

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARCIELE SIRENA FERREIRA

DIAGNÓSTICO DO PERFIL NUTRICIONAL DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

LAPA  
2013

MARCIELE SIRENA FERREIRA

## DIAGNÓSTICO DO PERFIL NUTRICIONAL DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado do curso Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental, da Coordenadoria de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientador: Prof. Derdried Athanasio Johann

Lapa  
2013

## TERMO DE APROVAÇÃO

MARCIELE SIRENA FERREIRA

DIAGNÓSTICO DO PERFIL NUTRICIONAL DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do título de especialista no curso Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental, pela seguinte banca examinadora:

---

Jorge Vinícius Cestari Felix  
Banca

---

Shirley Boller  
Banca

---

Derdried Athanasio Johann  
Orientadora

Lapa  
2013

## RESUMO

Atualmente presencia-se um momento em que os hábitos alimentares dos indivíduos interferem consideravelmente em sua qualidade de vida e no aumento da incidência de doenças crônicas, como diabetes, obesidade e hipertensão. Com vistas a esclarecer junto aos estudantes a importância de uma alimentação saudável para mitigar os problemas relacionados à má alimentação na adolescência, o presente projeto visa realizar uma interferência no âmbito escolar para sensibilizar os adolescentes sobre a importância da alimentação balanceada e nutricionalmente adequada. Inserindo no ambiente escolar uma discussão fundamentada e contextualizada, que proporcione conhecimento teórico básico sobre alimentação, para isto foram utilizados vídeos, textos e realizado análises do padrão alimentar dos alunos.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Educação nutricional.

## **ABSTRACT**

Nowadays has been presented moment that eating habits of individuals interfere considerably in their quality of life and increase incidence of chronic diseases such as diabetes, obesity and hypertension. In order to clarify with students the importance of healthy students to mitigate the problems related to poor nutrition in adolescence, this project aims interfering in schools to educate teenagers about the importance of balanced eating and nutritionally adequate. Entering the school environment a reasoned and contextualized discussion, which provides theoretical knowledge about food, it were showed videos, texts and performed analyzes of the nutritious pattern of the students.

Keyword: Eating habits; Nutrition education.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
1.1 OBJETIVOS .....	7
1.1.1 Objetivo Geral .....	7
1.1.2 Objetivos Específicos .....	7
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	8
2.1 NUTRIENTES E FONTES ALIMENTARES.....	8
2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	8
2.2.1 Pirâmide Alimentar.....	9
2.3 ALIMENTAÇÃO E PATOLOGIAS.....	10
2.4 PESO SAUDÁVEL.....	11
2.5 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES.....	11
2.6 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS.....	12
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	13
3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO .....	13
3.2 SUJEITOS DA INTERVENÇÃO .....	13
3.3 ESTRATÉGIAS DA INTERVENÇÃO .....	13
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	16
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	18
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	19
<b>APÊNDICES</b> .....	21
<b>ANEXOS</b> .....	24

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente presencia-se um momento em que os hábitos alimentares dos indivíduos interferem consideravelmente em sua qualidade de vida e no aumento da incidência de doenças crônicas.

Hábitos alimentares pouco saudáveis também estão presentes entre os adolescentes, sendo que a dieta adotada usualmente por essa faixa etária é rica em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças. As refeições nem sempre são feitas em horários definidos e muitas vezes ocorrem enquanto o jovem assiste televisão ou utiliza o computador. Os efeitos destes hábitos pouco saudáveis são o aumento considerável da incidência de sobrepeso, distúrbios alimentares e doenças crônicas na juventude.

Entendendo a escola como um espaço privilegiado para a promoção da saúde e que desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles o da alimentação, destaca-se que a promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar é de extrema importância e pressupõe ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas, que informem e motivem escolhas individuais, bem como ações de apoio à adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar.

Com vistas a esclarecer junto aos estudantes a importância de uma alimentação saudável e visando mitigar os problemas relacionados à má alimentação na adolescência, o presente projeto visa realizar uma interferência no âmbito escolar para sensibilizar os adolescentes sobre a importância da alimentação balanceada e nutricionalmente adequada, inserindo no ambiente escolar uma discussão fundamentada e contextualizada, que proporcione conhecimento teórico básico sobre alimentação. Estimulando os alunos a adotarem estilos de vida saudáveis.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 OBJETIVO GERAL**

- Elaborar com os alunos cardápios ideais, tendo como referência o cálculo da taxa metabólica e as indicações da pirâmide alimentar.

### **1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Promover a educação nutricional junto aos alunos;
- Conhecer o hábito alimentar dos adolescentes;
- Realizar o cálculo das taxas metabólicas e a análise da ingestão de calorias diárias dos estudantes.



## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 NUTRIENTES E FONTES ALIMENTARES

De acordo com Canto (2009), nutriente é toda substância presente na alimentação de que o organismo pode se utilizar para crescer, se manter vivo ou reparar as partes desgastadas.

São classificados de acordo com sua função em: energéticos, quando fornecem energia para o funcionamento das células, plásticos, quando atua como material para a constituição das partes do corpo, e reguladores, quando ajudam a controlar atividades vitais (CANTO, 2009).

Já em relação a sua composição, Amabis e Martho (2010) dividem os nutrientes em:

- Proteínas: polímeros de aminoácidos, encontradas principalmente em carnes e derivados, leite e derivados, alguns grãos. Possui principalmente a função plástica, podendo ser energética.
- Glicídios ou carboidratos: moléculas orgânicas formadas principalmente de átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio. Encontrados em diversos tipos de alimentos, como nas frutas, massas, batata, aipim, mel etc., constituem a principal fonte de energia para os seres vivos.
- Lipídios: são os óleos e as gorduras, cuja função principal é fornecer energia, podendo desempenhar papel na constituição do corpo.
- Sais minerais e Vitaminas: presentes nas frutas e verduras, atuam na regulação das reações químicas do organismo.

### 2.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Observar-se primeiramente, ao falar em alimentação saudável, os nutrientes básicos a serem ingeridos e suas fontes alimentares. Pois, mais importante que a baixa ingestão de calorias, é a ingestão balanceada de todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo.

Pinheiro (2005), afirma que a alimentação saudável não deve ser concebida como um amontoado de regras universais para toda a população, pois deve respeitar alguns atributos coletivos específicos e individuais impossíveis de serem massificados, mas deve seguir alguns princípios gerais a fim de relacionar as práticas alimentares e a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

Em seu artigo Sichieri et al. (2000) esclarecem que para o estabelecimento de recomendações alimentares para a população brasileira deve-se considerar a necessidade de realizar intervenções referentes à prevenção da obesidade, das doenças cardiovasculares, câncer, diabetes tipo 2 e osteoporose. A dieta para a população brasileira deve, ainda, realizar o resgate dos hábitos alimentares saudáveis próprios da comida brasileira; e a identificação de alimentos, ou grupo de alimentos, cujo consumo deva ser estimulado, mais do que formular proibições.

### 2.2.1 Pirâmide Alimentar

O estabelecimento de guias de alimentação e nutrição saudável tem por base o reconhecimento de que um nível ótimo de saúde depende da nutrição (SICHIERI et al., 2000).

Um dos instrumentos de auxílio para o estabelecimento de dietas adequadas e saudáveis são as pirâmides alimentares, dispositivo utilizado para realizar a distribuição de forma gráfica dos alimentos visando uma melhor compreensão por parte da população, ou seja, estimular o consumo de vários alimentos e em quantidade suficiente para que juntos componham uma dieta adequada nutricionalmente (PHILIPPI et al., 1999).

Existem vários modelos de pirâmides alimentares, cada uma considerando uma realidade específica de região, país ou grupo populacional. Para a elaboração deste projeto foi utilizada a pirâmide alimentar proposta no artigo de Philippi et al. (1999), pois considera a realidade brasileira na sua elaboração.

A pirâmide proposta pelos autores (Anexo 1) é dividida em quatro níveis e os alimentos são separados em oito grupos, discriminados abaixo:

- Pães, cereais, raízes e tubérculos (pães, farinhas, massas, bolos, biscoitos, cereais matinais, arroz, feculentos e tubérculos: 5 porções no mínimo a 9 no máximo);
- Hortaliças (todas as verduras e legumes, com exceção das citadas no grupo anterior: 4 porções no mínimo, 5 no máximo);
- Frutas (cítricas e não cítricas: 3 porções no mínimo, 5 no máximo);
- Carnes (carne bovina e suína, aves, peixes, ovos, miúdos e vísceras: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
- Leite (leites, queijos e iogurtes: 3 porções);
- Leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão de bico, fava, amendoim: 1 porção);
- Óleos e gorduras (margarina/manteiga, óleo: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
- Açúcares e doces (doces, mel e açúcares: 1 porção no mínimo, 2 no máximo).

### 2.3 ALIMENTAÇÃO E PATOLOGIAS

A taxa mundial de doenças não transmissíveis aumentou rapidamente no Brasil. O padrão de alimentação adotado pela população atualmente, onde a base da dieta é feita de alimentos ricos em gordura, açúcar e sódio, tem aumentado consideravelmente a incidência de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade, doenças que, como ressalta Toral (2009), tem se manifestado cada vez mais precoce entre os adolescentes.

Aliada à promoção de estilos de vida saudáveis, a promoção de práticas alimentares saudáveis se constitui uma estratégia de vital importância para o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto atual (SANTOS, 2005).

Dessa forma, uma proposta de alimentação saudável, para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, deve propor dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças. (SICHIERI et al., 2000)

## 2.4 PESO SAUDÁVEL

Na determinação do peso considerado saudável para cada indivíduo deve-se analisar vários índices, que em conjunto, indicam os limites considerados saudáveis.

Um critério utilizado nesta determinação é o IMC – Índice de Massa Corpórea, que considera para o cálculo os valores da altura e peso ( $IMC = \text{peso em kg} / \text{altura}^2$  em m). Para adultos considera-se como peso saudável, o peso relativo, avaliado pelo índice de massa corporal de até 24,9. Para adolescentes sugere-se também a utilização do IMC, contudo os pontos limites devem ser analisados em cada caso (SICHIERI, et al.).

Outro índice que pode ser considerado na determinação do gasto metabólico e ingestão de calorias é o cálculo da taxa metabólica, o qual leva em consideração o peso, a idade, a altura e o nível de atividade física de cada indivíduo.

## 2.5 COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES

A adolescência é a fase da vida marcada por mudanças comportamentais e hormonais muito evidentes, na qual o jovem está firmando sua personalidade e hábitos de vida, que muitas vezes são influenciados pela família, por amigos ou comunidade onde está inserido.

Hábitos e aprendizagens desse período repercutem sobre o comportamento em muitos aspectos da vida futura, como a alimentação, autoimagem, saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial. Hábitos inadequados na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta. (LEVY et al., 2009)

A descrição das práticas alimentares adotadas atualmente na adolescência tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças (TORAL et al., 2009).

Outro comportamento alimentar, citado por Levy et al. (2009) que também têm sido observado entre adolescentes, é o hábito de realizar refeições enquanto assistem televisão, mexem no computador e/ou estudam, fato que na maioria das vezes, está associado com dietas pouco saudáveis e muito calóricas.

Rodrigues e Boog (2006) em seu estudo verificaram que na adolescência o indivíduo tende a classificar os alimentos em “bons” e “maus”, e acreditam que para ter uma dieta saudável todos os alimentos “maus” devem ser excluídos. Dessa forma, apresentam dificuldade em estabelecer um equilíbrio na ingestão dos alimentos e nutrientes. O que torna a escolha por uma dieta balanceada um fato muitas vezes inatingível e pouco prazeroso.

## 2.6 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

O papel da educação alimentar e nutricional está vinculado à produção de informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos que outrora foram culpabilizados pela sua ignorância, sendo posteriormente vítimas da organização social capitalista, e se tornam agora providos de direitos e são convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão (SANTOS, 2005).

Assim, pode-se afirmar que a centralidade das práticas educativas está na transmissão de mensagens consistentes, coerentes e claras, utilizando ao máximo os recursos tecnológicos de comunicação, garantindo o direito ao acesso à informação (SANTOS, 2005).

Nesse contexto a inclusão dos temas sobre segurança alimentar nos projetos pedagógicos escolares, nos diferentes níveis de ensino, pode contribuir para a instrumentalização dos indivíduos, permitindo aos sujeitos conhecerem mais sobre o assunto e tomarem decisões conscientes. Ressalta-se que estes assuntos sejam tratados com o enfoque do conhecimento científico, e não pautado somente no senso comum.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO**

Este trabalho foi desenvolvido em um Colégio Estadual de Ensino Fundamental e Médio, que se encontra localizado no município da Lapa - Paraná. O colégio tem como entidade mantedora o Governo do Estado do Paraná,

Atualmente o Colégio conta com 11 salas, sendo atendidas onze turmas no período matutino e nove no vespertino. Dessas, quatorze são de Ensino Fundamental e seis de Ensino Médio.

No ano de 2013 existem 590 educandos matriculados, sendo que 337 alunos no período matutino e 253 no vespertino.

#### **3.2 PARTICIPANTES DA INTERVENÇÃO**

O trabalho foi realizado com os alunos do 1º ano do Ensino Médio, do turno matutino do colégio mencionado anteriormente. Sendo que a amostra de estudo foi de 43 alunos, cuja faixa etária está entre 14 e 18 anos. Os alunos são residentes da zona rural, e em sua maioria, filhos de lavradores e boias frias, cuja renda familiar é baixa.

#### **3.3 ESTRATÉGIAS DA INTERVENÇÃO**

O projeto de intervenção foi realizado dentro da sala de aula, com os alunos dos 1º anos do Ensino Médio. As aulas foram ministradas pela própria pesquisadora e ocorrem em cinco encontros, realizados durante as aulas da disciplina de Biologia. As estratégias de ensino foram selecionadas com o objetivo de sensibilizar os educandos para a importância de uma dieta adequada e as possíveis consequências dos hábitos alimentares pouco saudáveis.

O projeto de intervenção foi dividido em cinco etapas, descritas a seguir:

Primeiro encontro:

Para o primeiro encontro realizou-se a apresentação de trechos do documentário “Super Size Me”, a fim de iniciar uma discussão sobre hábitos alimentares e suas consequências para o organismo. Em seguida foi distribuído aos estudantes um questionário de frequência alimentar (Apêndice 1), para obter dados sobre o perfil dos hábitos alimentares dos estudantes.

Segundo encontro:

Neste dia realizou-se uma aula expositiva dialogada para explicar sobre os principais grupos alimentares e a suas respectivas funções no organismo. Como recursos didáticos utilizaram-se slides, trechos de vídeos e músicas. Foi solicitado aos estudantes, como tarefa de casa, que eles anotassem tudo o que ingeriram durante um dia, indicando a refeição, o alimento e a porção.

Terceiro encontro:

No terceiro dia discutiu-se sobre a pirâmide alimentar e a importância da ingestão de todos os alimentos de forma balanceada. Também foi trabalhado sobre as necessidades energéticas do corpo e os fatores que interferem no gasto de energia diário de cada indivíduo. Os alunos realizaram o cálculo estimado de suas taxas metabólicas (Anexo 2).

Quarto encontro:

Este dia foi reservado para fazer a análise dos cardápios reais dos estudantes, para isto utilizou-se uma tabela com o total de calorias dos principais alimentos consumidos no Brasil (Anexo 3) e a pirâmide alimentar (Anexo 1). Cada estudante computou quantas calorias foram ingeridas no dia analisado e quais foram os grupos alimentares ingeridos e em quais quantidades estavam presentes em seu cardápio.

Quinto encontro:

Para finalizar o projeto de intervenção e avaliar a compreensão dos estudantes sobre a importância de uma alimentação saudável e balanceada solicitou-se que todos os alunos elaborassem um cardápio ideal, contemplando seis

refeições (café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar, ceia). Tendo como referência sua taxa metabólica diária e as porções indicadas na pirâmide alimentar para a ingestão de cada grupo alimentar.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos mostraram-se receptivos e dispostos a participar e interagir durante as atividades do projeto.

Durante a apresentação das cenas do documentário “Super Size Me” e no debate sobre as consequências dos hábitos alimentares, realizado no primeiro encontro, os educandos se mostraram impressionados com os problemas de saúde que podem ser gerados a partir de uma dieta desregrada e não balanceada.

Foram discutidos também os índices das principais doenças não transmissíveis relacionadas à alimentação encontrados na população brasileira, como diabetes, hipertensão, obesidade e arteriosclerose, e as consequências dessas enfermidades para o corpo humano.

No final deste encontro foi entregue aos estudantes um questionário de investigação sobre a frequência alimentar (Apêndice 1), para estabelecer o padrão alimentar de cada aluno e direcionar os próximos encontros.

Após a tabulação dos dados foi possível identificar que a dieta da maioria dos estudantes é pobre em vegetais e frutas, com grande consumo de gorduras e açúcar. Muitos não possuem o hábito de se alimentar em intervalos de tempo regulares e em alguns casos pulam refeições. Esses dados corroboram com os levantamentos de Toral (2009) sobre o padrão da alimentação dos adolescentes.

No segundo encontro foram trabalhados com os estudantes os principais grupos alimentares, sua importância para o funcionamento correto do organismo e em quais alimentos podem ser encontrados. Como tarefa neste dia foi solicitado a cada estudante que elegeesse um dia da semana para anotar tudo o que fosse comido, identificando a porção ingerida e a refeição correspondente.

Durante o terceiro encontro foi discutido sobre a pirâmide alimentar, sua importância e como é estruturada. Foi trabalhado também os índices de determinação da massa corpórea (IMC) e os cálculos da taxa metabólica (Anexo 1). Ressaltando os fatores que interferem em cada cálculo, sua importância no estabelecimento de dietas saudáveis e suas limitações.

Ao final do encontro foi realizado o cálculo do IMC e da taxa metabólica de cada educando. Esta atividade não teve o objetivo de determinar se os alunos estão em seu peso ideal, pois os critérios estabelecidos para adolescentes devem ser

diferenciados. A ideia foi verificar a influência de características como massa corporal, idade, altura e taxa de atividade física no gasto energético de cada estudante.

O quarto encontro foi reservado para a análise dos cardápios reais dos estudantes, atividade que foi solicitada aos educandos no segundo encontro. Para isso, foi entregue a cada aluno uma cópia da pirâmide alimentar (Anexo 3) e uma tabela com os principais alimentos consumidos no Brasil e as calorias correspondentes (Anexo 2). O objetivo desta atividade foi a verificação pelos estudantes se a dieta alimentar deles estava de acordo com a pirâmide alimentar e suas necessidades energéticas calculadas.

Durante a análise muitos alunos ficaram impressionados com o valor energético de certos alimentos. Essa atividade também demonstrou que os alimentos ingeridos por alguns estudantes estava muito aquém do que seria o ideal para sua idade e metabolismo e que muitas vezes a alimentação não supria todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo humano.

Para realizar a finalização do projeto de intervenção e avaliar a compreensão dos educandos sobre os temas trabalhados foi solicitado que no quinto encontro cada aluno elaborasse um cardápio “ideal” para si, respeitando a sua necessidade energética, determinada pelo cálculo da taxa metabólica, os índices de ingestão de cada grupo alimentar, exemplificados na pirâmide alimentar, e a realização de seis refeições diárias (café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar, ceia), para que ocorra uma ingestão de calorias a cada três horas aproximadamente.

Realizando a análise dos cardápios montados pelos estudantes, pode-se verificar a incorporação de várias informações discutidas durante o projeto de intervenção. A maioria incluiu todos os grupos de nutrientes, nas proporções indicadas pela pirâmide alimentar e respeitaram o total de calorias calculados por eles da sua taxa metabólica diária.

Muitos se impressionaram pelo fato de ter que realizar 6 refeições diárias, fato que não faz parte de seu cotidiano.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ações educativas na área de educação alimentar devem ser realizadas constantemente com os educandos, pois promover uma sensibilização efetiva e promover um processo de mudança de pensamento nos alunos é um processo moroso e se faz necessário, na maioria dos casos, um trabalho de reeducação alimentar. Para que hábitos pouco saudáveis sejam substituídos por atitudes de alimentação balanceada.

Também se deve buscar o apoio da família dos estudantes, pois mais efetivo do que palavras são os exemplos vivenciados no cotidiano do aluno. E hábitos desenvolvidos na adolescência são levados para a idade adulta.

Na escola os hábitos alimentares saudáveis também podem e devem ser estimulados. Por meio da adoção de uma merenda escolar balanceada e variada, que estimule o paladar dos educandos para novos sabores. Durante as aulas os professores devem discutir assuntos relacionados à temática, a fim de esclarecer possíveis dúvidas e mostrar a importância da alimentação adequada e os perigos dos maus hábitos alimentares.

Fazendo com que práticas saudáveis de alimentação sejam parte do dia a dia dos alunos e que eles se sintam encorajados a mudar sua rotina alimentar.

## REFERÊNCIAS

AMABIS, J. M.; MARTHO, G. R. **Biologia**. Vol.1. 3.ed. São Paulo: Moderna, 2010.

**Calorias sob medida**, São Paulo, 2006. Disponível em: [http://www.leb.esalq.usp.br/aulas/ler0140/Calorias\\_sob\\_medida.pdf](http://www.leb.esalq.usp.br/aulas/ler0140/Calorias_sob_medida.pdf). Acesso em: 06/04/2013.

CANTO, E. L. do. **Ciências Naturais**: Aprendendo com o cotidiano. Vol.3. 3.ed. São Paulo: Moderna, 2009.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cad. Saúde Pública**, v.23, n.7, p.1674-1681, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/csp/v23n7/19.pdf>. Acesso em: 22/05/2013.

Grupo de Pesquisa de Avaliação do Consumo Alimentar. **Questionário frequência alimentar** – USP, São Paulo. Disponível em: <http://www.gac-usp.com.br/resources/QFA%20-%20adol.PDF>. Acesso em: 06/04/2013.

LEVY, R. B. et al. Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.15, Supl. 2, p.3085-3097, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s2/a13v15s2.pdf>. Acesso em: 22/05/2013.

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide Alimentar adaptada: guia para a escolha dos alimentos. **Rev. Nutr., Campinas**, v.12, n.1, p. 65-80, jan./abr., 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>. Acesso em: 06/04/2013.

RODRIGUES, E. M., BOOG, M.C.F. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública**, vol.22 n.5, P.923-931, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n5/05.pdf>. Acesso em: 24/10/2013.

SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr.**, v.18, n.5. Campinas, 2005. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732005000500011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732005000500011). Acesso em: 22/05/2013.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B. e COUTINHO, W. F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arq. Bras. Endocrinol. Metab.**, v.44, n.3, p. 227-232, 2000. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S000427302000000300007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S000427302000000300007&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso em: 22/05/2013.

**Tabela de Calorias dos alimentos mais servidos em nossa mesa – UNESP, Bauru.** Disponível em: [http://www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/bom\\_apetite/tabelas/cal\\_ali.htm](http://www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/bom_apetite/tabelas/cal_ali.htm). Acesso em: 06/04/2013.

TORAL, N., CONTI, M. A., SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Cad. Saúde Pública*, v.25, n.11, p.2386-2394, 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2009001100009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009001100009). Acesso em: 23/10/2013.

## APÊNDICE

### QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

1. Você mudou seus hábitos alimentares recentemente ou está fazendo dieta para emagrecer ou por qualquer outro motivo?

( 1 ) Não

( 2 ) Sim, para perda de peso

( 3 ) Sim, por orientação médica

( 4 ) Sim, para dieta vegetariana ou redução do consumo de carne

( 5 ) Sim, para redução de sal

( 6 ) Sim, para redução de colesterol

( 7 ) Sim, para ganho de peso

Outro motivo: \_\_\_\_\_

2. Você está tomando algo para suplementar sua dieta (vitaminas, minerais e outros produtos)?

( 1 ) não

( 2 ) sim, regularmente

( 3 ) sim, mas não regularmente

3. Relate os locais e horários que costuma fazer suas refeições

Refeição	Segunda a Sexta		Sábado		Domingo	
	Horário	Local	Horário	Local	Horário	Local
Café da manhã						
Lanche						
Almoço						
Lanche						
Jantar						
Ceia						

Código dos locais das refeições:

1- não faz a refeição usualmente

4- escola

2- em casa

5- trabalho

3- lanchonete

6- outros

4. As questões seguintes relacionam-se ao seu hábito alimentar usual no PERÍODO DE UMA SEMANA. Para cada quadro responda, por favor, a frequência que melhor descreva QUANTAS VEZES você costuma comer cada item. Depois responda qual a sua PORÇÃO INDIVIDUAL USUAL em relação à porção média indicada. ESCOLHA SOMENTE UM CÍRCULO PARA CADA COLUNA. Se você não come ou raramente come um determinado item, preencha o círculo da primeira coluna (N=nunca come). NÃO DEIXE ITENS EM BRANCO.

Grupo de alimentos	Com que frequência você costuma comer?	Qual o tamanho de sua porção em relação à porção média?	
	Quantas vezes você come:	Porção média (M)	Sua porção
Alimentos e preparações	Nº de vezes: 1,2,3,4, etc N= nunca ou raramente come	Porção média de referência	P: menor que M. M: Igual a M. G: Maior que a M E: bem maior que a M.

ALIMENTO	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	PORÇÃO MÉDIA	SUA PORÇÃO
Sopas	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	2 conchas	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Salgados fritos	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade grande	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Salgados assados	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade grande	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Massas (macarrão, pizza, polenta)	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	3 colheres	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Carnes (boi, porco, linguiça, frango, peixe)	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 pedaço.	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Embutidos (presunto, mortadela, salsicha)	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	2 fatias	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Hambúrguer, nuggets, almôndegas.	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Ovo	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Leite	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 copo	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
logurte	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Queijo	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	2 fatias	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, soja)	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 concha	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Arroz	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	6 colheres	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Batata, mandioca, inhame	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 colher	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Verduras e legumes crus	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	3 colheres	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Verduras e legumes cozidos	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	3 colheres	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E

Frutas	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Sucos naturais	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 copo	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Refrigerante	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 copo	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Pão	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 fatia	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Biscoito sem recheio	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	7 unidades	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Biscoito recheado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	4 unidades	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Bolo	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 fatia	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Doces	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Sobremesas	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 unidade	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E
Frituras	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> Outro _____	1 porção	<input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> E

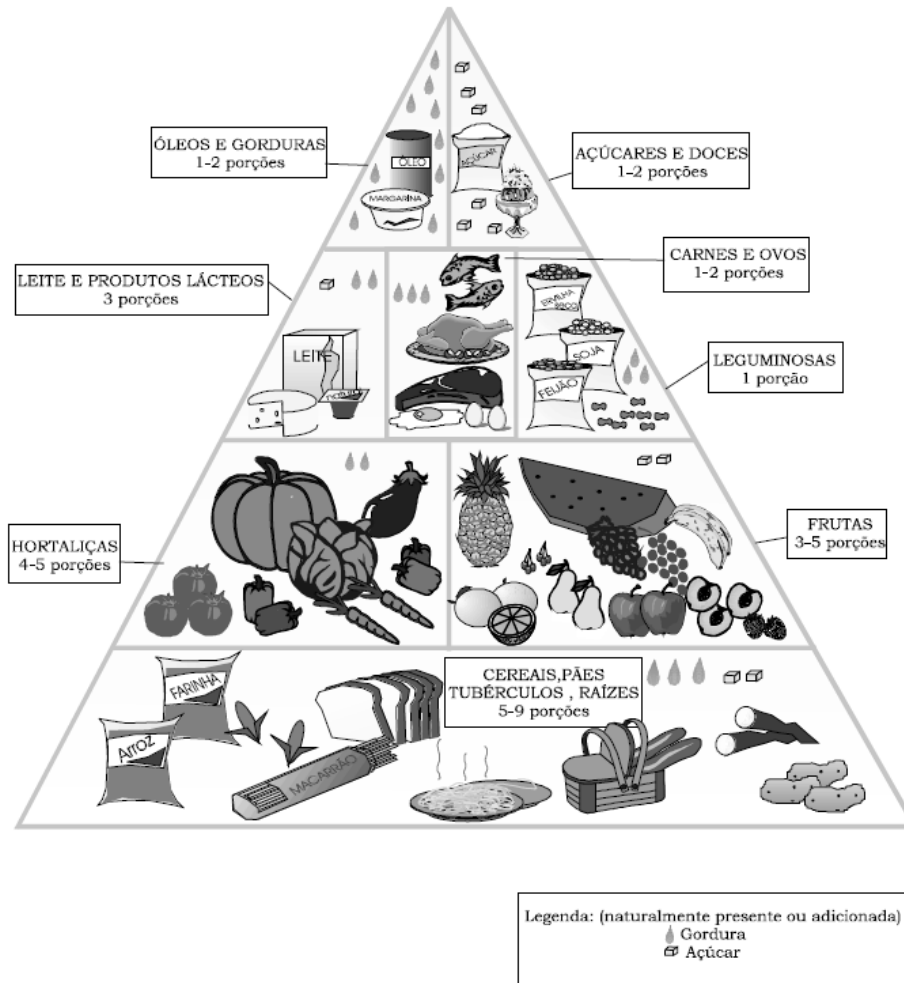
Adaptado: Questionário de frequência alimentar – USP



# ANEXOS

## ANEXO 1

### Pirâmide Alimentar



## ANEXO 2

### Fórmula cálculo da taxa metabólica

a) Taxa metabólica basal (TMB)

Homens

$$TMB = 66,47 + (13,75 \times P) + (5 \times h) - (6,76 \times i)$$

Mulheres

$$TMB = 65,51 + (9,56 \times P) + (1,85 \times h) - (4,67 \times i)$$

Legenda: P = Peso

h = Altura

i = Idade

b) Taxa das atividades (TA)

Atividade	Homem	Mulher
Leve	1100	890
Moderada	1460	1170
Intensa	1820	1460

c) Taxa Metabólica (TM) = TMB + TA

Adaptado de: [http://www.leb.esalq.usp.br/aulas/ler0140/Calorias\\_sob\\_medida.pdf](http://www.leb.esalq.usp.br/aulas/ler0140/Calorias_sob_medida.pdf)

### ANEXO 3

**Tabela de calorias dos principais alimentos consumidos no Brasil**

Alimento	Quantidade	Calorias
<b>Cafés, chás e sucos</b>		
Água de coco verde	1 copo de 240 ml	62
Café com açúcar	1 xícara de 50 ml	33
Café sem açúcar	1 xícara de 40 ml	3
Caldo de cana	1 copo de 240 ml	202
Suco de abacaxi natural	1 copo de 240 ml	100
Suco de acerola natural	1 copo de 240 ml	36
Suco de maçã natural	1 copo de 240 ml	154
Suco de manga natural	1 copo de 240 ml	109
Suco de melão natural	1 copo de 240 ml	60
Suco de morango natural	1 copo de 240 ml	39
Suco de pêssego natural	1 copo de 240 ml	77
<b>Refrigerantes e energéticos</b>		
Coca-Cola	1 lata de 350 ml	137
Coca-Cola Light	1 lata de 350	1,5
Fanta	1 lata de 350 ml	189
Gatorate - todos os sabores	1 frasco de 473 ml	109
Guaraná	1 copo de 240 ml	75
Sprite	1 lata de 350 ml	115
<b>Carnes</b>		
Alcatra assada	2 fatias (150g)	301
Alcatra frita	2 fatias (100g)	235
Almôndega caseira de carne	1 unidade (30g)	61
Antecoxa de frango assada	2 unidades (100g)	109
Bacon frito	2 cubos (30g)	198
Bisteca de porco	1 unidade (100g)	337
Costeleta de porco	2 unidades (100g)	483
Coxa de frango	1 unidade (100g)	144
Coxa de frango assada c/pele	1 unidade (100g)	110
Coxa de frango cozida	1 unidade (100g)	120
Cupim	2 fatias (150g)	375
Filé de frango	2 filés (100g)	101
Filé mignon	1 fatia (100g)	140
Hamburger bovina	1 unidade (56g)	116
Leitão	2 pedaços (170g)	308

Lombo assado	1 fatia (100g)	272
Maminha	1 fatia (100g)	141
Miolo de coxão mole	1 filé (100g)	120
Músculo cozido	3 pedaços (100g)	180
Patinho de boi assado	3 fatias (100g)	200
Peito de frango s/pele	1 filé (100g)	100
Pernil de porco assado	1 fatias (100g)	196
Perú	2 filés (100g)	155
Picanha	1 fatia (100g)	287
Rã	1 unidade (200g)	128
<b>Embutidos</b>		
Apresentado	1 fatia (15g)	22
Lingüiça toscana	1 porção (100g)	255
Mortadela	1 fatia fina (15g)	41
Peito de peru defumado	1 fatia (15g)	14
Presunto cozido	1 fatia (15g)	18
Salame italiano	1 fatia pequena (2,5g)	10
Salsisha	1 unidade (40g)	120
Salsichão	1 fatia (10g)	30
<b>Peixes e frutos do mar</b>		
Atum cru	1 posta (100g)	146
Cação cozido	1 posta (100g)	129
Camarão cozido	1 porção (100g)	82
Camarão frito	1 porção (100g)	310
Linguado assado ou grelhado	1 filé (100g)	90
Pescada cozida	1 filé (100g)	97
Salmão assado ou grelhado	1 posta (100g)	292
Sardinha em óleo comestível	4 unidades (100g)	174
<b>Biscoitos e bolachas</b>		
Água e sal	1 unidade	32
Biscoito de manteiga	1 porção (100g)	500
Champanhe	1 unidade	40
Leite	1 unidade	24
Maisena	1 unidade	20
Maria	1 unidade	25
Palitinhos salgados	100g	383
Recheado chocolate	1 unidade	72
Waffer chocolate	1 unidade	41

<b>Balas</b>		
Caramelo ao leite	1 unidade	21
Goma média	1 unidade	18
Halls	1 unidade	19
Halls diet	1 unidade	8
<b>Bolos</b>		
Bolo de cenoura caseiro	1 fatia (50g)	135
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	1 fatia (50g)	371
Bolo de chocolate	1 fatia (50g)	171
Bolo de fubá caseiro	1 fatia (50g)	310
Bolo de Laranja	1 fatia (50g)	173
Bolo pão-de-ló	1 fatia (50g)	268
Bolo de coco	1 fatia (50g)	186
<b>Chocolates</b>		
Chocolate meio-amargo	1 unidade (200g)	1074
Ao leite	1 unidade (200g)	1044
Baton	1 unidade (16g)	66
Bis	1 unidade (7,5g)	39
Chocolate em pó solúvel	1 colher de sopa (6g)	22
<b>Doces</b>		
Amendoim c/ chocolate	1 colher de sopa (40g)	140
Arroz-doce	1 porção (100g)	164
Bomba de chocolate	1 unidade (80g)	187
Bomba de chocolate c/ cobertura de chocolate	1 grande	296
Bombocado	1 unidade (30g)	91
Brigadeiro	1 unidade (30g)	96
Cajuzinho	1 unidade (12g)	102
Canjica	1 xícara de chá (200g)	226
Doce de leite	1 fatia (50g)	158
Geléia de goiaba	1 colher de sobremesa (15g)	30
Geléia de morango	1 colher de sobremesa (15g)	39
Mel de abelhas	1 colher de sopa (20g)	62
Mousse de chocolate	1 taça (150g)	333
Paçoca	1 unidade (30g)	114
Pavê	1 fatia (100g)	200
Pé-de-moleque	1 unidade (20g)	46
Pêssego em calda	1 unidade (100g)	81
Pudim de arroz caseiro	1 porção (100g)	230

Quindim caseiro	1 unidade (80g)	314
Sonho	1 unidade (85g)	573
Suspiro pequeno	1 unidade (10g)	37
<b>Gelatinas</b>		
Todos os sabores	1 porção (100g)	68
<b>Sorvetes</b>		
Ao leite coco	1 unidade	94
Ao leite morango	1 unidade	123
Sorvete de massa chocolate creme morango e coco	1 bola (40g)	75
Sorvete de massa de limão	1 bola (40g)	62
Sundae	1 taça	616
<b>Adoçantes e condimentos</b>		
Açúcar branco refinado	1 colher de chá (10g)	40
Açúcar Mascavo	1 colher de chá (10g)	36
Alho	1 dente	7
Caldo de carne	1 tablete (12g)	33
Caldo de galinha	1 tablete (12g)	35
Cebola crua	1 colher de sopa (20g)	6
Cheiro verde	1 maço	4
Extrato de tomate	1 colher de sopa (20g)	14
Ketchup	1 colher de sopa (15g)	20
Molho de pimenta vermelha	1 colher de chá (6g)	2
Molho Inglês	1 colher de sopa (15g)	5
Mostarda	1 colher de chá (10g)	8
Pimenta-do-reino	1 colher de chá (6g)	1
Sal branco refinado	1 colher de chá (6g)	0
Vinagre	1 colher de sopa (15g)	3
<b>Gorduras e óleos</b>		
Azeite de oliva	1 colher de sopa (10g)	90
Banha de galinha	1 colher de sopa (20g)	126
Banha de porco industrializada	1 colher de sopa (20g)	180
Manteiga com sal	1 colher de sopa (10g)	77
Margarina	1 colher de chá (10g)	74
Óleo de soja	1 colher de sopa (10g)	90
<b>Frutas frescas e secas</b>		
Abacate	1 porção (100g)	177
Abacaxi	1 fatia (80g)	50
Acerola	1 unidade (12g)	4

Banana-prata crua	1 unidade (65g)	55
Cana-de-açúcar	1 gomo (100g)	64
Caqui chocolate	1 unidade (100g)	74
Castanha de caju picada	1 xícara de chá (150g)	835
Coco ralado fresco	1 colher de sopa (20g)	50
Figo maduro	1 unidade (50g)	68
Goiaba vermelha	1 unidade (100g)	43
Kiwi	1 unidade	46
Laranja	1 unidade	46
Limão	1 unidade	12
Maçã vermelha	1 unidade (130g)	85
Mamão maduro	1 fatia (100g)	36
Manga	1 unidade (350g)	230
Maracujá comum (polpa)	1 unidade (50g)	28
Melancia	1 fatia (100g)	24
Melão	1 fatia (70g)	19
Morango	9 unidades (100g)	43
Pêra crua	1 unidade (110g)	68
Pêra seca	1 xícara de chá (150g)	144
Pêssego	1 unidade (150g)	63
Tangerina	1 unidade (100g)	50
Uva branca nacional	1 cacho pequeno	130
Uva passa	1 colher de sopa (18g)	54
<b>logurtes</b>		
Agite morango Danone	1 copo (200ml)	90
Batavo c/ mel	1 unidade	210
Danette	1 unidade	75
Danoninho morango	1 pote (65g)	71
logurte natural Paulista	1 unidade	89
Neston c/ cereal e frutas	1 unidade	202
<b>Leites</b>		
Creme de leite	1 colher de sopa (15g)	37
Leite com chocolate	1 xícara (200ml)	222
Leite condensado	1 colher de sopa (20g)	65
Leite em pó integral	1 colher de sopa (20g)	99
Leite integral	1 copo (240ml)	150
<b>Queijos</b>		
Cream cheese tradicional Alouette	1 colher de sopa (20g)	70

Mussarela	1 fatia (15g)	47
Parmesão	1 fatia (30g)	121
Polenguinho	1 unidade	57
Prato	1 fatia (15g)	53
Provolone	1 fatia (15g)	51
Queijo-de-minas	1 fatia (30g)	112
Ricota de leite integral	1 fatia (30g)	54
Requeijão cremoso Nestlé	1 colher de sopa (20g)	54
<b>Ovos</b>		
Omelete	1 porção (100g)	170
Ovo de galinha cozido	1 unidade	78
Ovo de galinha frito	1 unidade	108
Ovo mexido	1 porção (100g)	195
<b>Legumes, verduras e grãos</b>		
Abóbora	1 porção (100g)	40
Agrião	1 porção (100g)	28
Aipim frito	1 pires de chá (100g)	353
Alface	2 folhas (20g)	4
Amendoim	1 porção (100g)	549
Arroz branco cozido	1 colher de sopa (25g)	41
Arroz integral cozido	1 colher de sopa (20g)	22
Azeitona verde	1 unidade (4g)	5
Batata-doce assada	1 unidade (100g)	143
Batata-doce frita	1 unidade (100g)	383
Batata palha frita	1 porção (70g)	220
Berinjela	1 unidade (250g)	489
Beterraba	1 pequena (125g)	55
Brócolis	1 pires de chá (80g)	23
Cebola	1 unidade (70g)	32
Cebola cozida	1 unidade (100g)	54
Cenoura	1 unidade (100g)	45
Cenoura cozida	1 unidade (100g)	54
Couve-flor cozida	1 porção (100g)	41
Ervilha em conserva	1 colher de sopa (20g)	19
Escarola	2 folhas (20g)	7
Espinafre	1 pires de chá (100g)	38
Feijão-branco cozido	1 colher de sopa (20g)	24
Feijão-preto cozido	1 colher de sopa (20g)	14



Mandioca frita	1 pires de chá (100g)	352
Palmito em conserva	1 unidade (100g)	22
Pepino cru sem casca	1 unidade (150g)	5
Repolho	1 porção (100g)	33
Repolho cozido	1 porção (100g)	13
Tomate maduro	1 unidade (100g)	20
Vagem cozida	1 porção (100g)	52
<b>Pães</b>		
Broa de milho	1 unidade	150
Croissant	1 unidade (60g)	247
Panetone	1 fatia (100g)	283
Pão de centeio integral	1 fatia	58
Pão francês	1 unidade (50g)	135
Pão de fôrma tradicional	1 fatia	74
Pão de hambúrguer	1 unidade (100g)	278
Pão de hot-dog	1 unidade (100g)	286
Pão de mel c/ cobertura de chocolate	1 unidade (20g)	91
Pão de queijo	1 unidade (20g)	68
<b>Massas e pizzas</b>		
Espaguete ao sugo	1 prato (160g)	163
Lasanha	1 porção (100g)	139
Macarrão com molho de tomate e queijo	1 xícara de chá (100g)	104
Macarrão cozido	1 xícara de chá (100g)	154
Macarronada	1 prato	289
Nhoque s/ molho	1 prato (160g)	227
Pizza de calabresa	1 fatia (140g)	412
Pizza de frango com catupiry	1 fatia (140g)	305
Pizza de mussarela	1 fatia (140g)	304
Pizza margherita	1 fatia (140g)	275
Pizza portuguesa	1 fatia (140g)	396
Pizza quatro queijos	1 fatia (140g)	432
<b>Cereais, farinhas e complementos</b>		
Aveia em flocos	1 colher de sopa (15g)	50
Corn Flakes	1 prato (110g)	217
Farinha de mandioca	1 colher de sopa (15g)	54
Farinha de milho integral	1 colher de sopa (15g)	30
Farinha de trigo	1 colher de sopa (15g)	54
Granola com castanhas	1 xícara de chá (60g)	300

<b>Pratos caseiros e produtos industrializados</b>		
Arroz com feijão	2 colheres de sopa (40g)	75
Arroz-de-carreteiro	1 colher de sopa (20g)	56
Bife à parmegiana	1 bife	485
Carne de panela	1 bife (100g)	230
Empadão de frango	1 fatia (100g)	359
Estrogonofe	1 concha	332
Farofa	1 colher de sopa (20g)	169
Feijoada	1 concha	273
Leitão a pururuca	1 porção	966
Panqueca	1 unidade (30g)	60
Risoto caseiro	1 colher de sopa (20g)	52
Salada de batata	1 xícara de chá (100g)	147
Tabule	1 colher de sopa (20g)	52
<b>Sanduíches</b>		
Cachorro-quente com maionese e molho vinagrete	1 unidade	624
Cheeseburger	1 unidade	305
Cheese salada com maionese	1 unidade	738
Hambúrguer	1 unidade	296
Misto quente	1 unidade	283

Adaptado de:

[http://www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/bom\\_apetite/tabelas/cal\\_ali.htm](http://www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/bom_apetite/tabelas/cal_ali.htm)