

HÁBITOS ALIMENTARES NA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA DO ISECENSA

¹AZEVEDO, R. C. de S. ; ¹BARRETO, R. de A. ; ¹CAMPOS, L. M. R. M. C. ; ¹GASPARINI, M. R. ;
¹NASCIMENTO-FILHO, G. A. do ; ¹MELO, L. da S. e ²LIMA, R.M.

¹Acadêmicos do 2º período do curso de Fisioterapia do ISECENSA.

²Professor de Bioquímica do Curso de Fisioterapia do ISECENSA e Mestre em Biciências e Biotecnologia pela UENF/R.J.

RESUMO

Atualmente existe uma preocupação com os hábitos alimentares, devido a grande influência que estes exercem sobre a saúde do ser humano. Partindo da importância deste assunto, houve o interesse em realizar uma pesquisa investigando os hábitos alimentares dos indivíduos da comunidade universitária do ISECENSA, no município de Campos dos Goytacazes, RJ. Para isso foi realizado um estudo qualitativo com 60 universitários, sendo 33 do sexo feminino e 27 do sexo masculino, com idades variando entre 18 e 39 anos. Os dados foram obtidos através de um questionário contendo 10 perguntas sobre os hábitos alimentares dos entrevistados. Observou-se que 45% destes fazem em média mais de três refeições adequadas por dia e em relação à ingestão de frutas e verduras, 62% dos entrevistados responderam que raramente incluem esses tipos de alimentos em suas refeições. Já 55% dos mesmos, responderam que ingerem com muito mais frequência, doces, chocolates e biscoitos. Apenas 17% comem produtos com amido não refinado, assim como a ingestão de alimentos industrializados e semiprontos também é baixa (13%). Além desses resultados, percebemos que a minoria, que corresponde a 9% dos entrevistados, não costuma comer frituras. Partindo dos dados obtidos, conclui-se que, no geral, os universitários do ISECENSA não possuem um hábito alimentar que seja considerado ideal para um bom funcionamento do organismo.

Palavras - chave: hábitos alimentares, saúde, universitários, organismo, refeições.

ABSTRACT

Nowadays there is a great concern about the eating habits due to the big influence of these habits upon the health of human being. From the importance of this fact, there was an interest in making a research investigating the eating habits of the individuals from the university community of ISECENSA, in the city of Campos dos Goytacazes, state of Rio de Janeiro. It was made a qualified study with 60 university students, among them there were 33 females, 27 males, from 18 to 39 years-old. The data were gotten through a questionnaire with 10 questions about their eating habits. It was observed that 45% of them have more than three correct meals a day and related to vegetables and fruit intake, 62% of the interviewed answered that they rarely include these kinds of food in their meals. 55% of them, answered they eat candies, chocolate and cookies more often than vegetables and fruit. Only 17% eat products that have non-refined flour and the consumption of industrialized and semi-ready food is also low (13%). Beyond these results, we noticed that the minority, which corresponds 9% of the interviewed, are not used to eating fried food. From the gotten data we conclude that, in general, the university students from ISECENSA don't have the eating habit that can be considered ideal for a good operation of the organism.

Key-words: eating habits, health, university students, organism, meals.

INTRODUÇÃO

História da Alimentação

Atualmente é reconhecida a extrema importância que têm os estilos de vida para o nível de saúde de uma população. O comportamento alimentar é um dos aspectos que influencia de forma determinante a saúde (CAMPOS, 2006).

A relação entre hábitos alimentares e saúde está estabelecida, sendo clara a influência das práticas alimentares no desenvolvimento e condição física, intelectual e emocional do ser humano ao longo da vida. Os hábitos alimentares resultam da aquisição de conhecimentos e práticas adquiridas na infância, na qual pais e educadores assumem especial importância (SESSÕES..., 2006).

A alimentação tem um papel fundamental para o desenvolvimento, crescimento e funcionamento do organismo. É uma necessidade básica, um direito de qualquer ser humano e, antes de tudo, um ato social. Os hábitos alimentares são determinados pela adaptação ao meio ambiente, cultura, região, crenças, gostos, costumes, onde cada pessoa se alimenta de acordo com o modo de vida que ela possui, mas nem sempre esses hábitos são os mais adequados para o bom funcionamento do organismo.

Os alimentos contêm cinco grupos de nutrientes – as proteínas, os lipídios, os hidratos de carbono (amidos e açúcares), as vitaminas e os minerais. Cada um deles é essencial. O corpo utiliza os nutrientes para ter energia, para o crescimento e reparação de tecidos e para ajudar a regular processos do corpo como o controle de digestão e de temperatura. Precisamos de nutrientes nas quantidades certas para o crescimento e para nos mantermos saudáveis. O melhor processo de equilibrar uma dieta é comer uma grande variedade de alimentos. O que e quando comemos faz parte do nosso padrão de vida diário. (O QUE É QUE COMEMOS?, 2004).

Diferença Alimentar Entre Cidades Brasileiras

Há uma diferença do consumo alimentar entre as grandes cidades metropolitanas e as demais. O aumento no consumo de alimentos fora de casa teve um substancial aumento na década de 90, constituindo cerca de 25% do total de gastos com alimentação (BORGES & LIMA FILHO, 2006 *apud* NEVES, CHADDAD, LAZZARINI, 2002); do consumo de alimentos semiprontos e maior preocupação com a saúde e qualidade de vida.

A vida corrida das grandes cidades induz a dietas desequilibradas devido à falta de tempo para uma boa alimentação, levando, assim, à praticidade alimentar como o *fast-food*. É sabido que estes alimentos apresentam uma alta taxa de gordura e, portanto, um alto conteúdo energético (KAZAPI *et al.*, 1998 *apud* FARTHING, 1991; JOHNSON *et al.*, 1994; ANDERSEN *et al.*, 1995). Com isso, pode-se dizer que esses hábitos alimentares podem causar obesidade, hipertensão, diabetes mellitus, câncer, dislipidemias e doenças cardiovasculares, doenças que são gravíssimas. Já as outras regiões, como Amazonas e nordeste do sertão, por exemplo, apresentam dietas muito específicas, compostas quase exclusivamente do alimento tradicional local (PEDRAZA, 1998 *apud* GALEAZZI *et al.*, 2002).

Má Alimentação

No geral, a quantidade de gordura que até uns anos atrás poderia ser considerada como adequada, hoje está aumentando com todas as conseqüências que podem desencadear, a quantidade de carboidratos simples (açúcares em geral), principalmente nas classes menos favorecidas que não têm acesso à informação, também acaba sendo alta, e, desta forma, também é prejudicial (COZZOLINO, S. M. F., 2006), levando às doenças já mencionadas anteriormente.

Atualmente, a maioria das doenças que enfrentamos como inevitáveis à nossa saúde, tem duas causas: a deficiência alimentar e o excesso de alimento. Enquanto a fome é um problema mundialmente reconhecido, um outro contingente de habitantes sofrem as conseqüências de sua indisciplina alimentar, exatamente pela forma incorreta de ingerir os alimentos. A maioria da população faz mau uso dos alimentos no seu dia-a-dia. Em situações que o organismo manifesta alguma irregularidade, verifica-se de imediato, uma preocupação em selecionar melhor os alimentos. Desta forma, vale a pena informar a população que uma das formas de garantir uma boa saúde é através de freqüentes e bons hábitos alimentares (MERCANTE *et al.*, 2002).

Hábitos Alimentares na Adolescência

O período da adolescência se classifica como o momento de maior necessidade e atenção no que tange sua alimentação, pois é durante esta fase que suas preferências alimentares sofrem influências, além de ser o momento final de crescimento e desenvolvimento, onde a alimentação é fator determinante para a saúde, qualidade de vida e apresentação corporal na fase adulta e idosa. Nesta fase é de suma importância o estabelecimento de uma Educação Nutricional que possibilite introdução de conhecimentos alimentares, mudanças comportamentais próprias e da família, relação estreita com o alimento, sendo um método útil e eficaz, pois reduz a prevalência e a incidência de doenças crônicas futuras (MIAMOTO *et al.*, 2006).

O adolescente parece sempre estar em constante conflito consigo e com o mundo, este comportamento parece refletir no perfil alimentar (KAZAPI *et al.*, 2001 *apud* BERGADA, 1988; MALONAY, 1988). Muitos trabalhos mostram que os adolescentes preferem uma alimentação rápida e monótona (*fast food*), por serem alimentos bem difundidos entre eles e por serem da "moda" (KAZAPI *et al.*, 2001). A manutenção do peso ideal é uma outra meta que se quer atingir com a população, mas nesta faixa etária, parece ser uma tarefa difícil de ser atingida, porque estudos demonstram que a atividade física diminuiu nas últimas 4 décadas, enquanto as ingestões dietéticas permaneceram inalteradas. Apesar desta preocupação, percebe-se que parte dos adolescentes preocupam-se excessivamente com a estética, realizando dietas desequilibradas, restritas e irregulares (KAZAPI *et al.*, 2001 *apud* FARTHING, 1991; JONHSON *et al.*, 1994; ANDERSEN *et al.*, 1995).

Comportamentos Alimentares nos Diferentes Segmentos da Sociedade

A má nutrição não é problema só dos pobres. Os ricos - indivíduos e países - sofrem de obesidade, doenças crônicas, hipertensão arterial, câncer, diabetes mellitus, entre outras. A má nutrição dos pobres que era caracterizada pela magreza, nanismo e menor resistência às infecções (MIAMOTO *et al.*, 2006 *apud* DUTRA DE OLIVEIRA *et al.*, 1996), atualmente tem sido modificada por crescente prevalência de excesso de peso (MIAMOTO *et al.*, 2006 *apud* MONTEIRO *et al.*, 1995; PEREIRA *et al.*, 1998).

Entretanto, a carência de micronutrientes pode se manifestar independentemente das condições socioeconômicas (MIAMOTO *et al.*, 2006).

Inquéritos nutricionais têm apontado com freqüência a inadequação dos hábitos alimentares e do grau de conhecimento de nutrição de populações de baixa renda dentre os fatores determinantes da subnutrição, ao invés de considerá-los também como integrantes de uma situação na qual aparecem como resultado de normas estabelecidas e de condições criadas pelo sistema produtivo vigente (MIAMOTO *et al.*, 2006 *apud* CANESQUI, 1976; INSTITUTO..., 1982; MCAULIFFE *et al.*, 1991; COELHO *et al.*, 1995), pois, sabe-se que a boa alimentação e boa nutrição dependem da produção e distribuição dos alimentos, que são influenciados pela economia do país e também pela educação da população (MIAMOTO *et al.*, 2006 *apud* DUTRA DE OLIVEIRA *et al.*, 1996).

Em todas as faixas etárias, encontra-se uma alimentação entendida como apropriada, variando a adequação em relação ao sexo e papéis sociais. Existe, portanto, um processo de socialização que procura mostrar o comportamento alimentar mais apropriado a diferentes segmentos da sociedade. Entretanto, estas questões são permeadas pelo poder aquisitivo dos segmentos sociais e por oscilações entre comer aquilo que

é ditado pela nossa cultura e aquilo que é entendido como saudável (MIAMOTO *et al.*, 2006 *apud* DANIEL & CRAVO, 1989).

Estudo dos Hábitos Alimentares

O estudo dos hábitos alimentares demonstra ter um papel fundamental não só na identificação do que os consumidores adquirem em termos de alimentos, mas também quais os fatores que permeiam a escolha destes alimentos. Por mais que o consumo de alimentos demonstre ser um acontecimento simples e cotidiano, seu estudo pode revelar muito mais do que simplesmente o que se come, como se come, porque e com quem (BORGES & LIMA FILHO, 2006).

Sendo assim, houve o interesse em realizar tal pesquisa na comunidade universitária do ISECENSA, afim de incentivá-los a aquisição de novos hábitos alimentares que sejam mais saudáveis, visando uma melhor qualidade de vida e uma maior satisfação e prazer.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Avaliar a dieta alimentar dos universitários da comunidade do ISECENSA com o fim de averiguar o padrão de consumo de alimentos de cada indivíduo.

Objetivos Específicos:

Averiguar o perfil nutricional dos universitários, buscando saber:

- ✓ qual a frequência que eles se alimentam;
- ✓ se a maneira com que eles se alimentam é adequada ou não;
- ✓ se há uma excessiva ingestão de gorduras saturadas;
- ✓ se o consumo de frutas e verduras é satisfatório;
- ✓ determinar se existem diferenças no comportamento alimentar dos diferentes sexos e grupos

etários.

MATERIAS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de campo na comunidade universitária do ISECENSA, em Campos dos Goytacazes (RJ), do tipo qualitativa, onde foram entrevistados 60 alunos, de ambos os sexos e idades entre 18 e 39 anos. Tais alunos foram entrevistados, sendo 27 do sexo masculino e 33 do sexo feminino. A entrevista foi realizada no período de 26 de setembro de 2006 a 03 de outubro de 2006.

Foi aplicado um questionário, composto por dez questões, as quais se referem aos hábitos alimentares dos universitários da comunidade do ISECENSA. O questionário aplicado encontra-se em anexo.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Considerando a metodologia aplicada, este estudo é representativo da população adulta, com idade entre 18 e 39 anos, de ambos os sexos, pertencente à comunidade universitária do ISECENSA, em Campos dos Goytacazes, RJ.

Foram avaliados 60 alunos desta comunidade, sendo 27 do sexo masculino e 33 do sexo feminino, ou seja, 45% do sexo masculino e 55% do sexo feminino de acordo com a **figura 1**, abaixo.

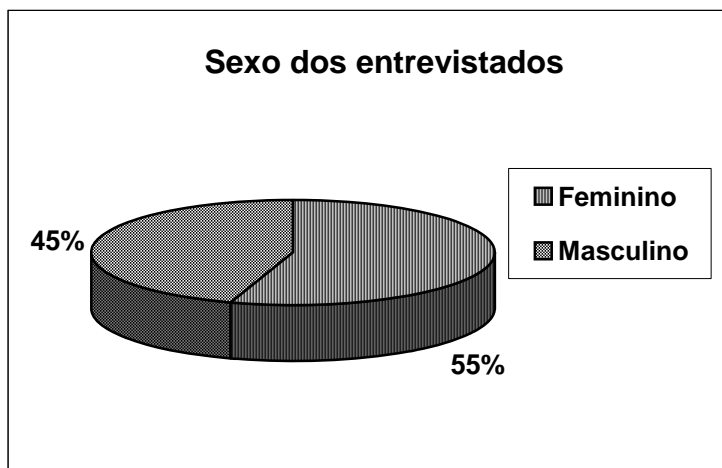


Figura 1: Percentual de entrevistados de ambos os sexos, pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

Através da análise feita por meio de um questionário sobre hábitos alimentares, na qual encontra-se em anexo, observou-se que 45% dos entrevistados, de acordo com a **figura 2**, fazem mais de 3 refeições diárias, o que pode ser prejudicial à saúde destes indivíduos, pois de acordo com CARROLL & SMITH (1995), é melhor fazer 2 ou 3 refeições moderadas por dia, pois o metabolismo do organismo funciona muito melhor com um suprimento regular de nutrientes e ainda ressaltam que se as refeições forem fartas, estará mais sujeito à obesidade e a sofrer digestão ou úlcera péptica, dependendo do que se come.

Outros 43% fazem 2 ou 3 refeições diárias, e apenas 12% fazem uma refeição por dia, o que provavelmente pode ser considerado preocupante, pois sabe-se que nosso organismo depende de certos nutrientes provenientes da nossa alimentação que proporcionam um melhor funcionamento do corpo, tais como, carboidratos e gorduras.

Como são estes as principais fontes de energia, a importância de determinado tipo de alimento depende da quantidade desses dois nutrientes que ele contém. (CARROLL & SMITH, 1995).

Um indivíduo que ingere apenas uma refeição por dia, não possui energia suficiente para manter o metabolismo do corpo funcionando adequadamente, pois a energia oriunda da alimentação, com o passar do tempo, diminui. Então isso sugere que o corpo precisa de uma quantidade adequada de nutrientes para suprir suas necessidades e através destes aumentar as reservas de glicogênio do organismo para que este seja utilizado quando necessário.

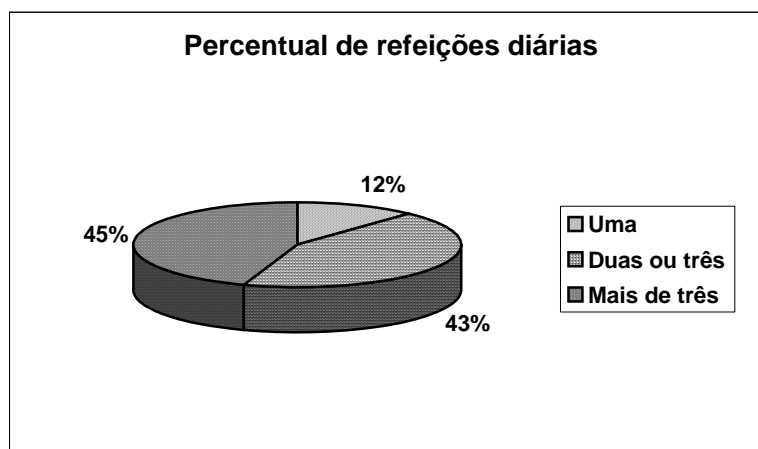


Figura 2: Percentual da quantidade de refeições adequadas feitas por dia dos indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

Segundo a **figura 3**, observa-se que a maioria dos entrevistados, que corresponde a 55%, tem o hábito de ingerir doces, chocolates ou biscoitos. De acordo com GALEAZZI (2002; 1997), em uma pesquisa

realizada nas cidades de Brasília, Goiânia, Campinas e Belém, em 1996 e em 1997 pelo Ministério da Saúde, verificou-se o consumo de 18% de doces. Já a ingestão de biscoitos pelos adolescentes do Rio de Janeiro foi de 43,7%, segundo FERRAZ (2005). Esse hábito é inadequado, pois de acordo com CARROLL & SMITH (1995), doces, biscoitos e chocolates são ricos em calorias, açúcar refinado e gorduras. Por esses motivos, não é ideal a ingestão dos mesmos com frequência, uma vez que podem ser prejudiciais à saúde, levando ao desenvolvimento de quadros clínicos como obesidade, diabetes, etc.

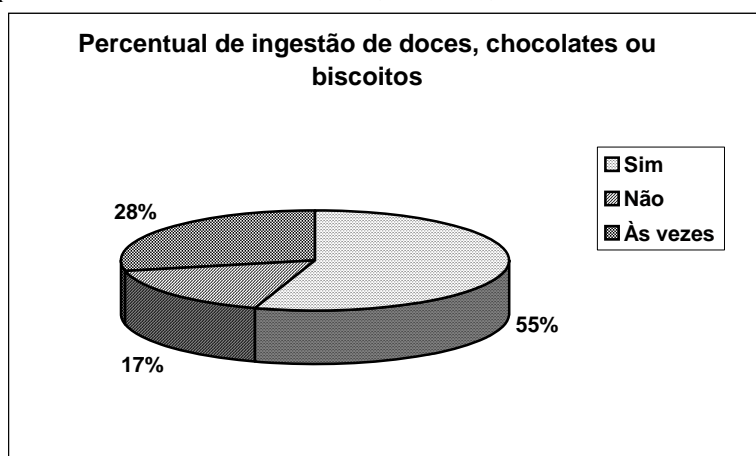


Figura 3: Percentual da ingestão de doces, chocolates, ou biscoitos por indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

O costume de pular refeições, de acordo com a **figura 4**, mostrou-se elevado, o que corresponde a 45% dos entrevistados, podendo ser extremamente preocupante. Outros 32% não costumam pular refeições e o restante, que corresponde a 23%, raramente têm este costume. De acordo com FONTES (2006), seu corpo precisa de certa quantidade de calorias e nutrientes todos os dias para funcionar bem. Se você pular refeições durante o dia, estará mais propenso a compensar as calorias que estão faltando comendo mais na próxima refeição. Estudos mostram que pessoas que pulam o café da manhã tendem a ser mais pesadas do que aquelas que têm um desjejum nutritivo.

Embora a carência de glicose seja a mais gritante quando se fala em longos períodos sem comer, a longo prazo o organismo apresenta deficiência de outros nutrientes como vitaminas e minerais. Imagine que as vitaminas antioxidantes protegem o corpo contra o câncer, além disso, a pessoa pode ter anemia e problemas de pele. As defesas do sistema imunológico diminuem e o déficit de colesterol pode causar problemas hormonais, como amenorréia (ausência de menstruação) (CASTELLO, 2006).

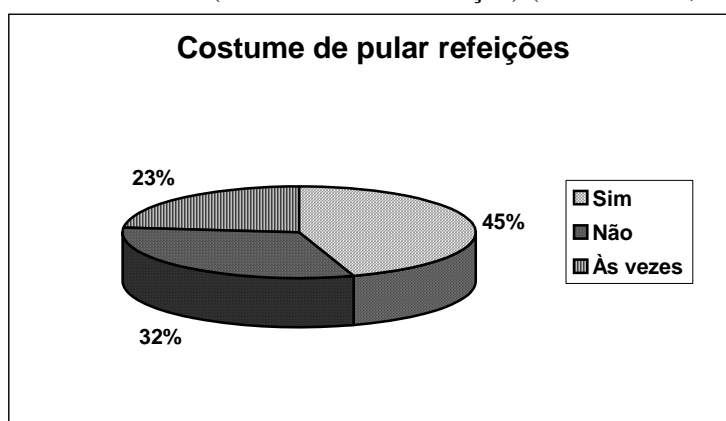


Figura 4: Percentual do costume de pular refeições dos indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

A **figura 5** mostra que 30% dos entrevistados às vezes ingerem alimentos industrializados e semiprontos, 57% não ingerem e apenas 13% consomem tais tipos alimentício. Segundo CARROLL & SMITH (1995), muitos alimentos industrializados têm muito açúcar, sal e gorduras, sendo, por tanto ricos em calorias e muitos alimentos semiprontos além de também serem ricos em calorias, contêm grande quantidade

de gorduras saturadas, sofrem adição de açúcar e sal, porém sem nutrientes essenciais. Em excesso aumentam o risco de obesidade, doenças cardíacas e deficiência de algumas vitaminas e sais minerais.

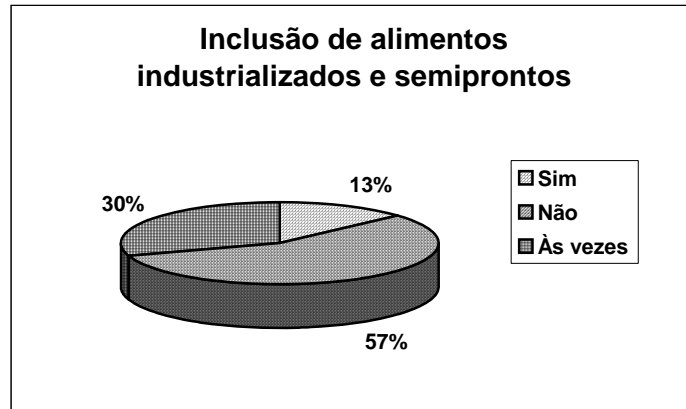


Figura 5: Percentual da inclusão de alimentos industrializados e semiprontos na dieta dos indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

A **figura 6** revela que 36% dos entrevistados não tem o costume de comer com pressa, resultados relativamente satisfatórios, pois de acordo com COLOMBO (2004), não há coisa pior para o organismo que comer com pressa, durante o horário de trabalho, quando dirigindo, com pressa! A mastigação é um dos fatores principais para uma boa digestão e boa absorção do combustível das nossas vidas, que nada mais é que tudo que usamos como alimento.

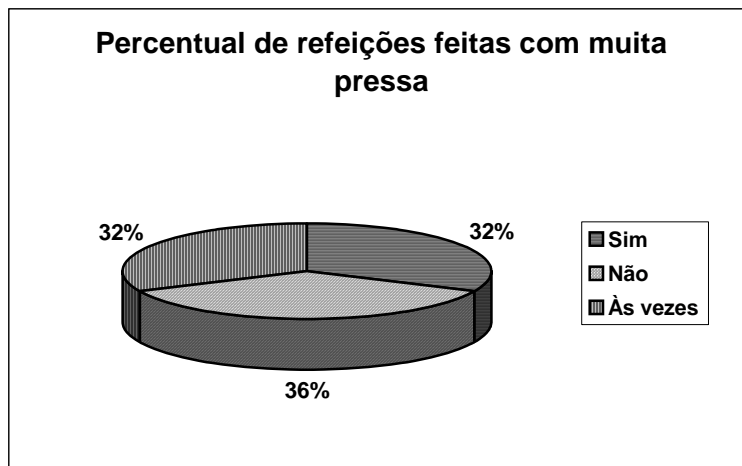


Figura 6: Percentual de refeições feitas com muita pressa dos indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

A **figura 7** informa que 40% dos universitários ingerem carne vermelha de duas a três vezes por semana ou menos. Em um estudo semelhante a este, realizado por GONÇALVES (2004), com 200 indivíduos, nas escolas da freguesia de Matosinhos, distrito de Porto, Portugal, observou-se que 59,1% ingerem carne vermelha, alimento rico em proteínas, de 1 a 6 vezes por semana. O consumo desse tipo de alimento mais de duas vezes por semana não é aconselhável por conter grande quantidade de gordura saturada. Em contraposição, deve ser lembrado que as proteínas são fundamentais na construção e manutenção dos tecidos corpóreos, participando também do transporte de substâncias e homeostase corpórea (GAMBARDELLA *et al.*, 1999 *apud* MAHAN & ARLIN, 1995).

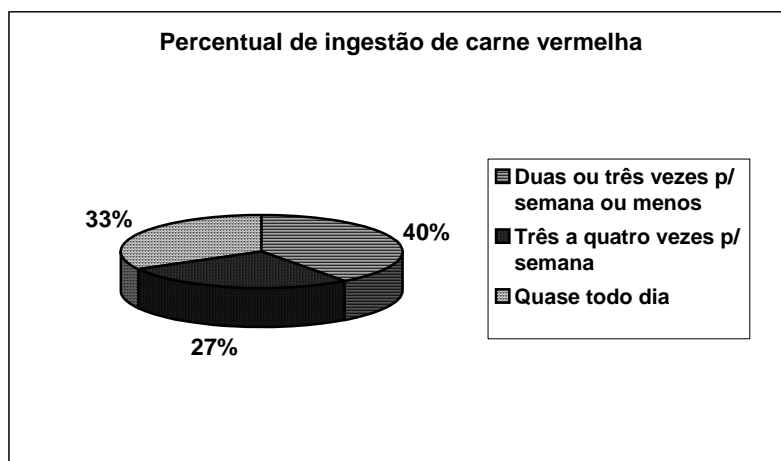


Figura 7: Percentual de ingestão de carne vermelha de indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

A análise da **figura 8** mostra que 10% dos entrevistados não ingerem frutas e verduras e que 62% dos mesmos raramente ingerem. Já em um estudo semelhante a este, realizado por GONÇALVES (2004), observou-se que 39,7% dos indivíduos ingerem frutas mais de uma vez por dia, sendo um hábito muito saudável, pois segundo CARROLL & SMITH (1995, p.25) "eles têm minerais e vitaminas essenciais, principalmente se ingeridos crus ou ligeiramente cozidos".

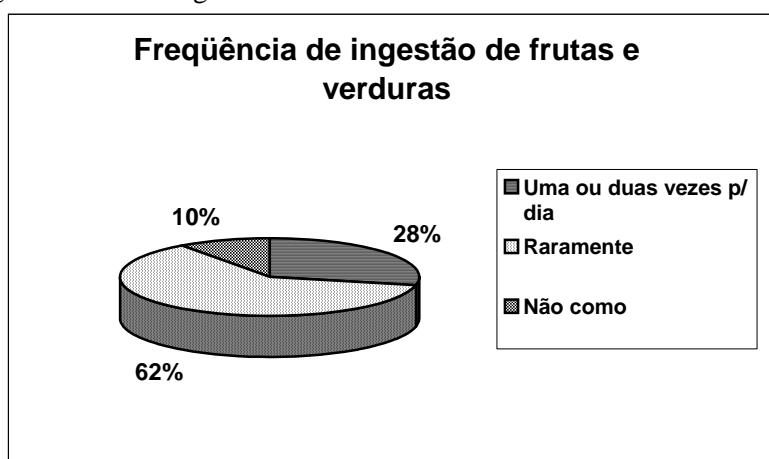


Figura 8: Percentual da frequência de ingestão de frutas e verduras por indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

Observa-se na **figura 9**, que 45% dos entrevistados raramente consomem produtos com amido não-refinado, como arroz integral, cereais integrais, pão e macarrão integral. A ingestão de alimentos não-refinados beneficia a dieta, pois os processos de refinamento removem grande parte das fibras, vitaminas e minerais (CARROLL & SMITH, 1995), entretanto, é necessário consumir pão e arroz branco de vez em quando.

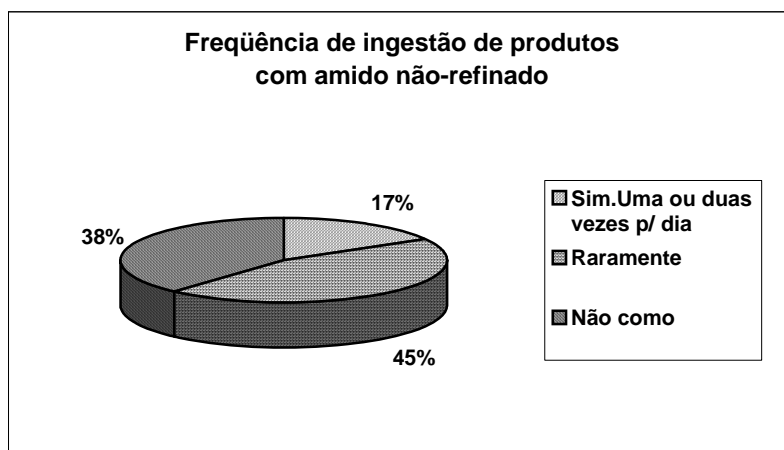


Figura 9: Percentual de ingestão de produtos com amido não-refinado, como arroz integral, cereais integrais, pão e macarrão integral por indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

Segundo a **figura 10**, 53% dos indivíduos raramente ingerem frituras, 9% não ingerem e uma quantidade significativa de 38% tem tal hábito.

Embora a pesquisa não tenha apresentado um elevado percentual de consumo de frituras, é importante ressaltar que elas são ricas em calorias e geralmente contêm muita gordura, que em excesso é armazenada sobre a pele, causando aumento de peso e obesidade (CARROLL & SMITH, 1995), dentre outras doenças.

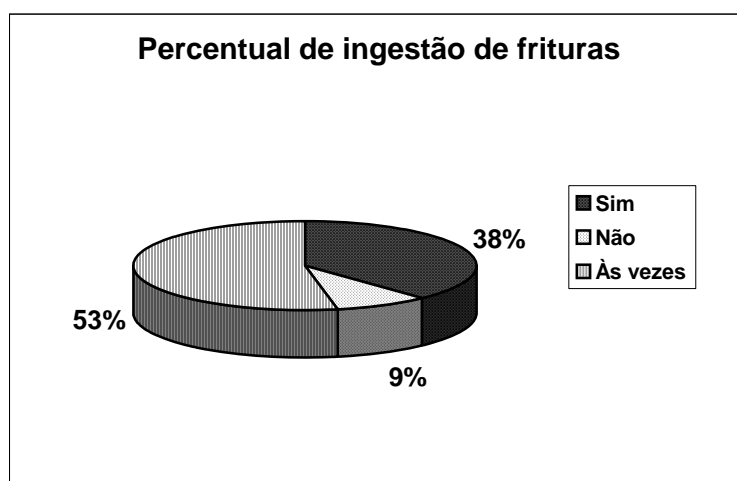


Figura 10: Percentual da ingestão de frituras por indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

De acordo com a **figura 11**, 35% dos entrevistados tem a frequência de ingerir sucos, 57% de ingerir refrigerantes, 4% de ingerir água e o restante, que também corresponde a 4%, de ingerir energéticos. Segundo NEVES, NEVES & VAL (2006), uma pesquisa feita na Europa Ocidental revelou que cerca de 30% da população consome suco de frutas. E uma pesquisa feita por FERRAZ (2005) com estudantes adolescentes da sétima série do Rio de Janeiro, mostrou que 61,4% dos mesmos ingerem refrigerantes, taxa que é bastante alta. Este excesso de ingestão de refrigerantes, segundo SILVA, TEIXEIRA & GOLDBERG (2004) pode acarretar comprometimento na mineralização óssea, e de acordo com GAMBARDELLA, FRUTUOSO & FRANCH (1999), pode causar obesidade. A figura ainda mostra que a ingestão de água é muito baixa e isso é prejudicial já que, segundo GOMES & RODRIGUES (2001), a água é necessária para repor a perda hídrica pela sudorese e para evitar a desidratação.

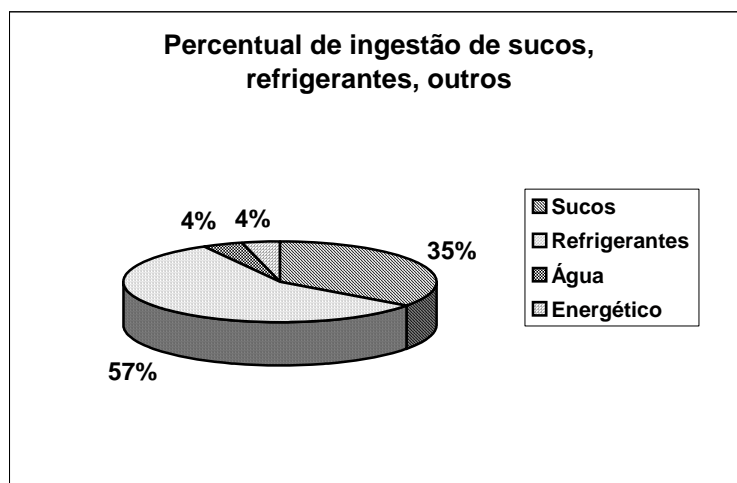


Figura 11: Percentual da ingestão de sucos, refrigerantes e outros por indivíduos pertencentes à comunidade universitária do ISECENSA, Campos dos Goytacazes, RJ, 2006.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os indivíduos, atualmente, estão adquirindo hábitos alimentares que não condizem com o padrão ideal de consumo, e isso começa desde a infância, que é o período no qual há grande influência em relação às preferências alimentares.

Muitas vezes, a frequência com que comemos é satisfatória, mas nem sempre o que comemos é considerado nutricionalmente como uma boa alimentação. Ou seja, podemos nos alimentar suficientemente ao longo do dia, mas ingerir alimentos que sejam desfavoráveis para nossa saúde.

Percebe-se que muitos dos entrevistados não têm a preocupação com a ingestão de gordura, o que torna a taxa de ingestão da mesma cada vez maior. Deste modo, as doenças relacionadas com a má alimentação vêm se tornando mais agravantes, o que acaba preocupando os profissionais de saúde.

Sendo assim, é importante termos a consciência de que um bom hábito alimentar depende de uma dieta equilibrada, rica em alimentos que sejam mais saudáveis, o que não nos impede de ingerir gorduras saturadas, desde que a quantidade seja moderada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSEN, L. F. ; NES, M. ; SANDSTAD, B. ; BJORNEBOE, G-E. ; DREVON, C.A. Dietary intake among Norwegian adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, London, v.49, n.8, p.555-564, 1995.

BERGADA, C. A puberdade e a medicina do adolescente. *Anais Nestlé*, São Paulo, v.55, p.1-8, 1998. Suplemento Especial.

BORGES, C. M. ; LIMA FILHO, D. de O. Hábitos alimentares dos estudantes universitários: um estudo qualitativo. Disponível em: <http://www.ead.fea.usp.br/Semead/7semead/paginas/artigos%20recebidos/marketing/MKT37_-_H%E1bitos_Alimentares_dos_Estudantes_Uni.PDF>. Acesso em: 20 out. 2006.

CAMPOS, I. M. O. M. G. Hábitos alimentares em adolescentes. **Revista Port Clin Geral**, v.22, p.163-72, 2006. Disponível em: <<http://www.apmcg.pt/document/71479/882334.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2006.

CANESQUI, A. M. *Comida de rico, comida de pobre: um estudo sobre alimentação num bairro popular*. Campinas, 1976. 267p. Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, 1976.

CARROLL, S. ; SMITH, T. *Guia da vida saudável*. O Globo, 1995.

CASTELLO, A. Alimentação saudável. **Artigos Salutia**, 2006. Disponível em: <http://www.saudenarede.com.br/?p=av&id=Alimentacao_Saudavel>. Acesso em: 13 nov. 2006.

COELHO, C. S. P. ; RAMALHO, R. A. ; ACCIOLY, E. O inquérito dietético na avaliação do estado nutricional de vitamina A em gestantes. *Ars Cvrandi Clínica Médica*, Rio de Janeiro, v.6, n.28, p.44-60, 1995.

COLOMBO, R. Palestra sobre saúde e emagrecimento desperta interesse na comunidade, 2004. Disponível em: <<http://www.guiadoimigrante.com/artigo.php?idPublicacao=1741>>. Acesso em: 13 nov. 2006.

COZZOLINO, S. M. F. Hábitos alimentares no Brasil e a contribuição do feijão. Disponível em: <<http://www.cnpaf.embrapa.br/conafe/pdf/palestra05.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2006.

DANIEL, J. M. P. ; CRAVO, V. Z. O valor social e cultural da alimentação. *Boletim de Antropologia*, v.2, n.4, p.70-83, 1989.

DUTRA DE OLIVEIRA, J. E. ; CUNHA, S. F. C. ; MARCHINI, J. S. A desnutrição dos pobres e dos ricos: dados sobre alimentação no Brasil. São Paulo: Sarvier, 1996. 123p.

FARTHING, M. C. Current eating patterns of adolescents in the United States. *Nutrition Today*, Baltimore, v.26, n.2, p.35-39, 1991.

FERRAZ, M. Hábitos Alimentares. Rio de Janeiro, 2005.

FONTES, H. A. F. Mitos sobre nutrição e perda de peso, 2006. Disponível em: <<http://www.copacabanarunners.net/mitosnut.html>>. Acesso em: 13 nov. 2006.

GALEAZZI, M. M. et al. Estudo multicêntrico de consumo alimentar. *Cadernos de Debate*. Volume Especial, 1997. NEPA.

GALEAZZI, M. M. ; MARCHESICH, R. ; SIANO, R. *Nutrition Country Profile of Brazil*. Rome: FAO. 2002.

GOMES, A. C. V. ; RODRIGUES, L. O. C. Avaliação do estado de hidratação dos atletas, estresse térmico do ambiente e custo calórico do exercício durante sessões de treinamento em voleibol e alto nível. **Revista Paulista Educação Física**, São Paulo, 15(2): 201-11, jul./dez. 2001. Disponível em: <<http://www.usp.br/eef/rpef/v15n22001/v15n2p201.pdf>>. Acesso em: 11 nov. 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Perfil estatístico de crianças e mães no Brasil: aspectos nutricionais*, 1974-75. Rio de Janeiro, 1982, p. 185-211.

JONHSON R. K. ; JONHSON, D. G. ; WANG, M. Q. ; SMICIKLAS-WRIGHT, H. ; GUTHERIE, H. A. Characterizing nutrient intakes of adolescents by sociodemographic factors. *Journal of Adolescents Health*, New York, v.15, n.2, p.149-154, 1994.

KAZAPI, I. M. *et al.* Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.14, p.27-33, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732001000400005>. Acesso em: 25 set. 2006.

- MALONAY, M. J. Transtornos do comportamento alimentar na adolescência. *Anais Nestlé*, São Paulo, v.55, p.18-23, 1998.
- MAHAN, L. K. ; ARLIN, M. T. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. 8.ed. São Paulo : Roca, 1995. p.57-70.
- McAULIFFE, J. ; SANTOS, L. M. ; DINIZ, A. S. ; BATISTA FILHO, M. ; BARBOSA, R. C. C. A deficiência de vitamina A e estratégias para o seu controle: um guia para as Secretarias Municipais de Saúde. Fortaleza: Project HOPE, 1991. 29p.
- MIAMOTO, J. de B. M. *et al.* Projeto alimentação e educação alimentar. Minas Gerais, 2006. Disponível em: <<http://www.unilavras.edu.br/bolsaextensao/projetos/10.pdf>>. Acesso em: 19 set. 2006.
- MONTEIRO, C. A. ; MONDINI, L. ; SOUZA, A. L. M. ; POPKIN, B. M. *Da desnutrição para a obesidade: a transição nutricional no Brasil*. In: MONTEIRO, C. A. *Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e de suas doenças*. São Paulo: Hucitec, 1995. p.251.
- NEVES, M. F. ; CHADDAD, F. R. ; LAZZARINI, S. G. *Gestão de negócios em Alimentos*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002. Disponível em: <http://www.ead.fea.usp.br/Semead/7semead/paginas/artigos%20recebidos/marketing/MKT37_-_H%E1bitos_Alimentares_dos_Estudantes_Uni.PDF>. Acesso em: 20 out. 2006.
- NEVES, M. F. ; NEVES, E. M. ; VAL, A. M. do. Canais de distribuição de suco de laranja: características, ameaças e oportunidades. 15p. Disponível em: <http://www.fearp.usp.br/fava/pdf/atualiz_122002/BrazReferPeriodicals/Canais%20de%20distribuicao%20de%20Suco%20de%20Laranja.pdf> . Acesso em: 11. nov. 2006.
- O QUE É QUE COMEMOS?. *Science Across the World*, 2004. Disponível em: <http://www.scienceacross.org/media/PORTUGUESE_WDYE_SN.pdf>. Acesso em: 20 out. 2006.
- PEDRAZA, D. F. Padrões alimentares: da teoria à prática – o caso do Brasil. **Revista Virtual de Humanidades**, v.3, n.9, jan./mar. 2004. Disponível em: <<http://www.seol.com.br/mneme>>. Acesso em: 25 set. 2006.
- PEREIRA, R. A. Avaliação antropométrica do estado nutricional. In: SICHIERI, R. *Epidemiologia da obesidade*. Rio de Janeiro: EDUERJ, 1998. p.62-63.
- SESSÕES TEMÁTICAS EM ALIMENTAÇÃO INFANTIL. Disponível em: <<http://www.esca.pt/boletim/StematicasAInfantil.pdf>> . Acesso em: 20 out. 2006.
- SILVA, C. C. da ; TEIXEIRA, A. S. ; GOLDBERG, T. B. L. Impacto da ingestão de cálcio sobre a mineralização óssea em adolescentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.17, n.3, jul./set. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732004000300008>. Acesso em: 11.nov.2006.