

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE LEITE E DERIVADOS, FRUTAS E DOCES ENTRE ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PRIVADA DE PORTO VELHO – RO

Geysa Maria M. N. LEMKE¹; Monise Gregório K. SOUZA²; Anaíta G. A. PEDERSOLI^{3*}; Lidiane dos Santos Belo SENA⁴; Lauriane Cristina M. LIMA⁴; Lícia Léa Mendes MACHADO⁴; Elissandra da Cruz HIGINO⁴; Viliane Mendes FARIA⁵; Luna Mares Lopes de OLIVEIRA^{5*}

1. Nutricionista, Ms Ensino em Ciências da Saúde- Unir e Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Lucas, em Porto Velho, Rondônia 2. Nutricionista 3. Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica Enteral e Parenteral e Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário São Lucas, em Porto Velho-RO. E-mail: anaita.pedersoli@saolucas.edu.br 4. Nutricionistas 5. Acadêmica do curso de nutrição do Centro Universitário São Lucas, Porto Velho-RO. 5. Nutricionista, Ms em Biologia Experimental, Docente no curso de Nutrição do Centro Universitário São Lucas. Email:lunamares@saolucas.edu.br

RESUMO: O consumo alimentar inadequado entre os adolescentes é um fato preocupante, pois a permanência dessas inadequações pode resultar em desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, o que configura grave problema de saúde pública. Trata-se de um estudo do tipo transversal, com abordagem quantitativa, realizada com adolescentes matriculados no ensino médio em uma instituição privada, com o objetivo de analisar o consumo alimentar referente ao leite e derivados, frutas e doces, através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA), relacionar com a classe social e identificar quais são as maiores influências da escolha alimentar pelos adolescentes. A classificação do nível socioeconômico das famílias foi feita através do método da Associação Brasileira de Empresa de Pesquisa - ABEP. Foram entregues TCLE a todos os adolescentes matriculados no ensino médio (n=62). Deste total, 19 adolescentes retornaram com o TCLE assinado pelo responsável, o que corresponde a 30,64% da população. Com relação à distribuição dos participantes por gênero 63,15% (n=12) e 38,65% (n=07) eram do gênero feminino e masculino respectivamente. A idade variou de 14 a 19 anos, sendo a média de 15,6. Foi possível constatar que o consumo de leite e derivados, bem como a ingestão de frutas apresentou-se abaixo do recomendado pela Pirâmide Alimentar do Adolescente. Quanto aos fatores que influenciam a escolha alimentar, concluiu-se que, os amigos e a mídia apresentam maiores influencia na ingestão de doces/açúcares e frutas, e os pais possuem maior influencia na ingestão de leite e derivados.

PALAVRAS CHAVES: Adolescentes; consumo alimentar e influência alimentar.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência compreende a faixa etária que vai dos 10 aos 19 anos. Consiste em um período de transição entre a infância e a vida adulta, acarreta um efeito direto nas necessidades nutricionais e hábitos alimentares, que são um dos determinantes do estado nutricional. Esta fase é caracterizada por diversas mudanças físicas, psicológicas, sociais e comportamentais, sendo classificado como um dos estágios mais desafiadores do desenvolvimento humano. Apresentam uma maior independência familiar, e maior

influência do meio social, cultural e da mídia (MAHAN & STUMP, 2002).

O adolescente valoriza sua independência, portanto acaba se tornando responsável pelo seu consumo alimentar. Atualmente, no padrão alimentar deste grupo, encontra-se o consumo excessivo de refrigerantes, açúcares, gorduras, e o baixo consumo de frutas, legumes e verduras, esses hábitos atentam para um estado de emergência, para que o estado nutricional não seja comprometido (TORAL et al., 2007).

Para o desenvolvimento saudável do adolescente, recomenda-se o consumo de alimentos presentes no grupo de leite e derivados, que são responsáveis por ofertar

* Autor Correspondente

nutrientes essenciais como o cálcio e as vitaminas A, B₁₂ e D, além do consumo diário de frutas, uma vez que estas devem fazer parte de uma alimentação saudável e equilibrada, pois oferecem quantidades de água, vitaminas, minerais e fibras (PHILIPPI, 2008). Segundo a OMS, o consumo inadequado de frutas encontra-se entre um dos cinco fatores associados ao desenvolvimento de doenças recorrentes da má alimentação (WHO, 2003).

Em contrapartida, o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares pode influenciar no aumento do risco de obesidade e diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sendo que o consumo elevado de doces reduz a qualidade da dieta, pois proporciona grande quantidade de calorias e baixo teor de nutrientes necessários para o bom desenvolvimento do adolescente (PHILIPPI, 2008).

LEAL et al., (2010), afirmam que entre os adolescentes, é comum a ingestão de alimentos pobres em nutrientes e a exclusão de alimentos como frutas, verduras, leite. A preferência por alimentos ultra processados com elevado teor de açúcar, gordura e sódio, é um fator de risco para a saúde pois, já se sabe que o consumo frequente destes alimentos pode contribuir para desvios nutricionais.

Neste contexto, este trabalho buscou analisar o consumo alimentar referente ao grupo de leite e derivados, frutas e doces, bem como identificar os fatores influenciadores deste consumo em adolescentes matriculados em uma escola da rede privada no município de Porto Velho – RO.

MATERIAL E MÉTODOS

A presente pesquisa é do tipo transversal com abordagem quantitativa dos dados, realizada no ano de 2014, em uma escola de ensino da rede privada do município de Porto Velho - RO. É uma extensão do Projeto Escolas Promotoras de Saúde de Porto Velho – RO, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CEP do

Centro de Universitário São Lucas sob protocolo nº 235/08 e obedeceu aos critérios da resolução nº 466 de Dezembro de 2012, do conselho nacional de saúde, que estabelece as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

A amostra constituiu-se de adolescentes devidamente matriculados nas turmas do ensino médio (1º, 2º e 3º anos), representando uma população de 62 alunos, onde todos receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram incluídos na pesquisa, todos os adolescentes, de ambos os gêneros, com idade entre 14 e 19 anos, que se encontravam matriculados nas séries de 1º ao 3º ano do ensino médio, cujos responsáveis haviam autorizado a participação do aluno mediante a assinatura do TCLE, concomitantemente com o aceite do aluno através do Termo de Assentimento. Houve devolução de 21 TCLE, havendo perda de 02 participantes, um por realizar acompanhamento com profissional nutricionista e um por não comparecer no dia da aplicação do questionário.

Dos alunos que realizaram devolução do TCLE, 20 aceitaram participar da pesquisa, por meio da assinatura do Termo de Assentimento e 01 não compareceu na data agendada, desta forma, a amostra constituiu-se de 19 adolescentes, representando 30,64% do universo. Foram excluídos da pesquisa, todos os adolescentes que apresentaram algum distúrbio nutricional que pudesse acarretar em excesso ou desequilíbrio do consumo alimentar, como Diabetes Mellitus I ou II, Intolerância à Lactose ou Alergia Alimentar, bem como os participantes que faziam acompanhamento dietético com nutricionista ou realizavam alguma dieta específica, além dos adolescentes que apresentaram recusa em participar do projeto.

Para a classificação do perfil socioeconômico, os responsáveis pelos adolescentes, responderam ao Questionário Socioeconômico proposto pela Associação Brasileira de Empresa de Pesquisa (ABEP,

2012), sendo as condições socioeconômicas da família relacionadas com a posse de bens e serviços e o nível de escolaridade do chefe da família, classificando a situação socioeconômica da família em classes sociais, (A, B1+B2, C1+C2, D e E). Os grupos B1+B2, C1+C2 foram agrupados de acordo com os valores médios das variáveis

Com relação à identificação dos alunos foram contempladas as variáveis: demográficas nome, idade e gênero, à presença de patologias que pudessem interferir diretamente na pesquisa conforme descrito nos critérios de exclusão, quanto à realização de acompanhamento nutricional ou prática de uma dieta específica ou diferenciada.

A fim de obter as informações referentes à frequência de consumo dos alimentos presentes nos grupos de Leite e Derivados, Frutas e Açúcares, os participantes responderam as perguntas presentes no Questionário de Frequência de Consumo Alimentar Semi Quantitativo, elaborado a partir das listas de substituições alimentares propostas por PHILIPPI et al., (1999) e de acordo com as recomendações do Guia de Alimentação para a População Brasileira (BRASIL, 2006), sendo necessária a inclusão de alimentos regionais, de modo que possa se aproximar ao máximo da realidade local.

Os adolescentes puderam contar com o apoio de colaboradores capacitados para esclarecer possíveis dúvidas e auxiliar no correto preenchimento do QFA, além de poderem consultar o registro fotográfico referente às porções alimentares. O QFA contemplou opções de consumo de Leites e Derivados Lácteos, Frutas e Açúcares, onde os participantes indicaram qual a categoria de frequência de consumo desses alimentos (diariamente, semanalmente, mensalmente ou nunca), onde foram respondidos pelos alunos, através de números, de acordo com a frequência em que as porções foram consumidas nos últimos 31 dias (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 vezes ao dia/semana/mês).

Os adolescentes foram ainda questionados, quanto aos fatores que

influenciavam na determinação da escolha dos alimentos consumidos (hábitos familiares, mídia ou amizades), onde realizavam a identificação de qual o fator que mais exercia influência nas suas escolhas alimentares. No caso de o adolescente não sofrer influência de nenhum fator, havia a opção “Nenhum”.

Todos os dados coletados foram agrupados em um único banco de dados no programa Microsoft Excel 2007. A análise do nível socioeconômico foi realizada a partir da pontuação obtida na soma dos valores referentes à posse de bens e serviços e nível de escolaridade do responsável pela renda familiar, onde foi possível identificar a classe social e a faixa de renda salarial da família conforme proposto pela ABEP (2012). Para a análise da frequência do consumo alimentar, a quantidade do consumo relatado pelo adolescente foi convertida em diária, ou seja, o consumo semanal foi dividido por 07 e o mensal por 30. A fim de obter a média diária do consumo das porções alimentares dos grupos pesquisados, foram somados todos os valores de consumo apresentados pelos adolescentes e este foi dividido pela quantidade de dias da semana, sendo possível identificar se encontrava-se dentro do preconizado pela pirâmide alimentar para o adolescente.

A análise estatística dos dados foi realizada através da aplicação de testes estatísticos, com nível de confiança equivalente a 95% e margem de erro igual a 5%. Foram realizados testes não paramétricos, pois o conjunto de dados possuía uma amostragem inferior a 30 indivíduos, utilizando-se o teste de Mann-Whitney e Correlação de Spearman, sendo que para validar as correlações, foi utilizado o Teste de Correlação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo, foi constatada diferenças entre os gêneros, onde os meninos consumiram mais leite e derivados, e meninas mais doces/açúcares, enquanto que

o consumo de frutas ficou equivalente entre meninos e meninas.

Com relação à classe social, foi verificado ainda que entre os participantes da pesquisa, 27,78% (n=5) apresentaram-se inseridos na classe social B1 + B2, com faixa salarial entre R\$2.654,00 e R\$5.241,00 e 72,22% (n=13) classificaram-se em grupo C1 + C2, com média salarial entre R\$1.147,00 e R\$1.685,00, conforme classificação proposta pela ABEP (2012). Vale ressaltar que o único

participante da Classe D foi excluído para esta análise.

Analisando os fatores que exercem influência sobre a escolha alimentar dos adolescentes, os resultados apontam que para o consumo de leite/derivados os pais exercem influência maior do que a mídia e os amigos, enquanto que para o consumo de doces/açúcares e frutas a mídia e os amigos foram mais influentes.

Gráfico 1: Consumo Alimentar Conforme o Gênero

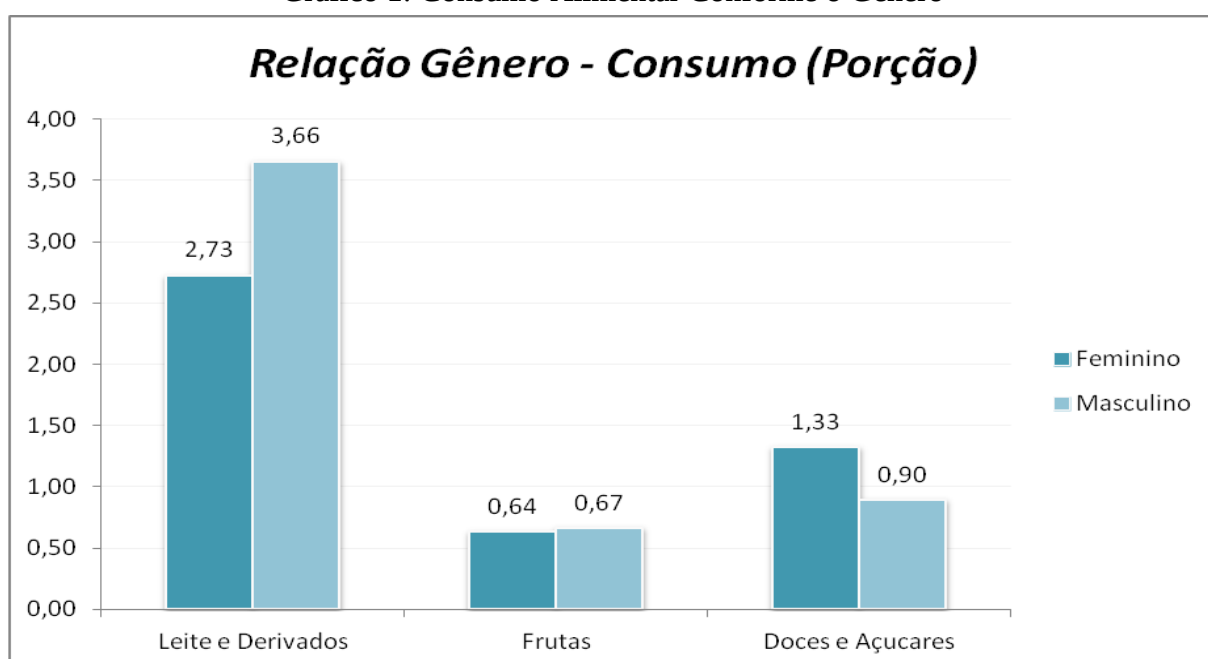


Gráfico 2: Relação do Consumo Alimentar com a Classe Social

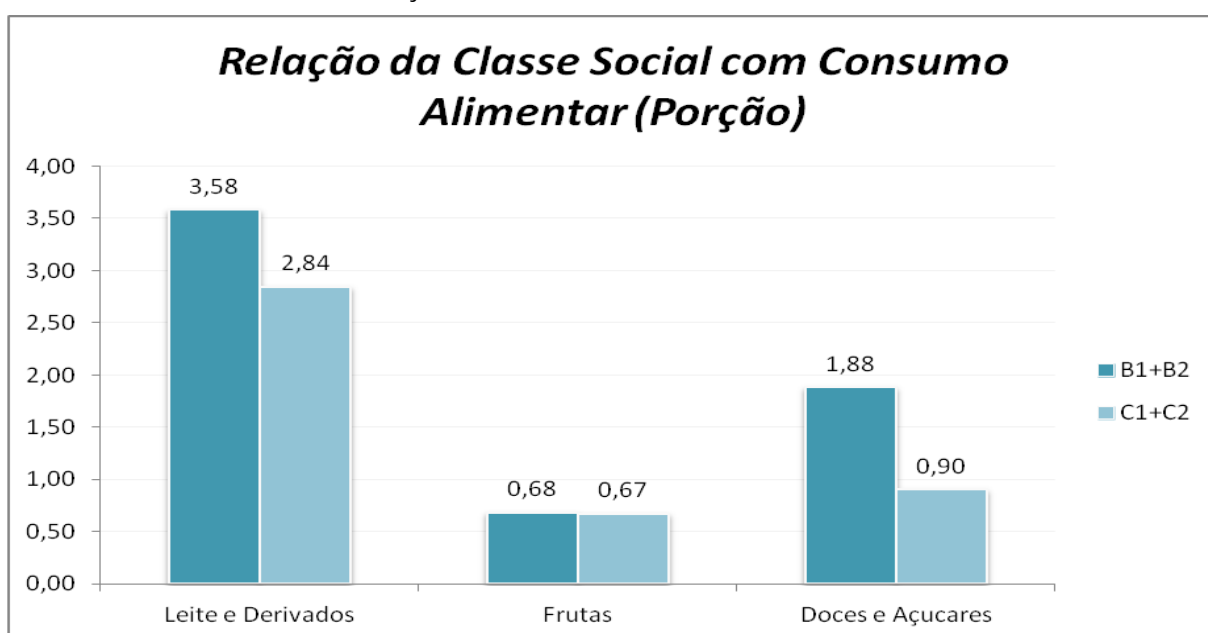
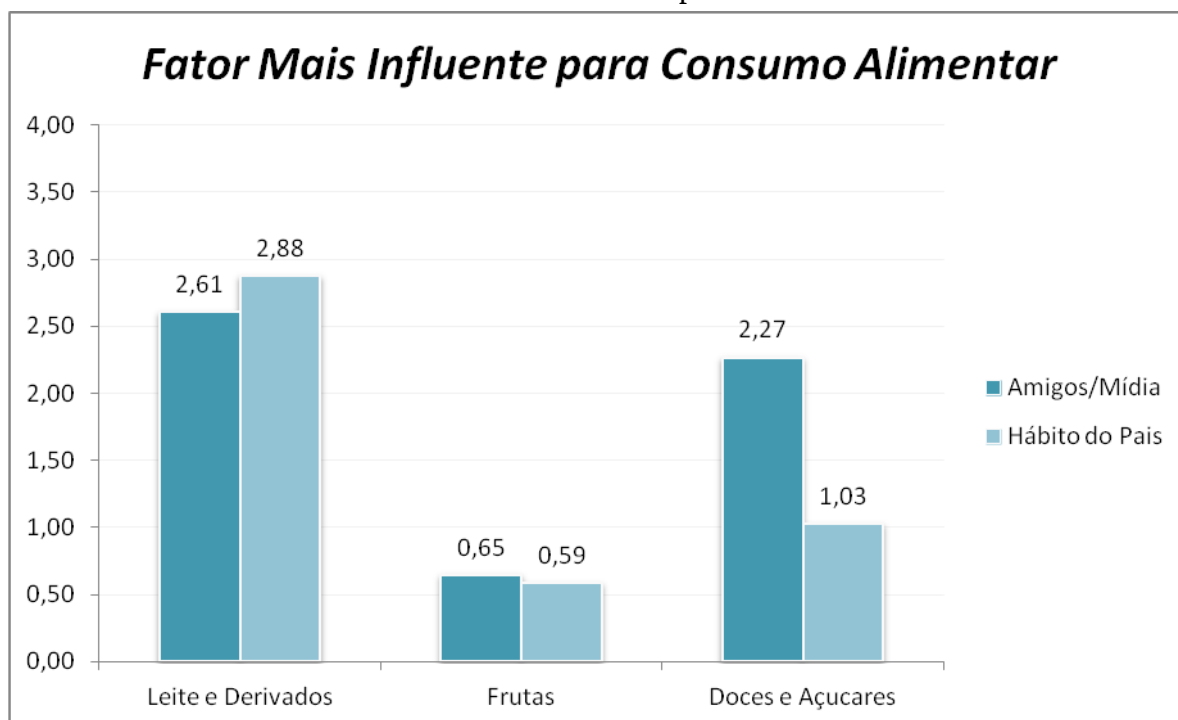


Gráfico 3: Fator de Maior Influência para o consumo alimentar.



A primeira análise demonstrada no gráfico 1, consistiu-se na avaliação do consumo diário das porções alimentares relacionada ao gênero, onde foi possível constatar que o consumo de leite e derivados, bem como a ingestão de frutas, apresentaram abaixo do recomendado pela Pirâmide Alimentar do Adolescente proposta por PHILIPPI (2009), corroborando com os resultados encontrados na pesquisa de Silva et al. (2009) realizada em Fortaleza com 720 adolescentes da mesma faixa etária, onde 51,1% referiram o consumo habitual de leite e derivados e 47,6% da população estudada relatou o consumo de frutas.

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) dos anos de 2008/2009, também indicam diferenças estatísticas para o consumo de açúcares, onde o mesmo apresentou-se mais elevado entre o grupo de adolescentes, sem distinção de gêneros (IBGE, 2011). De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), foi constatado que entre os adolescentes com idade entre 13 e 15 anos, matriculados na rede privada, o consumo de leite foi maior entre adolescentes do gênero masculino, corroborando com o presente estudo. Com

relação ao consumo de frutas frescas, 31,5% dos adolescentes relataram o consumo, não havendo diferenças entre os gêneros. A pesquisa mostrou ainda, que 37,2% das adolescentes, relataram ter consumido refrigerantes cinco vezes ou mais durante uma semana, mostrando que o consumo de guloseimas superou o consumo de frutas frescas em todas as capitais estudadas e no Distrito Federal (IBGE, 2009).

Junior e Lopes (2004) observaram que em uma população de 1.107 estudantes do ensino médio da cidade de Florianópolis, cerca de 20% consumiam doces diariamente, onde se constatou o consumo mais elevado entre os participantes do gênero feminino.

Em outro estudo feito em Piedade, São Paulo o consumo de doces e açúcares foi diferente, 83% dos 100 adolescentes ultrapassaram a recomendação de ingestão máxima de 2 porções diárias de doces e açúcares, mostrando um perfil alimentar preocupante entre os adolescentes (ENES et al. 2008). Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Carmo et al. (2006), com adolescentes da mesma faixa etária, em relação ao consumo de doces e refrigerantes, em que a ingestão de bebidas

com adição de açúcar foi superior. O consumo elevado de doces e açúcares tem sido uma prática muito comum entre os adolescentes (DALMOLIN; PERES; NOGUERA, 2012).

Segundo Souza e Enes (2013), em uma pesquisa feita no município de Sorocaba – SP com 154 adolescentes, 61,7% e 38,3% do gênero feminino e masculino respectivamente, constatou-se que o consumo de frutas, legumes e verduras é 20% maior entre as meninas.

Em um estudo desenvolvido em duas escolas de Curitiba - PR, sendo uma regional central com 483 alunos, onde 179 adolescentes participaram da pesquisa, e a outra escola regional periférica com 505 alunos, onde 164 participaram do estudo, foi verificada a frequência do consumo de frutas e sucos naturais, sendo, 59,8% e 40,2% do gênero feminino e masculino respectivamente (MONTICELLI, SOUZA, SOUZA, 2013).

Ao comparar a classe social com o consumo alimentar, pode-se verificar que houve maior consumo de leite e derivados e açúcares entre os membros da classe B, enquanto o consumo de frutas não apresentou diferença entre as classes B e C, conforme demonstrado no Gráfico 2.

Os resultados obtidos nesta pesquisa foram contrários aos encontrados por Dalla Costa et al. 2007, onde o consumo de frutas apresentou-se maior entre adolescentes de classe social mais elevada. Ao estudar o hábito alimentar de adolescentes da classe média - alta do sul do país, Feijó (1997), constata que a característica financeira não se apresenta como principal fator para uma alimentação adequada, uma vez que o consumo alimentar entre esses adolescentes apresentou-se inadequado. Enquanto Neutzlinget et al. (2010), identificaram que existe maior frequência de hábitos alimentares pouco saudáveis entre os adolescentes de maior nível socioeconômico.

Os resultados deste estudo em relação a influência da escolha alimentar, demonstrado no gráfico 3, são semelhantes aos obtidos por Baldissera et al. (2015), com

uma amostra de 188 adolescentes, com idade média de 12,5 anos, 38,3% dos adolescentes relataram que a principal fonte de referência sobre alimentação e nutrição vinha dos pais, 29,8% declara ser a televisão e 22,9% referem ser a escola, seguidos por revistas, jornais e internet, colegas e outros. Em um estudo de revisão, Rossi et al. (2008), constataram que os hábitos e escolhas alimentares dos pais exercem influência direta nas preferências alimentares dos participantes, uma vez que os pais realizam a compra e preparo dos alimentos.

De acordo com MATTOS et al. (2010), no município de Ribeirão Preto constatou-se que as propagandas de alimentos veiculadas na mídia televisiva exercem influência nas escolhas alimentares de adolescentes, indicando que o hábito de assistir televisão está relacionado com consumo de alimentos anunciados, observando a preferência pelo consumo de alimentos com alta densidade calórica como açúcar de adição, achocolatado em pó, refrigerante normal, balas e chicletes pela maior parte dos participantes da pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se constatar que os adolescentes não possuem uma ingestão adequada de leite e derivados e frutas. Em contrapartida apresentam consumo elevado de doces, o que configura uma inversão no consumo alimentar saudável. Sabe-se que alimentos fontes de calorias vazias que quando consumidos em excesso levam ao desenvolvimento de DCNT, enquanto o consumo inadequado de frutas leva à insuficiência da oferta de micronutrientes necessários para o bom desenvolvimento dos adolescentes.

Foi possível constatar que os pais são os maiores influenciadores para o consumo de leite e derivados, a mídia e os amigos exercem maior influência para o consumo de doces e açúcares, enquanto que para o consumo de frutas não houve forte influência nem dos pais e nem dos amigos e da mídia.

Desta forma, se faz necessário reforçar os fatores positivos que influenciam nas escolhas dos alimentos e utilizar estratégias educacionais adequadas para o estímulo de bons hábitos alimentares seja na escola ou em seu domicílio.

FRUIT CONSUMPTION EVALUATION, MILK AND SWEETS IN TEEN A PRIVATE SCHOOL IN PORTO VELHO – RO

ABSTRACT: Inadequate food consumption among adolescents is a worrying fact since the permanence of these inadequacies can result in the development of chronic diseases, which constitutes a serious public health problem. This is a cross-sectional study with a quantitative approach, performed with adolescents enrolled in high school in a private institution, in order to analyze the food consumption related to dairy products, fruits and sweets, by Frequency Questionnaire Food (QFA), relate to social class and identify which are the biggest influences food choice by adolescents. The classification of the socioeconomic status of families was made by the method of the Brazilian Research Company Association - ABEP. TCLE were given to all adolescents enrolled in high school (n = 62). Of this total, 19 teenagers They returned with the TCLE signed by the responsible, which corresponds to 30, 64% of the population. Regarding the distribution of participants by gender 63.15% (n = 12) and 38.65% (n = 07) were females and males respectively. Ages ranged from 14 to 19 years, with a mean of 15.6. It was found that the consumption of milk and dairy products, as well as the intake of fruits presented below the recommended by the Food Guide Pyramid Adolescents. As for the factors that influence food choice, it was concluded that, friends and the media have greater influence on the intake of sweets/sugar and fruit, and parents have the greatest influence on the intake of milk and milk products.

KEYWORDS: Adolescents, food consumption and influence food.

REFERÊNCIAS

ABEP, Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. **Critério de classificação econômica Brasil**. 2012.

BALDISSERA, Giovana; SILVA, Samantha Peixoto; ZANETI, Izabel Cristina Bruno Bacelar; HAGEN, Martine Kienzle; MAGALHÃES, Cleidilene Ramos. Práticas e hábitos alimentares de crianças e adolescentes: A relação entre os Aspectos socioculturais e midiáticos. **Caderno pedagógico**, v. 12, n. 1, p. 289-300, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, 2006.

CARMO, Marina Bueno do; TORAL, Natacha; SILVA, Marina Vieira da; SLATER, Betzabeth. Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba, São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, n. 1, p. 121-130, 2006.

DALLA COSTA, Márcia Cristina; CORDONI JÚNIOR, Luiz; MATSUO, Tiemi. Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná. **Revista de Nutrição**, v.20 n. 5, p. 461-471, 2007.

DALMOLIN, Viviane Teresinha Sebalhos; PERES, Paulo Edelvar Corrêa; NOGUERA, Jorge Orlando Cuellar. Açúcar e educação alimentar: Pode o jovem influenciar essa relação?. **Revista Monografias Ambientais**, v. 10, n. 10, p. 2134-2147, 2012.

ENES, Carla C.; PEGOLO, Giovana, E.; SILVA, Marina Viera da. Hábitos alimentares de adolescentes residentes em áreas rurais a cidade de piedade, São Paulo. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v. 33, n. 2, p. 99-110, 2008.

FEIJÓ, Ricardo B; SUKSTER, Everton B.; FRIEDRICH, Luciana; FIALHO, Luciana; DZIEKANIAK, Karina S.; CHRISTINI, Denise W.; MACHADO, Letícia R.; GOMES, Karla V.; CARDOSO, Isabel H. Estudo de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. **Pediatria**, v. 19, n. 4, p. 257-262, 1997.

IBGE, Instituto Brasileira de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2009 / IBGE**. IBGE, p. 1-138, 2009.

IBGE, Instituto Brasileira de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento**. IBGE, p. 1-150, 2011.

FARIAS JUNIOR, José Cazuza de.; LOPES, Adair da Silva. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências & Movimento**, v. 12, n. 1, p. 7-12, 2004.

LEAL, Greisse Viero da Silva; PHILIPPI, Sonia Tucunduva; MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha; TOASSA, Erika Christiane. Consumo Alimentar e padrão de refeição de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.13, n.3, p. 457-467, 2010.

MAHAN, L. Kathleen; STUMP, Silvia Escott. **Krause. Alimentos, Nutrição & Dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca, p. 1-1157, 2002.

MATTOS, Marília Costa; NASCIMENTO, Paula Carolina Barboni Dantas; ALMEIDA, Sebastião Sousa; COSTA, Telma Maria Braga. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. **Psicologia: teoria e prática**, v.12, n.3, p. 34-51, 2010.

MONTICELLI, Fernanda Dias Batista; SOUZA, José Maria Pacheco; SOUZA, Sonia Buongermino de. Consumo de frutas, legumes e verduras por escolares adolescentes. **Journal of Human Growth and Development**, v. 23, n. 3, p. 1-7, 2013.

NEUTZLING, Marilda Borges; ASSUNÇÃO, Maria Cecília Formoso; MALCON, Maura Cavada; HALLAL, Pedro Curi; MENEZES, Ana Maria Baptista. Hábitos alimentares de escolares adolescentes de Pelotas, Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 3, p. 379-388, 2010.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva; LATTERZA, Andrea Romero; CRUZ, Ana Teresa Rodrigues; RIBEIRO, Luciana Cisotto. Pirâmide Alimentar Adaptada: Guia Para Escolha Dos Alimentos. **Revista de Nutrição**, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. **Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição**. Barueri, SP: Manole, p. 1-379, 2008.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. **Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos Básicos da Nutrição**. Barueri, SP: Manole, p. 1-379, 2009.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v.21, n. 6, p. 739-748, 2008.

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da; MURA, Joana D'Arc Pereira. **Tratado de alimentação, nutrição & dietoterapia**. São Paulo: Roca, p. 1-1168, 2007.

SOUZA, Julia Bucchianico; ENES, Carla Cristina. Influência do consumo alimentar sobre o estado nutricional de adolescentes de Sorocaba-SP. **Journal of the Health Sciences Institute**, v.31, n. 1, p.65-70, 2013.

TORAL, Natacha; SLATER, Betzabeth. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 12, n. 6, p. 1641-1650, 2007.

WHO/FAO WORLD HEALTH ORGANIZATION/FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of the joint WHO/FAO expert consultation. Genebra: WHO Technical Report Series, n. 916, 2003.