



AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

Tratamento nutricional eficaz

Diagnóstico adequado



Consumo alimentar
individual

Conselho Federal de Nutricionistas

Necessidade de realizar uma investigação detalhada dos hábitos alimentares

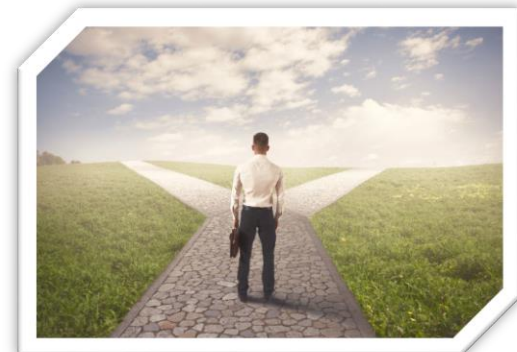
- Padrão alimentar quanto ao número, ao tipo e composição das refeições, às restrições, às preferências alimentares e ao apetite;
- Avaliação dos hábitos e das condições alimentares da família, com vistas ao apoio dietoterápico, em função de disponibilidade de alimentos, condições, procedimentos e comportamentos em relação ao preparo, conservação, armazenamento e cuidados higiênicos.

INTRODUÇÃO



Avaliação do consumo alimentar individual

- Requer a definição clara da finalidade a ser alcançada para orientar a seleção do método de inquérito.
- Fatores como estado geral do indivíduo/paciente, evolução da condição clínica e os motivos pelos quais o indivíduo necessita de orientação nutricional direcionam a escolha do método de avaliação do consumo alimentar.



Objetivos

- Avaliação quantitativa da ingestão de nutrientes;
- Avaliação do consumo de alimentos ou grupos alimentares;
- Avaliação do padrão alimentar individual.

Mais de um objetivo



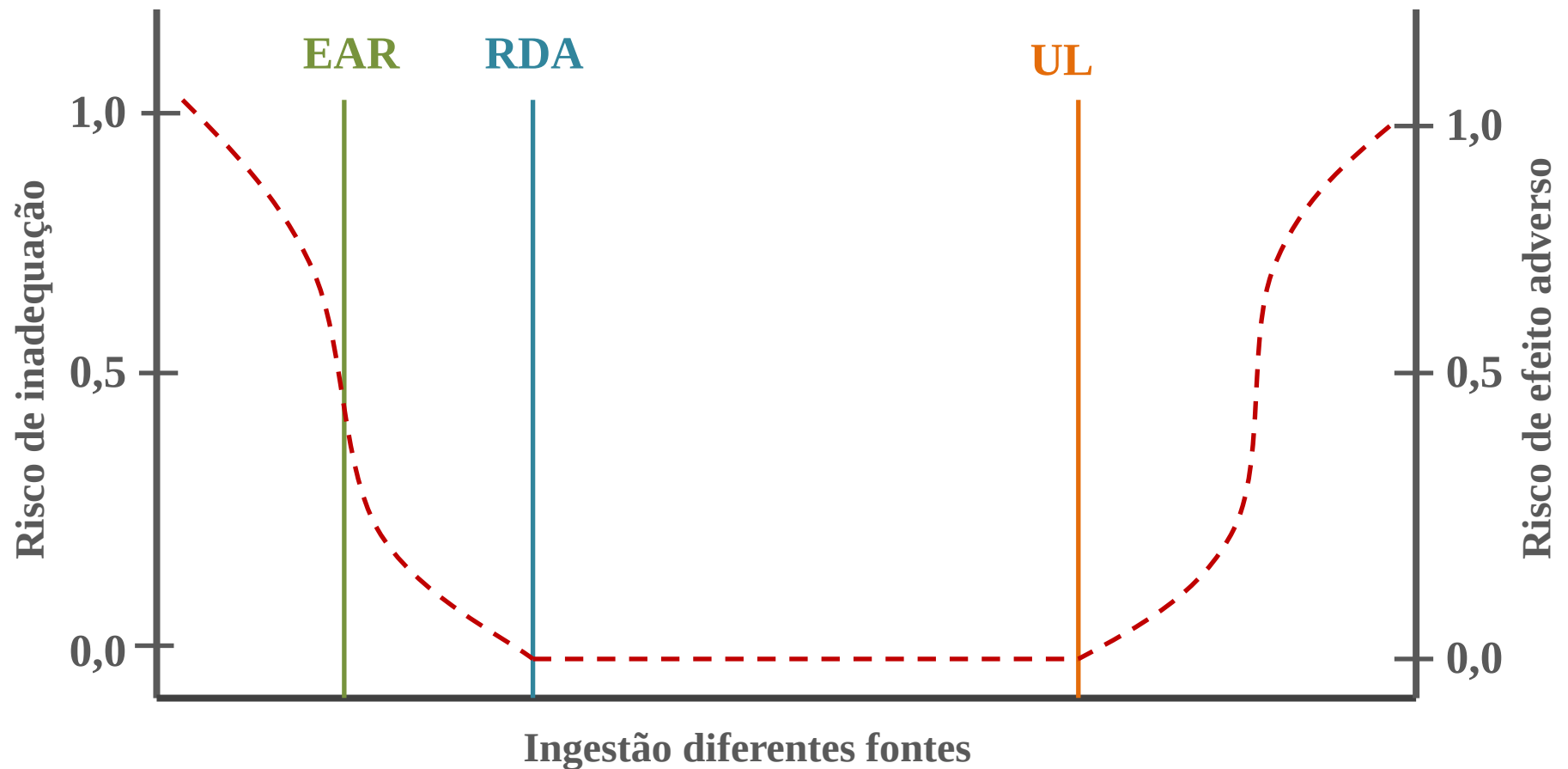
**Aplicação de mais
de um método**

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

- Requer informações sobre a ingestão e a posterior comparação dos valores obtidos com as necessidades individuais.
- Dados devem refletir a dieta habitual, uma vez que os efeitos da ingestão inadequada surgem somente após uma exposição prolongada a uma situação de risco alimentar.

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

Avaliação da ingestão dietética de nutrientes



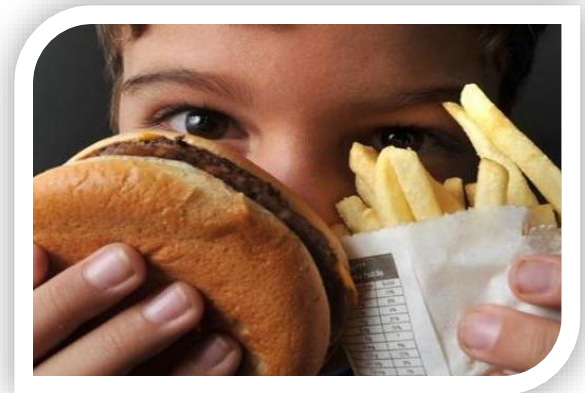
Recordatório de 24 horas

Definir e quantificar todos os alimentos e bebidas ingeridas no período anterior à entrevista, que podem ser as 24 horas precedentes ou, mais comumente, o dia anterior.

- Facilita a recordação;
- Parâmetros: horário que acordou ou foi dormir, rotina do trabalho...
- Qualidade da informação: depende da memória e cooperação do paciente e capacidade do profissional para estabelecer um bom canal de comunicação.

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

- Habilidade do indivíduo em recordar => idade, sexo, escolaridade;
- Profissional => conhecer hábitos e costumes da comunidade, alimentos e modo de preparo;
- Respostas precisas e não tendenciosas exigem respeito e atitude neutra perante hábitos e consumo de alimentos socialmente censurados.



AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

- Detalhes sobre o tamanho e volume da porção;
- Álbuns de fotografias, modelos tridimensionais de alimentos ou medidas caseiras;
- Especificar as unidades: fatia, banana média, colher de sopa cheia, escumadeira média,...



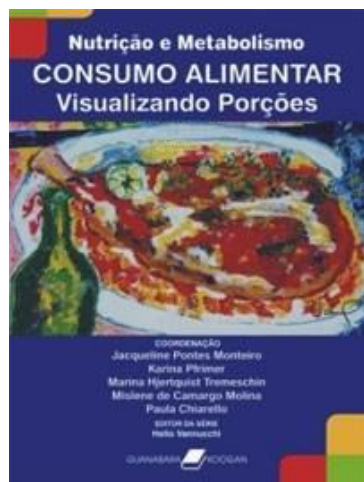


Foto 1

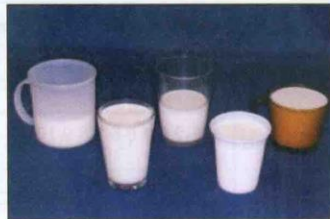


Foto 2

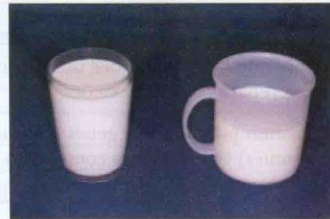


Foto 3



Foto 4



Foto 5

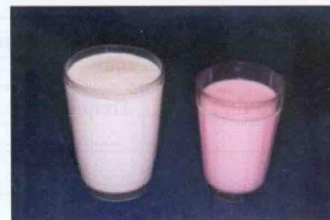


Foto 6



Foto 7

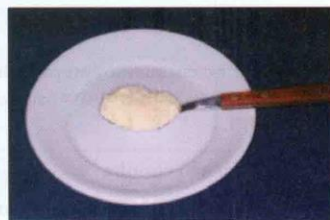


Foto 8



Foto 9

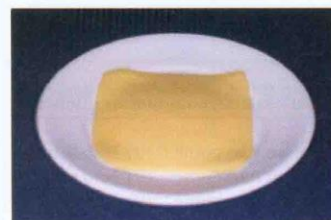


Foto 10

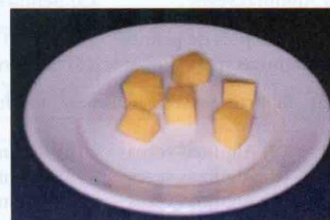


Foto 11

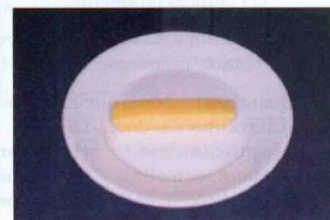


Foto 12

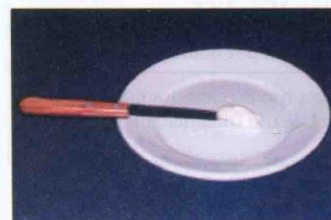


Foto 13



Foto 14



Foto 15

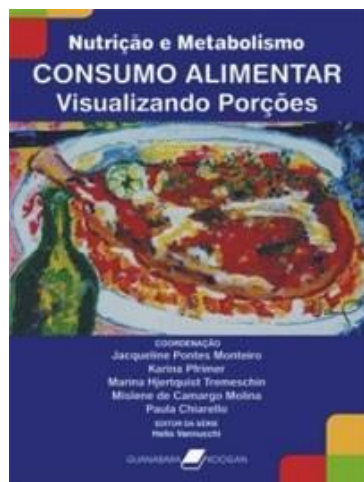


Foto 181



Foto 182



Foto 183



Foto 184



Foto 185



Foto 186



Foto 187



Foto 188



Foto 189



Foto 190



Foto 191



Foto 192



Foto 193



Foto 194



Foto 195

Anote bebidas e alimentos (ingredientes de preparações) consumidos no dia anterior e os horários. Anote o nome da refeição. Não esqueça das marcas comerciais, medidas caseiras, utensílios (tipo de colher, copo, prato, etc.).

[illegible]

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

Recordatório de 24 horas

Vantagens

- Rápida aplicação;
- Não altera a ingestão alimentar;
- Pode ser utilizado em qualquer faixa etária e em analfabetos;
- Baixo custo.

Desvantagens

- Depende da memória do entrevistado;
- Depende da capacidade do entrevistador estabelecer uma boa comunicação e evitar a indução de respostas;
- Um único recordatório não estima a dieta habitual;
- A ingestão relatada pode ser atípica.

Recordatório de 24 horas por telefone

Vantagens

- Custo?
- Menor tempo gasto;
- Menor responsabilidade do entrevistado;
- Entrevistado não se sente intimidado.

Desvantagens

- Custo?
- Dificuldade em estimar porções;
- Estudos de validade são incompletos.

Diário ou Registro alimentar

- Recolhe informações sobre a ingestão atual de um indivíduo ou de um grupo populacional;
- Paciente ou pessoa responsável anota, em formulários especialmente desenhados, todos os alimentos e bebidas consumidos ao longo de um ou mais dias, devendo anotar também os alimentos consumidos fora do lar;
- Período de 3, 5 ou 7 dias - períodos maiores que sete dias podem comprometer a aderência e a fidedignidade dos dados;
- Deve ser em dias alternados e abrangendo um dia de final de semana.

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

Aplicado de duas maneiras:

- Indivíduo deve registrar o tamanho da porção consumida;
- Todos os alimentos devem ser pesados e registrados antes de ser consumidos e, da mesma maneira, as sobras devem ser pesadas e registradas.



Estudos nos quais é necessário estimar com precisão nutrientes ou compostos bioativos, nem sempre disponíveis em tabelas de composição de alimentos, e tem emprego restrito na prática clínica.

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

- Registrar de forma detalhada o nome da preparação, os ingredientes que a compõem, a marca do alimento e a forma de preparação;
- Anotar outros detalhes como adição de sal, açúcar, óleo e molhos, se a casca do alimento foi ingerida e também se o alimento ou bebida consumido era normal, diet ou light.
- Estimativa do tamanho da porção: medidas caseiras usuais, álbuns de fotografias ou modelos tridimensionais

Registro da porção do alimento no momento do consumo.



Viés da memória minimizado.

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

Diário ou Registro alimentar

Vantagens

- Os alimentos são anotados no momento do consumo;
- Não depende da memória;
- Menor erro quando há orientação detalhada para o registro;
- Mede o consumo atual;
- Identifica tipos de alimentos e preparações consumidos e horários das refeições.

Desvantagens

- Consumo pode ser alterado, pois o indivíduo sabe que está sendo avaliado;
- Requer que o indivíduo saiba ler e escrever;
- Há dificuldade para estimar as porções;
- Exige alto nível de motivação e colaboração;
- Menor adesão de pessoas do sexo masculino;
- As sobras são computadas como alimento ingerido;
- Requer tempo;
- O indivíduo deve conhecer medidas caseiras;

DIÁRIO EXPANDIDO 1

Data: / / Dia da semana:

Escreva todos os alimentos e bebidas que você comeu e bebeu em cada dia. Não se esqueça de nada! Registre os tipos e as quantidades. Anote como o alimento foi preparado: cozido, frito, assado. Registre, sempre, logo após ter ingerido cada alimento e bebida. Não se esqueça de anotar os exercícios físicos, o tipo e a duração. Carregue este diário sempre com você.

[illegible]

Durante 3 dias, anote: data, hora, descreva detalhadamente o alimento e também a quantidade consumida deste alimento (conforme o exemplo abaixo). Exemplo: quarta, sexta e domingo. Anotar logo após o consumo. Não altere sua rotina alimentar.

[illegible]

Não altere sua rotina alimentar!

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO – USP. PROJETO de MESTRADO pelo DEPARTAMENTO de CLÍNICA MÉDICA
PÓS-GRADUANDA RENATA RANIERI WANDERLEY E ORIENTADOR (a) Dra. MARIA CRISTINA FOSS de FREITAS
CONTAGEM DE CARBOIDRATOS

Nome: _____ Insulinoterapia: _____ Dia da semana: _____ Data: ____/____/____

Café da manhã (horário)	Glicemia Capilar	Insulina (Tipo e Quantidade)	Alimento ou Preparação (marcar tipo de alimento) e a quantidade ingerida deste alimento (medidas caseiras)	CHO	Kcal	Atividade desenvolvida
Sub-total						
Lanche da manhã (horário)	Glicemia Capilar	Insulina (Tipo e Quantidade)	Alimento ou Preparação (marcar tipo de alimento) e a quantidade ingerida deste alimento (medidas caseiras)	CHO	Kcal	Atividade desenvolvida
Sub-total						
Almoço (horário)	Glicemia Capilar	Insulina (Tipo e Quantidade)	Alimento ou Preparação (marcar tipo de alimento) e a quantidade ingerida deste alimento (medidas caseiras)	CHO	Kcal	Atividade desenvolvida
Sub-total						

AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

Quadro 1 – Diário Alimentar para Pacientes com Transtornos Alimentares

[illegible]

Autores: Alvarenga, M.; Dunker, K. L. L.; Romano, E. C. B.; Philippi, S. T.

69-f

20.07.2022
STOQSD

9:00 - Café da manhã

- batida: mamão, leite de soja, chia, all bran, colágeno
- pão integral, queijo de soja (tofu) e peito de peru

12:00 - Almoço

- alface, rúcula, cenoura, beterraba, tomate
- milho + grão de bico
- arroz integral e feijão
- 2 pedaços de frango

14:30 - Cafezinho

- café + 1 bolacha de leite

Minha frase do dia:



O Pequeno Príncipe



STOQSD

17:00 - Coffee Break

- 4 fatias de pão integral com repolho

21:00 - Sushi e Vinho

- sushi e sashimi (s/ queijo)
- vinho branco

00:00 - Baladinha

- 500 ml de cerveja

750 ml

água ☐ ☐
chá verde ☐
chá NRG ☐

Minha frase do dia:



* sem exercícios

O Pequeno Príncipe

Frequência de consumo de determinados alimentos:

- Consumidos em excesso, podem comprometer a qualidade da dieta e o estado de saúde,
- Quanto daqueles que são fonte de nutrientes e compostos bioativos relacionados à manutenção e à promoção da saúde.



Necessidade de modificações na dieta, indicando a inclusão ou exclusão de alimentos na etapa de orientação dietética.

Questionário de frequência alimentar

Considerado o mais prático e informativo método de avaliação em estudos que investigam a associação entre o consumo dietético e a ocorrência de desfechos clínicos, em geral relacionados às doenças crônicas não transmissíveis.

- Estudos epidemiológicos: custo e logística da coleta e análise do inquérito alimentar ;
- Debate na literatura: seus méritos, face aos erros relativos à acurácia e à precisão amplamente reconhecidos nesse método;
- Questionada sua habilidade de identificar relações entre dieta e DCNT.

AVALIAÇÃO DO CONSUMO OU GRUPOS ALIMENTARES

- Alguns QFA podem conter uma porção média de referência consumida, para que o indivíduo relate se o seu consumo é maior ou menor do que o disponibilizado em medidas caseiras

Questionário Quantitativo de Frequência Alimentar

- Hipótese do estudo norteia a escolha dos alimentos que compõem a lista ;

Questionário de frequência alimentar

Vantagens

- Estima a ingestão habitual do indivíduo;
- Não altera o padrão de consumo;
- Baixo custo;
- Classifica os indivíduos em categorias de consumo;
- Elimina as variações de consumo do dia a dia;
- A digitação e a análise do inquérito são relativamente simples, comparadas a outros métodos.

Desvantagens

- Depende da memória dos hábitos alimentares passados e de habilidades cognitivas para estimar o consumo médio em longo período de tempo pregresso;
- Desenho do instrumento requer esforço e tempo;
- Dificuldades para a aplicação conforme o número e a complexidade da lista de alimentos;
- Quantificação pouco exata;
- Não estima o consumo absoluto, visto que nem todos os alimentos consumidos pelo indivíduo podem constar na lista.

- **Disponibilidade diária de alimentos per capita**

- Perguntar sobre a frequência de compras de óleo, sal, açúcar, arroz, feijão...
- Calcular o consumo per capita (número de pessoas da casa ou número de refeições na casa)
- Consumo mensal dividido por 30 dias e pelo número de pessoas da casa (ou refeições na casa)
- Ajustar esse valor para o paciente pelo número de refeições que ele realiza em casa (x2 – almoço e jantar ou x1- só almoço ou só jantar)

- **Disponibilidade diária de alimentos per capita**
 - Lembre-se que a embalagem de óleo é de 900ml.
 - Para refrigerante e margarina: cuidado com as diferentes quantidades devido às variações de embalagem.
 - Questionar se faz uso de temperos do tipo Sazon, Caldo Knorr, Arisco, temperos caseiros, etc e averiguar o consumo per capita.

Comportamento alimentar vai além das escolhas alimentares.



Alimentação cotidiana

Aspectos nutricionais, demográficos, econômicos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos de um indivíduo ou de uma coletividade.

Anamnese detalhada:

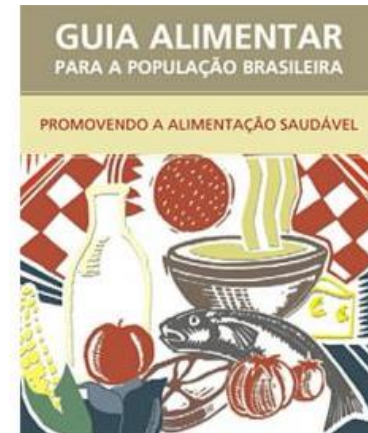
Preferências e aversões a alimentos, horários e local das refeições, formas usuais de preparo, consumo habitual de alimentos light ou diet, adição de sal, açúcar, adoçante e demais condimentos, bem como uso de alimentos diferenciados (orgânicos, probióticos etc.) .

História Alimentar

- Extensa entrevista => informações sobre hábitos alimentares atuais e passados;
- Número de refeições diárias, local das refeições, apetite, preferências e aversões alimentares, uso de suplementos nutricionais e informações adicionais sobre tabagismo, prática de exercícios físicos, entre outras.
- Utiliza-se um formulário semelhante ao R24h, para que o paciente relate os alimentos consumidos habitualmente, com maiores detalhes sobre a tipologia, quantidades consumidas, frequência de consumo e variações sazonais.

AVALIAÇÃO DO PADRÃO ALIMENTAR

- Ao se aplicar métodos que permitem a análise qualitativa da dieta consumida por um indivíduo, a forma de interpretação dos resultados difere daquela utilizada quando da existência da quantidade ingerida de nutrientes;
- A identificação dos alimentos e/ou grupos alimentares consumidos pelo paciente faz com que o nutricionista estabeleça o padrão alimentar, caracterizando os comportamentos de risco para o desenvolvimento de doenças em longo prazo.
- Para análise utiliza-se como referência adequada os guias alimentares e recomendações estabelecidas pelos órgãos de saúde.



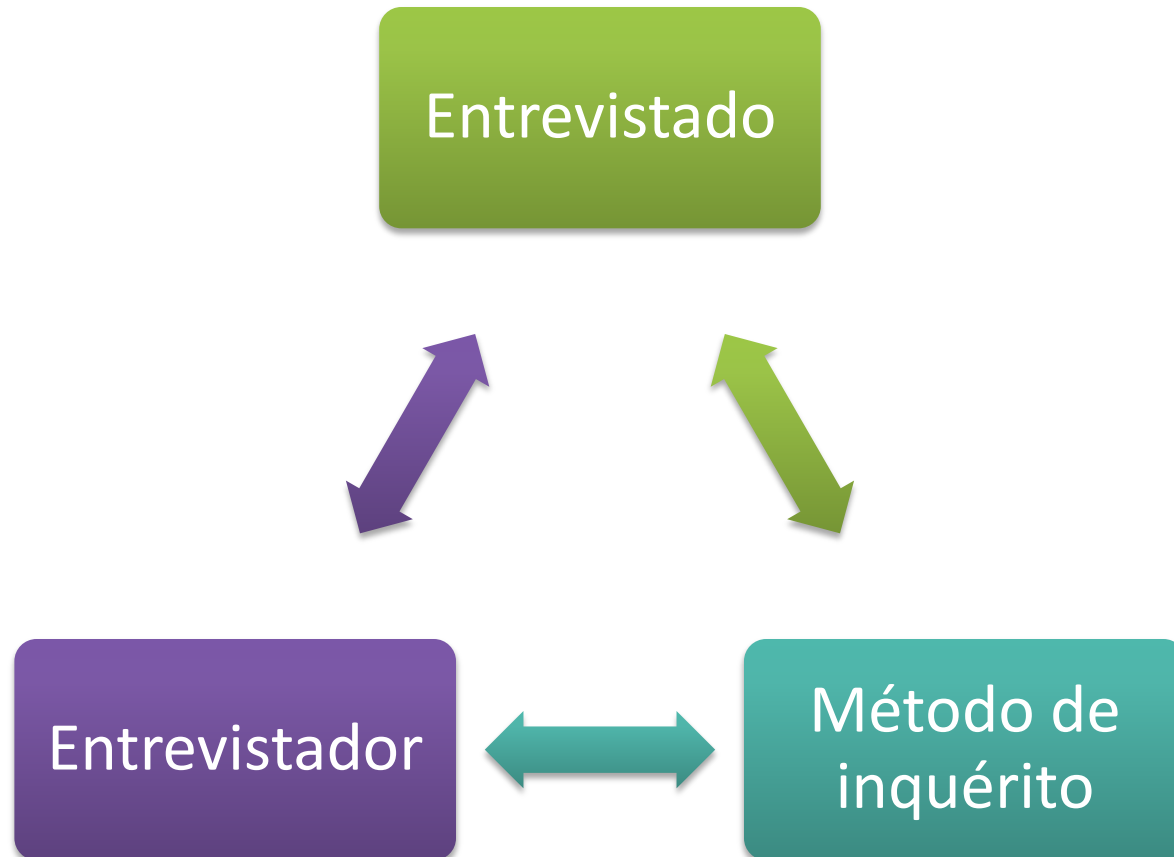
Vantagens

- Elimina as variações de consumo do dia a dia;
- Leva em consideração a variação sazonal;
- Fornece a descrição da ingestão habitual em relação aos aspectos qualitativos e quantitativos.

Desvantagens

- Requer entrevistadores treinados;
- Depende da memória do entrevistado;
- Tempo de administração longo.

Fontes de erro:



Entrevistado

- Esquecer de relatar os alimentos realmente consumidos (erros de omissão), como relatar alimentos que não foram consumidos;
- Fatores: gênero, idade, nível educacional, grupo étnico ou ambiente do local da entrevista;
- Percepção de “dieta saudável”;
- Obesos: subestimar ingestão.

Entrevistador

Fatores comportamentais, como as palavras utilizadas, reações verbais ou não verbais diante das respostas, incapacidade de promover uma relação empática com o paciente, omissões de perguntas.

Método de inquérito

- Dificuldades inerentes à identificação correta dos alimentos, bem como à quantificação das receitas e pratos culinários;
- Métodos retrospectivos (R24h) => viés da memória;
- Métodos prospectivos (RA) => omissão de alimentos e mudança comportamental durante o período de preenchimento do inquérito;
- QFA => requer habilidades cognitivas

Técnica para minimizar erros

- Cuidado para obter uma base de dados dietéticos acurada;
- Motivar a participação do paciente; relação de respeito;
- Esclarecer o objetivo da avaliação do consumo;
- Treinamento do profissional (método e material de apoio).

- Deve complementar o diagnóstico de estado nutricional.
- Conclusão da avaliação crítica em relação ao consumo energético, de macronutrientes e de micronutrientes.
 - Complementação com as práticas alimentares associadas aos problemas alimentares encontrados.

- Avaliação quantitativa: Cálculo do consumo energético-protéico, caso seja necessário, de outros nutrientes e comparação com as necessidades calculadas
 - Para alguns casos, calcular nutrientes específicos (ex: para um anêmico, avaliar o consumo de ferro da dieta).
- Avaliação qualitativa do consumo dos demais nutrientes: quando não for possível calcular o consumo alimentar, avalie de maneira qualitativa, averiguando os grupos alimentares mais presentes e mais escassos e a partir daí elaborar uma descrição analítica.
- Avaliação das práticas alimentares: investigar sobre possíveis hábitos presentes na alimentação do paciente, como hábito de beliscar, comer de madrugada, preferência por doces, etc.

- INFORMAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS EM UM DIAGNÓSTICO:
- Se as informações forem de 1 dia, informar se são de dia habitual
- Análise crítica de alguns tópicos:
 - Fracionamento de refeições (número e distribuição em horários do dia);
 - Estimativa de quantidade de energia e macronutrientes frente às necessidades;
 - Avaliar qualidade de fontes de proteína, carboidratos e gorduras;
 - Estimar presença de fontes de fibras, vitaminas e minerais;
 - Estimar presença de fontes mais ricas em alguns micronutrientes mais importantes ao quadro atual do paciente (ex: cálcio, ferro, potássio, fósforo...).
- Informar se considera o relato confiável ou não, justificando o motivo desta observação.

Relatos: Informações sobre consumo alimentar

Irregularidade da presença do produto

- E:_ Bacon, de vez em quando eu uso.
- P:_ Tá. A senhora compra em pedaço ou fatiado?
- E:_ Em pedaço.
- P:_ Dura quanto tempo um pedaço?
- E:_ Ah!...É irregular. Depende muito da comida, da ocasião. (E113)

- P:_ E a manteiga, usa de vez em quando? A cada quanto tempo? Uma vez por mês?
- E:_ Não, não. Não chega a isso não. É quando eu...sabe, tenho aquela vontade de comer manteiga mesmo, então a margarina não vai adiantar. Aí você compra um pacote de manteiga e usa. (E113)

- P:_ E o refrigerante, daria quantos mais ou menos, quantas garrafas por semana mais ou menos? Ou por mês?
- E:_ Você diz pra mim ou para os três?
- P:_ Para os três, para a família.
- E:_ Isso é muito relativo porque nessa época de calor, a pessoa passou na geladeira, toma.
- P:_ Toma. Toma mesmo.
- E:_ Como é que eu vou dizer pra você, sinceramente, eu não tenho controle.
- P:_ Então tá.
- E:_ Eu tomo muito líquido. Eu tomo bastante. (E113)

- P:_ Deixa eu perguntar mais uma coisa, pãozinho a senhora come todo dia?
- E:_ Não, não é todo dia não, é de vez em quando, quando tem dinheiro. Quando tem grana. Quando não tem, faço um bolinho ou uma bolacha salgada.(...)
- P:_ O feijão a senhora compra quanto por mês?
- E:_ Feijão eu compro cinco quilos.
- P:_ Cinco quilos?
- E:_ Quando dá né. Tem mês que dá, tem mês que não dá, ai compro 2 quilos ou 3.
- P:_ E arroz?
- E:_ Arroz compro dois pacotes.
- P:_ Dez quilos que você compra?
- P:_ Deixa eu perguntar mais uma coisa, pãozinho a senhora come todo dia?
- E:_ Eu compro 15 quilos de arroz.(...)
- P:_ E a carne?
- E:_ Quando tem dinheiro compra, quando não tem, come verdura, come ovos, come uma sardinha em lata, come qualquer coisa.(E5).

RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 24H/DIA ALIMENTAR HABITUAL

7:30 - Pão francês c/ melo - 2 un.
 Mortadela - 4 fatias (2 em cada pão)
 Banana - 1 un.

1h - comeu algo que não lembra

1:30 - Arroz - 3 escumadeiras cheias
 Feijão - 1 concha cheia
 Pepino - 1 un. (japonês)
 Chuchu - 1 pires raso
 Pão - 1 un.
 mortadela - 2 fatias

5h - Caldo de feijão - 4 conchas
 Farinha de milho - 4 col. de sopa
 Azêite - 1 col. de sopa
 Celvex - 2 fatias médias
 Sae - 1/2 col. de café

1:30 - ~~Kani~~ Mini Kibe - 4 un.
 mini pastel - 8 un.
 mini coxinha - 3 un.
 mini risolis - 1 un.
 mini esfiha de carne - 3 un.
 Bolo branco de abacaxi - 1 fatia fi
 Refrigerante - 1/2 copo plástico.



dia da semana
 Registro Alimentar dia 2

Data: 10/11/2013

Horário	Alimento	Quantidade	Local	Por que você buscou a alimentação e o que você sentiu ao se alimentar?
07:30	leijão mortadela banana maria	2 2 fatias 1	em casa	
	bolos de concha café 1/2 col. de leite desm. arroz linhaca	1 fatia fina 1/2 col. de café 1 col. 1 c. sopa 1 c. sob.		4 fome
9:20	banana	1 unidade	em casa	4 fome e ansiosa
11:35	arroz leijão chuchu pepino 1/2 melo mortadela	2 escumadeira 1 concha 3 cs. 1 unidade (pep. japonês) 1 " 2 fatias	em casa	4 fome e ansiosa
13:00	banana uva	1 namica 7 bagos	em casa	ansiosa
15:35	leijão farinha de milho chute cubola azetona	3 conchas 4 cs 1 cs 2 rodela fina. 3.	em casa	4 fome ansiosa nervosa inquieta
18:40	quibe esfiha de carne pastel de carne coxinha risolis 1/2 copo refri Kant	3 unid. de festa 3 " " " 5 " " " 3 " " " 1 " " " 1/2 copo (600 ml)	na amiga	4 fome e vontade de comer salgado.