



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DOS LANCHES NUMA POPULAÇÃO COM NECESSIDADES ESPECIAIS

QUALITY ASSESSMENT OF SNACKS IN A POPULATION WITH SPECIAL NEEDS

Daniela Teixeira Costa Leite

Trabalho de Investigação

Orientado por: Professora Dr.^a Ada Margarida Correia Nunes da Rocha

Licenciatura em Ciências da Nutrição

Porto, 2012

LISTA DE ABREVIATURAS

(por ordem alfabética)

CERCI SJM – Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de S. João da Madeira

HC – Hidratos de Carbono

IMC – Índice de Massa Corporal

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

LM – Lanches Consumidos a Meio da Manhã

LT – Lanches Consumidos a Meio da Tarde

OMS – Organização Mundial de Saúde

PDI – Pessoas com Deficiência ou Incapacidade

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

VET – Valor Energético Total

RESUMO

Objetivo: Avaliação quantitativa da composição dos lanches consumidos a meio da manhã e a meio da tarde, numa população com necessidades especiais de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS).

Metodologia: A amostra era constituída por 58 participantes, com idades compreendidas entre os 17 e os 61 anos. Foi estimada a composição nutricional de 621 LM e 733 LT, através da observação direta e do registo de cada tipo e quantidade de alimento, bem como marcas comerciais, no momento do consumo. Relacionou-se o Valor Energético Total (VET) e a percentagem de macronutrientes do total de LM e LT com as recomendações para adultos e com variáveis antropométricas, demográficas, familiares e socioeconómicas da amostra, obtidas através de um inquérito aplicado aos cuidadores.

Resultados: A maior parte dos lanches consumidos a meio da manhã (LM) e a meio da tarde (LT) foi trazida de casa. A mediana do teor de açúcares dos LM e LT foi significativamente superior aos valores recomendados (três e quatro vezes superior, respetivamente), enquanto o de proteínas dos LT ficou abaixo do recomendado, assim como o VET. Os indivíduos do sexo masculino tenderam a consumir lanches com um VET mais elevado. 87,0% dos cuidadores considera saudáveis os LM e LT dos seus familiares. Os pais foram os cuidadores a preparar os lanches mais energéticos.

Conclusão: Parece-nos pertinente considerar políticas educativas para os cuidadores sobre a qualidade dos lanches preparados, enfatizando a importância de optar por alimentos pouco refinados e com baixo teor de açúcares.

Palavras-Chave: Lanches, composição nutricional, cuidador, população com necessidades especiais.

ABSTRACT

Objective: Quantity assessment of mid-morning and midafternoon snacks in a population with special needs attending for a social solidarity institution.

Methods: The sample comprised 58 clients, aged 17 to 61 years. It was estimated the nutritional composition of 621 mid-morning snacks and 733 midafternoon snacks, through direct observation and recording of each type of food, as well as trademarks at the time of consumption. Total energy content and the percentage of macronutrients of total mid-morning snacks and midafternoon snacks were compared to recommendations for adults and anthropometric, demographic, family and socio-economic issues, obtained through a survey applied to the caregivers.

Results: Most of the snacks consumed mid-morning and midafternoon were brought from home. The median sugar content of mid-morning and midafternoon snacks was significantly higher than the recommended values (three and four times higher, respectively), while the protein content of midafternoon snacks was lower than recommended, as well as total energy content. The males consumed snacks with a higher total energy content. 87.0% of caregivers considered the mid-morning and midafternoon snacks prepared by them as healthy choices. Nevertheless, parents were the caregivers who prepared the most energetic snacks.

Conclusion: It seems appropriate to consider educational policies for caregivers on the quality of prepared snacks, emphasizing the importance of choosing few refined and low sugar items to include in snacks.

Key-Words: snacks, nutritional composition, caregivers, population with special needs.

ÍNDICE

Lista de Abreviaturas.....	i
Resumo.....	ii
<i>Abstract</i>	iii
1. Introdução	3
2. Objetivos	3
2.1 Objetivo Geral	3
2.2 Objetivos Específicos	3
3. População e Métodos.....	4
3.1 Local do Estudo.....	4
3.2 População em Estudo e Desenho Amostral	4
3.3 Avaliação Antropométrica.....	4
3.4 Avaliação da Composição Nutricional dos Lanches Consumidos	5
3.5 Caracterização de Variáveis Demográficas e Socioeconómicas.....	6
3.6 Análise Estatística	6
4. Resultados	6
4.1 Avaliação Antropométrica do Participante.....	7
4.2 Caracterização Quantitativa dos Lanches da Manhã e da Tarde	8
4.3 Adequação Nutricional dos Lanches da Manhã e da Tarde	9
4.4 Caracterização Demográfica e Socioeconómica.....	10
4.5 Caracterização Qualitativa do Pequeno-Almoço e dos Lanches da Manhã e da Tarde	11
5. Discussão e Conclusões	12
Agradecimentos	16
Referências Bibliográficas	17
Índice de Anexos.....	20

1. INTRODUÇÃO

As Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (PDI), particularmente nos países ocidentais, apresentam geralmente uma ingestão nutricional menos adequada do que a população em geral^(1, 2). A prevalência da obesidade nas PDI⁽²⁻⁴⁾ tem sido apontada como um importante fator na redução da esperança média de vida e no aumento da necessidade de cuidados de saúde destes indivíduos⁽²⁾. Por outro lado, a prevalência de uma baixa autoestima aliada ao perfeccionismo característico de algumas PDI, pode desencadear uma complexa interação entre a deficiência existente e a imagem corporal, contribuindo para o desenvolvimento de uma anorexia nervosa⁽⁵⁾.

A percentagem de PDI com o diagnóstico de obesidade é significativamente maior em PDI institucionalizados do que as que vivem na comunidade⁽³⁾. Mikulovic *et. al* (2011) tentam explicar esta discrepância num estudo com adolescentes portadores de deficiência intelectual, apontando como fatores a gravidade da deficiência, a diferente distribuição de idades e os diferentes hábitos alimentares e de atividade física⁽⁴⁾.

O consumo de lanches ao longo do dia, definido como momentos de ingestão alimentar diferentes das refeições principais (pequeno-almoço, almoço e jantar)^(6, 7), tem sido apontado como potencial fator para o ganho de peso em indivíduos saudáveis^(6, 8).

A influência do consumo de lanches na ingestão energética total e no balanço energético é, atualmente, controversa^(7, 9-12). No entanto, é consensual que parâmetros como o tamanho das porções^(6, 13, 14), o número de lanches ingeridos^(6, 7, 12) e a composição nutricional^(6, 11, 15, 16) podem ter um impacto no Valor Energético Total (VET). Provavelmente a escolha da embalagem de

maior dimensão relaciona-se com o custo inferior relativamente às embalagens individuais⁽¹³⁾. Ao serem selecionadas porções alimentares maiores, é provável que ocorra um aumento passivo na ingestão, contribuindo para a adoção de um padrão alimentar desequilibrado e, conseqüentemente, maior risco de excesso de peso/obesidade e outras doenças crónicas⁽¹³⁾.

Diversos estudos têm verificado que o contributo percentual dos lanches para o VET e ingestão de macronutrientes tem vindo a aumentar, relativamente a dados dos anos 70^(6, 11-13, 16). O mesmo aumento se pode observar no que diz respeito ao tamanho das porções, tanto em estabelecimentos comerciais como em restaurantes⁽¹⁴⁾, e ao número de lanches consumidos por dia⁽⁶⁾. São igualmente encontradas diferenças significativas quando se compara o tipo de alimentos escolhidos para os lanches, sendo patente que atualmente são privilegiados produtos de elevada densidade energética^(6, 11, 13), como as batatas fritas, os biscoitos e produtos salgados, em detrimento da fruta e dos produtos lácteos⁽⁶⁾. No entanto, Sebastian *et. al* (2008) concluíram num estudo com adolescentes norte-americanos saudáveis, que aqueles que incluíram lanches na sua alimentação, atingiram mais facilmente as recomendações diárias para os grupos da fruta e dos laticínios, do que aqueles que só fizeram as refeições principais⁽¹⁶⁾.

Relativamente à distribuição por macronutrientes, algumas evidências apontam para um aumento da ingestão de energia, hidratos de carbono (HC) e açúcares simples^(11, 12, 16), relativamente aos indivíduos que não consomem lanches ao longo do dia.

Alguns autores colocaram a hipótese de haver uma diminuição do consumo alimentar na refeição subsequente ao lanche, nomeadamente ao jantar, que

compensaria a energia consumida entre as refeições. Para isso, avaliaram a influência da existência ou não de lanche entre refeições e da influência do tamanho das porções do lanche no consumo alimentar ao jantar. No entanto, nos estudos observados, não foram encontradas diferenças significativas na energia^(7, 8, 13, 17, 18) e nos macronutrientes⁽¹⁷⁾ consumidos ao jantar, resultando num aumento da ingestão energética nos indivíduos que consumiram o lanche. Não há evidências suficientes para estipular um número ótimo de refeições por dia. No entanto, até ao presente, sugere-se a realização de 3 a 6 refeições diárias, sabendo que um número de refeições fora deste intervalo poderá ter repercussões negativas no controlo do apetite⁽⁸⁾. Um dos motivos apontados para esta dificuldade é a existência de uma aparente subestimação da frequência alimentar e da ingestão energética pelos indivíduos, que potencia erros e viés no desenho dos estudos^(6, 8, 11, 16, 18).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Este trabalho teve como objetivo avaliar quantitativamente a composição dos lanches consumidos a meio da manhã (LM) e a meio da tarde (LT), numa população com necessidades especiais de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS).

2.2. Objetivos Específicos

- Estimar o valor energético total e de macronutrientes dos lanches observados e comparar o valor nutricional dos LM e LT;
- Avaliar o estado nutricional da população referida, através da medição do peso e da estatura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC);

- Identificar possíveis relações entre as características sociodemográficas, familiares e antropométricas da amostra e a composição nutricional dos lanches consumidos.

3. POPULAÇÃO E MÉTODOS

O presente trabalho consistiu num estudo descritivo transversal, no qual foi efetuado o levantamento de variáveis antropométricas, demográficas e socioeconómicas, bem como do consumo alimentar nos LM e LT de uma população com necessidades especiais, a frequentar diariamente uma IPSS.

3.1. Local do Estudo

O estudo foi realizado na Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de S. João da Madeira (CERCI SJM), no período de março a junho de 2012.

3.2. População em Estudo e Desenho Amostral

A amostra deste estudo foi constituída pelos clientes da CERCI SJM, pertencentes às valências do Centro de Atividades Ocupacionais, da Formação Profissional e do Lar Residencial, com idades compreendidas entre os 17 e os 61 anos de idade, num total de 58 pessoas.

3.3. Avaliação Antropométrica⁽¹⁹⁾

Para a medição do peso, utilizou-se uma balança do modelo *seca 761* (**Anexo A**), existente na instituição. Foi elaborada uma ferramenta para a medição da estatura dos participantes (**Anexo A**), com aproximação à centésima de metro. Posteriormente foi calculado o IMC através das medidas de peso e altura, de acordo com a fórmula $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$. Os pontos de corte de IMC foram os da Organização Mundial de Saúde⁽²⁰⁾ (OMS).

3.4. Avaliação da Composição Nutricional dos Lanches Consumidos

Entre os meses de março e junho de 2012, durante um período de 15 dias, foram observados os LM e os LT. A recolha da informação baseou-se na observação direta no momento do consumo e no registo de cada tipo de alimento, bem como de marcas comerciais, quando aplicável.

Para estimar cada porção de alimento não rotulado, utilizaram-se os seguintes recursos: ***Composição de Sobremesas Doces***⁽²¹⁾ (1992), de Mano *et al.*, ***Pesos e Porções de Alimentos***⁽²²⁾ (1993), de Amaral *et al.* e ***Manual de Quantificação de Alimentos***⁽²³⁾ (1996), de Almeida *et al.*.

Nos casos em que não foram encontradas informações sobre as porções de alimentos regionais (*Pão d'Avó*, *Pão Bico* e *Pão Italiano*), a porção foi estimada a partir da média dos pesos de dez amostras de cada alimento.

Em relação aos géneros alimentícios com rótulo nutricional, a informação foi recolhida em estabelecimentos comerciais. Para o mesmo efeito, foram consultadas tabelas de composição nutricional, disponíveis *online*⁽²⁴⁾. Para alimentos não rotulados, utilizou-se a *Tabela da Composição de Alimentos*⁽²⁵⁾.

Posteriormente, todos os produtos foram organizados por grupos de alimentos e criou-se uma ferramenta própria para consulta, aquando do cálculo final da composição nutricional de cada lanche (**Anexo B**).

Uma vez que a maioria das distribuições é não normal, calcularam-se as medianas, os percentis 25 (P_{25}) e 75 (P_{75}) e os valores mínimos e máximos do VET e dos macronutrientes dos LM e LT.

Tendo em conta que se trata de uma população sedentária, considerou-se o VET médio diário, para ambos os sexos, de 2000 kcal⁽²⁶⁾. Calculou-se 10% do VET para o LM e 15% para o LT^(27, 28). A distribuição de macronutrientes foi

feita segundo as recomendações da OMS, para prevenção de doenças crónicas⁽²⁹⁾.

3.5. Caracterização de Variáveis Sociodemográficas e Económicas

Durante o mês de junho de 2012, foi elaborado e aplicado um inquérito, de administração direta, aos cuidadores dos participantes, a fim de obter informação sobre os dados demográficos e socioeconómicos, as características antropométricas do cuidador e a composição do pequeno-almoço de cada participante. Foram igualmente aplicadas questões sobre a preparação dos lanches trazidos para a instituição (**Anexo C**).

3.6. Análise Estatística

O tratamento estatístico foi efetuado no programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 18.0 para *Windows*. A análise estatística descritiva consistiu no cálculo de frequências e de medianas e percentis. Usou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov* para avaliar a normalidade da distribuição das variáveis cardinais, o teste *t* de *student* para comparar médias de amostras independentes, os testes de *Mann-Whitney* e de *Kruskal-Wallis* para comparar ordens médias de amostras independentes, e o coeficiente de correlação de *Spearman* para medir a associação entre pares de variáveis. Rejeitou-se a hipótese nula quando o nível de significância crítico para a sua rejeição (*p*) foi inferior a 0,05.

4. RESULTADOS

A amostra é constituída por 58 participantes, com idades compreendidas entre os 17 e 61 anos de idade ($30,2 \pm 10,4$). Do total de participantes, 43,1% eram do sexo feminino ($n=25$) e 56,9% do sexo masculino ($n=33$). A maioria trouxe

de casa os lanches da manhã e da tarde, com exceção de 8 participantes, que consumiram os lanches fornecidos pela CERCJ SJM.

Foram entregues 52 inquéritos aos cuidadores, tendo sido recebidos e validados 46, correspondendo a uma taxa de resposta de 76,9%.

4.1. Avaliação Antropométrica dos Clientes

Foram calculadas as médias, os desvios-padrão, os mínimos e os máximos das variáveis “Idade”, “Peso”, “Estatura” e “IMC” dos participantes, sendo feita a divisão por classes de IMC. (Tabela 1)

Tabela 1: Média (X), Desvio-Padrão (dp), Mínimo e Máximo das variáveis “Peso”, “Estatura” e “IMC”, e distribuição do IMC por classes.

	X ± dp	Mínimo	Máximo
Peso (kg)	66,7 ± 15,8	37,0	124,0
Estatura (m)	1,60 ± 0,14	1,20	1,89
IMC (kg/m²)	26,04 ± 5,58	16,56	45,54
Classes de IMC (kg/m²)	Nº de Participantes	Percentagem (%)	
Baixo Peso	4	6,9	
Normoponderal	24	41,4	
Excesso de Peso	17	29,3	
Obesidade Grau I	10	17,2	
Obesidade Grau II	2	3,4	
Obesidade Grau II	1	1,7	

Quando se relacionaram estas variáveis com o “Sexo”, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas para a “Estatura” e para o “Peso”, mas não para o “IMC” (Tabela 2).

Tabela 2: Valores Médios do Peso, da Estatura e do IMC por sexo.

	Sexo		
	Feminino	Masculino	Valor de p
Peso (kg)	60,9 ± 14,7	71,2 ± 15,4	0,012*
Estatura (m)	1,49 ± 0,11	1,69 ± 0,10	<0,001**
IMC (kg/m²)	27,48 ± 6,85	24,95 ± 4,16	0,110

* A correlação é significativa ao nível 0,05; ** A correlação é significativa ao nível 0,001.

De salientar que, apesar de não ter significado estatístico, há uma tendência para o aumento do “IMC” com a “Idade” ($r=0,255$ $p=0,053$).

4.2. **Caracterização Quantitativa dos Lanches da Manhã e da Tarde**

Foi calculado o VET e a composição em macronutrientes de 621 LM e 733 LT.

(Tabelas 3 e 4)

Tabela 3: Mediana, Percentis, Mínimo e Máximo do VET e dos macronutrientes dos LM.

	P ₂₅	Mediana	P ₇₅	Mínimo	Máximo
VET (kcal)	109,48	194,96	285,35	55,67	461,70
Proteínas (g)	5,12	6,54	8,34	0,64	46,44
Hidratos de Carbono (g)	17,26	30,96	44,42	11,78	65,39
dos quais Açúcares (g)	8,20	17,18	25,09	2,02	42,46
Gorduras (g)	1,67	5,17	7,61	0,33	11,31
das quais Saturadas (g)	0,87	2,37	3,90	0,08	5,22

Tabela 4: Mediana, Percentis, Mínimo e Máximo do VET e dos macronutrientes dos LT.

	P ₂₅	Mediana	P ₇₅	Mínimo	Máximo
VET (kcal)	177,75	235,29	260,83	80,67	446,00
Proteínas (P) (g)	4,21	5,19	8,79	0,61	22,27
Hidratos de Carbono (g)	28,27	37,78	45,21	10,42	75,39
dos quais Açúcares (g)	15,38	20,73	23,65	1,36	40,67
Gorduras (g)	3,50	5,10	7,34	0,55	10,82
das quais Saturadas (g)	1,35	2,24	3,42	0,11	5,40

Ao comparar os valores do VET e dos macronutrientes dos LM e LT, verificaram-se diferenças significativas entre as medianas do teor de proteínas ($p=0,005$), de HC ($p=0,034$) e de açúcares ($p=0,023$). De salientar que se observaram correlações forte e moderada entre as medianas do teor de açúcares e de HC dos LM e LT, respetivamente ($r=0,752$; $p<0,001$ e $r=0,667$; $p<0,001$). O que indica que o aumento da percentagem de HC dos lanches foi maioritariamente devido ao aumento da quantidade de açúcares simples. As restantes correlações estão apresentadas no **Anexo D**.

Observaram-se correlações estatisticamente significativas, embora fracas, entre a “Idade do Participante” e alguns dos itens referidos na **Tabela 5**.

Tabela 5: Correlações encontradas para a variável "Idade do Participante".

Idade do Participante	Correlação	Valor de p
Medianas do VET dos LM	-0,350	0,008**
Medianas dos Hidratos de Carbono dos LM	-0,283	0,033*
Medianas das Gorduras dos LM	-0,484	<0,001**
Medianas Gorduras Saturadas dos LM	-0,443	0,001**

* A correlação é significativa ao nível 0,05; ** A correlação é significativa ao nível 0,001.

Observaram-se diferenças entre as medianas do teor de proteínas dos LM ($p=0,040$) e dos LT ($p=0,034$) e o "Sexo" dos participantes, sendo a ingestão maior no sexo masculino. Apesar de se ter verificado que os lanches dos rapazes apresentavam um VET e de macronutrientes mais elevado, não se obtiveram resultados com significado estatístico. Da mesma forma, não foi encontrada associação entre o "IMC" dos participantes e o VET e a composição nutricional dos lanches consumidos. **(Anexo E)**

4.3. Adequação Nutricional dos Lanches da Manhã e da Tarde

A composição nutricional dos LM e LT foi comparada com as recomendações⁽²⁹⁾. **(Tabela 6)**

Tabela 6: Comparação da composição nutricional dos LM e LT com as recomendações.

Distribuição por Macronutrientes	Proteínas (g)		Hidratos de Carbono (g)		Açúcares (g)	Gorduras (g)		Saturadas (g)	VET (kcal)
	10%	15%	55%	75%	<10%	15%	30%	<10%	
Contributo percentual recomendado do LM	5,0	7,5	27,50	37,50	<5,0	3,33	6,33	<2,22	200 ⁽²⁷⁾
Mediana do Consumo Observado no LM	6,5		30,96		17,2	5,17		2,37	195
Contributo percentual recomendado do LT	7,5	11,5	41,25	56,25	<7,5	5,0	10,0	<3,33	300 ⁽²⁸⁾
Mediana do Consumo Observado no LT	5,2		37,78		20,7	5,1		2,24	235

Ao comparar os resultados obtidos com as recomendações, pode inferir-se que a maior discrepância está no teor de açúcares nos LM (três vezes superior) e nos LT (quatro vezes superior). O teor de proteína dos LT encontra-se um pouco abaixo do que é recomendado, assim como o respetivo VET.

4.4. Caracterização Demográfica e Socioeconómica

Calcularam-se as médias, os desvios-padrão, os mínimos e os máximos das variáveis “Idade”, “Peso”, “Estatura” e “IMC” dos cuidadores, recolhidos nos inquéritos realizados (**Tabela 7**).

Tabela 7: Média (X), Desvio-Padrão (dp), Mínimo e Máximo das variáveis “Idade”, “Peso”, “Estatura” e “IMC” dos cuidadores.

	X ± dp	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	52 ± 14	18	72
Peso (kg)	68,8 ± 11,8	35,0	90,0
Estatura (m)	1,62 ± 0,09	1,43	1,80
IMC (kg/m²)	26,19 ± 4,17	15,56	36,51

Verificou-se que quanto mais novos eram os cuidadores, maior foi o valor da mediana do teor de gorduras ($r=-0,460$; $p=0,003$) e de gorduras saturadas dos LM ($r=-0,380$; $p=0,015$). Embora sem significado estatístico, verificou-se que, à medida que a “Idade” dos cuidadores diminui, há uma tendência para o aumento da mediana do teor de proteínas dos LM ($r=-0,311$; $p=0,051$). Constatou-se que cuidadores mais velhos estavam associados a participantes com “IMC” mais alto ($r=0,363$; $p=0,020$). No entanto, não se obteve uma associação significativa entre o “IMC” dos cuidadores e o dos participantes ($r=0,199$; $p=0,219$).

Em relação ao “Sexo” e ao “IMC” dos cuidadores, não se observaram correlações com o VET e os macronutrientes dos LM e LT (**Anexo F**).

A maioria dos cuidadores eram pais/mães dos participantes (70,0%; $n=32$), 12,5% eram irmãos/irmãs ($n=5$) e três pessoas tinham outro grau de parentesco. A maioria dos cuidadores era casada ou vivia em união de facto (39,1%, $n=27$).

Destaca-se que 52,9% ($n=18$) dos cuidadores não exercia uma atividade profissional no momento do inquérito. Não se observaram associações entre a

existência de uma atividade profissional com o VET e os macronutrientes dos LM e LT (**Anexo G**).

Quanto ao “Grau de Escolaridade”, 30,4% (n=14) dos cuidadores tinha o 4.º ano de escolaridade, enquanto apenas cinco inquiridos tinham formação superior (10,9%) (**Anexo H**). Constatou-se que, à medida que aumenta o grau de escolaridade dos cuidadores, a mediana do teor de gorduras dos LM também aumenta ($r=0,335$; $p=0,037$).

Não se verificaram correlações significativas entre o “Rendimento Familiar Mensal” e o VET e os macronutrientes dos LM e LT (**Anexo I**). De salientar que esta questão teve uma taxa de não resposta igual a 30,4%. (**Tabela 8**)

Tabela 8: Distribuição dos inquiridos relativamente ao “Rendimento Familiar Mensal”.

	< €250	€250-€500	€500-€750	€750-€1000	€1000-€1500	> €1500
N	3	6	10	11	1	1
%	6,5	13,0	21,7	23,9	2,1	2,1

4.5. Caracterização Qualitativa do Pequeno-almoço e dos LM e LT

A totalidade dos cuidadores referiu que os participantes tomam o pequeno-almoço “Todos os dias” (100%, n=46). O leite (78,3%; n=36), os cereais de pequeno-almoço (54,3%; n=25) e o pão (52,2%; n=24) foram os alimentos mais referidos como componentes do pequeno-almoço dos clientes (**Anexo J**). A preparação dos LM e LT esteve em 65,2% (n=30) dos inquiridos a cargo do pai/da mãe, enquanto em 19,6% (n=9) foi o próprio participante a preparar os seus lanches. Em 13% (n=6) dos inquéritos recebidos, a CERCI SJM foi a responsável pelos lanches. Observaram-se diferenças estatisticamente significativas entre o responsável pela preparação dos lanches e as medianas do VET ($p=0,002$), do teor de HC ($p=0,001$) e de açúcares ($p=0,006$) dos LM, e

do teor de proteínas ($p=0,030$) e de HC ($p=0,034$) dos LT. Neste caso, os pais prepararam os lanches mais energéticos e com maior percentagem de todos os macronutrientes (**Anexo K**).

Relativamente aos aspetos importantes na escolha de alimentos para os LM e LT, 56,5% ($n=26$) dos cuidadores afirmou ter em conta se estes são alimentos nutricionalmente equilibrados, 37,0% ($n=17$) referiu a preocupação com as preferências alimentares dos participantes e 17,4% ($n=8$) com o custo dos alimentos. De salientar que nenhum dos inquiridos referiu valorizar as marcas comerciais dos produtos.

De referir ainda que 87,0% ($n=40$) dos cuidadores considera saudáveis os lanches preparados, havendo um que considerou que eram não saudáveis; 10,9% ($n=5$) dos cuidadores não soube responder à pergunta.

5. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Numa população como a CERCI SJM, parece-nos pertinente incluir medidas educativas extensivas aos familiares/cuidadores, face ao seu papel fundamental na escolha dos alimentos da maioria dos participantes. Num estudo preliminar, o envolvimento e a colaboração da família foram essenciais para o sucesso do tratamento do excesso de peso e da obesidade em PDI, e consequentemente na prevenção de doenças cardiovasculares neste grupo-alvo⁽²⁾. Ao acompanhar adolescentes belgas e os seus pais durante um ano letivo, Van Lippevelde *et. al* (2012) concluíram que mudanças no ambiente familiar fomentam alterações na ingestão de gordura proveniente dos lanches, nomeadamente através da educação alimentar dirigida à família⁽³⁰⁾.

Como é desejável, os LT revelaram ter um VET e um valor de macronutrientes proporcionalmente superior aos dos LM. A percentagem de proteínas foi, no entanto, inferior às recomendações nos LT. Este resultado é concordante com os obtidos por Sebastian *et. al* (2008), que concluíram que a ingestão de proteínas e gorduras é significativamente menor à medida que aumenta o número de lanches⁽¹⁶⁾.

Ao contrário do que verificaram Santos e Rocha (2011) num estudo com crianças portuguesas dos 3 aos 9 anos⁽³¹⁾, no presente trabalho concluiu-se que quanto mais novos eram os participantes, maior o VET e a percentagem de hidratos de carbono, gorduras totais e saturadas consumida no LM. Esta discrepância poderá estar relacionada com as diferentes faixas etárias alvo destes estudos; é naturalmente desejável que crianças de 3 anos ingiram menor quantidade de alimentos e energia do que crianças de 9 anos⁽³²⁾.

Em oposição aos resultados do referido estudo, encontrou-se uma influência significativa da pessoa que prepara os lanches no VET e na sua composição nutricional. Este resultado pode significar uma sobrestimação das necessidades energéticas dos participantes por parte de alguns cuidadores, apesar de, no geral, não se verificar um excesso de energia consumida nem a meio da manhã, nem a meio da tarde. O mesmo não acontece com a percentagem de açúcares simples ingerida tanto nos LM como nos LT, que foi substancialmente maior do que o contributo percentual recomendado, independentemente de quem preparou os lanches. Um resultado destes pode significar um aumento diário substancial da proporção da ingestão de hidratos de carbono sob a forma de açúcares simples⁽¹⁶⁾. Apesar de não haver evidências de que o consumo de açúcares naturalmente presentes nos

alimentos constitui um risco para a saúde, os açúcares de adição têm vindo a ser associados ao aumento das cáries dentárias, obesidade e outras doenças crónicas não transmissíveis⁽³³⁾.

Em concordância com Gravestock (2000), os valores de IMC dos participantes neste estudo sugerem que há uma maior prevalência de excesso de peso/obesidade (51,6%, n=30) em PDI do que o baixo peso (6,9%; n=4) frequentemente associado à anorexia e bulimia nervosas⁽³⁾.

Maffeis *et. al* (2008) constataram num estudo randomizado com crianças saudáveis dos 8 aos 10 anos⁽³⁴⁾, que o IMC dos pais e o percentil de IMC dos filhos tinham uma relação diretamente proporcional, o que não se verificou na população da CERCI SJM. O mesmo foi observado em França, num estudo com adolescentes com deficiência intelectual⁽⁴⁾. Esta diferença deve-se, eventualmente, às diferentes faixas etárias estudadas, mas também a um viés associado à altura e ao peso corporal dos cuidadores, auto reportados nos inquéritos.

Uma das possíveis limitações de relacionar o IMC desta população com a sua alimentação relaciona-se com a medicação crónica que os participantes fazem e que não foi considerada neste estudo, e que pode eventualmente ter influência nos hábitos alimentares e no controlo do peso corporal⁽¹⁾.

A segunda razão dos cuidadores para a escolha dos alimentos incluídos nos lanches foram as preferências alimentares dos participantes. Roberts *et. al* (2003) afirmam que adolescentes com maior influência nas escolhas dos alimentos e bebidas constituintes dos lanches tendem a ter uma alimentação menos saudável⁽³⁵⁾.

A associação encontrada no presente estudo entre a idade dos cuidadores e o teor de gorduras totais e saturadas nos lanches vai ao encontro das conclusões de Gibson *et. al* (1998), quando afirmam que mães mais velhas têm maior conhecimento e preocupação com a alimentação dos seus filhos⁽³⁶⁾.

O pequeno-almoço tem sido associado a efeitos benéficos na função cognitiva e na memória⁽¹⁵⁾. Indivíduos que nunca tomam o pequeno-almoço têm provavelmente uma ingestão inferior de todos os micronutrientes, exceto o sódio⁽¹²⁾. O leite tem sido apontado como o alimento mais frequentemente consumido ao pequeno-almoço⁽¹⁵⁾, facto igualmente verificável neste estudo.

Apesar de não ter sido verificada uma associação entre o “Rendimento Mensal Familiar” e a avaliação quantitativa dos LM e LT, a elevada taxa de não resposta a esta questão poderá ter, eventualmente, enviesado o resultado.

Vários estudos associam a incidência da obesidade ao consumo de alimentos de baixo custo, relacionando os cereais refinados, os açúcares de adição e as gorduras à palatabilidade desejada e à sua conveniência⁽³⁷⁾. Por outro lado, Bueno *et al.* (2012) concluíram que o consumo de açúcares de adição é maior entre adultos de nível socioeconómico alto⁽³⁸⁾.

O consumo de pequenos-almoços e lanches não saudáveis tem sido fortemente associado ao comprometimento do bem-estar dos indivíduos⁽¹⁵⁾.

Numa população de PDI como a CERCI SJM, parece-nos importante atribuir a responsabilidade de incluir alimentos saudáveis, nomeadamente pouco refinados e com baixo teor de açúcares, aos cuidadores dos participantes. Seria pertinente investir em políticas educativas sobre a saúde, alimentação e atividade física adaptada a este grupo-alvo^(3, 4), tanto para cuidadores (pais, irmãos e a própria instituição) como para os clientes mais funcionais.

AGRADECIMENTOS

À Professora Dr.^a Ada Rocha, pela orientação e disponibilidade, pelo incentivo e “pulso firme” quando foi necessário.

A todos os clientes da CERCJ SJM envolvidos na realização deste estudo, sem os quais tal não teria sido possível.

Ao Dr. Rui Poínhos, pelo apoio na análise estatística.

Ao Sérgio Cunha, pela amizade e pela preciosa ajuda no momento certo.

Às minhas amigas, por estarem sempre presentes. O longe faz-se perto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jakabek D, Quirk F, Driessen M, Aljeesh Y, Baune BT. Obesity and nutrition behaviours in Western and Palestinian outpatients with severe mental illness. *BMC Psychiatry*. 2011; 11:159.
2. Zoppo A, Asteria C. Obesity treatment and cardiovascular prevention in mentally retarded subjects. *Int J Obes (Lond)*. 2008; 32(6):1034.
3. Gravestock S. Eating disorders in adults with intellectual disability. *J Intellect Disabil Res*. 2000; 44 (Pt 6):625-37.
4. Mikulovic J, Marcellini A, Compte R, Duchateau G, Vanhelst J, Fardy PS, et al. Prevalence of overweight in adolescents with intellectual deficiency. Differences in socio-educative context, physical activity and dietary habits. *Appetite*. 2011; 56(2):403-7.
5. Webb K, Morgan J, Lacey JH. Cerebral palsy and anorexia nervosa. *Int J Eat Disord*. 2009; 42(1):87-9.
6. Piernas C, Popkin BM. Snacking increased among U.S. adults between 1977 and 2006. *J Nutr*. 2010; 140(2):325-32.
7. de Graaf C. Effects of snacks on energy intake: an evolutionary perspective. *Appetite*. 2006; 47(1):18-23.
8. McCrory MA, Campbell WW. Effects of eating frequency, snacking, and breakfast skipping on energy regulation: symposium overview. *J Nutr*. 2011; 141(1):144-7.
9. Stroebele N, Ogden LG, Hill JO. Do calorie-controlled portion sizes of snacks reduce energy intake? *Appetite*. 2009; 52(3):793-6.
10. Haveman-Nies A, de Groot LP, van Staveren WA. Snack patterns of older Europeans. *J Am Diet Assoc*. 1998; 98(11):1297-302.
11. Ovaskainen ML, Reinivuo H, Tapanainen H, Hannila ML, Korhonen T, Pakkala H. Snacks as an element of energy intake and food consumption. *Eur J Clin Nutr*. 2006; 60(4):494-501.
12. Kerver JM, Yang EJ, Obayashi S, Bianchi L, Song WO. Meal and snack patterns are associated with dietary intake of energy and nutrients in US adults. *J Am Diet Assoc*. 2006; 106(1):46-53.
13. Rolls BJ, Roe LS, Kral TV, Meengs JS, Wall DE. Increasing the portion size of a packaged snack increases energy intake in men and women. *Appetite*. 2004; 42(1):63-9.
14. Young LR, Nestle M. The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *Am J Public Health*. 2002; 92(2):246-9.
15. Chaplin K, Smith AP. Breakfast and snacks: associations with cognitive failures, minor injuries, accidents and stress. *Nutrients*. 2011; 3(5):515-28.
16. Sebastian RS, Cleveland LE, Goldman JD. Effect of snacking frequency on adolescents' dietary intakes and meeting national recommendations. *J Adolesc Health*. 2008; 42(5):503-11.
17. Marmonier C, Chapelot D, Louis-Sylvestre J. Effects of macronutrient content and energy density of snacks consumed in a satiety state on the onset of the next meal. *Appetite*. 2000; 34(2):161-8.
18. Chapelot D. The role of snacking in energy balance: a biobehavioral approach. *J Nutr*. 2011; 141(1):158-62.
19. International Standards for Anthropometric Assessment. Australia: International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK); 2001.

20. World Health Organization. [citado em: 2012]. Global Database on Body Mass Index (BMI). Disponível em: <http://apps.who.int/bmi/index.jsp>.
21. Mano M, Meister M, Fontes M, Lobo P. Composição de Sobremesas Doces. Revista Portuguesa de Nutrição. 1992; IV Nº 1:16-24.
22. Amaral T, Nogueira C, Paiva I, Lopes C, Cabral S, Fernandes P, et al. Pesos e porções de alimentos.
23. Marques M, Pinho O, Almeida M. Manual de Quantificação de Alimentos. Curso de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto ed. Porto; 1996.
24. Maia T, Veloso P. Peso, uma questão de peso. 2012. Disponível em: <http://www.umaquestaodepeso.com/tabelas.asp>. Data de acesso: julho de 2012.
25. Tabela da composição de alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge Centro de Segurança Alimentar e Nutrição; 2006.
26. Institute of Medicine (U.S.). Panel on Macronutrients., Institute of Medicine (U.S.). Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington, D.C.: National Academies Press; 2005.
27. United States. Dept. of Health and Human Services., United States. Dept. of Agriculture., United States. Dietary Guidelines Advisory Committee. Dietary guidelines for Americans, 2005. [6th ed. Washington, D.C.: G.P.O.; 2005.
28. Candeias V, Nunes E, Morais C, Cabral M, Silva PRd. Princípios para uma alimentação saudável. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde; 2005.
29. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organ Tech Rep Ser. 2003; 916:i-viii, 1-149, backcover.
30. Van Lippevelde W, van Stralen M, Verloigne M, De Bourdeaudhuij I, Deforche B, Brug J, et al. Mediating effects of home-related factors on fat intake from snacks in a school-based nutrition intervention among adolescents. Health Educ Res. 2012; 27(1):36-45.
31. Santos A, Rocha A. The influence of morning snacks composition on lunchtime behavior at a public Portuguese elementary school. In: Heather J. Hartwell PLJSAE, editor. Culinary Arts and Sciences VII. 2011. p. 32-40.
32. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. 2010. [actualizado em: dezembro 2010]. Dietary Guidelines for Americans 2010. Disponível em: <http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/policydoc.pdf>. Data de acesso: julho de 2012
33. Levy RB, Claro RM, Bandoni DH, Mondini L, Monteiro CA. Availability of added sugars in Brazil: distribution, food sources and time trends. Rev Bras Epidemiol. 2012; 15(1):3-12.
34. Maffeis C, Grezzani A, Perrone L, Del Giudice EM, Saggese G, Tato L. Could the savory taste of snacks be a further risk factor for overweight in children? J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2008; 46(4):429-37.
35. Roberts BP, Blinkhorn AS, Duxbury JT. The power of children over adults when obtaining sweet snacks. Int J Paediatr Dent. 2003; 13(2):76-84.
36. Gibson EL, Wardle J, Watts CJ. Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. Appetite. 1998; 31(2):205-28.

37. Drewnowski A. The real contribution of added sugars and fats to obesity. *Epidemiol Rev.* 2007; 29:160-71.
38. Bueno MB, Marchioni DM, Cesar CL, Fisberg RM. Added sugars: consumption and associated factors among adults and the elderly. Sao Paulo, Brazil. *Rev Bras Epidemiol.* 2012; 15(2):256-64.

ÍNDICE DE ANEXOS

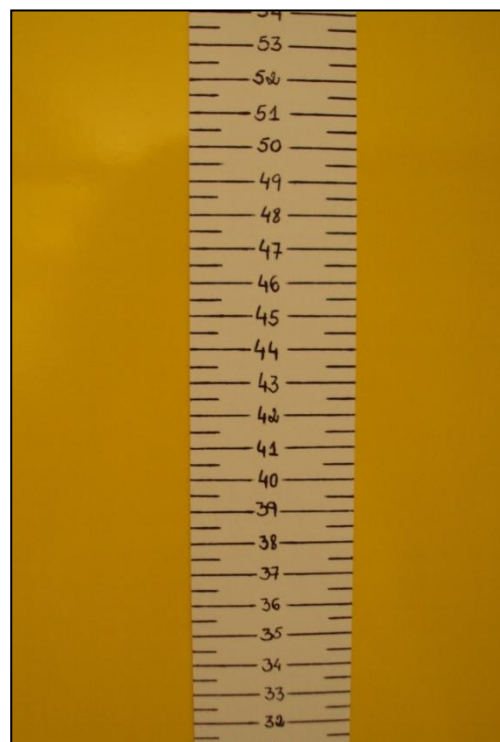
Anexo A - Ferramentas para Avaliação Antropométrica dos Clientes.....	21
Balança do modelo seca 761	23
Ferramenta para medição de estatura	23
Anexo B - Tabelas de Composição Nutricional de Géneros Alimentícios	25
Bolachas e Biscoitos	27
Bolos e Snacks.....	28
Fruta.....	29
Iogurtes Líquidos.....	30
Iogurtes Sólidos.....	32
Leites Simples e Compostos	35
Pão (variedades) e Recheios	35
Pão e Cereais.....	36
Sumos e Refrigerantes.....	38
Suplementos Alimentares.....	38
Anexo C - Inquérito para os Cuidadores	39
Anexo D - Associação entre o VET e os Macronutrientes dos LM e LT	45
Anexo E - Associação entre o "Sexo" e o "IMC" dos Clientes e a Composição Nutricional dos LM e LT.....	49
Anexo F - Associação entre o "Sexo" e o "IMC" dos Cuidadores e a Composição Nutricional dos LM e LT.....	53
Anexo G - Associação entre a "Atividade Profissional" dos Cuidadores e a Composição Nutricional dos LM e LT.....	57
Anexo H - Distribuição dos Cuidadores por "Grau de Escolaridade" (%)	61
Anexo I - Associação entre o "Rendimento Familiar Mensal" e a Composição Nutricional dos LM e LT	65
Anexo J - Preferências Alimentares dos Clientes ao Pequeno-almoço.....	69
Anexo K - Associação entre "Quem prepara os Lanches?" e a Composição Nutricional dos LM e LT	73

ANEXOS A

Ferramentas para Avaliação Antropométrica dos Clientes



Figura 1: Balança do modelo seca 761 para medir o peso dos clientes.



Figuras 2 e 3: Ferramenta elaborada para medir a estatura dos clientes.

ANEXO B

Tabelas de Composição Nutricional de Géneros
Alimentícios

BOLACHAS E BISCOITOS

TIPO / MARCA	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
		Total	Açúcares	Total	Saturadas	
Água e Sal Picotadas ao Meio "Gran Pavesi" (5 uni; 31,5 g)	2,63	17,63	0,1	3,28	1,73	112
Água e Sal / Vieira (1 uni; 2,8 g)	0,29	1,83	0,04	0,53	0,23	14
Água e Sal / Vieira (pacote pequeno; 5 uni; 14 g)	1,3	10,33	0,9	1,16	0,55	58
Aveia / Triunfo (grandes; 1 uni; 14,25 g)	0,93	8,63	3,01	2,88	0,66	64
Aveia / Proalimentar (pacote pequeno; 4 uni; 47,6 g)	2,55	28,48	9,35	7,65	3,61	197
Belgas (pacote pequeno; 4 uni; 36 g)	2,4	25,6	10,8	6,4	3,6	172
Bolachas Palmier (2 uni; 20 g)	1,5	15,7	6,9	10,7	5,8	166
Bolachas Palmier / Continente (pacote pequeno, 4 uni; 40 g)	2,2	21,3	5	13,4	6,6	216
Canela e Açúcar / Continente (1 uni; 6,2 g)	0,4	4,3	1,2	1,2	0,6	30
Chipmix Original (5 uni; 37 g)	2	24	12,5	8,5	4,5	180
Chiquilin (1 uni; 7,5 g)	2,6	13,38	-	2,03	-	82
Chocoflakes Callejeros (6 uni; 33,3 g)	2	25,3	10	4,3	1,53	150
Cream Cracker (1 uni; 7 g)	0,76	4,31	0	1,13	0,48	31
Cream Cracker / Continente (1 uni; 5,6 g)	0,9	6,2	0,2	1,2	0,6	40
Digestive / Triunfo (4 uni; 58,4 g)	3,6	38	10	11,6	2,8	272
Maria (1 uni; 6 g)	0,42	3,6	1,08	0,61	0,3	22
Maria / Avó Rosa (pacote pequeno, 4 uni; 25 g)	1,6	15,6	2,4	2	1,2	88
Maria / Continente (pacote pequeno; 4 uni; 25 g)	2,1	19,1	5	2,3	1,1	105
Maria Fibra (4 uni; 25 g)	2,27	22,67	7,07	5,2	2,47	151
Matinais / Leite e Cereais (pacote pequeno; 4 uni; 50 g)	4	34,8	11,2	7,6	2	228
Matinais com Chocolate (pacote pequeno; 4 uni; 50 g)	4	32,8	15,2	8,4	2,4	228
Oreo (pacote pequeno; 4 uni; 44 g)	2,4	28,8	18	9,2	4,8	208
Bolachas Chabrior Petit Dej' / Fruits (4 uni; 50 g)	4,1	33,7	11	8,2	3,6	227
Palitos de La Reine / Continente (3 uni; 25 g)	1,9	20,2	12	0,6	0,2	95
Príncipe / Chocolate (pacote pequeno; 4 uni; 45 g)	2,7	32,1	16,2	6,9	3,47	204

Bolachas Recheadas com Cacau / Pingo Doce (pacote pequeno; 6 uni; 63 g)	3,8	41,1	17,1	13,9	7,5	309
Bolachas Redondas Recheadas com Chocolate / Pingo Doce (1 uni; 25 g)	1,5	17,1	8,9	4,7	2,6	118
Sonday (sortido) (2 uni; 14 g)	0,91	8,7	3,8	3,2	1,68	68
Torrada (1 uni; 6 g)	0,44	4,11	1,23	0,864	0,42	26
Triunfo Shortcake (3 uni; 30 g)	2,1	20,4	6,9	6	3	144
Waffer Baunilha / Triunfo (1 uni; 10,4 g)	0,6	5,7	3,4	3,4	2,2	57
Waffer Baunilha de Chocolate (4 uni; 41,6 g)	2,4	24	16,4	12,8	8	224

BOLOS E SNACKS

TIPO / MARCA	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
		Total	Açúcares	Total	Saturadas	
Barra de Cereais Chocolate Branco e Morango / Continente (23 g)	1,3	16	8,9	1,7	1	84
Barra de Cereais Frutos Vermelhos / Special K (25 g)	1,5	17	8	0,9	0,4	82
Boião de Fruta Maçã e Banana / 100 %	0,4	11,5	10,3	0,1	vest	48
Bollycao / Panrico (67 g)	4,6	30,8	13,7	11,6	3,1	248,6
Bolo de Arroz (45 g)	1,98	28,2	13,4	6,7	1,8	181,8
Bolo de Chocolate Caseiro (1 fatia, 43 g)	2,28	16,5	10,7	9,5	1,89	160,8
Bolo de Laranja Caseiro (1 fatia, 43 g)	2,15	18,6	9,82	6,96	1,08	146
Chipicao (57 g)	4,4	26,7	10,1	11,2	5,9	228
Côco / Dulca (21 g)	0,6	7,45	3,75	4,04	3,34	69
Croissant (padaria) com 1 Fatia Fina de Queijo	16,4	41,46	0,66	27,2	12,5	408
Croissant Pequeno Embalado / Continente (52 g)	2	13,2	3,1	7,9	4,2	133
Croissant Simples (padaria)	7,4	41,4	0,6	23	10,2	408
Donut Simples (41 g)	3	21,5	10	12	6	209
Gelatina de Morango / Dia (100 g)	0	19	18	0	0	76
Gelatina de Morango / Royal (100 g)	1,7	0,9	0	0	0	10
Gelatina de Morango / Elodie (100 g)	0	17,6	17	0	0	70,5
Gelatina de Morango / Reina (100 g)	0	19	18	0	0	76

Kiddy Snack / Halago (28 g)	5,2	51,9	33,1	17,7	9,1	109
Madalena / Continente (42 g)	2,3	20,3	2,4	9,8	1,1	180
Manhãzitos / Bollycao (35 g)	3,2	17,2	-	3,5	-	115
Mini Kit Kat (2 barras, 24 g)	1,2	10	8,2	4,6	2,6	87
Pão de Leite (padaria, 43 g)	3,3	22,1	1,33	0,82	0,22	106
Pão de Leite Embalado / Continente (35 g)	3,2	18,2	3,9	6	2,8	140
Pão de Leite Embalado com 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Fiambre	15,6	18,35	4,05	15	6,8	272
Pão de Leite Embalado com 1 Fatia Fina de Queijo	12,2	18,26	3,96	10,2	5,1	214
Pão de Leite Embalado com Manteiga	3,208	18,26	3,91	12,5	6,5	199
Pão de Leite Embalado com Marmelada	3,25	53,1	38,8	6	2,8	276
Pastel de Nata (61 g)	1,77	29,59	17,08	6,22	2,81	182
Pringles (3 batatas, 5 g)	0,19	2,55	0,07	1,7	0,25	26
Pudim de Ovos / A Leiteira (90 g)	3,4	21,8	19	3	2	129
Queque de Cenoura (62 g)	4,15	33,36	16,99	11,28	5,7	252
Torta de Chocolate / Dia (embalado)	1,2	25,4	13,6	4,8	3	150

FRUTA

Parte Edível (g)	NOME	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
			Total	Açúcares	Total	Saturadas	
40,9	Ameixa Vermelha (43 g)	0,327	3,03	3,03	0,08	0	14,7
40,9	Ananás (1 fatia, 49 g)	0,245	4,66	4,66	0,1	0	21,6
62,0	Ananás em Calda (62 g)	0,124	14,38	14,38	0,06	0	56,4
102,7	Banana (174 g)	1,643	22,38	20,12	0,41	0,1	97,5
5,0	Cereja (6 g)	0,04	0,67	0,67	0,04	0,01	3,0
30,1	Damasco (32 g)	0,241	2,56	2,56	0,03	0	12,9
28,5	Figo (39 g)	0,256	4,64	4,64	0,14	0,03	19,9
51,8	Kiwi (64 g)	0,57	5,65	5,65	0,26	0,05	27,5
106,3	Laranja (154 g)	1,169	4,61	4,61	0,21	0	44,6
157,5	Maçã Assada (175 g)	0,473	24,73	24,73	0,79	0,16	104,0
157,5	Maçã Verde (175 g)	0,315	21,11	21,11	0,79	0,16	89,8
157,5	Maçã Vermelha (175 g)	0,315	21,11	21,11	0,79	0,16	89,8

113,9	Manga (1 fatia, 168 g)	0,57	13,33	13,1	0,34	0,11	59,2
14,4	Morango (15 g)	0,086	0,76	0,76	0,06	0	4,2
129,1	Nectarina (145 g)	1,807	11,23	11,23	0,13	0	55,5
25,6	Nêspira (42 g)	0,102	2,61	2,61	0,1	0,03	11,5
88,2	Papaia (140 g)	0,529	8,03	5,29	0,09	0	34,4
97,5	Pera (125 g)	0,293	9,17	9,17	0,1	0	40,0
110,2	Pêssego (145 g)	0,661	8,93	8,93	0,33	0	41,9
44,0	Pêssego em Calda (1 metade)	0,088	9,06	9,06	0,04	0	36,5
67,0	Tangerina (93 g)	0,469	5,83	5,83	0,07	0	26,8
5,0	Uva Branca (5 g)	0,015	0,87	0,87	0,03	0,01	3,6
5,0	Uva Tinta (5 g)	0,015	0,93	0,93	0,03	0,01	3,9

IOGURTES LÍQUIDOS

MARCA / TIPO	TEXTURA / SABOR	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
			Total	Açúcares	Total	Saturadas	
Actimel (100 g)	Laranja	2,7	12	11,7	1,5	0,8	76
Actimel (100 g)	Morango	2,7	12,8	12,6	2,5	1,5	88
Actiplus (Pingo Doce) / Magro	Natural	3,5	7,6	7,4	0,2	0,1	51
Activia (160 g)	Cereais	4,8	21,3	20	0,4	0,2	113
Activia (160 g)	Morango	4,7	20,1	20	0,3	0,2	107
Activia (160 g)	Kiwi	4,6	20,6	20,4	0,4	0,2	108
Activia (160 g)	Cereais e Morango	4,7	20,3	20	0,4	0,2	107
Activia Smoothie (160 g)	Pedaços / Morango	4,4	21,1	20,1	4,6	3,2	149
Adágio / Magro (182 g)	Morango	5,4	8,4	5,8	0,2	0,16	65
Adágio (186 g)	Morango, Manga e Ginkgo Biloba	4,9	25,4	-	2,3	-	142
Adágio (186 g)	Frutos Tropicais e Guaraná	4,9	25,4	-	2,3	-	142
Adágio (186 g)	Lima, Côco e Pimenta	5,3	26,3	-	2,5	-	148
Amanhecer (180 mL)	Banana	-	-	22,3	2,7	1,6	132
Amanhecer / Magro (180 mL)	Morango	-	-	8,1	0,2	2,7	61
Continente (180 g)	Morango	4,5	23	22,9	2	1,3	128
Continente (180 g)	Piña Colada	4,5	23	22,9	2	1,3	128

Contidente (180 g)	Lima e Côco	4,5	23	22,9	2	1,3	128
Contidente (180 g)	Cereais	4,1	19,3	19,1	2	1,3	111
Contidente (180 g)	Framboesa	4,5	22,3	22,1	2	1,3	125
Contidente (180 g)	Frutos Vermelhos	4,1	19,4	19,1	2	1,3	112
Contidente (180 g)	Morango e Banana	4,5	23	22,9	2	1,3	128
Contidente (180 g)	Tutti-Frutti	4,5	23	22,7	2	1,3	128
Contidente (180 g)	Frutos Tropicais	4,5	23	22,7	2	1,3	128
Contidente / Magro (180 g)	Manga	5,4	5,2	4,9	0,2	0,2	50
Contidente / Magro (180 g)	Manga e Cereais	5,4	7,6	7,4	0,2	0,2	57
Contidente / Magro (180 g)	Ananás	5,4	5,8	5,6	0,2	0,2	50
Contidente / Magro (180 g)	Pêssego	5,4	7,6	7,4	0,2	0,2	57
Contidente / Magro (180 g)	Morango	5,4	5,6	5,2	0,2	0,2	49
Corpos Danone (160 g)	Morango	3,5	7,6	7,2	0,4	0,3	56
Dan Up (160 g)	Morango e Banana	4,5	21,9	21,2	0,1	vest	112
Danacol (100 g)	Aroma / Morango	3,3	4,6	4,4	1,1	0,1	47
Dia (180 g)	Frutos Exóticos	4,9	22,7	22,5	0,2	0,1	112
Dia (180 g)	Banana	4,9	22,7	22,5	0,2	0,1	112
Dia (180 g)	Morango e Framboesa	5,2	22,9	16	1,6	0,9	128
Dia (180 g)	Piña Colada	5,2	21,1	20,9	1,4	0,9	118
Dia (180g)	Frutos Tropicais	4,9	22,7	22,5	0,2	0,1	112
Dia (180g)	Morango	4,9	22,7	22,5	0,2	0,1	112
Dia / Magro (180 g)	Frutos Exóticos	5,8	7,9	-	0,2	-	56
Dia / Bifidus (180 g)	Morango e Cereais	4,9	25,6	-	2,5	-	144
Lactolus (180 g)	Multi-frutos	5,2	23,4	17,5	1,6	0,9	130
Lactolus / Bifidus (180 g)	Cereais	4,7	23,4	22,7	2,5	1,6	139
Lactolus / Bifidus (180 g)	Morango	4,9	23,4	17,1	4,1	1,6	135
Longa Vida / Bifidus Activo (160 g)	Morango	4,3	21	20,6	2,4	1,57	123
Mimosa (184 g)	Frutos Tropicais	5,4	23,5	20,5	0,2	0,1	119
Mimosa (184 g)	Banana	5,4	23,5	20,5	0,2	0,1	119
Mimosa (184 g)	Ananás	5,4	23,5	20,5	0,2	0,1	119
Mimosa (184 g)	Morango	5,4	23,5	20,5	0,4	0,2	119
Mimosa / Magro (180 g)	Cereais, Ananás e Laranja	5,4	7,7	7,4	0,4	0,2	60

Mimosa / Magro (180 g)	Ananás	5,8	6	6	0,4	0,2	50
Mimosa / Magro (180 g)	Frutos Tropicais	5,8	6	6	0,4	0,2	50
Mimosa / Magro (180 g)	Bifidus / Pêssego e Maracujá	5,4	8,4	7	0,1	0,04	60
Mimosa / Magro (180 g)	Morango e Kiwi	5,8	6	6	0,4	0,2	50
Paturages Drink (180 g)	Morango	5,6	23,4	23,4	2,3	1,6	137
Pingo Doce (180g)	Piña Colada	5,2	24,1	24,1	2,9	1,6	144
Pingo Doce (180g)	Morango e Banana	5,2	24,1	23,9	2,7	1,6	142
Pingo Doce (180g)	Morango	5,2	23,8	23,8	2,7	1,6	141
Pingo Doce (115g)	Morango e Banana	3,3	14,6	14,5	2,2	1,4	92
Pingo Doce / Magro (180 g)	Pêssego	5,2	8,3	8,1	0,2	0,2	61
Pingo Doce (180g)	Tropical	5,2	24,1	24,1	2,5	1,6	140
Pingo Doce (115g)	Morango	3,3	14,6	14,5	2,2	1,4	92
Proviact (125 g)	Laranja	3,3	13,9	13,5	1,9	1,3	90
Yoggi (180 g)	Morango	5,6	22,9	22,5	1,98	1,37	132
Yoggi (180 g)	Frutos Tropicais	5,6	22,9	22,5	1,98	1,37	132
Yoggi (180 g)	Frutos Silvestres	5,6	22,9	22,5	1,98	1,37	132
Yoggi (180 g)	Grego Style	5,4	22,2	21,9	1,93	1,33	129

IOGURTES SÓLIDOS

MARCA / TIPO	TEXTURA / SABOR	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kCal)
			Total	Açúcares	Total	Saturadas	
Activia (120 g)	Aroma / Pêssego	3,8	14,2	14,2	3,5	2,2	107
Activia (120 g)	Aroma / Côco	3,8	14,2	14,2	3,5	2,2	107
Activia (120 g)	Aroma / Tutti-Frutti	3,8	14,2	14,2	3,5	2,2	107
Activia (120 g)	Cereais	5	17,4	16,6	4,1	2,9	132
Activia (120 g)	Aroma / Morango	3,6	13,9	13,9	3,7	2,6	106
Activia (120 g)	Pedaços / Morango	4,6	19,4	18,8	3,6	2,5	132
Activia (120 g)	Cremoso / Morango	4,5	18,8	-	3	-	120
Activia (120 g)	Aroma / Papaia e Limão	5,3	18,1	-	2	-	112
Adágio / Magro (125 g)	Pedaços / Cheesecake de Limão	5,4	17,5	16,8	0,6	0,5	97
Adágio (125 g)	Cremoso / Morango e Kiwi	5,3	18,1	-	2	-	112
Adágio / Magro (125 g)	Pedaços / Ananás e Laranja	5,3	9,4	6,6	0,3	0,13	61

Agros (125 g)	Aroma / Morango	5,3	20	16	1,9	1,3	118
Agros (125 g)	Aroma / Banana	4,4	16,6	-	1,8	-	100
Agros (125 g)	Aroma / Côco	4,6	17,3	-	1,9	-	105
Amanhecer (125 g)	Natural	4,6	-	5,9	2,3	1,5	64
Continente (125g)	Aroma / Melão	4,4	15,5	15,5	2,5	1,6	102
Continente (125g)	Aroma / Ananás	4,4	15,5	15,5	2,5	1,6	102
Continente (100 g)	Maxi Queijinho de Morango	7,5	12,6	12,4	2,7	1,7	105
Continente / Magro (125 g)	Pedaços / Morango	5,4	6,1	5,3	0,1	0,1	47
Continente / Magro (125 g)	Pedaços / Ananás	5,5	6,1	5,9	0,1	0,1	48
Continente / Magro (125 g)	Pedaços / Maçã	5,5	6,5	5,9	0,1	0,1	49
Corpos Danone (120 g)	Aroma / Morango	4,9	5,3	5,3	0,5	0,2	48
Corpos Danone (120 g)	Aroma / Ananás	4,9	5,3	5,3	0,5	0,2	48
Danone (120 g)	Aroma / Pêssego	4	14,4	14,4	1,9	1,3	94
Danone (120 g)	Aroma / Banana	4	14,4	14,4	1,9	1,3	94
Danone / Grego (125 g)	Pedaços / Morango	3,8	17,9	17,9	10	6,3	183
Dia (125 g)	Aroma / Morango	4,1	16,5	-	2,5	-	105
Dia (125 g)	Aroma / Tutti-Frutti	4,1	16,5	-	2,5	-	105
É (125 g)	Pedaços / Frutos Silvestres	4,8	18,1	17,9	1,3	0,9	103
É (125 g)	Aroma / Côco	4,5	15,6	15,6	1,3	0,9	92
É (125 g)	Aroma / Limão	4,5	15,6	15,6	1,3	0,9	92
É (125 g)	Aroma / Tutti-Frutti	4,5	15,6	15,6	1,3	0,9	92
É (125 g)	Aroma / Framboesa	4,5	15,6	15,6	1,3	0,9	92
É (125 g)	Pedaços / Ananás	4,8	18,4	18,3	1,3	0,9	104
É (125 g)	Pedaços / Morango	4,8	17,8	17,5	1,3	0,9	101
É (125 g)	Aroma / Ananás	4,5	15,6	15,6	1,3	0,9	92
É (125 g)	Pedaços / Pêssego	4,8	17,8	17,5	1,3	0,9	101
É (125 g)	Pedaços / Pêra	4,8	18,4	18,3	1,3	0,9	104
Linessa (125 g)	Pedaços / Ananás	5,3	21	20	0,1	0,1	111
Linessa (125 g)	Pedaços / Morango	5,3	21	20	0,1	0,1	111
Linessa (125 g)	Aroma / Morango	4,5	6	-	0,1	-	44
Longa Vida (120 g)	Aroma / Banana	4,3	14	13,7	1,4	0,94	86
Longa Vida (120 g)	Aroma / Tutti-Frutti	4,3	14	13,7	1,4	0,94	86
Longa Vida / Bifidus Activo (120 g)	Natural	4,4	4,8	4,7	4,1	2,7	78

Milbona (125 g)	Natural	4,1	5	5	4,4	2,9	76
Milbona (125 g)	Aroma / Ananás	4	15,2	15,2	1,3	0,8	89
Milbona (125 g)	Aroma / Limão	4	15,2	15,2	1,3	0,8	89
Milbona (125 g)	Aroma / Banana	3,3	12,7	12,7	1,1	0,7	74
Milbona (125 g)	Pedaços / Morango	4,2	17,3	16,7	1,2	0,7	97
Milbona (125 g)	Aroma / Framboesa	3,3	12,7	12,7	1,1	0,7	74
Milbona (125 g)	Aroma / Morango	3,3	12,7	12,7	1,1	0,7	74
Milbona Kids (125 g)	Aroma / Framboesa e Banana	4	5,9	5,9	1,8	1,1	98
Milbona (125 g)	Pedaços / Pêssego e Manga	4,2	18,5	18	1,2	0,7	101
Mimosa (125 g)	Aroma / Banana	4,4	16,6	14,9	1,8	1,3	100
Mimosa (125 g)	Aroma / Tutti-Frutti	4,4	16,6	14,9	1,8	1,3	100
Mimosa (125 g)	Aroma / Morango	4,4	16,6	14,9	1,8	1,3	100
Mimosa (125 g)	Aroma / Côco	4,4	16,6	14,9	1,8	1,3	100
Mimosa (125 g)	Aroma / Ananás	4,4	16,6	14,9	1,8	1,3	100
Mimosa / Magro	Aroma / Morango	5,5	5,8	5,8	0,3	0,2	47
Mimosa / Magro	Aroma / Morango e Kiwi	5,5	5,8	5,8	0,3	0,2	47
Mimosa / Magro	Aroma / Manga	5,5	6,4	5,5	0,1	0,1	49
Nestlé / Smarties (128 g)	Açucarado	6,5	27,1	25,9	6,8	4,1	197
Paturages (125 g)	Aroma / Banana	4,4	13	12,6	2,4	1,5	91
Paturages (125 g)	Aroma / Tutti-Frutti	4,4	13	12,6	2,4	1,5	91
Paturages Frutimax (125 g)	Pedaços / Maçã	4,5	17,8	17,4	2,1	1,5	108
Paturages Frutimax (125 g)	Pedaços / Framboesa	4,5	17,8	17,4	2,1	1,5	108
Petit Suisse / Pingo Doce (60 g)	Aroma / Morango	3,8	7,9	7,7	2	1,3	65
Pingo Doce (125 g)	Aroma / Banana	4,5	15,9	15,9	1,9	1,3	99
Pingo Doce (125 g)	Aroma / Frutos Vermelhos	4,5	15,9	15,9	1,9	1,3	99
Pingo Doce (125 g)	Pedaços / Morango	4,9	21,4	21,4	1,6	1	120
Pingo Doce (125 g)	Cremoso / Biscoito	5,1	20,4	18,8	3,5	2,1	135
Pingo Doce (125 g)	Aroma / Tutti-Frutti	4,5	15,9	15,9	1,9	1,3	99
Pingo Doce (125 g)	Aroma / Morango	4,5	15,9	15,9	1,9	1,3	99
Pingo Doce (125 g)	Aroma / Côco	4,5	15,9	15,9	1,9	1,3	99
Pingo Doce (125 g)	Pedaços / Ananás	4,9	21,6	21,5	1,6	1	121
Pingo Doce / Magro (125 g)	Pedaços / Pêssego	5,3	12,3	12	0,3	0,1	73
Top Budget (125 g)	Aroma / Banana	4,1	15	-	1,1	-	86
Top Budget (125 g)	Aroma / Framboesa	4,1	15	-	1,1	-	86

LEITES SIMPLES E COMPOSTOS

MARCA / TIPO	SABOR	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
			Total	Açúcares	Total	Saturados	
Agros (200 mL)	Chocolate	6,8	22,6	-	2,2	-	139
Continente (200 mL)	Chocolate	7	22,4	22	2,6	1,6	141
É (200 mL)	Chocolate	6,2	24	24	2,2	2	141
Milbona / Batido de Cacao (200 mL)	Chocolate	4,4	16	16	3	2	112
Mimosa / Bem Essencial (200 mL)	Chocolate	6,8	18,6	18,6	2,2	1,6	123
Mimosa Crescimento / Bem Especial (200 mL)	Simple	6,4	9,6	9,6	2,2	1,6	90

VARIEDADES DE PÃO E RECHEIOS

	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
		Total	Açúcares	Total	Saturadas	
Pão Branco (40 g)	3,36	22,9	0,84	0,88	0,2	116
Pão "Bico" (50 g)	4,2	28,7	1,05	1,1	0,25	146
Pão d'Avó (102 g)	9,2	54,9	2,04	1,43	0,31	275
Pão de Mistura (61 g)	5,5	32,8	1,22	0,85	0,18	165
Pão de Centeio (58 g)	3,4	32,7	1,28	0,46	0,06	153
Pão Integral (50 g)	3,8	20	1,1	1,5	0,35	111
Pão de Forma (48 g)	4,18	26,2	0,96	1,3	0,29	136
Pão "Italiano" (90 g)	7,56	51,5	1,89	1,98	0,45	261
Pada (2x40 g)	6,72	45,8	1,68	1,76	0,4	232
Chouriço (4 rodelas, 20 g)	4,9	0	0	6,9	2,48	82
Fatia de Mortadela (16 g)	2,93	0,27	0	5,31	1,98	61
Fatia Fina de Queijo Flamengo (30 g)	9	0,06	0,06	4,2	2,3	74
Fatia Grossa de Queijo Flamengo (51 g)	15,3	0,1	0,1	7,1	3,8	126
Manteiga com Sal (8 g)	0,008	0,06	0,01	6,5	3,7	59
Marmelada (50g)	0,005	34,9	34,9	0	0	136
Fatia de Fiambre de Porco (19g)	3,4	0,09	0,09	4,8	1,7	58
Fatia de Fiambre de Peru (19 g)	3,9	0,27	0,06	0,23	0,23	19
Fatia de Paio (10 g)	2,92	0	0	1,9	0,65	29

Fatia de Peito de Frango (19 g)	3,86	0,23	0,04	0,38	0,13	20
Rissóis (2 uni, 98 g)	7,15	31,16	1,08	13,13	3,33	275
Compota de Cereja (13 g)	0,05	8,05	8,05	0	0	31
Doce de Morango (13 g)	0,03	7,87	7,87	0	0	30
Tulicreme (8 g)	0,16	2,96	2,72	3,52	1,28	44

PÃO E CEREAIS

TIPO / RECHEIO	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
		Total	Açúcares	Total	Saturadas	
2 Fatias de Pão de Forma / 1 Fatia de Fiambre de Porco	7,58	26,29	1,05	6,1	1,99	194
2 Fatias de Pão de Forma / 1 Fatia de Mortadela e 1 Fatia Fina de Queijo	16,11	26,53	1,02	10,81	4,57	271
2 Fatias de Pão de Forma / 1 Fatia Fina de Queijo	13,18	26,26	1,02	5,5	2,59	210
2 Fatias de Pão de Forma / 2 Fatias de Fiambre de Porco	10,98	26,38	1,14	10,9	3,69	252
Bico / 1 Fatia de Fiambre de Porco	7,6	28,79	1,14	5,9	1,95	204
Bico / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Fiambre de Porco	16,6	28,85	1,2	10,1	4,25	278
Bico / 2 Fatias de Fiambre de Porco	11	28,88	1,23	10,7	3,65	262
Bico / 1 Fatia Fina de Queijo	13,2	28,76	1,11	5,3	2,55	220
Bico / 2 Fatias Finas de Queijo	22,2	28,82	1,17	9,5	4,85	294
Bico / Manteiga	4,208	28,76	1,06	7,6	3,95	205
Bico / Marmelada	4,25	63,6	35,95	1,1	0,25	282
Bico / Tulicreme	4,36	31,66	3,77	4,62	1,53	190
Branco / 4 rodelas de chouriço	8,26	22,9	0,84	7,78	2,58	198
Branco / 1 Fatia de Fiambre de Porco	6,76	22,99	0,93	5,68	1,9	174
Branco / 1 Fatia de Mortadela	6,29	23,17	0,84	6,19	2,18	177
Branco / 1 Fatia de Paio	6,28	22,9	0,84	2,78	0,85	145
Branco / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Fiambre de Porco	15,76	23,05	0,99	9,88	4,2	248
Branco / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Paio	15,28	22,96	0,9	6,98	3,15	219
Branco / 1 Fatia de Queijo e Marmelada	12,41	57,86	35,8	5,08	2,5	326
Branco / 1 Fatia Fina de Queijo	12,36	22,96	0,9	5,08	2,5	190
Branco / 1 Fatia Grossa de Queijo	18,66	23	0,94	7,98	4	242
Branco / 2 Fatias de Paio	9,2	22,9	0,84	4,68	1,5	174

Branco / 2 Fatias de Fiambre de Porco	10,16	23,08	1,02	10,48	3,6	232
Branco / 2 Fatias Finas de Queijo	21,36	23,02	0,96	9,28	4,8	264
Branco / 2 Fatias Grossas de Queijo	33,96	23,1	1,04	15,08	7,8	368
Branco / 2 Rissóis de Carne	10,51	54,06	1,92	14,01	3,53	391
Branco / Compota de Cereja	3,41	30,95	8,89	0,88	0,2	190
Branco / Doce de Morango	3,39	30,77	8,71	0,88	0,2	146
Branco / Manteiga	3,368	22,96	0,85	7,38	3,9	175
Branco / Marmelada	3,41	57,8	35,74	0,88	0,2	252
Branco / Tulicreme	3,52	25,86	3,56	4,4	1,48	160
Branco Simples	3,36	22,9	0,84	0,88	0,2	116
Cereais Corn Flakes (40 g) + 240 mL de leite meio gordo	11,08	44,2	14,24	4,28	2,28	263
Cereais Fitness (100 g)	8,4	78,4	17,2	1,4	0,4	372
d'Avó / 1 Fatia de Fiambre de Porco	12,6	54,99	2,13	6,23	2,01	333
d'Avó / 1 Fatia de Peito de Frango e 1 Fatia de Queijo	22,06	55,19	2,14	6,01	2,74	369
d'Avó / 1 Fatia de Fiambre de Porco e 1 Fatia de Queijo	21,6	55,05	2,19	10,43	4,31	407
d'Avó / 1 Fatia Fina de Queijo	18,2	54,96	2,1	5,63	2,61	349
d'Avó / Manteiga	9,208	54,96	2,05	7,93	4,01	334
de Centeio / 1 Fatia de Paio	6,32	32,7	1,28	2,36	0,71	182
de Centeio / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Fiambre de Porco	15,8	32,85	1,43	9,46	4,06	285
de Centeio / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Peito de Frango	15,8	32,85	1,43	9,46	4,06	285
de Centeio / Manteiga	3,408	32,76	1,29	6,96	3,76	212
de Mistura / 1 Fatia de Fiambre de Porco	8,9	32,89	1,31	5,65	1,88	223
de Mistura / 1 Fatia de Fiambre e 1 Fatia de Queijo	17,9	32,95	1,37	9,85	4,18	297
Integral / 1 Fatia Fina de Queijo	12,8	20,06	1,16	5,7	2,65	185
Italiano / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Fiambre de Porco	19,96	51,65	2,04	10,98	4,85	393
Italiano / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Fiambre de Peru	20,46	51,83	2,01	6,41	2,83	354
Italiano / 2 Fatias Finas de Queijo	25,56	51,62	2,01	10,38	5,05	409
Italiano / Manteiga	7,568	51,56	1,9	8,48	4,15	320
Pada / 1 Fatia de Queijo e 1 Fatia de Fiambre de Porco	19,12	45,95	1,83	10,76	4,4	364
Pada / 1 Fatia Grossa de Queijo	22,02	45,9	1,78	8,86	4,2	358
Pada / Manteiga	6,728	45,86	1,69	8,26	4,1	291

SUMOS E REFRIGERANTES

MARCA / TIPO	SABOR	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kCal)
			Total	Açúcares	Total	Saturadas	
Compal (200 mL)	Pêssego	0,8	22,2	20,0	0,04	0,014	98
Compal (200 mL)	Ananás	0,8	23,2	18,2	0,01	0,004	96
Continente / Iced Tea (200 mL)	Manga	0	12,2	12,2	0	0	49
Dia / Iced Tea (200 mL)	Manga	0	12,2	12,2	0	0	50
Fresky (200 mL)	Frutos Tropicais	0,2	6,7	-	0	-	54
Lipton (200 mL)	Pêssego	0,2	15,2	-	0,2	-	64
Pataya / Iced Tea (200 mL)	Pêssego	0,04	14,0	14,0	<0,02	<0,02	56
Pingo Doce / Iced Tea (200 mL)	Manga	<0,1	10,4	10,4	<0,1	<0,1	42
Pingo Doce / Iced Tea (200 mL)	Pêssego	<0,1	10,6	10,6	<0,1	<0,1	42
Solevita / Sumo Multivitaminado	Vários	0,4	22,0	22,0	0,02	<0,02	96
Sunquick (250 mL)	Laranja	<0,1	7,5	7,5	<0,1	-	32
Um Bongo (200 mL)	8 Frutos	0,2	20,4	8,9	0	0	84
Um Bongo (200 mL)	Ananás	0,2	19,0	-	0	-	78

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

TIPO / MARCA	SABOR	PROTEÍNAS (g)	HC (g)		GORDURAS (g)		VALOR ENERGÉTICO TOTAL (kcal)
			Total	Açúcares	Total	Saturadas	
Fresubin Crème (125 g)	Chocolate	12,50	23,75	-	9,0	-	225
Fresubin Crème (125 g)	Frutos do Bosque	12,50	23,75	-	9,0	-	225
Pudim Completo Diet Grif (125 g)	Baunilha	10,25	19,75	-	3,38	-	150
Pudim Completo Diet Grif (125 g)	Chocolate	10,25	19,75	-	3,38	-	150
Resource Crema (125 g)	Baunilha	12,40	18,70	-	4,60	-	166

ANEXO C

Inquérito para os Cuidadores



INQUÉRITO DE COOPERAÇÃO EM TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO

Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas
São João da Madeira



Assunto: Colaboração em Trabalho de Investigação

Estimado Cuidador,

Eu, Daniela Teixeira Costa Leite, Estagiária de Nutrição na CERC S. João da Madeira, venho por este meio solicitar a sua colaboração no presente estudo, que consiste em avaliar a qualidade dos lanches dos clientes da CERC S. João da Madeira, no âmbito de um trabalho de investigação relativo à conclusão da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

A sua cooperação é de extrema importância, pelo que agradeço que responda ao seguinte inquérito de forma sincera.

Todos os dados recolhidos são confidenciais e serão usados apenas para o fim a que se destinam.

Relembro que a sua participação é voluntária e é livre de recusar responder a qualquer questão deste inquérito.

Agradeço, desde já, a sua compreensão e colaboração!

Os melhores cumprimentos,

Daniela Leite

(Estagiária de Nutrição)

3. Qual é, em média, o rendimento familiar mensal do seu agregado familiar?

- Menos do que €250
- Entre €250 e €500
- Entre €500 e €750
- Entre €750 e €1000
- Entre €1000 e €1500
- Entre €1500 e €2000
- Mais do que €2000

4. Contando consigo, quantas pessoas habitam a sua casa? _____.

GRUPO B

QUESTÕES SOBRE A ALIMENTAÇÃO DO SEU FAMILIAR:

1. Quantas vezes, por semana, o seu familiar toma o pequeno-almoço?

- Todos os dias
- 4 a 5 vezes
- 2 a 3 vezes
- 1 vez
- Nunca toma o pequeno-almoço Por quê? _____.

2. Assinale, por favor, todos os alimentos que habitualmente constituem o pequeno-almoço do seu familiar.

(Caso não tome o pequeno-almoço, passe para a pergunta 3.)

- Cereais de Pequeno-Almoço
- Pão
- Tostas
- Bolachas “Maria” / “Água e Sal”
- Outras bolachas
- Bolos / Pastéis
- Sumos / Refrigerantes
- Leite
- Iogurte sólido / líquido
- Fruta
- Outro(s) Qual/Quais? _____.

3. Quem prepara, habitualmente, os lanches da manhã e da tarde do seu familiar?

- CERCÍ S. João da Madeira
- Pai / Mãe
- Avô / Avó
- Irmão / Irmã
- Tio / Tia
- Outro Familiar
- Padaria / Pastelaria
- O próprio cliente da CERCÍ S. João da Madeira
- Outro(s)

Quem? _____.

4. Qual é o aspeto que considera mais importante na escolha de alimentos para os lanches do seu familiar?

- Preferências alimentares do familiar
- Custo / Preço dos alimentos
- Marcas comerciais dos alimentos
- Alimentos nutricionalmente equilibrados

Outro Qual? _____.

5. Considera que os lanches do seu familiar são saudáveis?

- Sim.
- Não.
- Não sei.

Muito Obrigada pela sua Participação!

ANEXO D

Associação entre os VET e os Macronutrientes dos LM e
LT

RELAÇÃO ENTRE AS MEDIANAS		VET dos LM	VET dos LT	Proteínas dos LM	Proteínas dos LT	HC dos LM	HC dos LT	Açúcares dos LM	Açúcares dos LT	Gorduras dos LM	Gorduras dos LT	Gorduras Saturadas dos LM	Gorduras Saturadas dos LT
VET dos LM	r		,298	,697	,366	,966	,148	,636	,167	,888	,519	,833	,619
	p		,024	,000	,005	,000	,271	,000	,215	,000	,000	,000	,000
VET dos LT	r	,298		,559	,827	,256	,889	,162	,463	,186	,738	,207	,546
	p	,024		,000	,000	,054	,000	,229	,000	,166	,000	,123	,000
Proteínas dos LM	r	,697	,559		,606	,639	,445	,346	,315	,642	,444	,591	,419
	p	,000	,000		,000	,000	,001	,008	,017	,000	,001	,000	,001
Proteínas dos LT	r	,366	,827	,606		,300	,690	,134	,372	,280	,639	,289	,496
	p	,005	,000	,000		,024	,000	,319	,004	,035	,000	,029	,000
HC dos LM	r	,966	,256	,639	,300		,118	,752	,176	,799	,443	,727	,525
	p	,000	,054	,000	,024		,384	,000	,189	,000	,001	,000	,000
HC dos LT	r	,148	,889	,445	,690	,118		,066	,667	,100	,465	,105	,298
	p	,271	,000	,001	,000	,384		,624	,000	,459	,000	,435	,023
Açúcares dos LM	r	,636	,162	,346	,134	,752	,066		,310	,398	,227	,344	,284
	p	,000	,229	,008	,319	,000	,624		,019	,002	,089	,009	,032
Açúcares dos LT	r	,167	,463	,315	,372	,176	,667	,310		,068	-,030	,017	-,026
	p	,215	,000	,017	,004	,189	,000	,019		,617	,823	,900	,846
Gorduras dos LM	r	,888	,186	,642	,280	,799	,100	,398	,068		,439	,952	,587
	p	,000	,166	,000	,035	,000	,459	,002	,617		,001	,000	,000
Gorduras dos LT	r	,519	,738	,444	,639	,443	,465	,227	-,030	,439		,491	,887
	p	,000	,000	,001	,000	,001	,000	,089	,823	,001		,000	,000
Gorduras Saturadas dos LM	r	,833	,207	,591	,289	,727	,105	,344	,017	,952	,491		,651
	p	,000	,123	,000	,029	,000	,435	,009	,900	,000	,000		,000
Gorduras Saturadas dos LT	r	,619	,546	,419	,496	,525	,298	,284	-,026	,587	,887	,651	
	p	,000	,000	,001	,000	,000	,023	,032	,846	,000	,000	,000	

Correlação de Spearman (significativa para p<0,05)

r = Coeficiente de Correlação

p = Significância

ANEXO E

Associação entre o "Sexo" e o "IMC" dos Participantes e a
Composição Nutricional dos LM e LT

DIFERENÇAS QUANTO AO SEXO		VEL dos LM (kcal)	VEL dos LT (kcal)	Proteínas dos LM (g)	Proteínas dos LT (g)	HC dos LM (g)	HC dos LT (g)	Açúcares dos LM (g)	Açúcares dos LT (g)	Gorduras dos LM (g)	Gorduras dos LT (g)	Gorduras Saturadas dos LM (g)	Gorduras Saturadas dos LT (g)
		Feminino	144,4	197,0	6,5	5,2	23,0	32,5	16,5	19,5	4,3	3,5	1,8
Masculino	219,5	236,7	7,8	6,3	35,3	40,2	17,8	22,8	5,7	6,0	2,8	2,8	
p	,072	,088	,040	,034	,063	,205	,237	,088	,164	,267	,244	,194	

Distribuição da Composição Nutricional dos LM e LT pelo Sexo. Diferenças significativas quando $p < 0,05$.

RELAÇÃO ENTRE AS MEDIANAS		VEL dos LM	VEL dos LT	Proteínas dos LM	Proteínas dos LT	HC dos LM	HC dos LT	Açúcares dos LM	Açúcares dos LT	Gorduras dos LM	Gorduras dos LT	Gorduras Saturadas dos LM	Gorduras Saturadas dos LT
		IMC dos Clientes (kg/m ²)	r	,138	,195	,134	,168	,196	,099	,247	,030	-,003	,148
	p	,305	,143	,320	,208	,143	,462	,064	,824	,984	,268	,886	,252

Correlação de Spearman (significativa para $p < 0,05$)

r = Coeficiente de Correlação

p = Significância

ANEXO F

Associação entre o "Sexo" e o "IMC" dos Cuidadores e a
Composição Nutricional dos LM e LT

DIFERENÇAS QUANTO AO SEXO DOS CUIDADORES		Distribuição da Composição Nutricional dos LM e LT pelo Sexo dos Cuidadores. Diferenças significativas quando $p < 0,05$.											
		VET dos LM (kcal)	VET dos LT (kcal)	Proteínas dos LM (g)	Proteínas dos LT (g)	HC dos LM (g)	HC dos LT (g)	Açúcares dos LM (g)	Açúcares dos LT (g)	Gorduras dos LM (g)	Gorduras dos LT (g)	Gorduras Saturadas dos LM (g)	Gorduras Saturadas dos LT (g)
Feminino	Mediana	144,4	197,0	6,5	5,2	23,0	32,5	16,5	19,5	4,3	3,5	1,8	1,5
Masculino		219,5	236,7	7,8	6,3	35,3	40,2	17,8	22,8	5,7	6,0	2,8	2,8
p		,981	,890	,828	,548	,923	,908	,469	,258	,193	,432	,210	,678

RELAÇÃO ENTRE AS MEDIANAS		Correlação de Spearman (significativa para $p < 0,05$)											
		VET dos LM	VET dos LT	Proteínas dos LM	Proteínas dos LT	HC dos LM	HC dos LT	Açúcares dos LM	Açúcares dos LT	Gorduras dos LM	Gorduras dos LT	Gorduras Saturadas dos LM	Gorduras Saturadas dos LT
IMC dos Cuidadores (kg/m^2)	r	,104	,216	,114	-,024	,053	,110	-,054	-,056	,072	,236	,140	,253
	p	,528	,181	,489	,884	,750	,501	,743	,730	,665	,143	,394	,116

Correlação de Spearman (significativa para $p < 0,05$)

r = Coeficiente de Correlação

p = Significância

ANEXO G

Associação entre a "Atividade Profissional" dos Cuidadores
e a Composição Nutricional dos LM e LT

DIFERENÇAS QUANTO À ATIVIDADE PROFISSIONAL	VET dos LM	VET dos LT	Proteínas dos LM	Proteínas dos LT	HC dos LM	HC dos LT	Açúcares dos LM	Açúcares dos LT	Gorduras dos LM	Gorduras dos LT	Gorduras Saturadas dos LM	Gorduras Saturadas dos LT
p	,942	,756	,745	1,000	,470	,890	,138	,629	,691	,704	,971	,972

Diferenças significativas quando $p < 0,05$.

ANEXO H

Distribuição dos Cuidadores por "Grau de Escolaridade"
(%)

GRAU DE ESCOLARIDADE DOS CUIDADORES	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Não frequentou a escola/Não concluiu o 4º ano	5	10,9
4º ano completo	14	30,4
9º ano completo	8	17,4
12º ano completo	8	17,4
Ensino Superior	5	10,9
Não respondeu	6	13,0

Distribuição dos Cuidadores por Grau de Escolaridade.

ANEXO I

Associação entre o "Rendimento Familiar Mensal" e a
Composição Nutricional dos LM e LT

RELAÇÃO ENTRE AS MEDIANAS		VCT dos LM	VCT dos LT	Proteínas dos LM	Proteínas dos LT	HC dos LM	HC dos LT	Açúcares dos LM	Açúcares dos LT	Gorduras dos LM	Gorduras dos LT	Gorduras Saturadas dos LM	Gorduras Saturadas dos LT
Rendimento Familiar Mensal	r	,091	-,020	,234	,031	,013	,029	-,159	-,043	,132	-,107	,115	-,172
	p	,625	,912	,205	,866	,946	,877	,393	,814	,478	,561	,538	,347

Correlação de Spearman (significativa para $p < 0,05$)

r = Coeficiente de Correlação

p = Significância

ANEXO J

Preferências Alimentares dos Participantes ao Pequeno-
almoço

ALIMENTOS DO PEQUENO-ALMOÇO	Frequência	Porcentagem (%)
Cereais de Pequeno-Almoço	25	54,3
Pão	24	52,2
Tostas	7	15,2
Bolachas "Maria"/"Água e Sal"	15	32,6
Outras Bolachas	3	6,5
Bolos/Pastéis	5	10,9
Sumos/Refrigerantes	1	2,2
Leite	36	78,3
Iogurte Sólido/Líquido	6	13,0
Fruta	1	2,2
Outro(s)	1	2,2

Frequências e Percentagens de Alimentos consumidos pelos Clientes ao Pequeno-almoço.

ANEXO K

Associação entre “Quem prepara os Lanches?” e a
Composição Nutricional dos LM e LT

QUEM PREPARA OS LANCHES?		VET dos LM (kcal)	VET dos LT (kcal)	Proteínas dos LM (g)	Proteínas dos LT (g)	HC dos LM (g)	HC dos LT (g)	Açúcares dos LM (g)	Açúcares dos LT (g)	Gorduras dos LM (g)	Gorduras dos LT (g)	Gorduras Saturadas dos LM (g)	Gorduras Saturadas dos LT (g)
CERCI SJM		99,3	237,3	6,5	5,2	14,5	45,2	8,2	23,6	1,7	3,5	0,9	1,4
Pai/Mãe	Mediana	247,3	230,0	7,4	6,3	36,8	38,0	18,1	19,5	6,6	6,6	3,0	3,0
O próprio cliente da CERCI SJM		123,9	177,0	4,1	3,3	22,7	23,5	9,7	18,2	5,2	5,0	2,4	2,3

Distribuição da Composição Nutricional dos LM e LT em função da pessoa que os prepara.