**Introdução:** A nutrição de fast food é um tema importante a ser discutido na sociedade atual, já que a popularidade e o consumo desse tipo de alimento têm aumentado significativamente. Fast food é caracterizado por ser conveniente, rápido e acessível, mas também é frequentemente associado a dietas não saudáveis e ricas em calorias, gorduras saturadas, açúcares e sódio. Neste contexto, entender a nutrição de fast food é essencial para tomar decisões alimentares mais conscientes e equilibradas. Ao analisar o valor nutricional dos alimentos oferecidos em restaurantes de fast food, é importante observar os diferentes componentes presentes em cada refeição. Gorduras saturadas e trans são comumente encontradas em fast food e estão relacionadas a problemas de saúde, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. O consumo excessivo dessas gorduras pode elevar os níveis de colesterol e aumentar o risco de doenças crônicas. Além disso, fast food tende a ser rico em calorias, o que pode levar ao ganho de peso quando consumido em excesso. As porções geralmente são maiores do que o necessário, e as bebidas açucaradas podem contribuir significativamente para a ingestão calórica total. O sódio é outro componente que merece atenção na nutrição de fast food. O consumo excessivo de sódio está associado à pressão alta e ao aumento do risco de doenças cardíacas. Alimentos processados e fast food costumam ser ricos em sódio devido aos temperos, molhos e aditivos utilizados na preparação. Apesar desses desafios nutricionais, muitas cadeias de fast food têm feito esforços para oferecer opções mais saudáveis em seus cardápios. Saladas, grelhados, opções vegetarianas e porções menores são algumas alternativas disponíveis para aqueles que desejam fazer escolhas mais equilibradas ao comer fast food. No entanto, é importante ressaltar que o consumo frequente de fast food, mesmo com opções mais saudáveis, não é recomendado como base para uma alimentação saudável e balanceada. É fundamental priorizar uma dieta rica em alimentos frescos, como frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras, além de preparar refeições em casa sempre que possível.

Em resumo, a nutrição de fast food apresenta desafios significativos em relação à saúde, devido ao alto teor de gorduras saturadas, calorias, açúcares e sódio presentes nesse tipo de alimento. Embora opções mais saudáveis estejam disponíveis, é fundamental manter uma alimentação equilibrada e consciente, buscando priorizar alimentos frescos e minimizar o consumo excessivo de fast food.

**Domínio:** 3 maiores restaurantes Fast Food do Brasil

**Escopo:** Esta ontologia tem como objetivo disponibilizar de maneira unificada as informações nutricionais dos restaurantes fast food, tais como: McDonalds, Burguer King e Bobs. Com base nessa ontologia, visa-se responder as seguintes perguntas:

1. Qual restaurante introduzir mais tipos de ingredientes não saudáveis
2. Qual restaurante é considerado o mais calórico
3. Qual produto comete exageros que causam sérios danos a saúde

**Enumeração Termos:**

* Restaurante
* Fast food
* Cardápio
* Tabela Nutricional
* Produção

1. Existem Restaurantes
2. Existem fast food
3. Tabela Nutricional são organizadas pelos restaurantes
4. Entre os restaurantes, existem os fast food
5. Entre o cardápio, existem Tabela Nutricional
6. Os restaurantes produzem os itens do cardápio
7. Tabela Nutricional possuem informações de para a saúde

**Classes:**

* Restaurante
* Fast food
* Cardápio
* Tabela Nutricional
* Produção

**Definição de propriedades:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sujeito** | **Predicado** | **Objeto** |
| Restaurante | é | Restaurante |
| Fast food | Faz parte | Restaurante |
| Cardápio | Faz parte | Restaurante |
| Tabela Nutricional | É organizada pelo | Restaurante |
| Produção | Faz parte | Restaurante |

**Definição de restrições:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Restaurante | É um | Restaurante |
| Fast food | É um serviço do | Restaurante |
| Cardápio | É organizado pelo | Restaurante |
| Tabela Nutricional | É organizada pelo | Restaurante |
| Produção | É organizada pelo | Restaurante |

**Instâncias:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| McDonalds | É um | Fast food |
| Bobs | É um | Fast food |
| Burguer King | É um | Fast food |
| Cardápio | É organizado por | McDonalds |
| Cardápio | É organizado por | Bobs |
| Cardápio | É organizado por | Burguer King |
| Tabela Nutricional | É organizado por | McDonalds |
| Tabela Nutricional | É organizado por | Bobs |
| Tabela Nutricional | É organizado por | Burguer King |
| Produção | É organizado por | McDonalds |
| Produção | É organizado por | Bobs |
| Produção | É organizado por | Burguer King |