

UTILIZAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QFA) PARA AVERIGUAÇÃO DOS HÁBITOS E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES DE FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO DOS MUNICÍPIOS DE TUIUTI - SP E MORUNGABA – SP.

USE OF FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ) FOR FINDING THE FOOD HABITS AND PREFERENCES OF STATE SCHOOLS PUBLIC SERVANTS OF MUNICIPALITIES OF TUIUTI – SP AND MORUNGABA - SP.

POLIANA BASAGLIA¹
ÉRITON APARECIDO DE FREITAS²

RESUMO

A aplicação dos questionários de frequência alimentar (QFA) é importante para que se conheça o padrão de consumo alimentar de uma população ou de um indivíduo. Através dessa ferramenta, é possível evidenciar um padrão alimentar em um período de tempo determinado. Nesta pesquisa, foram investigados através do questionário de frequência alimentar as preferências e hábitos por determinados grupos alimentares entre os funcionários públicos da rede estadual de ensino nos municípios de Tuiuti-SP e Morungaba-SP. A população de estudo é composta por 38 indivíduos de ambos os sexos e trata-se de um estudo com abordagem qualitativa. Para obtenção dos resultados estratificou-se cada alimento em seu respectivo grupo alimentar segundo o Guia Alimentar da População Brasileira e com os resultados constatou-se grande consumo de alimentos do grupo dos óleos e gorduras. Em contrapartida, observou-se o baixo consumo de frutas, verduras e legumes em relação ao recomendado diariamente pelo Ministério da Saúde. Estes dados realçam a importância da educação nutricional desde os primeiros anos de vida, pois é nessa época que os hábitos alimentares se desenvolvem. A elaboração de estratégias para a mudança dos hábitos da população brasileira deve ser adotada, pois somente com organização e planejamento adequados há a possibilidade de reversão deste quadro.

Palavras-chave: Consumo alimentar; Hábito alimentar; Questionário de Frequência Alimentar (QFA).

¹Nutricionista pela Fundação Municipal de Ensino Superior de Bragança Paulista – FESB. Pós graduada em Qualidade em Alimentos pelo Colégio Brasileiro de Estudos Sistêmicos - CBES. Docente nos cursos de Nutrição, Biomedicina, Estética e Enfermagem do Centro Universitário Amparense – UNIFIA

²Graduando do curso de Nutrição do Centro Universitário Amparense – UNIFIA.

ABSTRACT

The use of food frequency questionnaires (FFQ) is important to know that the food consumption pattern of a population or an individual. Through this tool, it is possible highlight a food pattern in a given period of time. In this research, preferences and habits for certain food groups were investigated by food frequency questionnaire food among public servants of state schools in the municipalities of Tuiuti and Morungaba, both in the state of São Paulo. The study population consists of 38 individuals of both genders and it is a qualitative study. To obtain the results each food stratified was in its respective food group according to the Food Guide of the Brazilian Population and since the results it was found that there is abundant food consumption of the group of oils and fats found. In contrast, low consumption of fruits and vegetables daily was observed, and it is lower than recommended by the Ministry of Health. Such data highlight the importance of nutrition education since the earliest years of life whereas it is at this time that the eating habits are developed. The development of strategies to the changing food habits of the population should be adopted, because only with proper organization and planning there is the possibility of reversing this situation.

Keywords: Food Consumption; Eating habits; Food Frequency Questionnaire (FFQ).

INTRODUÇÃO

A alimentação envolve vários aspectos, diante da complexidade do termo em si, iniciando-se no momento da ingestão do alimento e estendendo-se até os processos fisiológicos que ocorrem para que os nutrientes sejam aproveitados pelo organismo (ZANCUL, 2004). Ela pode ser considerada uma forma de comunicação, além de demonstrar os interesses dos indivíduos perante a sociedade. (BLEIL, 1998).

O desenvolvimento da afinidade por determinados alimentos é um reflexo da família, cujas preferências e aversões vêm da própria cultura à qual os indivíduos pertencem (GIVIZIEZ et al., 2008). Para que o indivíduo tenha um hábito alimentar sadio, a família deve iniciar a inserção de uma alimentação saudável e variada desde os primeiros anos de vida da criança, visto que se nessa fase da vida ela não tiver um consumo saudável, provavelmente os maus hábitos adquiridos irão se postergar pela vida adulta.

Em 1945, Mead e Guthe definiram os hábitos alimentares como “o estudo dos meios pelos quais os indivíduos, ou grupos de indivíduos, respondendo a pressões sociais e culturais, identificam, selecionam, consomem e utilizam porções do conjunto de alimentos disponíveis” desta forma, segundo os autores, acaba-se constituindo a identidade alimentar do indivíduo (SALVO & GIMENO, 2002). Hoje é sabido que há grande importância na identificação precoce de uma alimentação incorreta, a fim de serem estabelecidas as ações necessárias para a correção e desenvolvimento de dietas de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo (CARVALHO et al., 2001).

A industrialização é um dos fatores que impulsionou as alterações na alimentação e no estilo de vida da sociedade, incentivando o consumo de *fast food* e alimentos industrializados, que por sua vez têm maiores quantidades de gordura “*trans*” e saturada, se comparados a outros alimentos (CIBEIRA & GUARAGNA, 2006).

A transição nutricional, que se iniciou com a industrialização e a saída da mulher para o mercado de trabalho, foram também responsáveis pelo aumento do consumo de comidas rápidas e de fácil preparo, como os alimentos congelados. Com isso houve uma diminuição da desnutrição, mas em contrapartida aumentaram as taxas de pessoas com sobrepeso e obesidade no Brasil (SOUZA, 2010).

Nos dias atuais, os hábitos alimentares dos brasileiros são diferentes se comparados aos hábitos de algumas décadas passadas, por conta de uma vida sobrecarregada e geralmente sem tempo, as pessoas buscam opções mais práticas de alimentação, como por exemplo, os produtos industrializados e embutidos. Sabe-se que esses produtos não são saudáveis, uma vez

que quando consumidos em excesso podem levar os consumidores ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes melitus (DM) e a hipertensão arterial sistêmica (HAS), entre outras (GARCIA, 2004; GARCIA et al., 2003). Além disso, uma alimentação desequilibrada aliada ao excesso de afazeres e preocupações e à falta de atividade física pode resultar em um baixo desempenho no trabalho (ESPERANÇA et al., 2008).

Conhecer a respeito da ingestão de grupos alimentares realizada por indivíduos não é uma tarefa fácil, pois os hábitos alimentares estão relacionados à vida social, ao âmbito cultural e aos hábitos aprendidos com a família (GARCIA, 2004; GARCIA et al., 2003). Para associações entre os índices de mortalidade e o estilo de vida de uma população é importante a identificação desses mesmos padrões alimentares (RIBEIRO & CARDOSO, 2002).

A aplicação do questionário de frequência alimentar (QFA) é importante para que se conheça o padrão de consumo alimentar de um grupo ou de um indivíduo, uma vez que é uma ferramenta que possibilita a descoberta do consumo dos alimentos em um determinado período de tempo. Sendo assim, o QFA mede o consumo alimentar, isso é, verifica a periodicidade do consumo de determinado alimento ou grupo alimentar (MACHADO, 2010).

1. OBJETIVO

Esta pesquisa tem por objetivo investigar através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) as preferências dos funcionários públicos da rede estadual de ensino nos municípios de Tuiuti - SP e Morungaba – SP, pelos alimentos e grupos alimentares.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de corte transversal e de caráter qualitativa realizada entre os funcionários das escolas estaduais Professor Monsenhor Honório Henrich Bernard Nacke do município de Morungaba-SP e Professor José Tavares do município de Tuiuti-SP, ambas da região de Bragança Paulista, através da aplicação do QFA. A pesquisa foi realizada entre os meses de julho a agosto de 2014.

A amostra populacional deste estudo foi composta pelos funcionários das escolas supracitadas de ambos os sexos. Esses funcionários foram orientados a preencher o QFA, sendo as respostas de acordo como consumo do último mês e do dia anterior à aplicação da pesquisa.

A aplicação do questionário se deu em dois dias de uma mesma semana, em ambas as escolas estaduais, sendo primeiramente solicitada a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

O QFA é composto por 121 itens alimentares, dispostos na forma de coluna, contendo mês, semana e dia, sendo os alimentos dispostos em 20 grupos que se subdividem em: Frutas; Legumes, vegetais; Lanches; Frios e embutidos; Biscoitos e bolos; Salgados; Bebidas e alimento agrupado; Bebidas alcoólicas; Leite e derivados; Doces (chocolate, sorvete, entre outros); Pratos quentes; Batata; Ovos; Carnes de boi; Carnes de frango; Carnes de peixe; Outras carnes. Para o respectivo estudo, foi solicitado aos participantes que o grupo de alimentos regionais não fosse preenchido uma vez que o QFA foi elaborado no Rio Grande do Sul e os alimentos contidos neste grupo são típicos daquela região. O mesmo para a coluna semana, pois acredita-se que não influenciaria nos resultados.

Para obtenção dos resultados primeiramente estratificou-se cada alimento em seus respectivos grupos alimentares, segundo o Guia Alimentar da População Brasileira, sendo eles: Grupo das frutas; Grupo dos legumes e verduras; Grupo do arroz, pão, massa, batata e mandioca; Grupo do leite, queijo e iogurte; Grupo das carnes e ovos; Grupo dos feijões e oleaginosas; Grupo dos óleos e gorduras; Grupo dos doces. Em seguida, utilizando-se de métodos estatísticos descritivos (moda e média aritmética) chegou-se ao resultado final das preferências mensais dos hábitos diários de alimentação dos funcionários, sendo o último exposto em forma de tabela para melhor compreensão dos leitores. Os valores foram expressos em porcentagem calculada com o auxílio do *software* Microsoft Excel 2010.

3. RESULTADOS

A amostra deste estudo foi constituída por 38 participantes, sendo 92,1% do sexo feminino (n=35) e 7,9% do sexo masculino (n=03).

Entre o total dos participantes, a banana foi a mais consumida do grupo das frutas (36,8%), seguida da laranja (23,7%), maçã (15,8%), manga e mamão (5,2%), melão e abacaxi (2,6%). 7,9% dos entrevistados relatou não consumir nenhum tipo de fruta durante o mês. No grupo das verduras e legumes, a alface foi a mais consumida pelos entrevistados (42,1%), seguida do tomate (21%), cenoura (13,1%), brócolis e couve (5,2%), outros (2,6%). A parcela de 2,6% não consumiu nenhum alimento deste grupo durante o último mês.

Para a avaliação do grupo do arroz, pão, massa, batata e mandioca, somente o consumo dos pães e do arroz foi considerado, por serem alimentos de mais fácil acesso na região onde foi realizada a pesquisa. Os participantes relataram uma frequência maior de consumo do pão francês (55,2%), seguida pelo pão integral (21%) e pelo pão de forma (10,5%). O pão de leite e o pão doce ficaram empatados (5,2%). A parcela de 2,6% dos entrevistados não consumiu pão.

O arroz branco polido é o mais consumido nos lares dos participantes (92,1%), ao passo que o arroz integral apresentou pouca frequência de consumo (7,9%).

A carne bovina foi a mais consumida do grupo das carnes (57,9%), seguida da carne de frango (21%), carne de peixe (13,1%) e da carne de porco (5,2%). 2,6% afirmaram não consumir carne. Para o grupo dos leites e derivados foi avaliado o consumo mensal dos diferentes tipos de leite. Entre a maioria dos participantes o leite integral é o mais consumido (55,3%), seguido pelo leite desnatado (29%) e pelo semidesnatado (5,2%). Cerca de 10,5% relatou não fazer uso de nenhum tipo de leite.

No grupo dos óleos e gorduras, a margarina foi a mais consumida (47,4%), seguida da manteiga (29%) e da margarina light (5,2%). 18,4% não consomem esse tipo de alimento. O último grupo foi o dos doces, onde o chocolate e o sorvete foram consumidos por 18,4% dos entrevistados, seguidos por bala e gelatina (13,1%), pudim (7,9%) e por último, doce de leite (5,2%). A parcela de 23,7% não consumiu nenhum desses alimentos no último mês.

A frequência de consumo diário de porções dos diferentes grupos alimentares pelos participantes da pesquisa pode ser observada na tabela 1.

Tabela 1 – Frequência de consumo diário de porções dos diferentes grupos alimentares

Grupos Alimentares	Frequência de consumo diária (%)						
	Raramente	1 porção	2 porções	3 porções	4 porções	5 porções	6 porções ou mais
Grupo das Frutas	5,2	53	34	5,2	2,6	-	-
Grupo dos Legumes e Verduras	-	55,3	39,5	5,2	-	-	-
Grupo do Arroz, Pão, Massa, Batata e Mandioca	-	-	-	13,2	26,3	21	39,5
Grupo do Leite, Queijo e Iogurte	2,6	10,5	50	15,8	13,2	5,3	2,6
Grupo das Carnes e Ovos	2,6	47,4	47,4	2,6	-	-	-
Grupo dos Feijões e Oleaginosas	18,4	23,7	57,9	-	-	-	-
Grupo dos Óleos e Gorduras	13,2	13,2	34,2	15,8	18,4	5,2	-
Grupo dos Doces	7,9	68,5	18,4	2,6	2,6	-	-

4. DISCUSSÃO

O objetivo do Questionário de Frequência Alimentar é conhecer o consumo habitual de alimentos por indivíduos de uma população. A rapidez e a eficiência em se identificar o consumo de alimentos é uma vantagem deste método, que também é utilizado como uma ferramenta nos estudos epidemiológicos, com o objetivo de avaliar a qualidade da alimentação e identificar os possíveis riscos do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (SLATER et al., 2003).

Analisando o consumo do grupo das frutas observou-se que a maioria dos entrevistados, (91%) tem o hábito de consumir de uma a duas porções diárias de frutas. Desse total, 36,8% consumiu banana como fruta principal durante todo o mês. 5,2% dos entrevistados não consomem frutas diariamente e apenas 7,8% o fizeram corretamente, de acordo com o preconizado pelo Ministério da Saúde, consumindo mais de três porções durante o dia (Tabela 1). Identificou-se também que 100% dos participantes consomem legumes e verduras diariamente, sendo que 94,8% faz uso de uma a duas porções e apenas 5,2%, três porções ao dia (Tabela 1). O Guia Alimentar da População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, orienta o consumo de três porções diárias do grupo das frutas e do grupo dos legumes e verduras, pois esses alimentos contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis como a HAS, o DM e a obesidade (BRASIL, 2006). Os alimentos desses grupos possuem minerais e vitaminas, sendo esses micronutrientes essenciais para a vida, principalmente se forem consumidos crus ou brevemente cozidos (CARROL & SMITH, 2000). A presente pesquisa mostrou que a população em estudo possui o hábito de consumir diariamente frutas, hortaliças e legumes, porém em quantidade insuficiente. Esse resultado se diferencia dos encontrados em um estudo para avaliar a frequência de consumo alimentar de uma população de área urbana realizado por Fornés et al. (2000), onde se observou que dois terços da população (cerca de 66%) não ingeria frutas todos os dias e um terço (cerca de 33%) não consumia hortaliças e verduras. Em outro estudo realizado por Marinho et al. (2007) para se observar as mudanças na alimentação da cidade de Brasília, foi identificado que cerca de 50% dos entrevistados (n=250) faziam ingestão diária de frutas, verduras e legumes. Esses resultados se aproximam mais do encontrado na presente pesquisa.

As carnes são fontes de todos os aminoácidos essenciais, importantes para a manutenção e o crescimento do corpo humano, sendo ainda fontes de ferro e vitamina B12 (BRASIL, 2006). Os resultados desta pesquisa foram semelhantes aos encontrados em um estudo para avaliar o hábito do consumo de carnes do Instituto Federal Goiano realizado por Silva et al. (2012) onde

se identificou que 88,55% dos entrevistados o faziam diariamente, sendo a bovina a mais consumida. Em uma pesquisa realizada por Giviziet al. (2008) onde se avaliou o consumo alimentar de residentes da cidade de Lavras – MG, identificou-se que 31,9% consumiam duas porções de carne por dia. O resultado se assemelha ao encontrado nesta pesquisa onde se conclui que 47,4% consomem duas porções diárias deste mesmo grupo alimentar.

A alimentação diária contendo algum tipo de carne foi citada por 97,4% dos funcionários das escolas pesquisadas. 57,9% consomem carne bovina todos os dias, sendo que 47,4% o fazem duas vezes ao dia e apenas 2,6% não a consomem diariamente (Tabela 1). O Guia da População Brasileira orienta o consumo de uma porção por dia do grupo das carnes e ovos.

Segundo Oliveira & Osório (2005), o leite de vaca possui quatro vezes mais cálcio em relação ao leite humano e também vitaminas A, B e D, que protegem os olhos, fornecem energia, além de combater a anemia e fortalecer os ossos. O leite é indispensável para a saúde em todas as fases da vida. O grupo do leite, queijo e iogurte é consumido de uma a duas vezes por dia por 60,5% da população entrevistada, sendo que o leite integral é o mais consumido (55,3%). 2,6% não consomem leite diariamente e 36,9% consomem mais de três porções durante o dia (Tabela 1). Estes resultados são próximos aos encontrados por Soares et al. (2010), em um estudo para avaliar os hábitos de consumo de leite em três municípios do estado do Rio Grande do Norte, onde foi constatado que 84% dos participantes da pesquisa possuíam o hábito de ingerir leite diariamente. Dentre este total, 28% consumiam leite mais de uma vez ao dia. O Ministério da Saúde orienta o consumo de três porções diárias de leite, dando preferência ao desnatado para adultos e ao integral para crianças (BRASIL, 2006).

O Guia Alimentar da População Brasileira recomenda uma porção ao dia do grupo dos doces e do grupo dos óleos e gorduras, pois, o Ministério da Saúde adverte que o aumento do consumo de açúcar, direto ou incorporado aos alimentos tem efeitos prejudiciais à saúde, sendo relacionados ao aumento do excesso de peso e da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2006). Segundo Oliveira & Marchini (1998) os óleos e gorduras sendo consumidos em excesso são prejudiciais à saúde levando aos mesmos perigos do consumo abusivo dos doces, sendo assim, seu consumo deve ser moderado. A maioria dos entrevistados desta pesquisa, que corresponde a 68,5%, tem o hábito de consumir doces uma vez ao dia, 26,6% consomem mais de duas vezes e apenas 7,9% raramente os consomem (Tabela 1). A última pesquisa de orçamentos familiares (POF 2008-2009) evidenciou um resultado diferente do encontrado nesta pesquisa, onde 61% dos brasileiros ultrapassou a recomendação do Ministério da Saúde em relação ao consumo de doces. Já em relação ao grupo dos óleos e

gorduras, 73,7% dos participantes da pesquisa faz uso duas vezes ao dia, e 13,2% utilizam óleos e gorduras uma vez ao dia (Tabela 1).

A pesquisa ainda evidenciou que 57,9% consome feijão duas vezes ao dia, 23,7% uma vez e apenas 18,4% não têm o hábito de consumi-lo diariamente (Tabela 1). O resultado se assemelha ao encontrado em um estudo realizado por Marinho et al. (2007) na população de Brasília, onde se observou que 71,2% dos entrevistados consumiam feijão diariamente. O Guia Alimentar da População Brasileira estipula uma porção ao dia do grupo dos feijões e oleaginosas, pois os mesmos são ricos em fibra alimentar, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e outros minerais (BRASIL, 2006). Segundo Lealet et al. (2010) o consumo de feijão deve ser sempre incentivado, pois faz parte da alimentação do brasileiro, além de ser um alimento de excelente valor nutritivo pelo alto teor de fibras, proteínas, ácido fólico e ferro.

O grupo do arroz, pão, massas, batata e mandioca é o grupo que apresenta consumo mais elevado. 60,5% consomem de três a cinco porções diárias e 39,5% seis porções diárias (Tabela 1). O Ministério da Saúde orienta o consumo de seis porções diárias desse grupo, garantindo o fornecimento de 45% a 65% da energia total para um indivíduo saudável. Orienta-se também dar preferência às formas integrais desses alimentos (BRASIL, 2006). O presente estudo demonstrou resultados diferentes em relação a uma pesquisa realizada por Lima & Basile (2009), cujos resultados afirmaram que 50% das mulheres apresentavam um baixo consumo de alimentos fontes de carboidratos, e 50% dos homens uma ingestão excessiva, em relação às recomendações diárias. A pesquisa realizada por Giviziet et al. (2008) demonstrou que do total dos entrevistados, (cerca de 55%) consumiam quantidades inferiores a 4,4 porções desse grupo diariamente. Esses resultados se aproximam dos encontrados nesta pesquisa, onde 60,5% consomem de três a cinco porções. Em outro estudo realizado por Marinho et al. (2007) na população de Brasília, evidenciou-se que o alimento mais consumido diariamente desse grupo é o arroz, com 79,4 % do total dos entrevistados.

5. CONCLUSÃO

Pelo fato de a mídia ter se tornado um meio de grande influência na alimentação e na atualidade grande parcela da população brasileira ter acesso aos meios de comunicação como a televisão e a internet, onde diariamente são veiculadas propagandas de alimentos, é inegável a influência das mesmas nas escolhas alimentares dos consumidores. Além disso, grande parte das pessoas é “controlada” pelo tempo e pela produtividade, isto é, muitos não se alimentam de forma correta já que precisam realizar suas tarefas diárias em um período determinado, sendo

assim, se esquecem de que a alimentação saudável é essencial para a manutenção da vida, optando pelos alimentos de rápido preparo e com baixo valor nutritivo, prejudicando diretamente sua saúde.

O questionário de frequência alimentar deve ser utilizado com cautela, pois depende da memória dos participantes. Muitos detalhes da ingestão dietética podem não ser mensurados e a quantificação não é tão acurada quanto em outros métodos de investigação alimentar, como por exemplo, a história alimentar ou dietética e o registro de consumo de alimentos.

Neste trabalho constatou-se o grande consumo de alimentos do grupo dos óleos e gorduras e do grupo dos doces entre a população entrevistada. O consumo elevado de gorduras e doces está associado a doenças como a obesidade e as dislipidemias, que vêm crescendo alarmantemente, tornando-se um problema de saúde pública.

Em contrapartida, se observou o baixo consumo de frutas, verduras e legumes pela população de estudo em relação ao recomendado diariamente pelo Ministério da Saúde. A promoção do consumo de legumes, verduras e frutas deve ser adotada desde os primeiros anos de vida, pois é nessa época que os hábitos alimentares se desenvolvem, podendo estender-se por toda a vida.

A elaboração de estratégias para a mudança dos atuais hábitos alimentares da população brasileira deve ser adotada com urgência, uma vez que a reeducação alimentar tem seu início na conscientização dessa mesma população.

REFERÊNCIAS

- BLEIL, S.I. **O Padrão Alimentar Ocidental**: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. Cadernos de Debate, Vol. VI. Campinas, 1998.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- CARROLL, S.; SMITH, T. **Guia da vida saudável**. São Paulo: Publifolha, 2000.
- CARVALHO, C.M.R.G.; et al. **Consumo Alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina**. Revista de Nutrição PUCAMP. Campinas, 2001.
- CIBEIRA G.H; GUARAGNA R.M. **Lipídio**: fator de risco e prevenção do câncer de mama. Revista de Nutrição de Campinas. Campinas, 2006.
- ESPEREANÇA, L.M.B.; GALISA, M.S.; SÁ, N.G. **Alimentação**: o Indivíduo. A Sociedade e o Profissional. Nutrição Conceitos e Aplicações. São Paulo: M. Books, 2008.
- FORNÉS, N.A.S.; et al. **Frequência de consumo alimentar e níveis séricos de lipoproteínas da população de uma área urbana**. Rev. Saúde Pública. Brasil, 2000.
- GARCIA, R.W.D. **Representações sobre consumo alimentar e suas implicações em inquéritos alimentares**: estudo qualitativo em sujeitos submetidos à prescrição dietética. Revista de Nutrição. Campinas, 2004.
- GARCIA, G.C.B.; GAMBARELLA, A.M.D.; FRUTUOSO, M.F.P. **Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo**. Revista de Nutrição. Campinas, 2003.
- GIVIZIEZ, C.R.; et al. **Estilo de Vida e Comportamento Alimentar de uma População de Indivíduos Residentes do Município de Lavras/MG**. Centro Universitário de Lavras – UNILAVRAS. Lavras, 2008.
- IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Brasil, 2009.
- LEAL, G.V.S; et al. **Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes**. Rev. Bras. Epidemiol. São Paulo, Brasil.
- LIMA, C.G.; BASILE, L.G. **Estado nutricional como fator de risco para doenças cardiovasculares entre funcionários de uma universidade privada**. Rev. Inst. Ciênc. Saúde. Brasil, 2009.

- MACHADO, F.C.S. **Reprodutibilidade e validade de um questionário de frequência alimentar baseado em grupos de alimentos, em população adulta da região metropolitana de porto alegre.** Universidade do Vale do Rio dos Sinos. São Leopoldo, 2010.
- MARINHO, M.C.S.; et al. **Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de Brasília, Distrito Federal, Brasil.** Rev. Bras. Saúde Mater. Infant. Recife, 2007.
- OLIVEIRA, M.A.A.; OSÓRIO, M.M. **Consumo de leite de vaca e anemia ferropriva na infância.**Jornal de Pediatria. Rio de Janeiro, 2005.
- OLIVEIRA, J.E.D.; MARCHINI, J.S. **Ciências Nutricionais.**São Paulo: Sarvier, 1998.
- RIBEIRO A.B., CARDOSO M.A. **Construção de um questionário de frequência como subsídio para programas de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.** Revista de Nutrição. Campinas, 2002.
- SALVO, V.L.M. A; GIMENO, S.G.A. **Reprodutibilidade e validade do questionário de frequência de consumo de alimentos.**Revista de Saúde Pública. São Paulo, 2002.
- SILVA, B.S.; et al.**Hábito do consumo de carnes: uma análise aplicada aos consumidores do Instituto Federal Goiano – Campus Rio Verde.**Goiás, 2012.
- SLATER, B. et al.**Validação de Questionários de Frequência Alimentar - QFA: considerações metodológicas.**Rev. Bras. Epidemiol. Vol. 6, Nº 3. São Paulo, 2003.
- SOARES, K.M.P.; et al.**Hábitos de consumo de leite em três municípios do estado do Rio Grande do Norte.**Revista Verde, p.160 – 164. Mossoró, 2010.
- SOUZA, E.B. **Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores.** Cadernos UniFOA, edição nº13. Volta Redonda, 2010.
- ZANCUL, M.S. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de Ensino Fundamental em Ribeirão Preto.** Ribeirão Preto, 2004.