



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ANÁLISE DE HÁBITOS ALIMENTARES POR MEIO DE QUESTIONÁRIOS DE  
FREQUÊNCIA ALIMENTAR EM ADULTOS**

**Bruna da Silva Santos**  
**Dayanne da Costa Maynard**

**Brasília, 2018**

## RESUMO

A falta de tempo associada à obtenção de alimentos de baixo valor nutricional e custo, fornecidos facilmente pelas indústrias, vem distorcendo o valor e a importância de manter uma alimentação adequada e saudável. No âmbito social a Educação Alimentar e Nutricional se mostra cada vez mais presente, existe urgência em promover a saúde, e prevenir doenças. Este trabalho teve como objetivo analisar hábitos alimentares de adultos com idade entre 25 e 45 anos de idade por meio de questionários de frequência alimentar. Foi realizado um estudo do tipo transversal. O estudo foi realizado com 21 pessoas residentes de uma cidade satélite de Brasília - DF. A seleção dos participantes foi feita sem distinção de sexos e com aqueles que estavam dentro da faixa etária proposta no trabalho científico, portadores de doenças ou não. Foi realizado o preenchimento de dois questionários de frequência alimentar, onde o primeiro mediu os conhecimentos dos indivíduos em relação a alguns dos principais alimentos regionais do Brasil, separados entre quatro alimentos de cada uma das cinco regiões brasileiras. E o segundo foi um questionário sobre a real frequência alimentar quantitativa dos avaliados, contemplando os oito grupos alimentares. A coleta de dados ocorreu em uma única ocasião, individualmente para cada sujeito, por uma única entrevistadora. Os principais dados computados em relação ao reconhecimento de alimentos constatou que os insumos da região Sudeste (abacate, banana, goiaba e pitanga) mostraram-se mais conhecidos entre ambos os sexos, com 100% de reconhecimento. Dos alimentos avaliados que se mostraram mais consumidos foram o arroz branco e o feijão por ambos os sexos, sendo consumidos mais que 10 (dez) vezes por semana. O arroz integral apresentou 85% de rejeição pelos participantes do sexo masculino, demonstrando pouco consumo por estes integrantes da pesquisa. O público feminino mostrou grande preferência por alimentos que apresentam valor calórico elevado, como hambúrguer e pão de queijo consumidos muitas vezes por semana. Neste estudo, podemos concluir que ambos os sexos analisados no estudo apresentaram consumo alimentar relativamente adequado. Porém, ainda se faz necessário o desenvolvimento de mais estudos sobre a alimentação no país, com objetivos de promover a inserção de hábitos alimentares saudáveis no cotidiano dos brasileiros.

**Palavras-chave:** hábitos alimentares; educação alimentar e nutricional, alimentação saudável.

## INTRODUÇÃO

A população brasileira passou por um período de transição nutricional que foi de um extremo a outro, com uma trajetória que evoluiu da desnutrição ao excesso de peso e obesidade. Estas diferenças discrepantes de estado nutricional são evidenciadas pela má alimentação, pela ingestão excessiva de alimentos ricos em gorduras ruins, carboidratos simples e ultraprocessados com alto teor de sódio, associados à falta de atividade física. A ingestão exacerbada de tais alimentos e ações culminaram nos elevados índices de doenças crônicas não transmissíveis em grande parte dos adultos brasileiros, podendo atingir até jovens e crianças (ALMEIDA et al., 2018).

Atualmente a insatisfação com a imagem corporal e o desconforto com o excesso de peso tem afligido grande parte da sociedade brasileira, sendo mais comuns em jovens e indivíduos que se encontram na fase adulta. A preocupação com a rotina, trabalho, criação dos filhos, estudos, êxito na carreira profissional, entre outros fatores, podem ser as razões da inexistência de um estilo de vida saudável. Esses aspectos vêm aumentando a busca por atividades práticas que demandam menos tempo. E o hábito de comer fora de casa, de forma rápida e com valor nutricional diminuído vem sendo estimulado cada vez mais (MACHADO, LOPES, SANTOS, 2017).

O alto consumo de alimentos ultraprocessados é considerado uma das principais causas do processo de ganho de peso, uma vez que a praticidade, o aspecto saboroso e a durabilidade de tais alimentos estimulam a sua compra e consumo. O ato de adquirir, preparar e cozinhar a sua própria refeição vem sendo perdido. A falta de tempo associada à obtenção de alimentos de baixo valor nutricional e custo, fornecidos facilmente pelas indústrias, vem distorcendo o valor e a importância de manter uma alimentação adequada e saudável. Diante de tantos problemas e dificuldades relacionadas aos hábitos alimentares saudáveis, profissionais da nutrição têm desenvolvido estratégias e métodos de estimular a melhoria da qualidade nutricional e da saúde dos brasileiros, uma dessas estratégias tem sido a Educação Alimentar e Nutricional associada ao consumo alimentar medido por meio de questionários de frequência alimentar (MENEZES, MALDONADO, 2015).

Estudos demonstram que a eficácia de intervenções nutricionais é comprovada, desde que seja desenvolvida de forma a respeitar a regionalização, e os hábitos culturais de cada indivíduo. A preservação da cultura alimentar é de suma importância para o efetivo sucesso do tratamento nutricional. A mudança de hábito é possível, quando o ser humano compreende que sua alimentação pode ser melhorada e transformada, sem a exclusão de suas relações com laços alimentares afetivos com determinados pratos ou alimentos (KENGERISK et al., 2014).

No âmbito social a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se mostra cada vez mais presente, existe urgência em promover a saúde, e prevenir doenças. A EAN tem produzido resultados extremamente eficazes no combate ao estilo de vida ruim e a má alimentação. Sua eficácia é assegurada por suas formas de atuação junto às políticas públicas de alimentação e nutrição. Bem como, articulações em todo campo da saúde, sendo amplamente intersetorial. Dessa forma, são criados ainda mais meios de propagar a melhoria do estilo de vida saudável no Brasil (BRASIL, 2012).

Na atualidade, os hábitos alimentares com valores afetivos e a regionalização vêm se perdendo, diante da quantidade de produtos alimentícios desenvolvidos nas grandes empresas de alimentos no país (MENEZES, MALDONADO, 2015). O presente estudo tem grande valor para a análise do consumo alimentar atual, levando em consideração a frequência alimentar em indivíduos que logo irão avançar ou ingressar ao último estágio da vida. Desta forma, é preciso realizar uma reflexão relacionada à alimentação e seus aspectos no presente, tendo em vista, à valorização dos padrões culturais e a melhoria da qualidade de vida sem terrorismos, utilizando técnicas que estimulam a real importância da alimentação e da nutrição.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo analisar os hábitos alimentares de adultos com idade entre 25 e 45 anos por meio de questionários de frequência alimentar.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Analisar hábitos alimentares de adultos com idade entre 25 e 45 anos de idade por meio de questionários de frequência alimentar.

### **Objetivos secundários**

- ✓ Investigar os hábitos alimentares de adultos com idade média de 25 a 45 anos;
- ✓ Identificar hábitos alimentares com valores culturais e/ou regionais dos entrevistados;
- ✓ Avaliar os conhecimentos dos participantes acerca de suas referências alimentares.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Sujeitos da Pesquisa**

O estudo foi realizado com 21 pessoas, de ambos os sexos, residentes em uma cidade satélite de Brasília - DF.

### **Desenho do estudo**

Foi realizado um estudo do tipo transversal.

### **Metodologia**

O estudo foi realizado com 21 pessoas residentes de uma cidade satélite de Brasília - DF. A seleção dos participantes foi feita entre frequentadores de uma igreja, sem distinção de sexos e que estavam dentro da faixa etária proposta no trabalho científico, portadores de doenças ou não.

No primeiro momento os participantes da pesquisa foram direcionados à assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Em seguida, realizou-se o preenchimento de dois questionários de frequência alimentar (QFA) (Apêndice A e B), onde o primeiro mediu os conhecimentos dos indivíduos em relação a alguns dos principais alimentos regionais do Brasil, separados entre quatro alimentos de cada uma das cinco regiões brasileiras (Apêndice A).

O segundo questionário foi sobre a real frequência alimentar qualitativa dos avaliados, contemplando os oito grupos alimentares, entre eles, cereais, hortaliças, frutas, leguminosas e oleaginosas, leites e derivados, carnes e óleos. No QFA quantitativo também foram preenchidas informações em relação a bebidas (como: café, refrigerante) e preparações com níveis calóricos maiores (como: bolos recheados, hambúrguer) (Apêndice B).

A coleta de dados ocorreu em uma única ocasião, individualmente para cada sujeito, por uma única entrevistadora, por meio dos questionários de frequência alimentar e computadas nos programas *Word* e *Excel* 2016. A coleta de dados foi realizada no período de 10 dias, no mês de outubro de 2018.

### **Análise de dados**

Os dados da pesquisa foram analisados, segundo o percentual de indivíduos que ingerem alimentos ricos em carboidratos simples, ultraprocessados e elevada ingestão de gordura apresentados no cômputo dos itens citados nos questionários. A análise também mediu o percentual de conhecimento dos participantes em relação aos alimentos regionais brasileiros.

Os dados do estudo foram apresentados em forma de gráficos e tabelas produzidas nos programas *Word e Excel* 2016, e foram apresentados em média e desvio padrão.

### **Crítérios de Inclusão**

Os principais critérios de inclusão do estudo foram a faixa etária proposta pela pesquisa (25 a 45 anos de idade) e a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

### **Crítérios de Exclusão**

Os participantes que não preencheram de forma correta os questionários ou que faltaram ao dia proposto de coleta de dados foram excluídos do estudo.

### **Aspectos Éticos**

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos preceitos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com o número 2.970.280 e assinatura do TCLE. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

## RESULTADOS

Foram preenchidos 42 questionários de frequência alimentar (21 QFA de conhecimento e 21 QFA qualitativo), sendo o sexo feminino o maior público com 66,6% de participação na pesquisa. Na tabela 1 são apresentados os dados relacionados ao consumo e reconhecimento dos principais alimentos regionais consumidos nas cinco regiões do Brasil. Para o grupo analisado, foi encontrado que 100% dos participantes do sexo feminino consomem e conhecem os alimentos mais regionais da região Nordeste, sendo eles; caju, cacau, coco e mandioca.

Os alimentos menos consumidos e que se apresentaram menos conhecidos também por integrantes do sexo feminino foram os insumos da região Sul; almeirão-roxo, feijoa, lentilha e pinhão. Os insumos da região Sudeste (abacate, banana, goiaba e pitanga) mostraram-se mais conhecidos entre ambos os sexos, com 100% de reconhecimento.

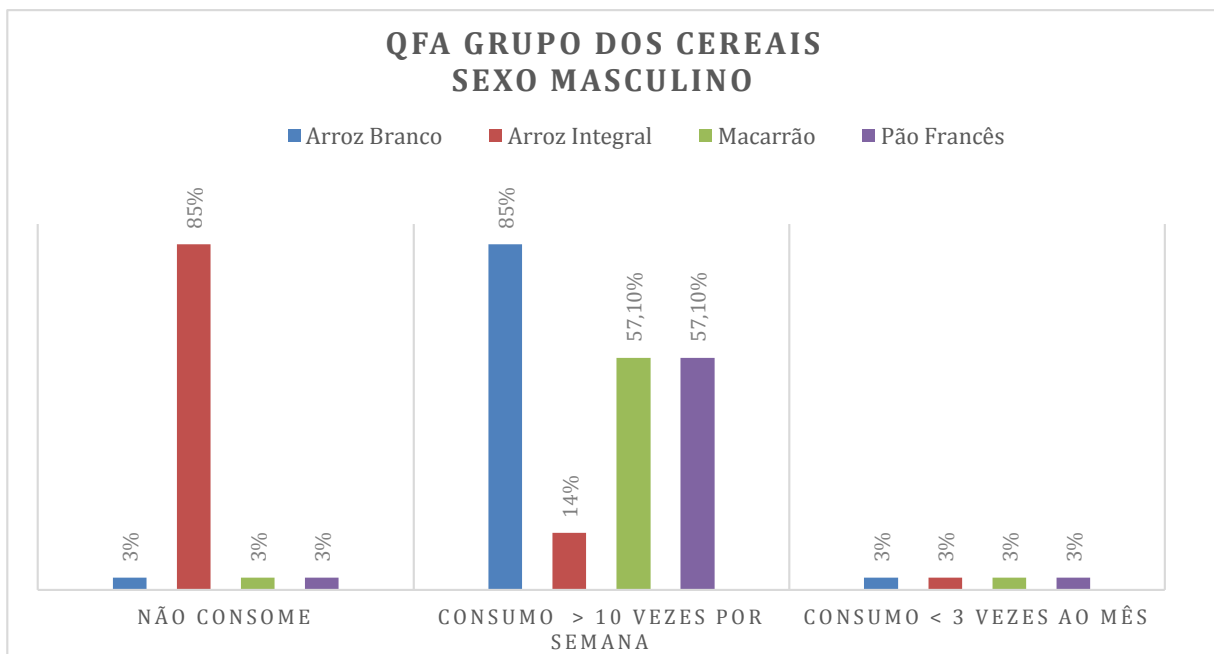
**Tabela 1** – Dados de consumo e reconhecimento dos principais alimentos regionais comumente consumidos nas 5 regiões do Brasil por adultos de meia idade. Brasília-DF, 2018.

<i>Região do Brasil</i>	Masculino	Feminino
<i>Região Norte</i>		
Consumo do alimento	57,1%	92,8%
Reconhecimento do alimento	66,6%	85,7%
<i>Região Nordeste</i>		
Consumo do alimento	66,6%	100%
Reconhecimento do alimento	42,8%	100%
<i>Região Centro-oeste</i>		
Consumo do alimento	66,6%	85,7%
Reconhecimento do alimento	50%	71,4%
<i>Região Sudeste</i>		
Consumo do alimento	42,8%	92,8%
Reconhecimento do alimento	100%	100%
<i>Região Sul</i>		
Consumo do alimento	71,4%	57,1%
Reconhecimento do alimento	71,4%	35,7%



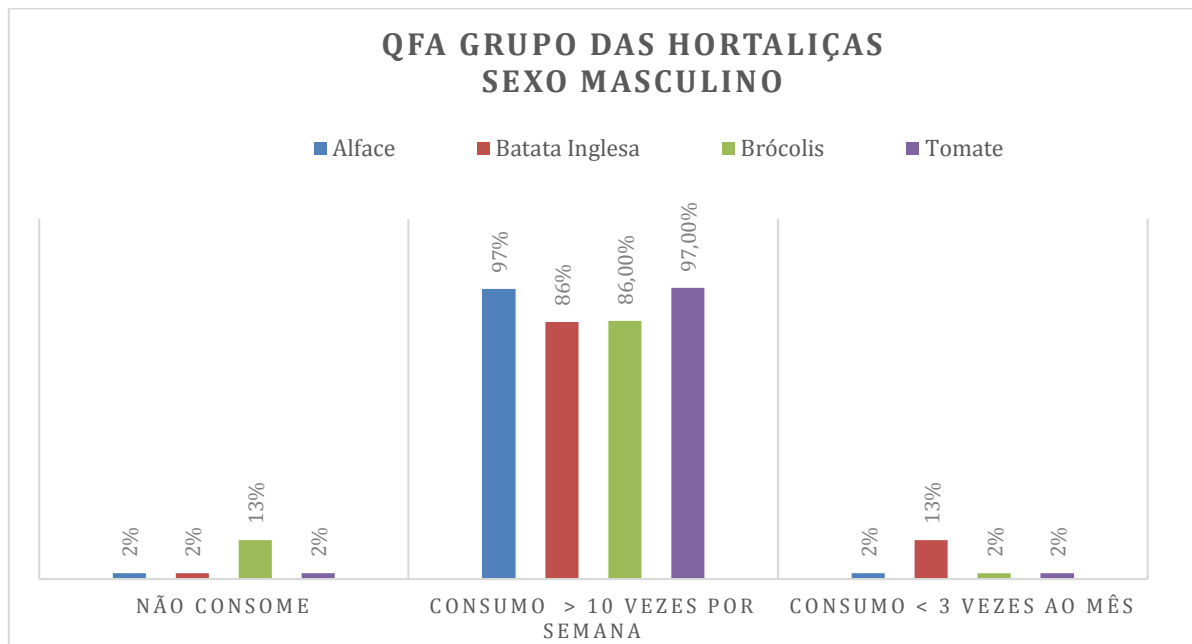
As figuras 1 a 5 são referentes ao Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo do sexo masculino. No Gráfico 1 o alimento que se mostrou mais consumido foi o arroz branco com 85% de consumo, mais que 10 (dez) vezes por semana. O arroz integral apresentou 85% de rejeição pelos participantes, demonstrando não consumo pelos integrantes da pesquisa.

**Figura 1** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo dos cereais, sexo masculino. Brasília-DF, 2018.

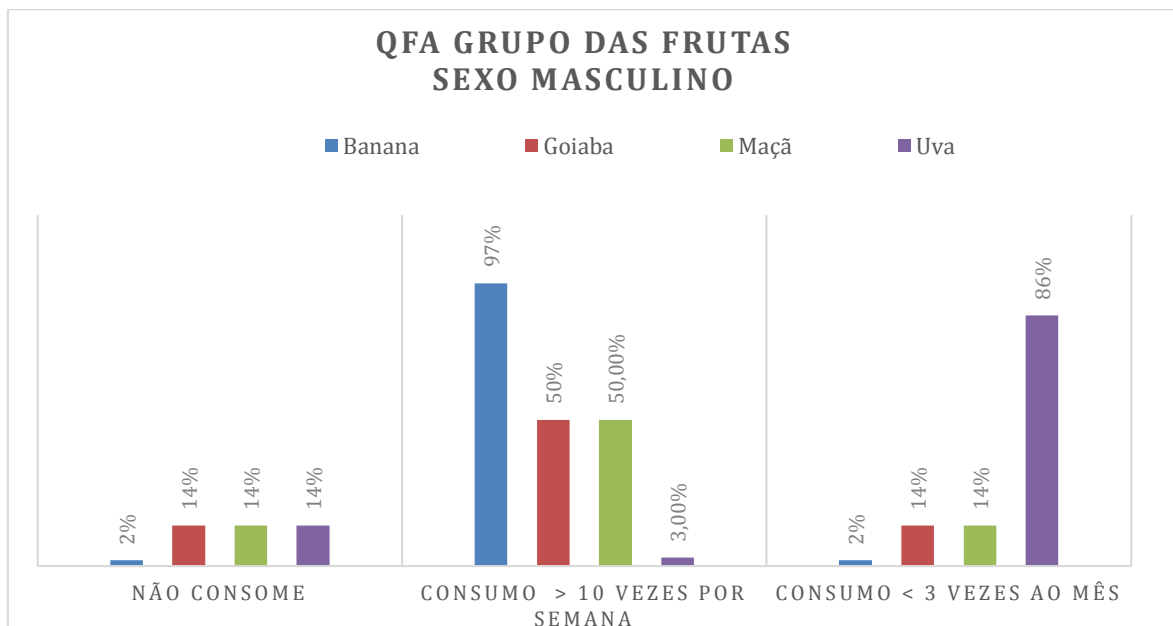


As figuras 2 a 5 demonstraram os dados coletados em relação ao consumo de hortaliças, frutas, leguminosas, oleaginosas e proteínas animais consumidos pelos participantes do sexo masculino. Foi constatado que no grupo das hortaliças, alface e tomate foram os mais presentes na mesa dos indivíduos e no grupo das frutas, a principal escolhida foi a banana. No grupo das leguminosas e oleaginosas, com 96%, o feijão foi o mais consumido, e verificou-se que a castanha do Brasil é pouco comum no consumo dos integrantes do estudo, apresentando 96% de não consumo. O grupo das proteínas animais comprovou que 96% dos participantes consomem carne bovina mais que 10 (dez) vezes por semana, e carne suína mostrou-se pouco consumida, com 72% de não consumo.

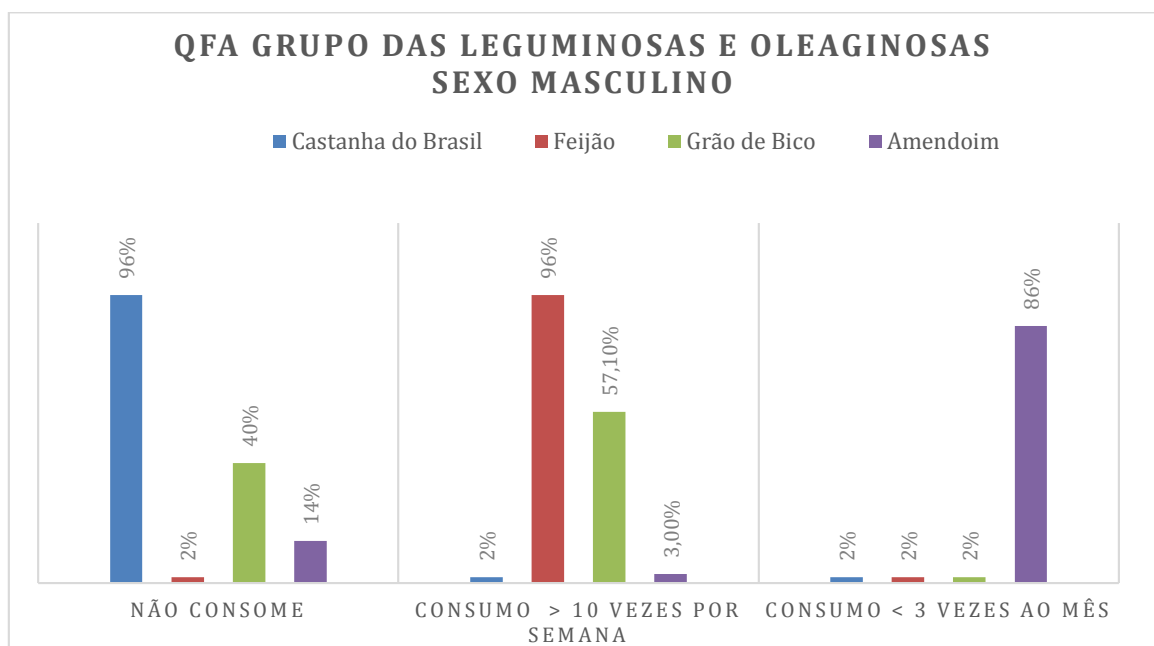
**Figura 2** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das hortaliças, sexo masculino. Brasília-DF, 2018.



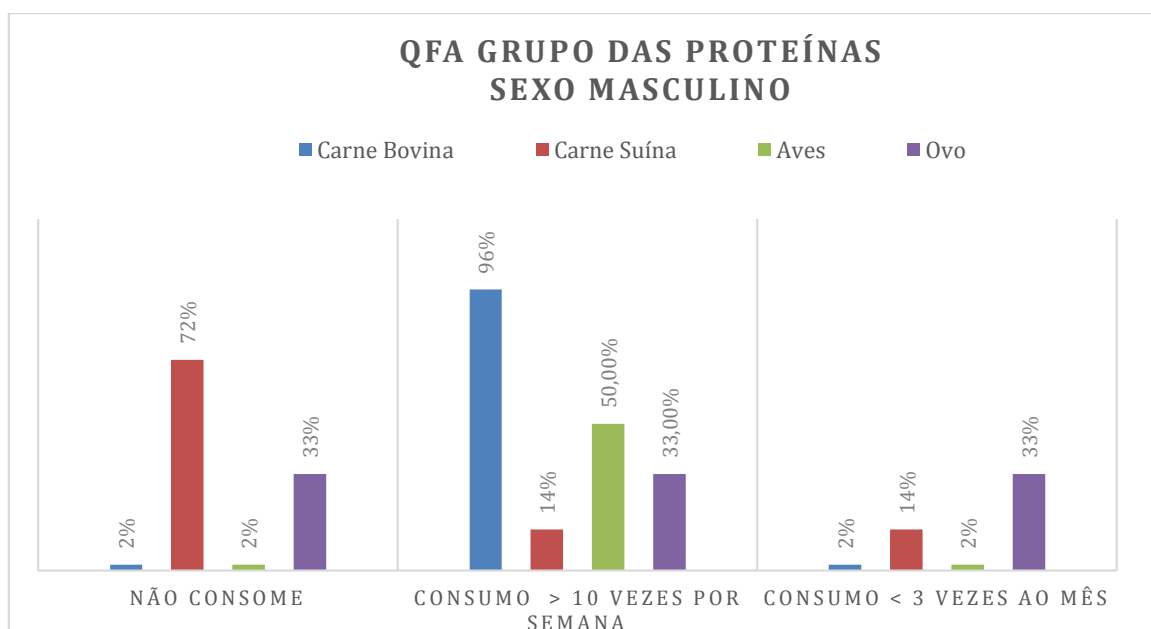
**Figura 3** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das frutas, sexo masculino. Brasília-DF, 2018.



**Figura 4** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das leguminosas e oleaginosas, sexo masculino. Brasília-DF, 2018.



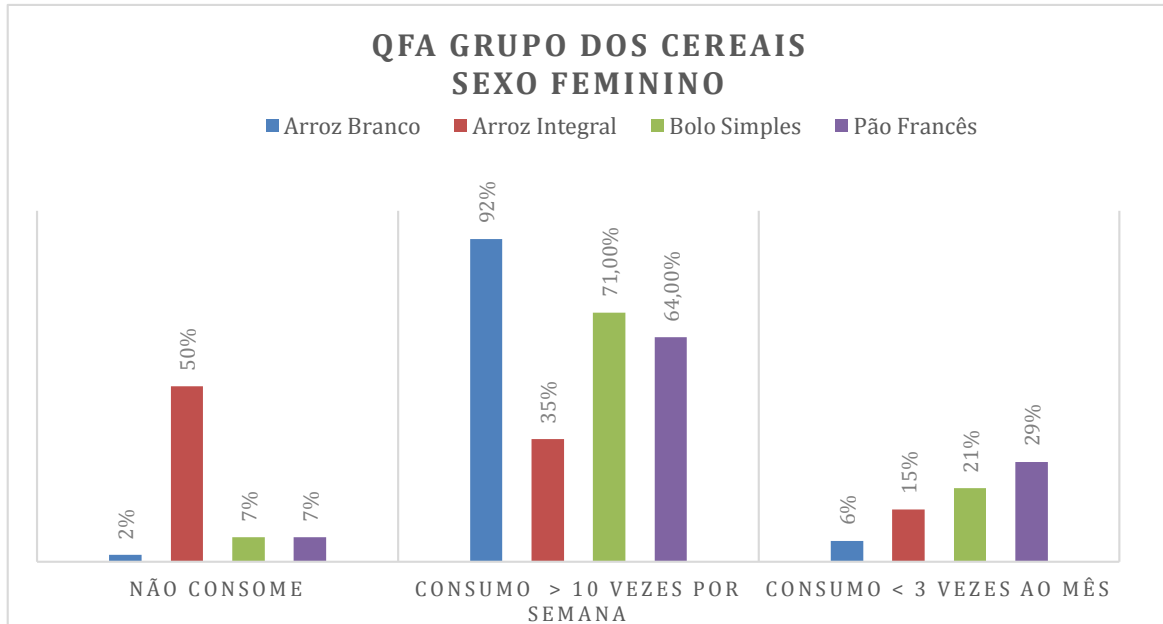
**Figura 5** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das proteínas animais, sexo masculino. Brasília-DF, 2018.



As figuras 6 a 10 são referentes ao Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo do sexo feminino. Na figura 6 os alimentos arroz branco e a preparação

bolo simples se mostraram mais consumidos pelo público feminino com 92% e 71% respectivamente, sendo consumidos mais que 10 (dez) vezes por semana.

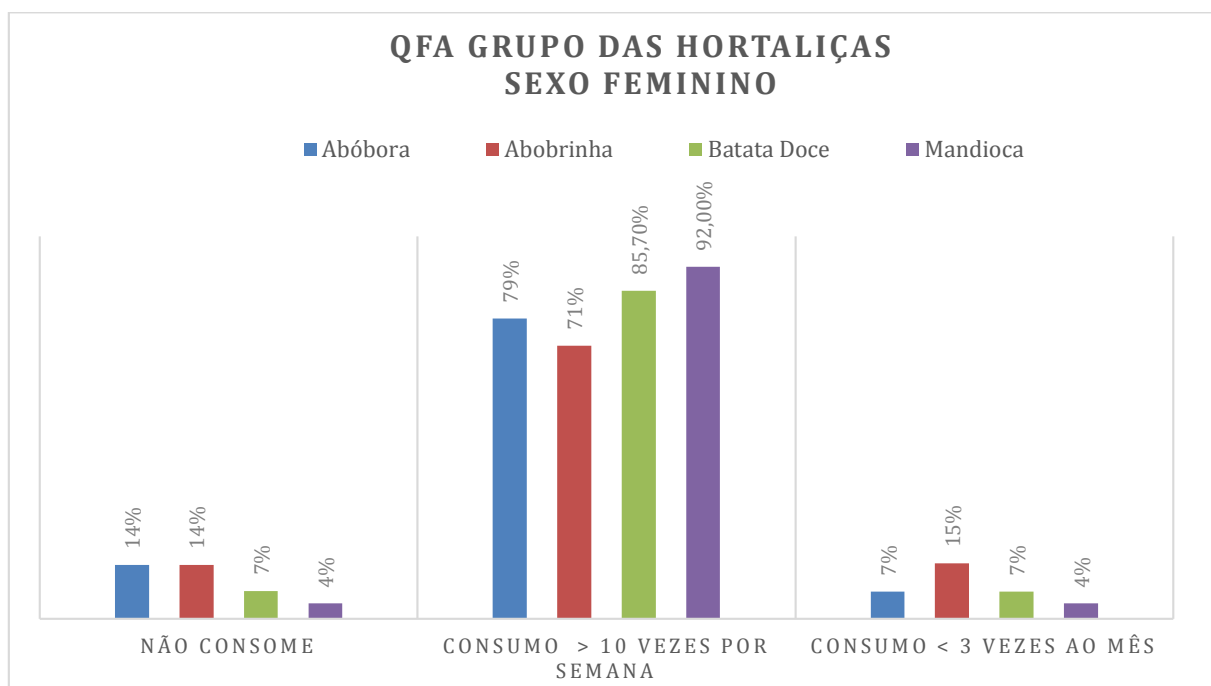
**Figura 6** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo dos cereais, sexo feminino. Brasília-DF, 2018.



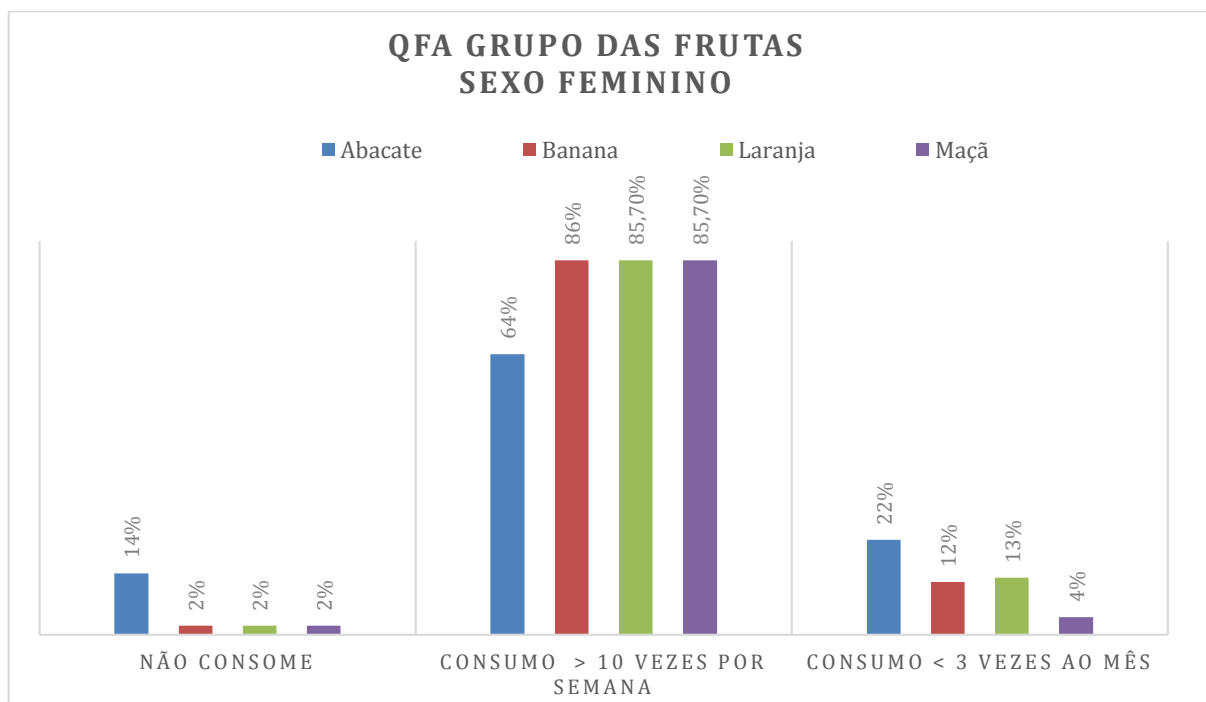
As figuras de números 7 a 10 são referentes aos grupos de hortaliças, frutas, leguminosas, oleaginosas e proteínas animais. Os alimentos que demonstraram consumo maior que 10 vezes por semana no grupo de hortaliças foram batata doce (85,7%) e mandioca (92%). As frutas (figura 8) que apresentaram maior consumo foram banana, laranja e maçã.

Nas figuras 9 e 10, o grupo das leguminosas e oleaginosas evidenciou que o maior consumo foi de feijão (78%), consumo maior que 10 (dez) vezes por semana. E no grupo das proteínas animais foi possível verificar que frango e ovos são os mais comuns no consumo do público feminino, ambas contendo 92% de consumo maior que 10 (dez) vezes por semana.

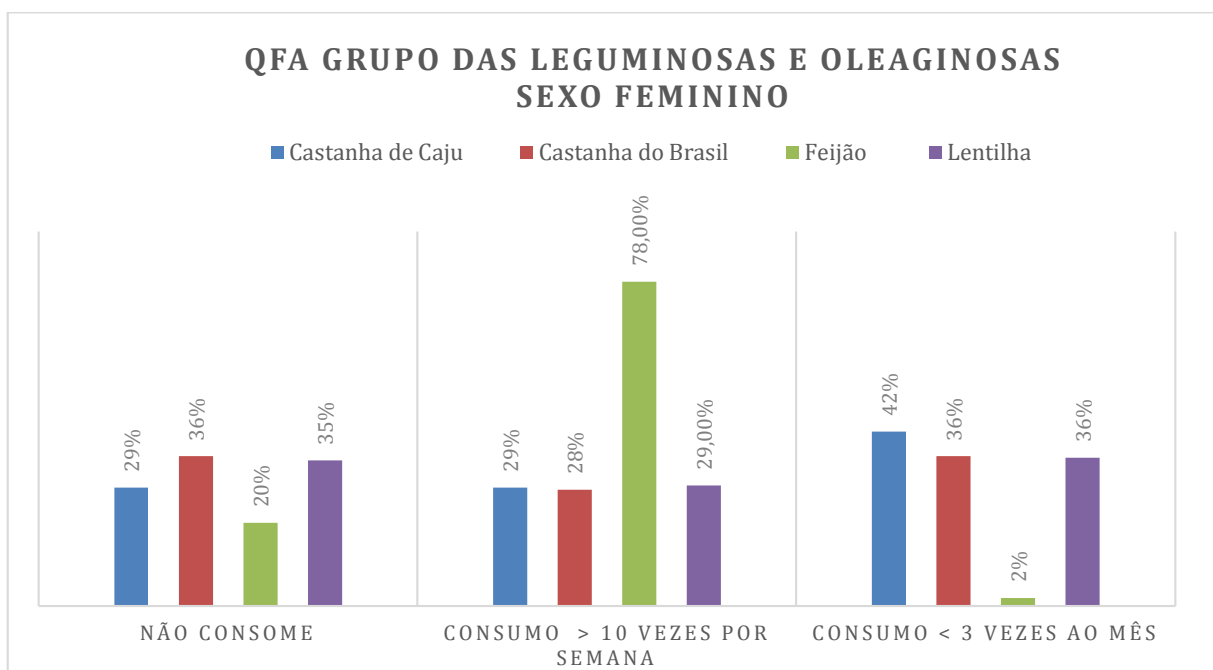
**Figura 7** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das hortaliças, sexo feminino. Brasília-DF, 2018.



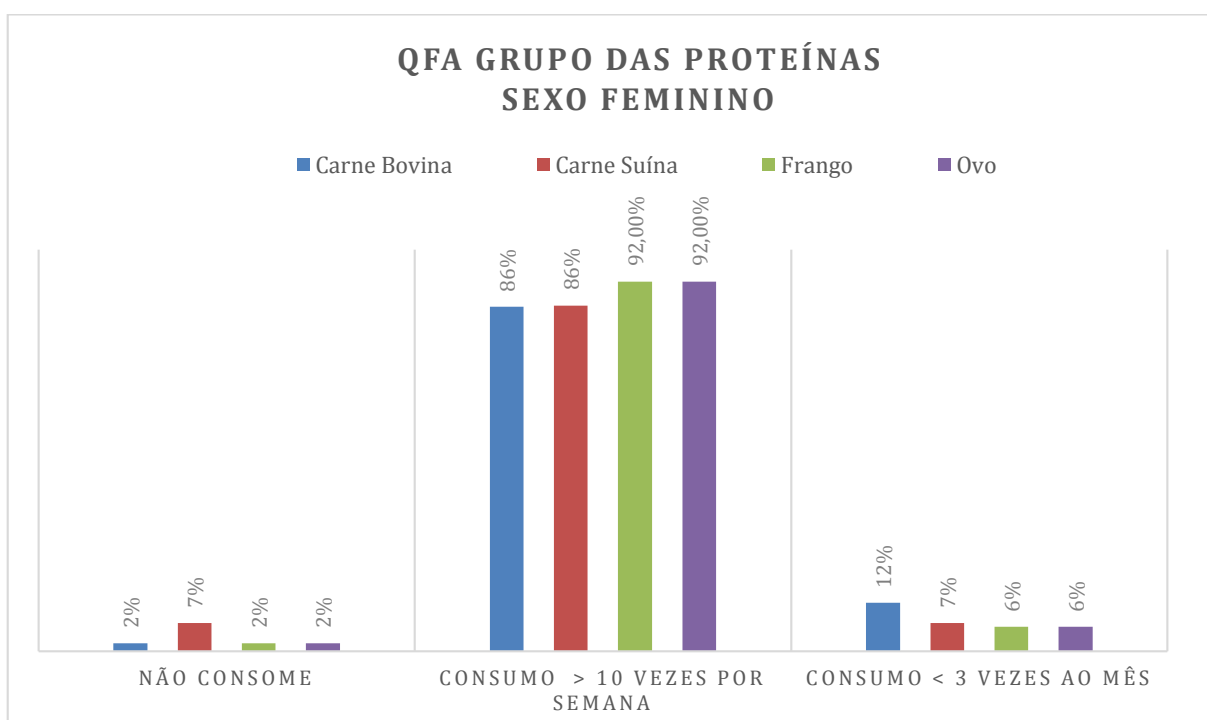
**Figura 8** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das frutas, sexo feminino. Brasília-DF, 2018.



**Figura 9** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das leguminosas e oleaginosas, sexo feminino. Brasília-DF, 2018.

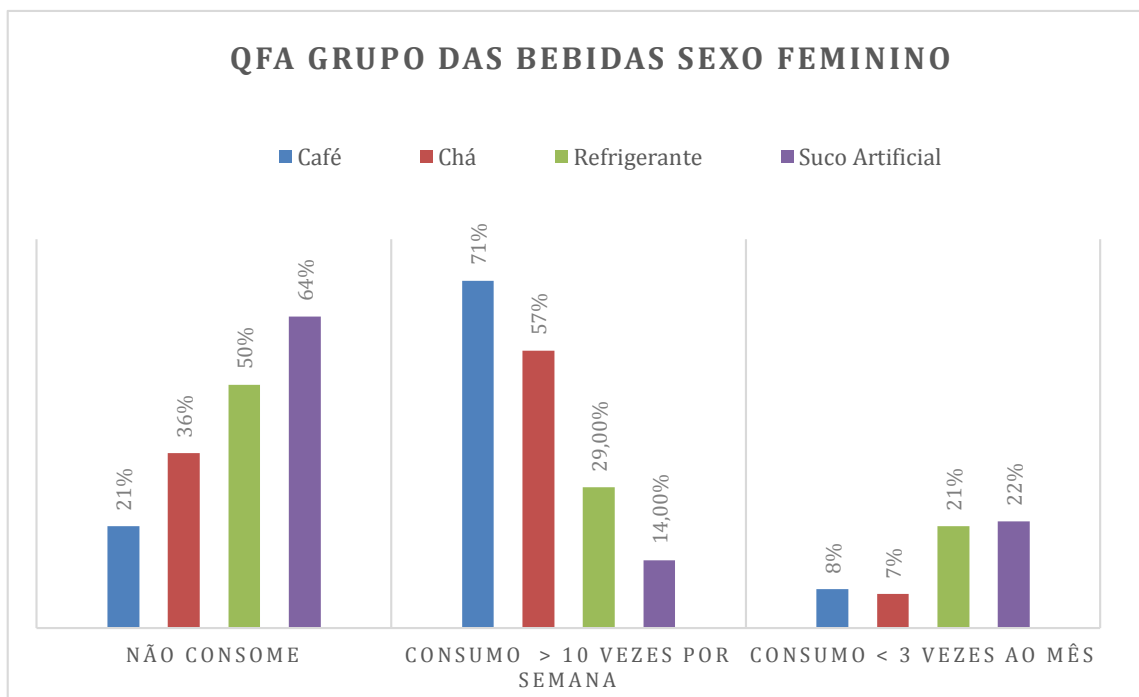


**Figura 10** – Dados de frequência alimentar qualitativo, grupo das proteínas animais, sexo feminino. Brasília-DF, 2018.

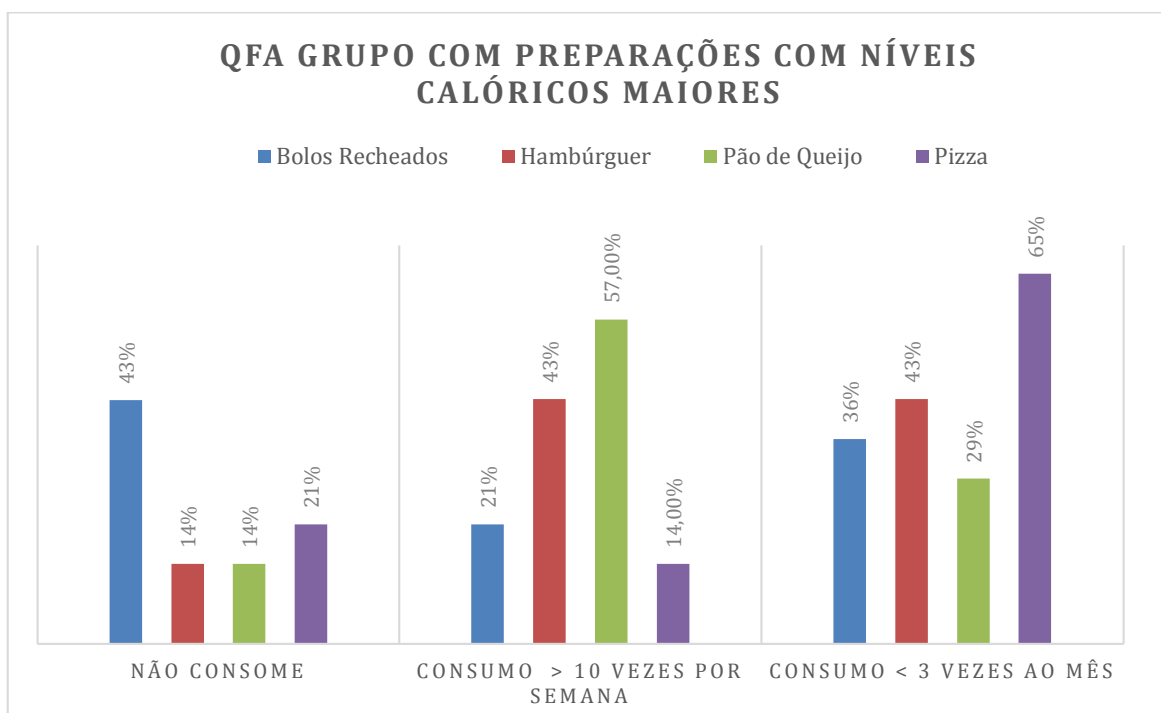


Os dados coletados nas figuras 11 e 12 referentes a bebidas e preparações com níveis calóricos maiores se mostraram bastante expressivos para o sexo feminino, por isso também foram incluídos na pesquisa. Na figura 11 é possível visualizar a alta ingestão de café (71%), com consumo maior que 10 (dez) vezes por semana. E na figura 12 pode-se comprovar o consumo de pão de queijo de 57% e hambúrguer com 43% de consumo maior que 10 (dez) vezes por semana. Ainda é possível verificar na mesma figura que o consumo de pizza (65%) se mostra elevado, porém o consumo é realizado menos que 3 (três) vezes ao mês.

**Figura 11** – Dados de frequência alimentar qualitativo, bebidas, sexo feminino. Brasília-DF, 2018.



**Figura 12** – Dados de frequência alimentar qualitativo, preparações com níveis calóricos maiores, sexo feminino. Brasília-DF, 2018.





## DISCUSSÃO

Segundo Beledelli e Santolin (2017), questionários de frequência alimentar e recordatórios 24 horas mostraram-se eficientes para análise do comportamento alimentar. Durante sua pesquisa, evidenciaram que o consumo de gorduras e carboidratos simples se apresentou além do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o que remete ao elevado percentual de doenças que tem avançado na contemporaneidade. Porém, também foi observado que por meio de orientações nutricionais a ingestão de alimentos mais saudáveis, o aumento do consumo de fibras, vitaminas e minerais expressaram melhora, apesar dos resultados não serem tão satisfatórios.

Um estudo avaliando a validação de questionários de frequência alimentar evidenciou que a utilização de figuras e desenhos foi mais eficaz nas escolhas feitas por entrevistados. Os QFA apresentam muitos benefícios para a tabulação de dados alimentares, porém a utilização de imagens junto aos alimentos mostra-se mais eficaz em relação ao que é revelado pelos participantes da pesquisa. A eficácia dos QFA também é expressada na apresentação de suas especificações, tanto para reconhecimento de alimentos quanto para relatar consumo alimentar, o que é visível na presente pesquisa (CRISPIM et al, 2009).

Ferreira et al. (2010), avaliando o consumo alimentar de uma determinada região do Brasil, constataram que alguns dos hábitos de consumo alimentar mais comuns entre a população vêm se perdendo. A ingestão de insumos tradicionais, como a combinação, arroz e feijão, tem apresentado queda em seu consumo. E o elevado consumo de alimentos que não favorecem a qualidade de vida dos brasileiros, apresentou-se aumentada. Durante o estudo foi exposta a importância do questionário alimentar para avaliar a ingestão de alimentos, tanto para adultos quanto para outros tipos de público-alvo.

Segundo Souza et al. (2013), os hábitos alimentares tradicionais da população brasileira ainda são permanentes. Dados do presente estudo demonstraram que apesar de existir uma variação de escolha dos alimentos entre os sexos, como o café, que se verificou maior consumo no sexo feminino, o consumo de arroz e feijão ainda

vem sendo realizado. A ingestão de tais alimentos ainda é frequente em ambos os sexos. Dessa forma, ambos os estudos se mostraram semelhantes.

Neste estudo, além dos hábitos alimentares serem avaliados, também foi questionado aos participantes o reconhecimento e consumo de alguns alimentos mais regionais de cada região do país. Uma pesquisa elaborada por Barbosa et al. (2016) mostrou se similar ao presente estudo, pois atestou que o conhecimento de alimentos é variável de acordo com a naturalização e segundo o poder aquisitivo de cada pessoa. A renda, a falta de escolaridade e regionalização de cada indivíduo associados evidenciam a dificuldade existente em conhecer alimentos que são diferentes do cotidiano no qual se está habituado a conviver.

Um estudo relacionado à qualidade de dieta, contendo 140 mulheres em idade adulta, constataram que das entrevistadas apenas duas possuíam uma alimentação adequada. Embora o sexo feminino apresente maior preocupação com a imagem corporal e o bem-estar físico, o estudo analisado e a presente pesquisa apresentam equivalência, uma vez que neste estudo através do QFA as mulheres apresentaram maior ingestão de alimentos com níveis calóricos maiores e demonstraram maior propensão a alimentação inadequada (HORTA e SANTOS, 2015).

De forma geral, foi exposto que ambos o sexos apresentaram uma alimentação relativamente adequada, apenas com baixa ingestão de vitaminas e minerais, expressada pela quantidade mínima de alimentos considerados saudáveis computados neste estudo através dos QFA. Esses resultados são semelhantes a pesquisa de Mendonça et al (2018), que avaliou hábitos alimentares de adultos que tinham idade entre 18 e 59 anos, e foi possível visualizar que a qualidade deficiente da alimentação colabora para o sobrepeso, obesidade e contribuem para a progressão abrupta de doenças crônicas não transmissíveis. Nesse sentido, constatou-se a importância do desenvolvimento de políticas públicas de saúde voltadas para a educação alimentar e nutricional focada na alimentação saudável, variada e equilibrada.

Durante o estudo de Padrão, Aguiar e Barão (2017), foi avaliado que os conceitos e objetivos da Educação Alimentar e Nutricional ligados às práticas alimentares saudáveis mostram-se necessários para a realização de um planejamento alimentar de caráter nítido para a população, a partir do momento em que as

necessidades alimentares reais forem alcançadas, metas serão estabelecidas e desempenhadas. Nessa perspectiva, é possível compreender que o papel da promoção a saúde e a promoção da segurança alimentar e nutricional estão diretamente ligados, e conectados são essenciais para o enfrentamento das dificuldades estabelecidas na época atual.

## CONCLUSÃO

O alimento é o instrumento essencial e fundamental de trabalho do nutricionista, e é o seu principal método nutricional de avaliar a alimentação de um indivíduo. Investigar os hábitos alimentares de adultos é imprescindível na atualidade, infelizmente o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis associada ao excesso de peso e obesidade está cada vez maior, e se faz necessária a abordagem nutricional com urgência. Neste estudo, pode-se concluir que hábitos alimentares com valores culturais e/ou regionais dos entrevistados são pouco frequentes, apenas algumas de suas escolhas são permanentes, como a regularidade de ingerir arroz e feijão uma ou duas vezes ao dia.

As referências alimentares relacionadas ao seu valor nutricional referidas pelos participantes da pesquisa foram definidas através de sua frequência e pode-se identificar um nível maior da ingestão de carboidratos, proteínas e pouca variabilidade de frutas e legumes. Os participantes do sexo feminino demonstraram que consomem um elevado volume de bebidas, como cafés e chás, apresentando também grande preferência por refeições e alimentos mais calóricos, como hambúrguer e pão de queijo.

Ambos os sexos analisados no estudo apresentaram consumo alimentar relativamente adequado. Estudos realizados atualmente têm evidenciado que algumas perspectivas vêm sendo desenvolvidas no diz respeito ao perfil alimentar e nutricional dos brasileiros. O consumo alimentar de frutas e verduras ainda se apresenta deficiente, porém a qualidade dos hábitos alimentares da população tem se mostrado razoável. Ainda se faz necessário o desenvolvimento de mais estudos sobre a alimentação no país, com objetivos de promover a inserção de hábitos alimentares saudáveis no cotidiano dos brasileiros.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. C.; MENDONÇA, A. A. F.; GONÇALVES, I. E.; BATISTA, L. M. Intervenção nutricional através de oficinas culinárias e palestras educativas: aplicação e influência no estado nutricional de adultos. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 69, p. 126-131, fevereiro, 2018.

BARBOSA, L. B., VASCONCELOS, S. M. L., CORREIA, L. O. D. S., FERREIRA, R. C. Estudos de avaliação do conhecimento nutricional de adultos: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Alagoas, v. 21, p. 449-462, fevereiro, 2016.

BELEDELLI, S.; SANTOLIN, M. B. Aplicação dos dez passos da alimentação saudável e dez passos da alimentação adequada e saudável e avaliação antropométrica em praticantes de uma academia do norte do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 67, p. 910-915. Agosto, 2017.

CRISPIM, S. P., RIBEIRO, R. D. C. L., PANATO, E., SILVA, M. M. S. D., ROSADO, L. E. F. P., ROSADO, G. P. Relative validity of a food frequency questionnaire for use in adults. **Revista de Nutrição**, Minas gerais, v. 22, p. 81-95, fevereiro, 2009.

FERREIRA, M. G., SILVA, N. F. D., SCHMIDT, F. D., SILVA, R. M. V. G. D., SICHIERI, R., GUIMARÃES, L. V., & PEREIRA, R. A. Desenvolvimento de questionário de frequência alimentar para adultos em amostra de base populacional de Cuiabá, Região Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 13, p. 413-424. Junho, 2010.

HORTA, P. M., SANTOS, L. C. Qualidade da dieta entre mulheres com excesso de peso atendidas em uma Academia da Cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, p. 206-213, junho, 2015.

KENGERISKI, M. F.; OLIVEIRA L. D. D.; ESCOBAR, M.; DELGADO, V. B. Estado nutricional e hábitos alimentares de usuários em Centro de Atenção Psicossocial de Porto Alegre, Brasil. **Clinical and biomedical research**, Porto Alegre, v. 34, n. 3, p. 253-259, 2014.

MACHADO, C. H.; LOPES, A. C. S.; SANTOS, L. C. D. Notificação imprecisa da ingestão energética entre usuários de Serviços de Promoção à Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 417-426, fevereiro, 2017.

MENDONÇA, J. L. S., SANTOS, P. B., SANTOS, R. P., ROCHA, V. S. Consumo de grupos de alimentos em adultos com excesso de peso. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 12, n. 70, p. 245-252, abril, 2018.

MENEZES, M. F. G.; MALDONADO, L. A. Do nutricionismo à comida: a culinária como estratégia metodológica de educação alimentar e nutricional. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 82-89, setembro, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (MS) - BRASIL. **Alimentos Regionais Brasileiros**. Brasília, DF, 2015.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME (MDS) BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF, novembro, 2012.

PADRÃO, S. M., AGUIAR, O. B., O. D. BARÃO, G. Food and Nutrition Education: The defense of a counter-hegemonic and historical-critical perspective for education. **Demetra: Food, Nutrition & Health/Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio e Janeiro, v. 12, n. 3, p. 665-682, julho, 2017.

SOUZA, A. D. M., PEREIRA, R. A., YOKOO, E. M., LEVY, R. B., & SICHIERI, R. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito nacional de alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 47, p. 190-199, 2013.

## APÊNDICES

### Apêndice A - Questionário de frequência alimentar - Alimentos Regionais do Brasil

#### Questionário de frequência alimentar Alimentos Regionais do Brasil

Nome: \_\_\_\_\_

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino ( ) Outros

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

<b>Alimentos Regionais Comumente Consumidos na Região Norte</b>				
Alimento	Conhece	Não conhece	Come	Não come
Castanha do Brasil				
Chicória				
Manga				
Maracujá				
<b>Alimentos Regionais Comumente Consumidos na Região Nordeste</b>				
Alimento	Conhece	Não conhece	Come	Não come
Cacau				
Caju				
Coco				
Mandioca				
<b>Alimentos Regionais Comumente Consumidos na Região Centro-Oeste</b>				
Alimento	Conhece	Não conhece	Come	Não come

Jabuticaba				
Jenipapo				
Pequi				
Pêra-do-Cerrado				
<b>Alimentos Regionais Comumente Consumidos na Região Sudeste</b>				
Alimento	Conhece	Não conhece	Come	Não come
Abacate				
Banana				
Goiaba				
Pitanga				
<b>Alimentos Regionais Comumente Consumidos na Região Sul</b>				
Alimento	Conhece	Não conhece	Come	Não come
Almeirão-roxo				
Feijoa				
Lentilha				
Pinhão				



## Apêndice B - Questionário de Frequência Alimentar - Qualitativo

### Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo

- **N:** Não, nunca consome o alimento;
- **> 10 x:** Consumo maior que 10 vezes por semana;
- **< 3 m:** Consumo do alimento menor que três vezes ao mês.

<b>I. Grupo dos Cereais</b>	<b>N</b>	<b>&gt; 10 x</b>	<b>&lt; 3 m</b>
1. Arroz branco			
2. Arroz integral			
3. Biscoito "água e sal"			
4. Biscoito recheado			
5. Bolo simples			
6. Cuscuz			
7. Farinha de mandioca			
8. Macarrão			
9. Milho			
10. Pão francês			
11. Pão integral			
<b>II. Grupo das Hortaliças</b>			
12. Abóbora			
13. Abobrinha			
14. Agrião			
15. Alface			
16. Batata doce			
17. Batata inglesa			
18. Beterraba			
19. Brócolis			
20. Cenoura			
21. Chuchu			
22. Couve-flor			
23. Espinafre			
24. Mandioca			
25. Pepino			
26. Rúcula			
27. Tomate			
<b>III. Grupo das Frutas</b>			
28. Abacate			
29. Abacaxi			
30. Banana			
31. Goiaba			
32. Laranja			
33. Maça			
34. Mamão			
35. Manga			
36. Melancia			

37. Mexerica			
1. Morango			
2. Uva			
<b>IV. Grupo das Leguminosas e Oleaginosas</b>			
3. Amendoim			
4. Castanha de Caju			
5. Castanha do Brasil			
6. Ervilha			
7. Feijão			
8. Grão de bico			
9. Lentilha			
<b>V. Grupo dos Leites e derivados</b>			
10. Iogurte			
11. Leite integral			
12. Queijo			
13. Requeijão			
<b>VI. Carnes, ovos e pescados</b>			
14. Carne bovina			
15. Carne suína			
16. Frango			
17. Ovo			
18. Peixe			
<b>VII. Grupo dos Óleos e Gorduras</b>			
19. Azeite de Oliva Extravirgem			
20. Banha de porco			
21. Manteiga			
22. Margarina			
23. Óleo de Soja			
<b>VIII. Grupo dos Açúcares e Doces</b>			
24. Açúcar			
25. Adoçante Stévia			
26. Adoçante Sucralose			
27. Chocolates variados			
<b>Bebidas</b>			
28. Café			
29. Chá			
30. Refrigerante			
31. Suco artificial			
<b>Preparações com níveis calóricos maiores</b>			
32. Bolos recheados			
33. Hambúrguer			
34. Pão de queijo			
35. Pizza			