

# ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas

# 01

abr. jun. '15  
Distribuição Gratuita  
ISSN: 2183-5985

apresentaram valores superiores a 17,5g (cor vermelha); 31% valores compreendidos entre os 3g e 17,5g (cor amarela) e apenas 19% apresentaram teores de lípidos dentro dos valores recomendados, iguais ou inferiores a 3g (cor verde). No que concerne às bebidas, 95% das mesmas exibiram valores superiores a 22,5g de açúcar (cor vermelha) e 5% valores compreendidos entre 5g e 22,5g (cor amarela). Quanto ao teor de lípidos, 85% das bebidas apresentaram valores iguais ou inferiores a 3g (cor verde) e 15% valores compreendidos entre 3g e 17,5g (cor amarela).

**CONCLUSÕES:** Apesar de alguma preocupação inerente à qualidade dos produtos disponibilizados na cafetaria, verifica-se a oferta de uma elevada percentagem de géneros alimentícios com um elevado teor de açúcar e gordura. A restrição ou proibição da comercialização de produtos ricos em açúcar e/ou gorduras na cafetaria escolar poderá assumir-se como uma estratégia a adotar. Adicionalmente, campanhas de sensibilização sobre a composição nutricional dos produtos, principalmente ao nível do teor de açúcar e gordura, poderão ser implementadas tendo em vista a consciencialização dos consumidores.

## PO62: CONSUMO ALIMENTAR DOS COLABORADORES DE UMA ESCOLA DE HOTELARIA

**Élia Baptista<sup>1,2</sup>, João PM Lima<sup>1,3,4</sup>**

<sup>1</sup> Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

<sup>2</sup> Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>4</sup> LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

**INTRODUÇÃO:** Tendo em conta a evolução da problemática do excesso de peso e obesidade e outras doenças crónicas não transmissíveis ligadas à alimentação, importa avaliar os padrões de consumo alimentar, afim de orientar possíveis intervenções ao nível da educação alimentar. Numa Escola de Hotelaria, onde o contacto permanente com alimentos, muitas vezes densamente calóricos, é mais frequente, esta caracterização reveste-se de maior importância.

**OBJETIVOS:** Avaliar o consumo alimentar dos colaboradores da Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra, comparando com as recomendações médias diárias da Roda dos Alimentos.

**METODOLOGIA:** A recolha de dados foi realizada através de questionário *online*. Questões sociodemográficas, antropométricas e de consumo alimentar foram questionadas. O consumo alimentar foi aferido através da enunciação das porções para cada grupo da Roda dos Alimentos e posterior inquirição em relação ao número de porções ingeridas por dia.

**RESULTADOS:** Foram obtidas 23 respostas válidas, sendo que 65% dos inquiridos eram do sexo feminino. Os indivíduos realizam em média 5 refeições por dia. Contudo, 34,9% dos funcionários realizam no máximo 3 refeições. 34% dos colaboradores não tomam pequeno-almoço ou o lanche a meio da manhã. Em média, os colaboradores da EHTC ingerem 2 porções, quer de fruta, quer de hortícolas, abaixo das recomendações mínimas diárias. O consumo alimentar de laticínios encontra-se dentro das recomendações médias (2 porções), verificando-se diferenças entre sexos, com um consumo deste grupo alimentar superior no sexo masculino. A ingestão média do grupo da carne, pescado e ovos é de 4 porções/dia, com diferenças entre sexos (6 porções no sexo masculino e 2 porções no sexo feminino). Quanto às gorduras e leguminosas o consumo alimentar encontra-se acima das recomendações, com uma ingestão média de 3 porções/dia.

**CONCLUSÕES:** Os resultados sugerem que globalmente existe uma desadequação dos hábitos alimentares dos colaboradores, quer ao nível do número de refeições realizadas, quer no número de porções diárias ingeridas dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos. Mostra-se necessária a realização de ações de promoção da alimentação saudável junto deste público, podendo o local de trabalho ser encarado como um local estratégico para a realização da mesma.

## PO63: AVALIAÇÃO QUALITATIVA DE EMENTAS E PERCEÇÃO DOS UTILIZADORES DO REFEITÓRIO ESCOLAR NUMA ESCOLA DE HOTELARIA

**Joana G Carvalho<sup>1,2</sup>, Élia Baptista<sup>1,2</sup>, João PM Lima<sup>1,3,4</sup>**

<sup>1</sup> Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

<sup>2</sup> Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>4</sup> LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

**INTRODUÇÃO:** Uma avaliação qualitativa dos alimentos que fazem parte das refeições que constam nas ementas e métodos culinários permite saber se essas refeições cumprem as recomendações para uma alimentação saudável. Se as recomendações alimentares forem respeitadas, as necessidades nutricionais serão naturalmente satisfeitas.

**OBJETIVOS:** Comparar a avaliação qualitativa das ementas com a percepção dos utilizadores do refeitório escolar, numa escola de hotelaria, em relação à qualidade das mesmas.

**METODOLOGIA:** Procedeu-se à avaliação qualitativa de um ciclo de ementas em vigor na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra utilizando a ferramenta SPARE - Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares. Os resultados da avaliação qualitativa foram comparados com os resultados da percepção da qualidade das mesmas, aferida através de questionário de administração direta aplicado aos utilizadores (N=151) do refeitório escolar.

**RESULTADOS:** Apesar de 70,6% dos inquiridos considerarem que os alimentos servidos são de qualidade e 76,4% dos utilizadores da cantina considerem as refeições saudáveis a maioria das vezes, a avaliação qualitativa global pelo SPARE foi considerada aceitável (66,2%) e os itens 'carne, pescado e ovo', 'acompanhamento de cereais, derivados e tubérculos' e 'sobremesa' foram considerados não aceitáveis. Embora 76% dos inquiridos considerem a ementa variada, em relação ao componente fornecedor proteico, verificou-se maior preponderância de carne em relação a pescado. O mesmo se aplica às técnicas de confeção utilizadas.

**CONCLUSÕES:** Verifica-se proximidade entre a percepção do utilizador do refeitório escolar quanto à qualidade das refeições e os resultados da avaliação qualitativa de ementas realizada pelo SPARE. Contudo, os resultados demonstram a necessidade de adequação das ementas às recomendações, quer na perspetiva da adequação do consumo alimentar, quer na perspetiva educacional, uma vez que os consumidores serão futuros profissionais do setor hoteleiro e o meio que os envolve, ao nível da formação, molda as suas práticas.

## PO64: ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL EDUCACIONAL E ADEQUAÇÃO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES

**Raquel Esteves<sup>1-3</sup>, Pedro Moreira<sup>1,3</sup>, Gustavo Silva<sup>1</sup>, Vera Ferro-Lebres<sup>1,4</sup>, José Ribeiro<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>4</sup> Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

**INTRODUÇÃO:** Nos últimos anos têm-se acentuado as desigualdades socioeconómicas na distribuição da saúde, na prevalência de obesidade e na qualidade dos hábitos alimentares. Uma das variáveis usadas na avaliação do estatuto socioeconómico de adolescentes é o nível educacional (NE) dos progenitores, principalmente da mãe. Tem-se mostrado que adolescentes cujas mães têm um maior NE possuem uma alimentação nutricionalmente mais adequada.

**OBJETIVOS:** Relacionar a adequação nutricional da alimentação de adolescentes com a educação parental.

**METODOLOGIA:** Foram avaliados 179 adolescentes (100 raparigas) de uma amostra inicial de 302 estudantes da qual foram selecionados aqueles que reportaram adequadamente a sua ingestão (avaliado por métodos padrão). Os estudantes têm idades entre os 12 e os 19 anos; 82,1% dos indivíduos apresentam Índice de Massa Corporal (IMC) normal, 17,3% apresentam excesso de peso e ainda 0,6% têm obesidade (classificação de Cole). O NE parental foi avaliado em 3 escalões, tendo em conta o grau de escolaridade: baixo (até ao 9.º ano), médio (do 10.º ao 12.º ano) e alto (mais do que o 12.º ano). Usaram-se diários alimentares de 3 dias (2 de semana e 1 de fim de semana) para avaliar o consumo alimentar, a partir dos quais foi calculada a média de ingestão de cada nutriente e construído um score de adequação de 22 nutrientes. As associações foram estudadas através de um modelo de regressão GLM univariada, considerando-se a idade, sexo, IMC e ingestão energética como variáveis confundidoras. Utilizou-se o software SPSS 21.0.

**RESULTADOS:** O score de adequação nutricional criado varia entre 0 (nenhum nutriente com ingestão adequada) e 22 (todos os nutrientes com ingestão adequada). Na amostra em estudo, as raparigas classificaram-se neste score com uma média de  $12,77 \pm 1,98$  (mínimo 7 e máximo 18) e os rapazes obtiveram uma média de  $13,84 \pm 2,33$  nutrientes adequados (mínimo 10 e máximo 19). Analisando estes resultados consoante o NE materno verifica-se que adolescentes cujas mães têm um NE mais elevado têm uma adequação nutricional significativamente superior ( $13,84 \pm 2,25$ ) à dos seus colegas cujas mães têm NE baixo ( $12,66 \pm 1,95$ ;  $p=0,012$ ) ou médio ( $12,86 \pm 2,11$ ;  $p=0,032$ ). Quando esta análise é efetuada para o NE paterno não são encontradas diferenças significativas.

**CONCLUSÕES:** Existe uma relação positiva entre o NE materno, mas não paterno, e a adequação nutricional da alimentação de adolescentes.

**APOIOS:** Projeto apoiado por: PTDC/DTP-DES/1328/2012 (FCOMP-01-0124-FE-DER-028619); Centro de Investigação apoiado por: PEst-OE/SAU/UI0617/2011.

## PO65: ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL EDUCACIONAL E CONHECIMENTOS NUTRICIONAIS DE ADOLESCENTES

**Raquel Esteves<sup>1,3</sup>, Pedro Moreira<sup>1,3</sup>, Gustavo Silva<sup>1</sup>, Vera Ferro-Lebres<sup>1,4</sup>, José Ribeiro<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>4</sup> Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

**INTRODUÇÃO:** A influência do estatuto socioeconómico na ingestão alimentar e no conhecimento nutricional (CN) dos indivíduos tem sido alvo de estudos recentes. Foi mostrado que o nível educacional (NE) dos progenitores é um dos principais determinantes do CN de adolescentes e que o elevado NE das mães se relaciona positivamente com o nível de CN dos filhos.

**OBJETIVOS:** Avaliar a associação entre o nível educacional dos progenitores e os conhecimentos nutricionais de adolescentes.

**METODOLOGIA:** De uma amostra inicial de 302 estudantes foram selecionados, por métodos descritos na literatura, aqueles que reportaram adequadamente a sua ingestão. Assim, foi estudado um grupo de 179 adolescentes (100 raparigas) entre os 12 e os 19 anos de idade. Destes indivíduos, e segundo a classificação de Índice de Massa Corporal (IMC) de Cole, 82,1% são normoponderais, 17,3% têm excesso de peso e 0,6% são obesos. Os conhecimentos nutricionais dos indivíduos foram avaliados pelo *General Nutrition Knowledge Questionnaire for Adolescents* (GNKQA) já anteriormente adaptado e validado para a população portuguesa. Os progenitores foram divididos em 3 grupos consoante o seu NE: baixo (até ao 9.º ano), médio (do 10.º ao 12.º ano) e alto (mais do que o

12.º ano). Aplicou-se um modelo de regressão GLM univariada considerando as possíveis variáveis confundidoras (idade, sexo, IMC e ano de escolaridade). Utilizou-se o software SPSS 21.0.

**RESULTADOS:** O GNKQA é classificado com um mínimo de 0 e um máximo de 137 pontos. Na amostra em estudo as raparigas foram classificadas com uma média de  $66,70 \pm 16,46$  (mínimo 21,00 e máximo 105,00) enquanto que os rapazes atingiram uma classificação média de  $64,58 \pm 16,35$  (mínimo 3,00 e máximo 104,00). Relativamente à relação destes resultados com o NE dos progenitores não se verificaram diferenças significativas entre nenhum dos grupos, tanto para o NE materno como para o paterno.

**CONCLUSÕES:** Parece não haver uma influência significativa do NE dos progenitores no nível de CN dos seus filhos. Este facto contradiz o que tem sido demonstrado na literatura.

**APOIOS:** Projeto apoiado por: PTDC/DTP-DES/1328/2012 (FCOMP-01-0124-FE-DER-028619); Centro de Investigação apoiado por: PEst-OE/SAU/UI0617/2011.

## PO66: A RELAÇÃO ENTRE NÍVEL EDUCACIONAL E CONSUMO DE HORTOFRUTÍCOLAS EM ADOLESCENTES

**Raquel Esteves<sup>1,3</sup>, Pedro Moreira<sup>1,3</sup>, Gustavo Silva<sup>1</sup>, Vera Ferro-Lebres<sup>1,4</sup>, José Ribeiro<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências da Universidade do Porto

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>4</sup> Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

**INTRODUÇÃO:** As desigualdades económicas no consumo alimentar e na prevalência de obesidade têm sido estudadas. Tem-se mostrado que geralmente indivíduos de baixo estatuto socioeconómico (ESE) têm uma alimentação nutricional mais pobre e com menor ingestão de fruta e hortícolas do que indivíduos de ESE mais elevado. Um dos fatores usados na medição do ESE é o nível educacional (NE) dos progenitores.

**OBJETIVOS:** Relacionar o consumo de fruta e hortícolas de adolescentes com a educação dos progenitores.

**METODOLOGIA:** Avaliaram-se 302 estudantes, dos quais se estudaram apenas os 179 (100 raparigas) que reportaram adequadamente a ingestão (avaliado por metodologias próprias). As idades variaram entre 12 e 19 anos. Pela classificação de Cole, 82,1% dos alunos têm Índice de Massa Corporal (IMC) normal, 17,3% apresentam excesso de peso e 0,6% são obesos. Avaliou-se o consumo alimentar usando diários alimentares de 3 dias (2 de semana e 1 de fim-de-semana) e calcularam-se as porções dos diferentes grupos alimentares. O NE foi dividido em 3 patamares: até ao 9.º ano (baixa), do 10.º ao 12.º ano (média) e mais do que o 12.º ano de escolaridade (elevada). Foi aplicado um modelo de regressão GLM univariada considerando as possíveis variáveis confundidoras (idade, género, IMC e ingestão energética). Utilizou-se o software SPSS 21.0.

**RESULTADOS:** O consumo de hortofrutícolas nesta amostra encontra-se muito abaixo das recomendações. As raparigas ingerem em média 0,65 ([0; 2,08]) porções de fruta e 0,27 porções de hortícolas ([0; 1,64]) por dia. Os rapazes consomem em média 0,71 ([0; 2,99]) porções de fruta por dia e 0,32 ([0; 1,40]) porções de hortícolas por dia. Relativamente ao consumo de hortícolas, verifica-se que indivíduos cujas mães têm um menor NE consomem significativamente menos hortícolas do que indivíduos cujas mães têm mais escolaridade ( $p=0,004$ ). Além disso, adolescentes cujos pais têm um NE elevado consomem mais hortícolas do que aqueles cujos pais têm NE médio ( $p=0,043$ ) e baixo ( $p=0,013$ ). No consumo de fruta, indivíduos com mães de elevado NE consomem mais fruta do que indivíduos cujas mães têm baixo ( $p=0,010$ ) e médio ( $p=0,003$ ) NE.