:

☐ Desejo receber uma cópia deste consentimento informado no meu email: _____ @ _____ *

☐ Desejo receber uma cópia deste consentimento em formato físico (papel).

**Este campo é preenchido automaticamente caso o participante já tenha fornecido o seu email no campo anterior.*

¹ <http://epidemiologia.med.up.pt/pdfs/Helsing.2013.pdf>

² <http://dre.pt/pdf1sdip/2001/01/002A00/00140036.pdf>

Apêndice II - Guião de Entrevistas

Projeção do consentimento informado, que será posteriormente enviado para ler com mais atenção.

Resumo do termo de consentimento informado e nota bibliográfica antes das perguntas.

1. O que o move/norteia aquando do planeamento da sua oferta gastronómica neste contexto de Alta Cozinha?
2. Na sua perspetiva, quais pensa serem os desejos dos seus clientes quando frequentam o seu restaurante?
 - 2.1. Existem segmentos de clientes com expectativas diferentes?
 - 2.2. Se sim e se puder, quer por favor exemplificar?
3. De que forma é que estas expectativas dos clientes condicionam o planeamento da sua oferta?
4. Na elaboração da sua oferta gastronómica, conta com apoio de um nutricionista?
5. Qual é o seu entendimento do conceito de alimentação saudável?
 - 5.1. Numa escala de 1 a 10, como classificaria a importância que atribui a este conceito?
6. Quais são os princípios da Nutrição que considera mais relevantes?
 - 6.1. E quais são os que coloca em prática?
7. O que considera ser uma refeição nutricionalmente adequada?
8. No seu ponto de vista, a adequação nutricional será um dos critérios de avaliação levados em linha de conta pelo Guia Michelin?
9. Na sua opinião, o seu estilo gastronómico e a sua tipologia de cozinha vai ao encontro a uma refeição nutricionalmente adequada?

- 9.1. De que forma é que a aplicação dos conceitos de alimentação/nutrição condicionam a aceitação por parte dos clientes?
10. No seu entender, a gastronomia portuguesa é inibidora ou propulsora do ponto de vista das Ciências da Nutrição? Por outras palavras, considera que a gastronomia tradicional portuguesa pode ser facilitadora do cumprimento dos princípios de uma alimentação/nutrição equilibrada?
11. Considera que a Nutrição e a Alta Cozinha poderão ter um papel conjunto nos próximos anos?
12. Se possível, dê um exemplo de uma proposta gastronómica.
13. Comentário final ou acrescento de informação, se pretender

