

tel 493604

R. Com. Func. 809, 3.º, E

4200 P

**Maria Margarida Duarte Vieira**

**ESTUDO COMPARATIVO DOS HÁBITOS ALIMENTARES  
ENTRE HOJE E HÁ 40 ANOS ATRÁS**

**TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO APRESENTADO PARA AS  
PROVAS DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO**

**CURSO DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO**

**UNIVERSIDADE DO PORTO**

**Porto, Outubro de 1991**

## AGRADECIMENTOS

Expresso os meus agradecimentos a todos aqueles que me possibilitaram a concretização do meu trabalho. Aos idosos do Centro de dia de Santa Clara por terem sido tão receptivos. À coordenadora do Centro de idosos, Dra. Delfina Rosa Silva Ribeiro e à Dra. Cristina Maria Gonçalves Santos Moreira, por facilitarem a recolha de dados e pelo apoio que me deram. Ao Dr. Emilio Peres pela sua orientação e à Dra. Zaida Azeredo pelo incentivo e apoio.

**ÍNDICE**

|                                 | página |
|---------------------------------|--------|
| AGRADECIMENTOS                  | 1      |
| ÍNDICE                          | 2      |
| INTRODUÇÃO                      | 3      |
| OBJECTIVOS DO TRABALHO          | 6      |
| CARACTERIZAÇÃO DO CENTRO DE DIA | 7      |
| MATERIAL E MÉTODOS              | 8      |
| ANÁLISE DOS RESULTADOS          | 10     |
| CONCLUSÕES FINAIS               | 34     |
| BIBLIOGRAFIA                    | 38     |
| PROTOCOLO DO INQUÉRITO          | 39     |

## INTRODUÇÃO

"Os hábitos alimentares acompanham-nos há muito tempo. Eles são tão antigos como antigamente, tão contemporâneos como actualmente e tão modernos como o futuro." - Esta simples frase, aparentemente vulgar, encerra em si uma ideia da importância da alimentação na vida humana, relevando-lhe o significado quotidiano e mecanizado mas, simultaneamente, evidenciando a influência dos hábitos alimentares no estado e nas condições de vida de uma sociedade. A variação entre os tempos verbais utilizados - do passado ao futuro, passando pelo presente - tem um efeito quase assustador e dá-nos a percepção de um facto que normalmente passa despercebido. Ou seja, com esta frase tomamos consciência da antiguidade dos hábitos alimentares. No fundo, estes são tão antigos como o próprio homem.

Ao longo dos tempos, factores de ordem económica, cultural, social, política e mesmo aspectos de natureza religiosa e científica produziram constantes alterações na relação entre pessoas e alimentos. Para além de sempre ter sido obrigado a acomodar-se às condições naturais, perseguindo assim a sua subsistência, o homem também soube inovar, criar e descobrir. No mundo da alimentação, ambos estes fenómenos foram, e são, bem visíveis. A todo momento aparecem novas limitações, bem como surgem novidades no sentido do progresso, sendo uma evidência a adaptação do homem ao mundo que o rodeia.

Os alimentos, tal como as técnicas e métodos de os utilizar, fazem parte dos tais elementos que rodeiam o ser humano e, ao mesmo tempo, têm um papel decisivo no modo de relacionamento entre o homem e o exterior, nomeadamente no campo da saúde, que, para muitos, é o que de mais importante existe na vida.

Influenciando tanto negativa como positivamente na saúde dos povos, os hábitos alimentares de cada geração, de cada grupo social, ou mesmo de cada pessoa, acabam por ser também determinantes para o comportamento da sociedade, para uma maior ou menor actividade produtiva, para a melhoria ou para agravamento das condições sociais, enfim, para quase tudo o que diz respeito ao homem.

Mas vamos ao que mais interessa, isto é, à apresentação efectiva deste trabalho. Começando por analisar os dados relativos ao inquérito, logo aqui nos aparece um elucidativo exemplo da ingerência de aspectos politico-sociais na alimentação e vice-versa, e esse exemplo é o seguinte. Tendo em vista a comparação entre os hábitos alimentares de uma mesma geração em dois periodos distintos, era metodologicamente natural que o espaço de tempo que mediasse entre os dois periodos fosse de cinquenta anos. Só que caso esse método tivesse sido seguido, a primeira época em análise seria coincidente com a segunda guerra mundial, o que obviamente descaracterizaria o estudo, revelando resultados enganadores, devido a uma das amostras ser referente a uma época especial, com condicionantes anormais, numa conjuntura muito especifica.

Assim, o intervalo de tempo entre as partes do trabalho é de quarenta anos, possibilitando resultados mais conclusivos. Deste modo, conseguem-se destacar os hábitos alimentares em si, com menor influência exterior, tendo em vista a comparação da evolução registada. Como já foi demonstrado, é difícil não fazer a associação entre os hábitos e as restantes variáveis de todas as ordens, mas, de facto, uma guerra mundial é um acontecimento que por si só produz alterações a todos os niveis e reflete-se em mudanças muito profundas. De qualquer modo, é de ter em conta que, mesmo não chegando possuindo o impacto da segunda guerra, nesse espaço de quarenta anos se verificaram acontecimentos bastante significativos

a todos os níveis, como por exemplo o 25 de Abril. Mas a história é feita de mudanças e a evolução dos hábitos alimentares também e a análise dessas mudanças é precisamente o objectivo deste trabalho.

O estudo comparativo destas duas fases da vida alimentar de um grupo de pessoas resulta na verificação de vários erros alimentares, na constatação da melhoria, ou não, da nutrição destas pessoas e permite, por fim, retirar algumas conclusões, que se espera terem efeitos benéficos. Para uma melhor compreensão do estudo, convém não destacar a parte alimentar propriamente dita da condição social dos indivíduos inquiridos. Estes, quer há quarenta anos atrás, quer hoje em dia, sempre tiveram um baixo, ou médio/baixo nível de vida, o que acarreta naturais limitações e condicionalismos.

Um aspecto curioso do trabalho é, evidentemente, o da introdução de novos produtos na vida alimentar destes agora idosos. É que para além de renovarem, abolirem ou manterem determinados hábitos em relação a certos produtos, notou-se que a aparição de novos produtos alimentares foi, por vezes, bem aceite pelos idosos.

## OBJECTIVOS DO TRABALHO

- Conhecer a situação alimentar dum grupo tão carenciado nutricionalmente como é o da Terceira idade.
- Caracterizar os seus hábitos alimentares.
- Comparar a alimentação e verificar as variações ou mudanças que aconteceram no período de 40 anos\*, entre 1951 e 1991.
- Verificar se essas mudanças foram favoráveis ou desfavoráveis.
- Averiguar as relações existentes entre o tipo de alimentação praticada e as condições socio-económicas deste grupo.
- Averiguar as deficiências e desequilíbrios nutricionais do grupo etário durante os dois períodos.
- Permitir o estabelecimento de regras e possibilitar intervenções que permitam anular ou corrigir as consequências do tipo de alimentação que praticaram, mas também para servir de base a outros estudos.

\* O intervalo escolhido foi de 40 anos e não de 50 devido ao facto de incidir numa época de recessão que era a da II Guerra Mundial.

## CARACTERIZAÇÃO DO CENTRO DE DIA

O Centro de Dia de Santa Clara é uma instituição de assistência à terceira idade e está integrado no Centro Social da Sé Catedral do Porto. Fazendo parte do projecto "Recrutar a Vida para além da Sobrevivência", que, por sua vez, se encontra no âmbito dos Programas Comunitários de Luta Contra a Pobreza, este Centro dá apoio a pessoas idosas e precocemente envelhecidas desde à quatro anos.

Constituindo as zonas da Sé e de São Nicolau focos de pobreza material e socio-cultural, com acentuada degradação generalizada das condições de vida, envelhecimento populacional, elevada densidade, desemprego, violência familiar e marginalidade, os objectivos do centro de dia apontam no sentido da solidariedade social, promovendo uma melhoria de vida aos idosos. Assim, e para além dos serviços de domicílio, o Centro fornece almoços e lanches diários aos idosos e, acima de tudo, proporciona-lhes o convívio e a companhia de que necessitam, realizando várias actividades de lazer.

À frente desta acção de apoio à terceira idade encontram-se o director e Pároco Dr. Gabriel da Costa Maia e a Dra. Delfina Ribeiro coordenadora do sector de idosos, conjuntamente com várias pessoas directamente responsáveis pelos projectos de Luta Contra a Pobreza.

Foi este o Centro de dia que escolhi para proceder ao levantamento de dados necessários ao meu trabalho de investigação.

## MATERIAL E MÉTODOS

### Tipo de estudo, população e amostra:

Efectuei um estudo transversal, baseado num questionário administrado aos idosos do Centro de Dia de Santa Clara, que tem uma população de referência de 62 idosos, de idades variáveis entre os 57 e os 89 anos, de ambos os sexos. Apenas fiz 50 questionários no total e, ao contrário do previsto, não abrangi o universo, devido a alguns obstáculos. É que dos 62 associados do Centro, 3 estão hospitalizados, 3 acamados com apoio ao domicílio, 4 recusaram ser inquiridos e 2 estiveram ausentes durante o periodo que durou o questionário.

A amostra pretende ser representativa do universo considerado e foi obtida através do ficheiro de associados do Centro. A partir desta procedi à estratificação por sexo (35 mulheres e 15 homens), e por 5 grupos etários (<64, 65-69, 70-74, 75-79, >80).

### Instrumento de recolha de dados:

Questionário alimentar qualitativo com duas partes. A primeira parte baseada no dia alimentar referente às 24 horas anteriores à inquirição e em alguns consumos alimentares específicos, nomeadamente de açúcar, sal, gorduras, doces, produtos de pastelaria, tipo de cozinhados e formada por questões do âmbito sócio-económico, uma vez que condicionam o modelo alimentar do indivíduo. A segunda parte, com o objectivo de avaliar o modelo alimentar destes mesmos indivíduos há quarenta anos atrás composta por questões acerca da frequência de consumos alimentares por grupos de alimentos.

O método de entrevista foi directo e individual e as informações foram obtidas directamente por mim, bem como o preenchimento do questionário.

A avaliação antropométrica da amostra por observação directa consistiu no peso, através de uma balança Seca de cursor, a estatura pela indicação do Bilhete de identidade e o Índice de Massa Corporal (I.M.C) que é a razão entre peso e estatura ao quadrado ( $P/E^2$ ).

O tratamento de dados foi realizado parcialmente num computador PC 286 utilizando os programas Harvard Graphics e Windows, mas também manualmente. Calculei a média ( $\bar{x}$ ), desvio padrão(s) e comparei os dados relativos ao ano de 1951 e ao ano 1991.

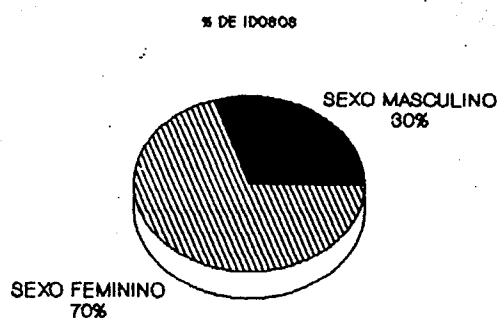
## ANÁLISE DOS RESULTADOS

Caracterização da amostra:

- Foram observados 50 idosos, sendo 15 (30%) do sexo masculino e 35 (70%) do sexo feminino.

### DISTRIBUIÇÃO DA AMOSTRA POR SEXOS

Figura 1



Quadro I - Distribuição dos inquiridos por grupos etários e sexo

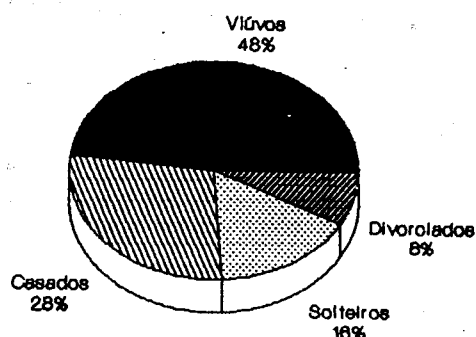
| Sexo           | Mulheres  |           | Homens    |           | Total     |            |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                | n         | %         | n         | %         | n         | %          |
| Grupos etários |           |           |           |           |           |            |
| ≤ 64           | 6         | 12        | 7         | 14        | 13        | 26         |
| 65-69          | 6         | 12        | 2         | 4         | 8         | 16         |
| 70-74          | 7         | 14        | 4         | 8         | 11        | 22         |
| 75-79          | 7         | 14        | 0         | 0         | 7         | 14         |
| ≥ 80           | 8         | 16        | 2         | 4         | 11        | 22         |
| <b>Total</b>   | <b>35</b> | <b>70</b> | <b>15</b> | <b>30</b> | <b>50</b> | <b>100</b> |

- A média (x) de idades da amostra é de 71,08 anos e o desvio padrão (s) é de 2,46.

## Situação sócio-económica

Figura 2

### Estado Civil dos Idosos



- 48% são viúvos, 28% casados 16% solteiros e 8% divorciados.
- Enquanto profissionalmente activos, 94% destes idosos eram rurais, operários não especializados ou domésticas.
- Actualmente, 92% dependem exclusivamente da pensão social ou de sobrevivência, 56% têm um rendimento mensal de 20 mil escudos, enquanto que os outros 36% vivem de reformas que vão dos 8 aos 41 mil escudos. 8% desta população não tem qualquer forma de sustento. A média de recursos destes idosos é de 19 mil 620 escudos.

## Estado de saúde da amostra

## Dentição

- 13 (26%) têm prótese dentária total
- 3 (6%) não possuem dentição
- 13 (26%) têm uma dentição muito incompleta (3 ou menos dentes)
- 13 (26%) têm dentição incompleta
- 5 (10%) têm prótese dentária superior
- 1 (2%) têm prótese dentária inferior
- 2 (4%) possuem prótese inferior e superior

A cárie dentária é um problema de saúde bastante negligenciado pelos idosos, sendo esta doença uma constante de quase todos.

## Morbilidade

|                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| - Cárie dentária       | 30 (60%)                             |
| - Obstipação           | 19 (38%)                             |
| - Diabetes             | 6 (12%)                              |
| - Hipertensão          | 3 (6%)                               |
| - Angina de peito      | 3 (6%)                               |
| - Problemas de coração | 3 (6%)                               |
| - Colite               | 2 (4%)                               |
| - Bronquite            | 2 (4%)                               |
| - Anemia               | 1 (2%)                               |
| - Tuberculose          | 1 (2%) - 5 meses antes da inquirição |
| - Osteomalácia         | 1 (2%)                               |
| - Osteoporose          | 1 (2%)                               |
| - Úlcera duodenal      | 1 (2%)                               |

- Trombose

1 (2%)

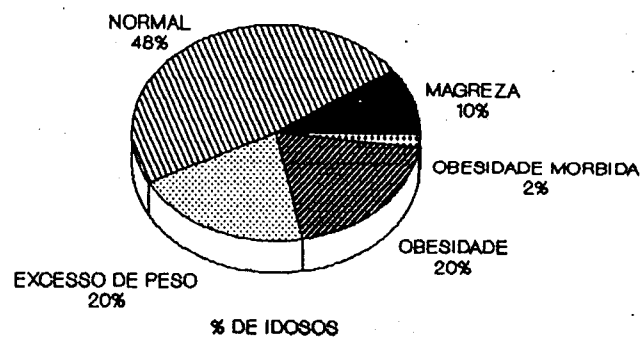
13

Como se pode constatar quase todos os idosos têm problemas de saúde mais ou menos graves. Além disso, alguns deles não quiseram, por timidez ou vergonha, referir todos os problemas que os afectavam.

### Estado nutricional da amostra

Figura 3

**INDICE DE MASSA CORPORAL (I.M.C.)  
SEGUNDO O CRITÉRIO DE GARROW**



Quadro II - Relação entre o Índice de Massa Corporal e o sexo

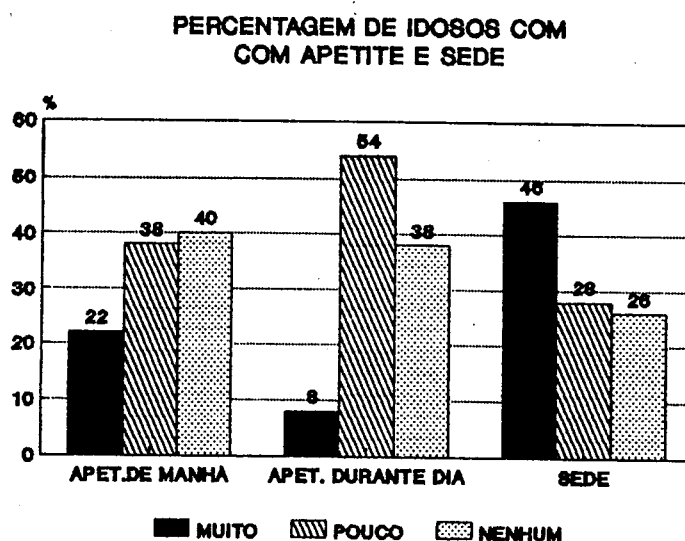
| IMC<br>Critério de Garrow | Mulheres |    | Homens |    |
|---------------------------|----------|----|--------|----|
|                           | n        | %  | n      | %  |
| Magreza                   | 0        | 0  | 5      | 10 |
| Normal                    | 18       | 36 | 6      | 12 |
| Grau I                    | 9        | 18 | 1      | 2  |
| Grau II                   | 7        | 14 | 3      | 6  |
| Grau III                  | 1        | 2  | 0      | 0  |
| Total                     | 35       | 70 | 15     | 30 |

Como se pode observar na figura 3, 52% da amostra encontra-se em estado de desequilíbrio nutricional. Pelo quadro II, pode-se constatar que todos os casos de magreza (10%) verificam-se no sexo masculino. Em relação a este, o sexo feminino apresenta maior percentagem de casos de Grau I - excesso de peso, e Grau II - obesidade. Existe na amostra um inquirido do sexo feminino com obesidade mórbida - Grau III.

#### OUTROS FACTORES CONDICIONANTES DA ALIMENTAÇÃO

Com o passar dos anos, ocorre uma diminuição da sensibilidade ao paladar e ao cheiro, que interfere com o prazer normalmente associado ao acto de comer. A falta de apetite leva a pessoa idosa a alimentar-se com quantidades insuficientes e alimentos inadequados.

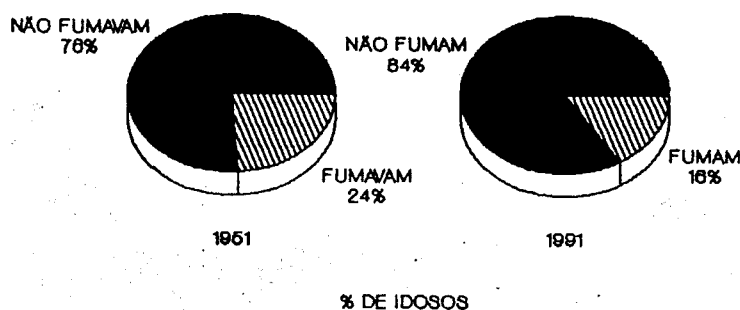
Figura 4



Grande parte dos idosos (78%) diz não ter muito apetite durante o período matinal. No entanto, aqueles que mencionam ter apetite, referem que isso é mais frequente acontecer de manhã. Assim, à tarde, apenas 8% diz ter muito apetite, enquanto que a maioria tem pouco apetite. Elevada é a taxa de idosos que, quer de manhã quer de tarde, revela não ter apetite.

Quanto ao factor sede, é de notar que 46% da amostra diz ter vontade de beber. Os restantes não mostram muita necessidade de ingerir líquidos, no entanto, todos o fazem com bastante frequência ao longo do dia, segundo os próprios, "para tomar medicamentos".

Figura 5

EVOLUÇÃO DO CONSUMO DE TABACO  
1951-1991

Durante este intervalo de quarenta anos houve uma mudança benéfica no que toca ao consumo de tabaco. A percentagem de fumadores diminuiu de 24 para 16%. Vários problemas de saúde levaram a que algumas pessoas deixassem o tabaco. No entanto, nota-se que apesar do decréscimo o número de fumadores se mantém elevado.

## VARIAÇÕES DE CONSUMOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES

Figura 6

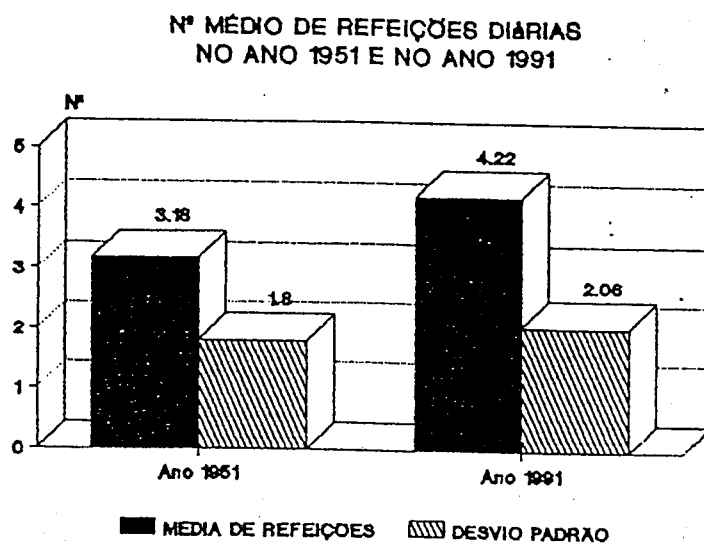
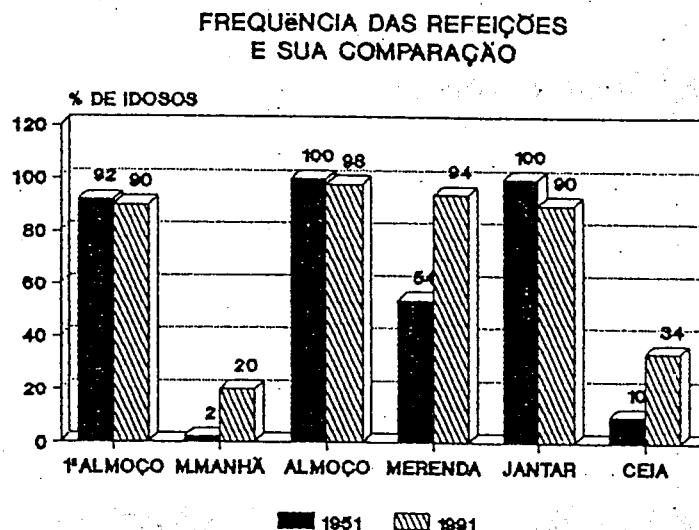


Figura 7



Pela observação da figura 6, verifica-se que o número médio de refeições por idoso aumentou de 3,18 em 1951 para 4,22 em 1991. Este aumento deve-se, especialmente, ao facto de um maior número de pessoas ter passado a tomar o meio-da-manhã, a merenda e a ceia (ver figura 7). É que estas refeições tinham pouco significado há quarenta anos atrás e, hoje em dia, são consideradas mais importantes, mesmo pelos próprios idosos. Deve-se destacar a menor predominância actual do peso do almoço e do jantar. Em 51, estas duas refeições eram realizadas pela totalidade da amostra, constituindo (a par do pequeno-almoço e da merenda) as principais etapas

alimentares do dia-a-dia. Nos nossos dias, esse peso é menor e tanto o almoço como o jantar não conseguem alcançar os 100%. Este fenómeno dever-se-á sobretudo ao aumento do valor das outras refeições, mas também ao factor idade. Como é sabido, alguns idosos preferem não fazer refeições que consideram pesadas, como sejam estas duas em causa. A importância do pequeno-almoço é outro facto revelante. Quer em 51, quer em 91, o seu peso mantém-se, o que traz naturais vantagens para os idosos.

Figura 8

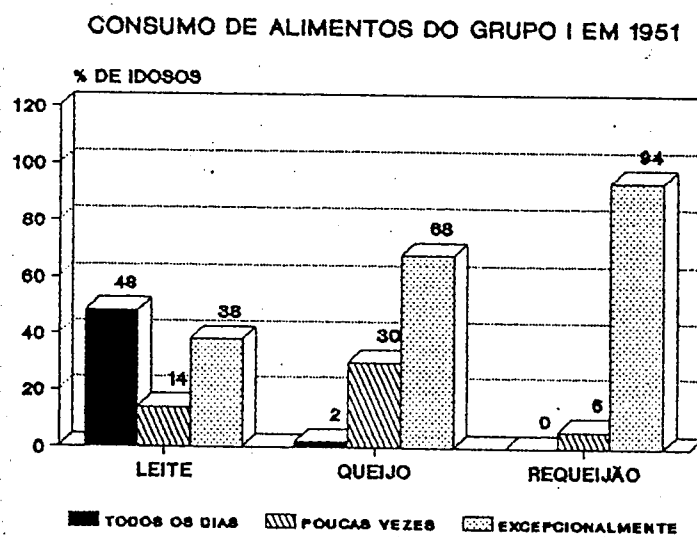
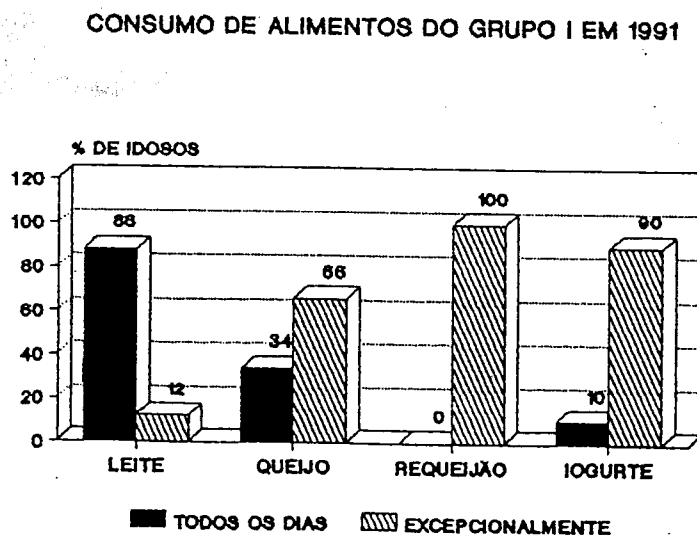


Figura 9



Em relação aos alimentos do Grupo 1, nota-se uma substancial melhoria, pois de um modo geral a ingestão destes produtos aumentou. No que diz respeito ao leite, verifica-se que este produto passou a ser ingerido com maior regularidade, o que é bastante positivo, especialmente por se tratar de um alimento tão importante em qualquer fase da vida. Assim, de 52% inquiridos que não consumiam diariamente leite em 1951, passa-se para um percentagem muito menor (12%) em 91.

O queijo e o requeijão não tinham lugar na alimentação praticada pela amostra em 1951. Passados quarenta anos, o queijo já consumido por 34% da população e, do lote destes produtos, apenas o requeijão registou uma descida no seu consumo.

Curioso é verificar que o aparecimento do iogurte (produto inexistente nos anos 50), foi muito bem aceite pela população. 10% já o consomem todos os dias, o que vem provar que apesar da idade estas pessoas ainda são capazes de alterar os seus hábitos alimentares, aceitando a introdução de novidades na sua dieta.

Figura 10

### CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO II EM 1951

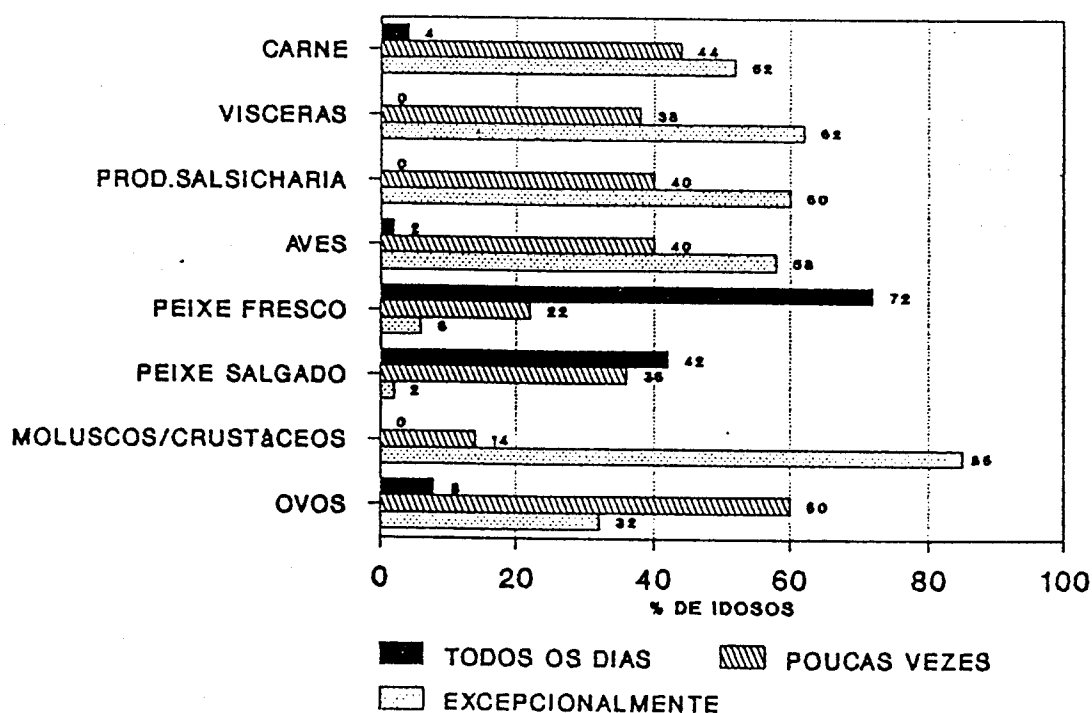
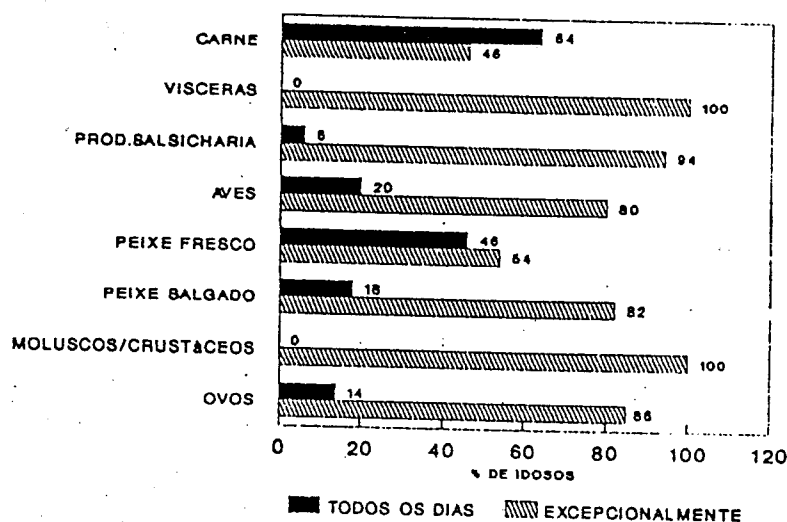


Figura 11

## CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO II EM 1991



À primeira vista, pode-se logo retirar uma conclusão evidente da análise destes dois gráficos: o consumo de carne e de aves aumentou em termos diários. Nota-se igualmente um incremento do consumo de produtos de salsicharia. Em contrapartida, a ingestão de vísceras só se dá excepcionalmente, tal como acontece com os moluscos e crustáceos.

No que toca ao peixe, regista-se uma diminuição no consumo habitual deste produto, quer fresco quer salgado. Enquanto que em 1951 apenas uma pequena parte da amostra comia peixe raramente, em 91 verifica-se quase o contrário. Ou seja, a maioria das pessoas apenas consome peixe em ocasiões excepcionais.

Voltando à carne, deve-se referir que 10% da amostra consome este produto ao almoço e ao jantar, contrastando com o que acontecia em 1951. Nessa altura, a carne (e também as aves) era consumida apenas ao fim-de-semana e, em alguns casos, só ao Domingo.

Figura 12

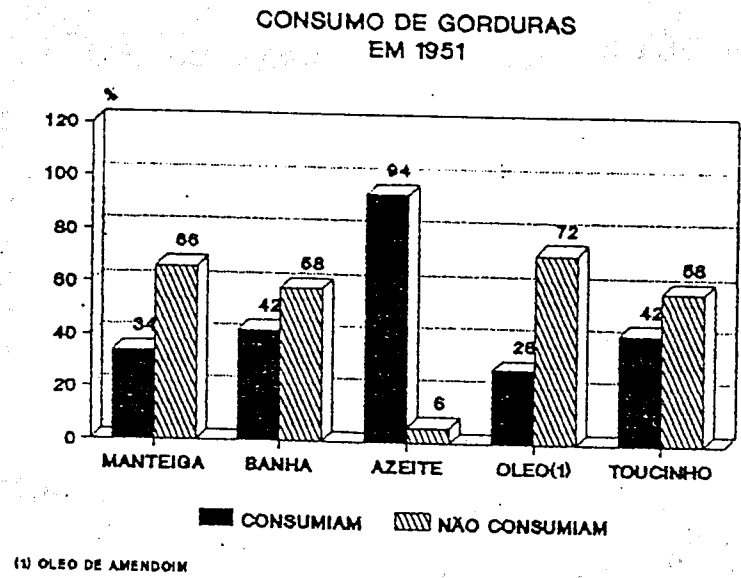
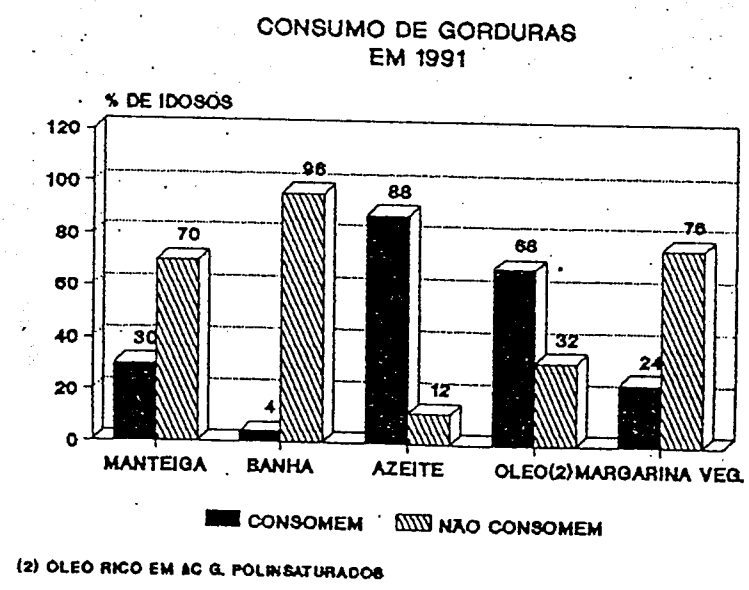


Figura 13



Vários tipos de gorduras viram o seu consumo diminuir neste período de quarenta anos. A banha (42% para 4%) e o azeite (94% para 88%) são agora menos utilizados. A par desta descida, verificou-se um aumento do consumo de óleo vegetal e de margarina vegetal, produtos não consumidos em 1951. Nessa época, eram mais utilizados o óleo de amendoim e o toucinho, mas ambos desapareceram dos hábitos alimentares da amostra.

É importante referir que, em 1991, 4% da população não consome qualquer tipo de gordura.

Figura 14

**CONSUMO DE MANTEIGA PARA BARRAR O PÃO  
EM 1951**

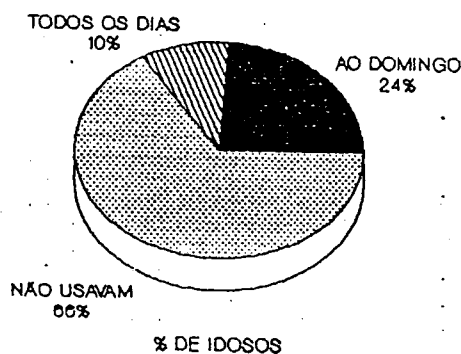
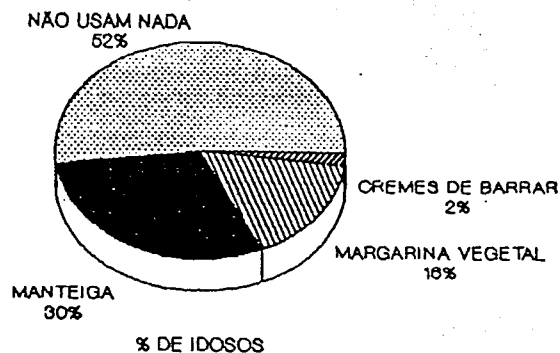


Figura 15

**GORDURAS USADAS PARA BARRAR O PÃO  
EM 1991**

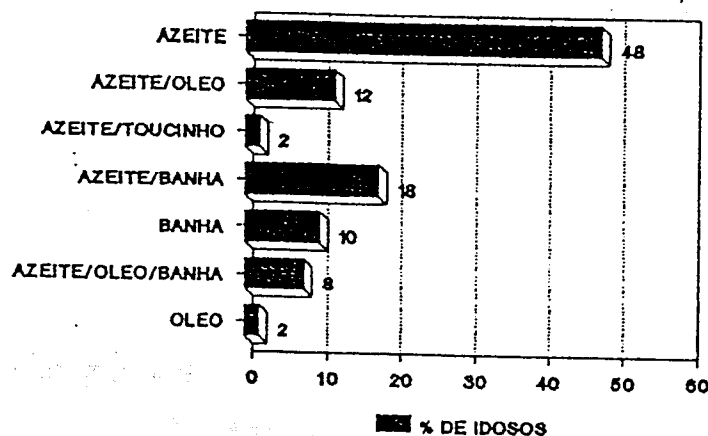


Parte das gorduras ingeridas são aquelas que se utilizam para barrar o pão. Mas neste ponto existe uma enorme discrepância entre os dois períodos referidos. Em 1951, a única gordura utilizada para barrar o pão era manteiga, coisa que não acontece nos nossos dias. Por este motivo, a figura 14 mostra apenas a regularidade da utilização de manteiga para barrar o pão. Assim, é de notar que 66% da amostra não barrava o pão, ingerindo-o seco. Dos que barravam o pão com manteiga, apenas 10% o faziam todos os dias e uma maior parte de pessoas (24%), só aos Domingos utilizavam manteiga para barrar o pão. Tão baixo consumo de manteiga com o pão, devia-se ao difícil acesso que, pelo seu preço, as pessoas tinham a este produto.

Com o correr dos tempos, o acesso às gorduras tornou-se mais fácil e a percentagem de indivíduos que utiliza alguma gordura para barrar o pão aumentou. Em 91, no entanto, ainda há 52% de pessoas que come o pão seco. Entre os restantes 48%, a manteiga é o produto preferido, seguida da margarina vegetal e dos cremes de barrar - estes com uma percentagem quase insignificante (2%).

Figura 16

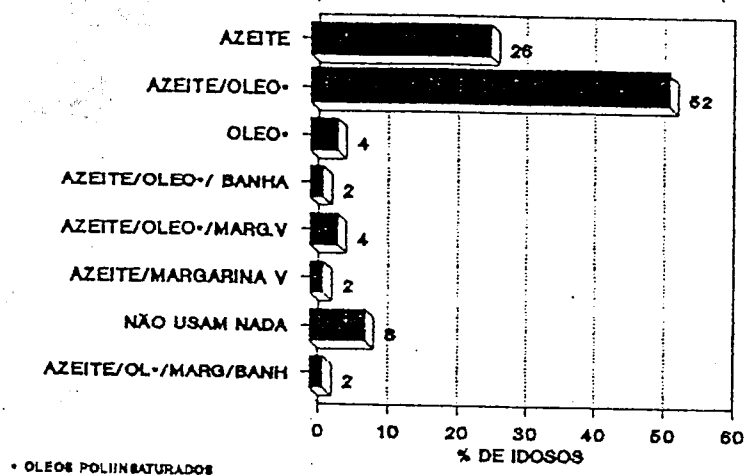
CONSUMO DE GORDURAS PARA CONFECCÃO  
DOS ALIMENTOS EM 1951



•OLEO DE AMENDOIM

CONSUMO DE GORDURAS PARA CONFECCÃO  
DOS ALIMENTOS EM 1991

Figura 17

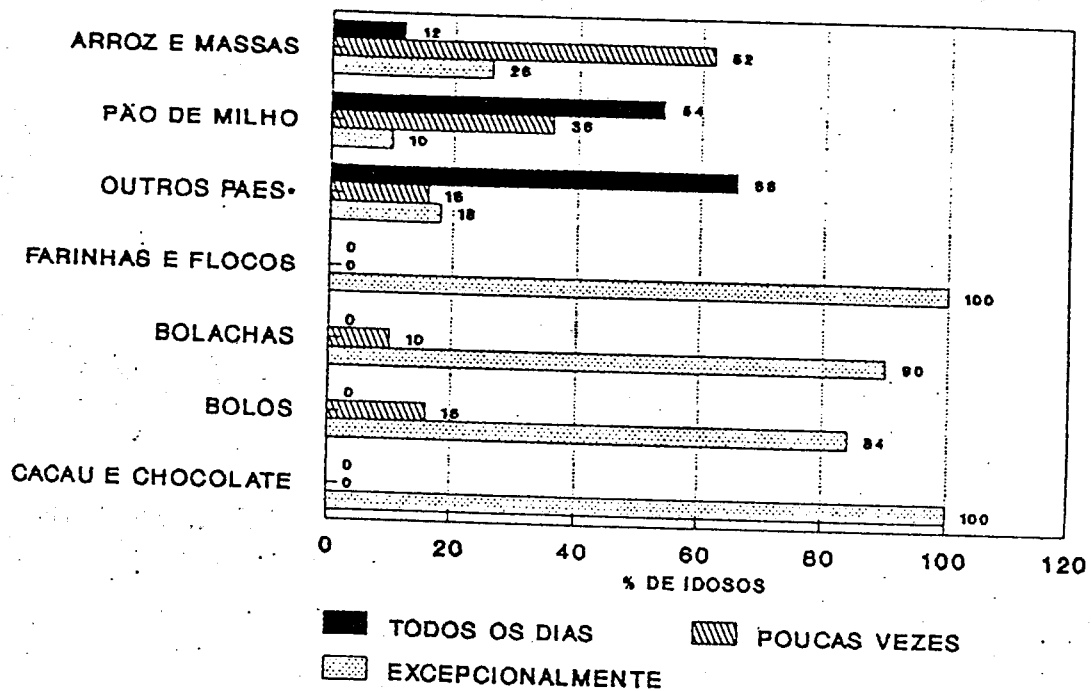


A utilização de gorduras na confeção de pratos também se reflete no índice geral e, também aqui, notam-se algumas diferenças entre ambos os períodos de tempo. Em 1951, o azeite era a gordura mais utilizada na confeção. A seguir vinham misturas de azeite com outros produtos, como o óleo, a banha ou o toucinho. A gordura simples seguinte, a banha, apenas foi referida por 10% dos inquiridos.

Hoje em dia, factores económicos determinam que o azeite tenha uma menor taxa de utilização. No seu modo simples, só é empregue na confeção por 26% da amostra. De facto, a gordura normalmente mais utilizada é uma mistura de azeite e óleo e 52% da amostra recorre a este método para confeccionar os seus pratos. A utilização de óleo duplicou (2 para 4%) e a banha deixou de ser utilizada em 1991. Por outro lado, 8% dos idosos não utilizam qualquer tipo de gordura na confeção.

Figura 18

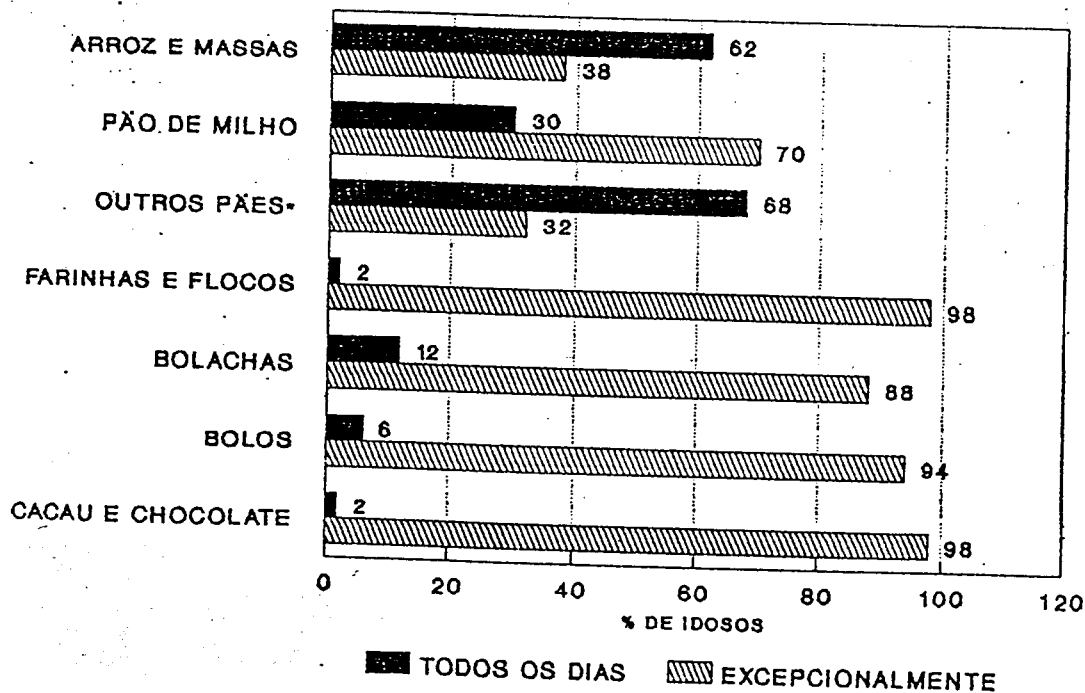
CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO IV  
1951



• BIJU, SôMEA

Figura 19

CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO IV  
1991



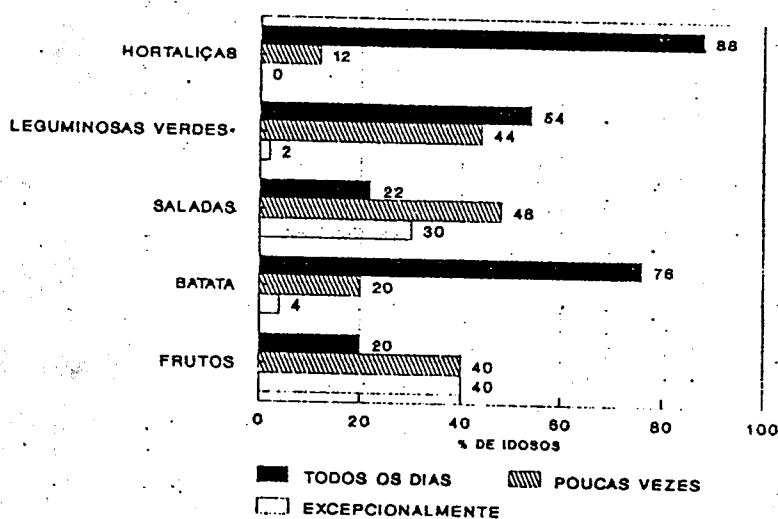
•CARCASSA TIPO CORRENTE

O arroz e as massas são agora mais consumidos do que em 1951. Alguns inquiridos mencionaram que comiam mais pão e batatas do que arroz, pois os primeiros eram mais baratos. O pão de milho é agora menos utilizado - de 54% em 51 passa-se para 30% em 91. Esta diminuição não se deve ao facto de agora preferirem a carcaça ou outros pães, pois estes últimos consumos não sofreram alterações significativas. O que acontece é que existe uma diminuição no consumo de pão em simultâneo com um aumento no consumo de outros alimentos, como por exemplo, bolachas e bolos.

Outra alteração que se pode verificar é que o consumo de farinhas e flocos, tal como de bolachas, bolos, cacau e chocolate, passou agora a ser diário, pelo menos numa pequena parte da amostra. No entanto, tal situação não se dava em 1951.

Figura 20

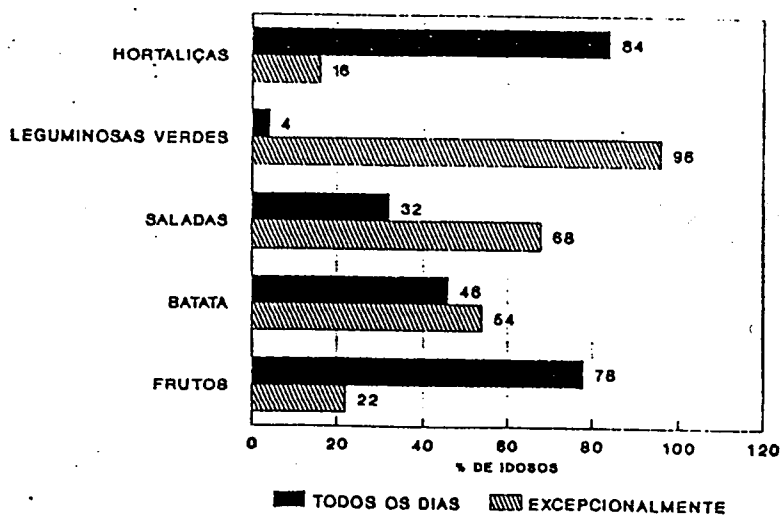
## CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO V EM 1951



ervilha, fava, feijão

Figura 21

## CONSUMO DE ALIMENTOS DO GRUPO V EM 1991



Os alimentos do Grupo V sofreram uma diminuição do seu consumo geral e apenas os frutos e as saladas são mais utilizados em 1991. Em termos de ingestão diária, o consumo de frutos quase quadruplicou, o que não deixa de ser positivo. Destes 78%, 30% consomem duas peças de fruta por dia, ao passo que antigamente só aqueles que lidavam profissionalmente com frutas ou os que tinham possibilidades monetárias, é que faziam um consumo mais habitual destes alimentos.

Em contrapartida, também se deram mudanças negativas no consumo de alimentos do Grupo V. O consumo de leguminosas baixou 50% e o de batatas 30%, apenas se mantendo as hortaliças a um nível considerado satisfatório.

Figura 22

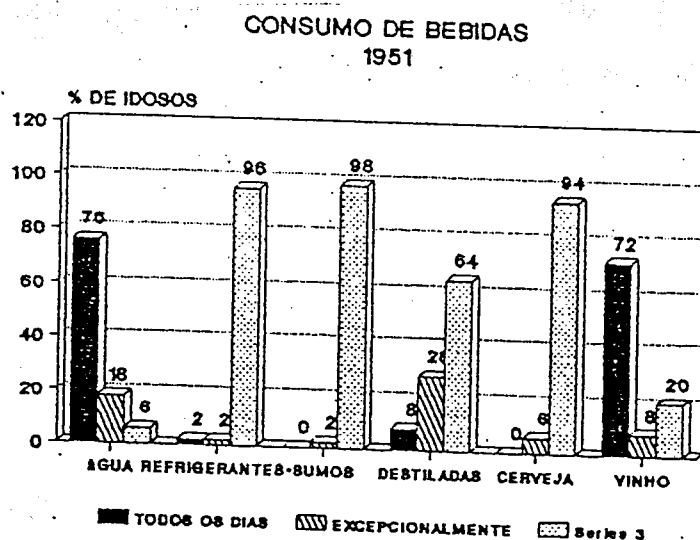
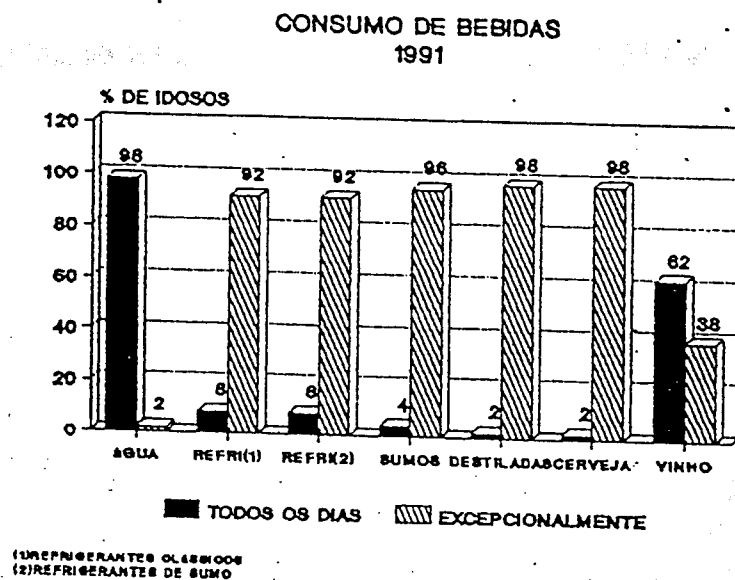


Figura 23



No primeiro gráfico (figura 22), que é respeitante a 1951, há a destacar que apenas quatro bebidas (água, capilé e pirolito, destiladas e vinho) são consumidas diariamente. Outros tipos de bebidas, também por estarem menos na moda nessa época, recebem menos preferências da amostra, sendo consumidas quase só excepcionalmente.

Em 1991, mantêm-se as no topo as duas principais bebidas ingeridas na fase anterior. Assim, a água e o vinho continuam a dominar. A primeira com maior percentagem de pessoas a bebê-la todos os dias (98%) e a segunda com uma relativa diminuição, de 72% para 62%. À parte isto, nota-se uma maior implementação de bebidas "novas", que antes não tinham tanta divulgação. É o caso dos refrigerantes e da cerveja. Quanto às bebidas destiladas, há a referir que ainda existem 2% de idosos que as ingerem diariamente.

Figura 24

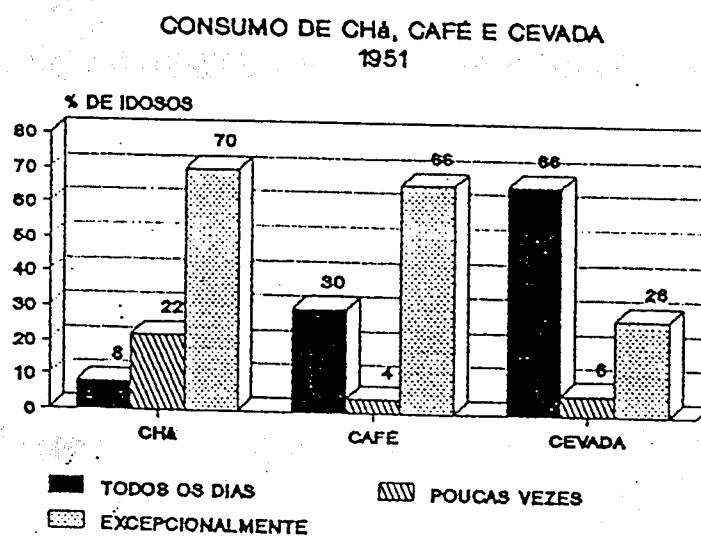
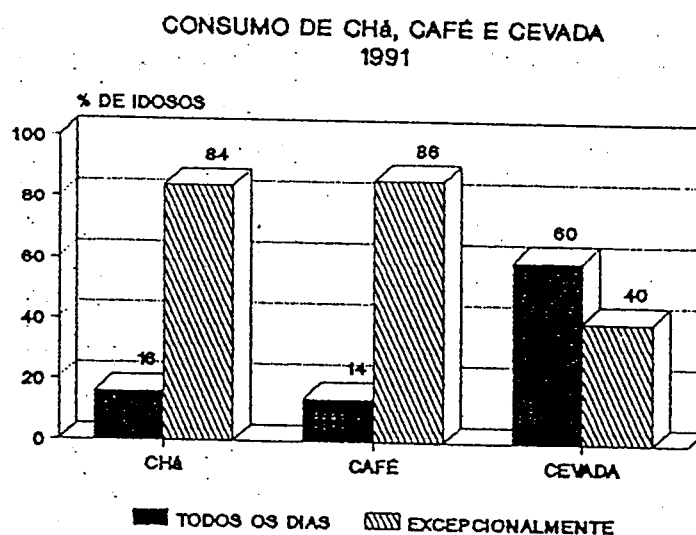


Figura 25



Em relação a este tipo de bebidas, a mais consumida foi, e é, a cevada com 66% em 1951 e 60% em 1991. Deste número, grande parte consome duas chavenas por dia, normalmente numa mistura com leite. Regista-se um decréscimo de 16% no consumo diário de café e uma duplicação (8 para 16%) no consumo diário de chá.

Figura 26

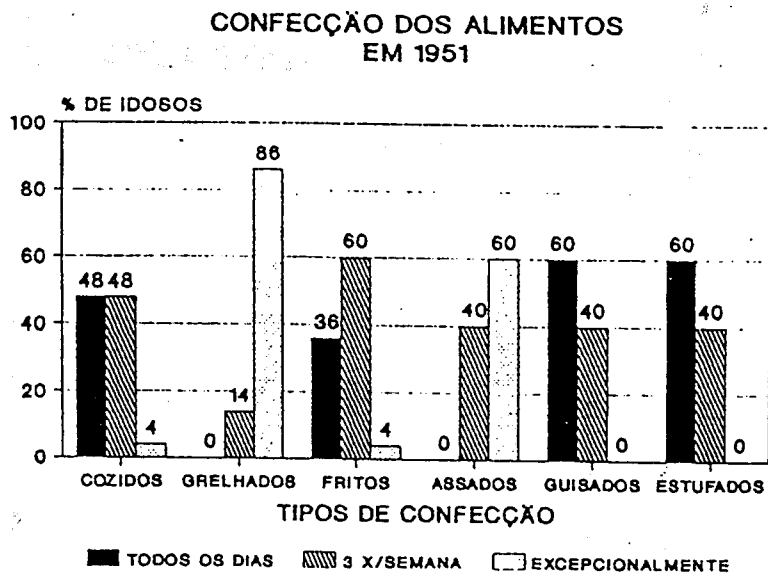
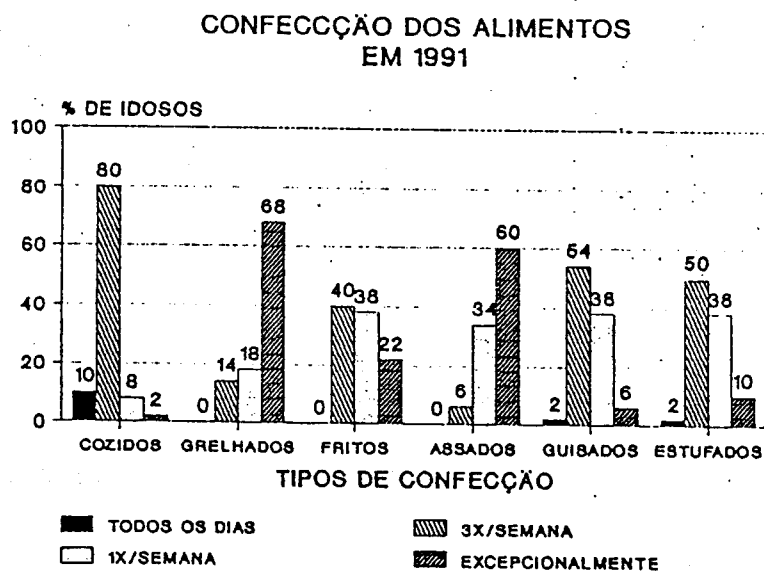


Figura 27



Os guisados, os estufados, os cozidos e os fritos dominam o tipo de confecção em 1951. Especialmente os dois primeiros, que eram sempre os meios preferidos de confecção em mais de três dias por semana. Assados e grelhados poucas vezes eram consumidos, não existindo na amostra ninguém que fizesse todos os dias.

Em 1991, a diversidade de tipos de confecção empregues é muito maior, mas os cozidos, os guisados e os estufados continuam a constar da utilização diária, embora em menor percentagem. Dos 60% que utilizavam estes dois últimos meios todos os dias em 51, passou-se para 2% em 91. Do mesmo modo, assados e grelhados continuam a não ser preferidos e, na maioria dos casos, são meios excepcionalmente empregues. Devido a uma maior preocupação com a sua saúde, os idosos deixaram de fazer fritos todos os dias e 78% da amostra mas ainda os consomem entre uma a três vezes por semana.

Figura 28

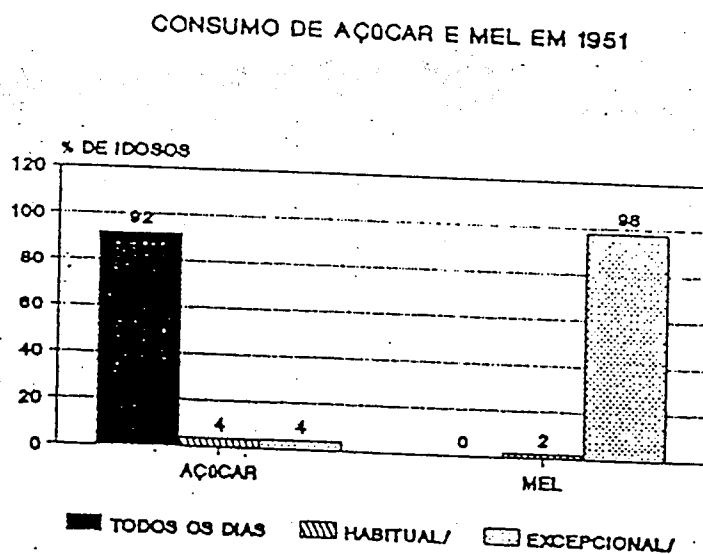
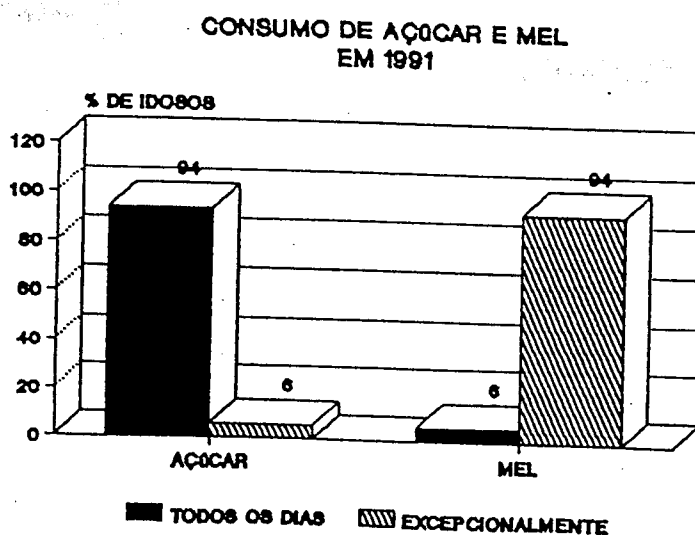


Figura 29

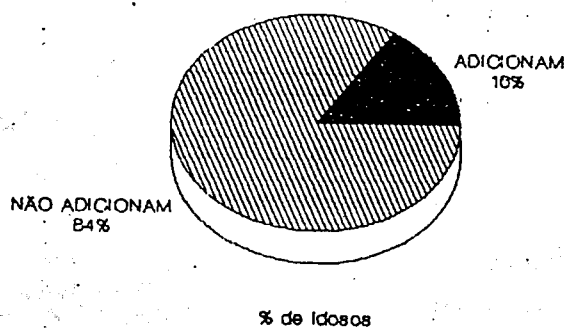


Comparando os valores das figuras 28 e 29, verifica-se um ligeira subida no consumo do açúcar - 92% em 1951, para 94% em 1991. A quantidade de açúcar consumida diariamente em 1991 é de 26,8 gramas, enquanto que em 1951 esse valor era de 10 gramas diários. O açúcar amarelo era o mais utilizado em 1951, sendo quase inexistente o seu emprego actual.

Quem consumia habitualmente mel em 1951, fazia-o para substituir o açúcar e a sua utilização era muito menor do que hoje em dia. Agora, nota-se uma maior percentagem de utilizadores diários deste produto e, comparando os valores respectivos ao mel e ao açúcar, nota-se que a tal substituição ainda existe. Isto é, os 6% que não consomem açúcar habitualmente, utilizam o mel como alternativa, especialmente com o leite que bebem à noite.

Figura 30

PERCENTAGEM DE IDOSOS QUE  
ADICIONAM SAL AO PRATO  
1991



Esta figura ilustra a percentagem de idosos que adiciona sal ao prato ou à sopa. Curioso é que hoje se passa exactamente o mesmo que há quarenta anos atrás. Isto é, não houve alterações, pois os idosos que adicionam sal, sempre o fizeram o mesmo se aplica em relação aos que não utilizam sal.

Quadro III - Consumo específico

| Produto                 | n  | %  |
|-------------------------|----|----|
| Chocolates              | 1  | 2  |
| Rebuçados               | 20 | 40 |
| Pastelaria              | 10 | 20 |
| Cafetaria               | 7  | 14 |
| Pastilhas Elásticas     | 0  | 0  |
| Batatas Fritas (pacote) | 5  | 10 |
| Gelados                 | 2  | 4  |
| Marmeladas e Compotas   | 21 | 42 |
| Amendoíns e Outros      | 10 | 20 |
| Figos e Frutos Secos    | 0  | 0  |

28 % da amostra não consome habitualmente qualquer destes produtos. Os restantes variam bastante de produto. Os rebuçados servem para entreter ou para a tosse. Não consomem figos e outros frutos secos por serem demasiado caros para as suas possibilidades. Quanto às pastilhas elásticas, consideram que estas "não prestam" e, por isso, não estão incluídas nos seus hábitos.

## CONCLUSÕES FINAIS

Após esta análise comparativa dos resultados do inquérito realizado no âmbito do estudo sobre os hábitos alimentares, podem-se retirar variadíssimas conclusões. Fese embora a limitação do trabalho e a sua relativamente baixa dimensão em termos quantitativos da amostra, existem bastantes dados que nos permitem alcançar certas conclusões, algumas quase óbvias, outras apenas ao alcance de quem, durante cerca de dois meses, trabalhou e investigou a vida alimentar deste grupo de idosos.

Começando pelas conclusões do foro alimentar propriamente dito, pode-se afirmar que, regra geral, a alimentação actual é mais saudável do que a praticada há quarenta anos atrás. Para melhor ilustrar esta ideia, podem-se referir algumas melhorias concretas. Em primeiro lugar, o número médio de refeições praticado pelas pessoas constituintes da amostra aumentou. Esta subida percentual deve-se à introdução de três refeições, que antes não eram habituais: o meio-da-manhã, a merenda e a ceia. Depois, o aumento do consumo de leite e seus derivados - principalmente, o queijo e o iogurte - também se traduziu em resultados positivos. O mesmo se passa com a ingestão de carne e de aves, alimentos que fornecem grandes quantidades de proteínas animais e que deixaram de ser consumidos excepcionalmente. Agora, os pratos de carne e de aves já não constam só do "menu" do fim-de-semana, sendo consumidos com um regularidade satisfatória.

No que toca aos hidratos de carbono complexos, estes começaram a fazer parte da ingestão de nutrientes com mais frequência. O arroz e as massas também viram o seu consumo aumentado, em grande parte dos casos, devido à sua maior

acessibilidade actual. O preço destes produtos, que outrora constituia uma dificuldade, deixou de ser elevado, permitindo que o seu acesso seja hoje generalizado.

Outro consumo que também sofreu um forte incremento foi o de frutos. Aqui, a comparação entre os números de 1951 e de 1991 evidencia-nos uma mudança surpreendente: o consumo de frutos quadruplicou. Como facilmente se calcula, este facto é muito positivo, nomeadamente pelo fornecimento de provisões apreciáveis de fibra e vitaminas conseguido através da ingestão destes alimentos.

As bebidas aromáticas - chá, café e cevada -, agora ingeridas moderadamente, tornam-se úteis na promoção da secreção de sucos gástricos, o que também é um factor extremamente positivo, atendendo à problemática que envolve esta questão na terceira idade. O grupo de idosos inquiridos revelou-se um forte consumidor de água e foi este líquido aquele que passou a captar a maior parte das preferências.

Por outro lado, o consumo de bebidas alcoólicas diminuiu, embora pouco. O uso destas bebidas por hábito alimentar deveria baixar depois da idade adulta, pois quantidades excessivas de álcool podem levar à insuficiência de actividades metabólicas essenciais, contribuindo para a produção de ácidos gordos. Como é evidente, isto não é nada vantajoso nesta idade e os excessos refletem-se no aumento do tecido adiposo. Este é, pois, uma das conclusões negativas a retirar deste estudo.

Mas no que diz respeito a mudanças desfavoráveis, deve-se destacar uma acentuada diminuição do consumo de peixe. Chicharro, sardinha e bacalhau estavam habitualmente à mesa destas pessoas. Hoje em dia, são substituídos pela carne, que, evidentemente, possuiu um maior quantidade de gorduras saturadas. Esta alteração

faz com que se registre um novo desequilíbrio entre a ingestão de carne e de peixe, agora no sentido inverso.

A utilização mais regular de manteiga e a implementação do consumo de margarina e de óleo também veio contribuir para um aumento do fornecimento de gorduras saturadas e colesterolémicas. Em vez do azeite - possuidor de gorduras mais saudáveis -, são estes os produtos geralmente preferidos, por exemplo, na confecção dos alimentos. O resultado desta alteração traduz-se num agravamento do risco de doenças cardiovasculares.

Outra redução verificada é a do consumo de pão. Bolachas, biscoitos e bolos são mais do agrado dos idosos, em detrimento do clássico pão, desde sempre considerado a fonte de energia mais adequada ao organismo humano.

Há ainda a constatar uma significativa diminuição no consumo de leguminosas verdes e de batata, que se reflete numa falha de fibra e de vitaminas. Existe portanto um défice destes nutrientes, causado principalmente pela quase total exclusão (mais no caso das leguminosas) deste tipo de alimentos dos hábitos alimentares.

Depois, existe ainda um certo número de factores inalteráveis com o decorrer do tempo, ou pelo menos, durante o período observado. Entre eles encontram-se o caso do consumo de sal e de açúcar. Curiosamente, a percentagem relativa de utilização destes dois produtos manteve-se quase constante. De qualquer forma, é de notar que embora não tenha aumentado, o consumo de açúcar está acima dos valores aconselháveis, situando-se em média nos 26,8 g diários por pessoa. A adição de sal quer ao prato quer à sopa mantém-se. Estes consumos alimentares tão prejudiciais à saúde não evoluíram positivamente com o tempo.

Além de variações positivas e negativas existem também inovações. Os produtos de cafetaria e de pastelaria sofreram um grande incremento consumista, que também não é alheio ao factor económico. Outros produtos, como as batatas fritas de pacote e os rebuçados passaram igualmente a ser utilizados pela amostra.

À parte os dados puramente alimentares, deram-se neste período de quarenta anos outras modificações, que sendo externas a própria alimentação acabam também por a influenciar. É o caso do consumo do tabaco. 8% dos fumadores deixaram de o ser e isso também se reflete positivamente não só no estado de saúde das pessoas, mas também na sua nutrição.

52% da amostra encontram-se em desequilíbrio nutricional. Quer isto dizer que apesar das alterações positivas superarem as negativas, ainda não foi alcançada (longe disso) uma alimentação correcta. Erros alimentares cometidos no passado tem consequências, em alguns casos, graves no estado nutricional debilitado. Esta parcela da amostra revela patologias nutricionais como magreza (10%), excesso de peso (20%), obesidade (20%) e até obesidade mórbida (2%).

A existência de problemas sócio-económicos durante toda a vida destes idosos é uma das causas destes resultados. Desde sempre, dificuldades financeiras ou rendimentos escassos não lhes possibilitaram fazer uma alimentação mais saudável. Agora, essas dificuldades não desapareceram, mantendo-se o mesmo baixo nível de recursos. Mas o que também é verdade é que o Centro de Dia dá um grande apoio a estes idosos, fornecendo-lhes refeições (em principio mais completas) e proporcionando-lhes o convívio.

**BIBLIOGRAFIA**

- Ferreira Gonçalves, M. Silva Graça. Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa. Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge.1985
- Javeau Claude. L'Enquete par Questionnaire. Editions de L'Université de Bruxelles. 1978.
- Ferreira Gonçalves. Nutrição Humana. Edição da Fundação Calouste-Gulbenkian.
- Ferreira Gonçalves. Moderna Saúde Pública. Edição da Fundação Calouste-Gulbenkian. 6ª edição.
- Krause e Mahan. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Roca. 1982.
- Peres Emilio. Ideais Gerais sobre alimentação racional. 1982.
- Peres Emilio. Alimentação e Saúde. 1980.
- Peres Emilio. Obesidade, Nutrição e Dieta.1982.
- Morrison S. D., Ph.D. Nutrition Reviews/vol 41, nº 5/May 1983
- Age, Masticatory Ability and Swallowing. Nutrition Reviews/ vol 41, nº 11/ November 1983
- Steen Bertin. Nutrição nas pessoas de 70 anos, hábitos dietéticos e composição corporal. Revista Cen 12 (3) Setembro- Dezembro 1988
- Estado Nutricional dos Idosos. Revista Cen, 9 (1), Março 1985
- Situação alimentar e nutricional portuguesa . Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (CNAN) Lisboa 1989

INQUÉRITO ALIMENTAR

Inquirido nº \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

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

Morada: \_\_\_\_\_

1- Sexo: masculino/feminino                      2- Estado civil: \_\_\_\_\_

3- Rendimento mensal: \_\_\_\_\_                      4- Idade: \_\_\_\_\_ anos

5- Peso: \_\_\_\_\_ kg                      Altura: \_\_\_\_\_ cm                      6- I.M.C: \_\_\_\_\_

Primeira parte - Dia alimentar referente às 24 horas anteriores

DIA ALIMENTAR

7- Quantas vezes comeu ontem? \_\_\_\_\_

- a) 1º almoço \_\_\_\_\_
  - Meio da manhã \_\_\_\_\_
  - Almoço \_\_\_\_\_
  - Merenda da tarde \_\_\_\_\_
  - Jantar \_\_\_\_\_
  - Ceia \_\_\_\_\_

8- O que tomou ao 1º almoço?

- a) Leite (simples, com café ou cevada) \_\_\_\_\_; Leite achocolatado \_\_\_\_\_; Iogurte \_\_\_\_\_; Café \_\_\_\_\_; Chá \_\_\_\_\_;
- b) Pão \_\_\_\_\_; Flocos \_\_\_\_\_; Farinhas \_\_\_\_\_; Bolos \_\_\_\_\_;
- c) Manteiga \_\_\_\_\_; Margarina \_\_\_\_\_; Cremes de barrar \_\_\_\_\_; Compotas \_\_\_\_\_;
- d) Ovo \_\_\_\_\_; Carnes \_\_\_\_\_; Queijo \_\_\_\_\_;
- e) Fruta \_\_\_\_\_; Sumo \_\_\_\_\_;
- f) Outros \_\_\_\_\_, especifique \_\_\_\_\_

9- O que tomou a meio da manhã? \_\_\_\_\_

10- Ao almoço, o que comeu?

- a) Sopa: de vegetais \_\_\_\_\_; Outro tipo \_\_\_\_\_;
- b) Prato: Peixe \_\_\_\_\_; Carne \_\_\_\_\_; Ovo \_\_\_\_\_; Vegetais \_\_\_\_\_; Salada \_\_\_\_\_; Farináceos \_\_\_\_\_; Quais? \_\_\_\_\_;
- c) Pão \_\_\_\_\_;
- d) Bebidas: Água \_\_\_\_\_; Cerveja \_\_\_\_\_; Vinho \_\_\_\_\_; Refrigerantes \_\_\_\_\_; Outros \_\_\_\_\_;
- e) Sobremesa: Fruta \_\_\_\_\_; Doces \_\_\_\_\_; Queijo \_\_\_\_\_;

11- O que tomou na merenda da tarde?

- a) Leite (simples, com café ou cevada) \_\_\_\_\_; Leite achocolatado \_\_\_\_\_; Iogurte \_\_\_\_\_; Café \_\_\_\_\_; Chá \_\_\_\_\_;
- b) Pão \_\_\_\_\_; Flocos \_\_\_\_\_; Farinhas \_\_\_\_\_; Bolos \_\_\_\_\_;
- c) Manteiga \_\_\_\_\_; Margarina \_\_\_\_\_; Cremes de barrar \_\_\_\_\_; Compotas \_\_\_\_\_;
- d) Ovo \_\_\_\_\_; Carnes \_\_\_\_\_; Queijo \_\_\_\_\_;
- e) Fruta \_\_\_\_\_; Sumo \_\_\_\_\_;
- f) Outros \_\_\_\_\_; Especifique \_\_\_\_\_

12- Ao jantar o que comeu?

- a) Sopa: de vegetais\_\_\_\_; Outro tipo\_\_\_\_;
- b) Prato: Peixe\_\_\_\_; Carne\_\_\_\_; Ovo\_\_\_\_; Farináceos\_\_\_\_, quais?\_\_\_\_  
Vegetais\_\_\_\_; Salada\_\_\_\_;
- c) Pão\_\_\_\_;
- d) Bebidas: Água\_\_\_\_; Cerveja\_\_\_\_; Vinho\_\_\_\_; Refrigerantes\_\_\_\_;  
Outras\_\_\_\_, especifique\_\_\_\_\_
- e) Sobremesa: Fruta\_\_\_\_; Doces\_\_\_\_; Queijo\_\_\_\_;

13- O que comeu à ceia?\_\_\_\_\_

14- Comeu ou bebeu mais vezes durante o dia de ontem?\_\_\_\_  
O quê?\_\_\_\_\_

15- O que bebeu durante o dia de ontem?

- a) Água\_\_\_\_;
- b) Refrigerantes clássicos(ex: 7up)\_\_\_\_;
- c) Colas e tónicas\_\_\_\_;
- d) Refrigerantes de sumo\_\_\_\_;
- e) Néctares\_\_\_\_;
- f) Sumos de compra \_\_\_\_; Caseiros\_\_\_\_;
- g) Cerveja\_\_\_\_;
- h) Vinho\_\_\_\_;
- i) Bebidas destiladas\_\_\_\_;
- j) Chá\_\_\_\_;
- l) Café\_\_\_\_;
- m) Cevada ou semelhantes(ex: tofinas)\_\_\_\_;

16- Faz normalmente este tipo de alimentação?\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### CONSUMOS ALIMENTARES ESPECÍFICOS

17- Come açúcar?\_\_\_\_  
Em que quantidade?\_\_\_\_pacotes/\_\_\_\_colheres

18- Costuma acrescentar sal aos alimentos no prato?\_\_\_\_

19- Consome frequentemente:

- a) Manteiga\_\_\_/ Banha\_\_\_/ Azeite\_\_\_/ óleo\_\_\_/ Margarina\_\_\_/  
Toucinho\_\_\_/ Cremes de barrar\_\_\_\_;
- b) Que tipo de gordura usa como complemento para o pão?\_\_\_\_\_
- c) E para confeccionar os alimentos?\_\_\_\_\_

20- Come habitualmente:

- a) Chocolates \_\_\_\_\_
- b) Rebuçados \_\_\_\_\_
- c) Prod.Pastelaria \_\_\_\_\_
- d) Prod.Cafetaria \_\_\_\_\_ (rissois, croquetes)
- e) Pastilhas elásticas \_\_\_\_\_
- f) Batatas fritas de pacote \_\_\_\_\_

- g) Gelados \_\_\_\_\_
- h) Marmeladas e compotas \_\_\_\_\_
- i) Amendoins e outras sementes \_\_\_\_\_
- j) Figos e outros frutos secos \_\_\_\_\_

21- Qual o tipo de cozinhados que consome mais?

|                     | Todos os dias | 3x/semana ou > | 1x/sem. | Nunca/Excep. |
|---------------------|---------------|----------------|---------|--------------|
| a) Cozidos          |               |                |         |              |
| b) Grelhados        |               |                |         |              |
| c) Fritos           |               |                |         |              |
| d) Assados no forno |               |                |         |              |
| e) Estufados        |               |                |         |              |
| f) Guisados         |               |                |         |              |

OUTROS DADOS

A) Fuma? \_\_\_ Quantos cigarros por dia? \_\_\_

B) Tem apetite ao acordar? Nenhum/Pouco/Muito  
 Tem apetite durante o dia? Nenhum/Pouco/Muito

C) Tem sede durante o dia? Nenhuma/Pouca/Muita

D) Dentição:

- Completa \_\_\_\_\_
- Incompleta \_\_\_\_\_
- Muito incompleta (menos de 3 dentes) \_\_\_\_\_
- Ausente \_\_\_\_\_
- Incompleta com prótese dentária inferior \_\_\_\_\_
- Incompleta com prótese dentária superior \_\_\_\_\_
- Incompleta com prótese dentária inf. e superior \_\_\_\_\_
- Com prótese dentária completa \_\_\_\_\_

E) Apresenta alguma destas doenças?

- Diabetes \_\_\_\_\_
- Aterosclerose \_\_\_\_\_
- Obstipação \_\_\_\_\_
- Osteoporose \_\_\_\_\_
- Osteomalácia \_\_\_\_\_
- Hipertensão \_\_\_\_\_
- Bócio \_\_\_\_\_
- Úlcera Gástrica \_\_\_\_\_
- Úlcera Duodenal \_\_\_\_\_
- Cárie Dentária \_\_\_\_\_
- Anemia \_\_\_\_\_
- Outras \_\_\_\_\_

Quais? \_\_\_\_\_

OBSERVAÇÕES:

Segunda parte

HABITOS ALIMENTARES DO INQUIRIDO HA 40 ANOS ATRAS (1951).

A- Qual era a sua profissao? \_\_\_\_\_

B- Fumava? \_\_\_\_\_ Quantos cigarros por dia? \_\_\_\_\_

C- Quantas refeicoes fazia por dia a 40 anos atras? \_\_\_\_\_

- C1 - 1º almoço \_\_\_\_\_  
 - Meio da manha \_\_\_\_\_  
 - Almoço \_\_\_\_\_  
 - Merenda da tarde \_\_\_\_\_  
 - Jantar \_\_\_\_\_  
 - Ceia \_\_\_\_\_

E- Alimentos por grupos Frequencias de consumo

Todos os dias Poucas vezes Excepcional/  
 (1 a 2x/Sem.)

1- GRUPO I

|           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
| Leite     |  |  |  |
| Queijo    |  |  |  |
| Requeijao |  |  |  |

2- GRUPO II

|                                      |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|
| Carne muscular                       |  |  |  |
| Orgaos e visceras                    |  |  |  |
| Prod. salsicharia                    |  |  |  |
| Aves                                 |  |  |  |
| Peixe fresco                         |  |  |  |
| Bacalhau/Peixes secos<br>ou salgados |  |  |  |
| Moluscos e crustaceos                |  |  |  |
| Ovos                                 |  |  |  |

Consumiam

Nao consumiam

3- GRUPO III

|          |  |  |
|----------|--|--|
| Manteiga |  |  |
| Banha    |  |  |
| Toucinho |  |  |
| Azeite   |  |  |
| oleo     |  |  |

3.1- Que tipo de gordura usava para barrar o pao? \_\_\_\_\_

3.2- E para confeccionar? \_\_\_\_\_

Todos os dias Poucas vezes Excepcional/  
 (1 a 2x/Sem.)

4- GRUPO IV

|                   |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|
| Arroz/Massa       |  |  |  |
| Pao de milho      |  |  |  |
| Outros paes       |  |  |  |
| Farinhas e flocos |  |  |  |
| Bolachas          |  |  |  |
| Bolos             |  |  |  |
| Cacau/Chocolate   |  |  |  |

|        | Todos os dias            | Habitual/<br>(3x/Sem.)   | Excepcional/             |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Açúcar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mel    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4.1- Que quantidade de açúcar utilizava para adoçar as bebidas?\_\_\_

|                          | Todos os dias            | Poucas vezes             | Excepcional/             |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5- GRUPO V               |                          |                          |                          |
| Hortalicas               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ervilha/Fava/Feijão/Grão | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Saladas                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Batata                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Frutos                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                | Todos os dias            | Habitual/                | Excepcional/             |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6- GRUPO VI    |                          |                          |                          |
| Água           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Café           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cevada         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chá            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Refrigerantes  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sumos de fruta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Destiladas     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cerveja        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vinho          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                            | Todos os dias            | habitual/                | Excepcional/             |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7- CONFECÇÃO DOS ALIMENTOS |                          |                          |                          |
| Cozidos                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Grelhados                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fritos                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Assados no forno           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estufados                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Guisados                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8-Adicionava sal aos alimentos no prato?\_\_\_\_\_

OBSERVAÇÕES: