



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

# POP 3

## **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

Atualização do *Manual de críticas de inquéritos alimentares*  
desenvolvido pela aluna de pós-graduação  
Michelle Alessandra de Castro  
sob a orientação da Profa. Dra. Dirce M. L. Marchioni  
e Profª. Assoc. Regina Mara Fisberg em 2009.

São Paulo

2014



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara  
Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni**  
([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### Sumário

1	Apresentação.....	3
2	Informações gerais .....	3
	2.1 Tamanhos das porções.....	3
	2.2 Volume de bebidas .....	4
	2.3 Alimentos industrializados.....	4
3	Equivalências de medidas caseiras .....	4
	3.1 Colheres .....	4
	3.2 Conchas .....	5
	3.3 Xícaras .....	5
	3.4 Copos .....	6
	3.5 Caneca .....	7
	3.6 Tigelas.....	7
4	Grupos de alimentos.....	8
	4.1 Açúcares, adoçantes e doces .....	8
	4.2 Bebidas não alcoólicas .....	14
	4.3 Bebidas alcoólicas .....	18
	4.4 Bolos .....	18
	4.5 Carnes, aves e peixes.....	21
	4.6 Cereais .....	24
	4.7 Condimentos e molhos .....	26
	4.8 Embutidos e frios .....	28
	4.9 Frutas.....	29
	4.10 Leguminosas .....	31
	4.11 Massas.....	32
	4.12 Óleos e gorduras.....	34
	4.13 Ovos .....	34
	4.14 Pães e biscoitos .....	35
	4.15 Pizzas .....	38
	4.16 Pratos mistos .....	38
	4.17 Queijos, iogurtes e leites fermentados.....	40
	4.18 Salgados .....	41
	4.19 Sanduíches.....	42
	4.20 Sopas .....	43
	4.21 Tubérculos .....	44
	4.22 Verduras e legumes .....	45
	4.23 Outros alimentos .....	49
5.	Culinária Japonesa .....	49



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### 1 Apresentação

Este procedimento operacional padrão (POP)<sup>1</sup> contempla as principais informações necessárias para a crítica de inquéritos alimentares no que diz respeito à padronização das medidas caseiras.

Nele serão abordadas as bibliografias a serem consultadas, bem como as equivalências de medidas caseiras e adaptações para alimentos ou preparações para os quais não existem padronizações estabelecidas.

As informações serão apresentadas em seções de forma a facilitar a pesquisa dos dados. Cada seção foi definida a partir dos grupos de alimentos e organizada alfabeticamente.

Vale destacar que modificações futuras neste manual deverão respeitar sua organização original e serem realizadas sob a supervisão das alunas responsáveis por sua elaboração/edição.

### 2 Informações gerais

#### 2.1 Tamanhos das porções

Na ausência de informações quanto ao tamanho das porções consumidas, considerar a porção média.

Para alimentos que não possuem informações quanto às porções pequena ou grande, considerar:

- 1 porção pequena = 75% da porção média
- 1 porção grande = 125% da porção média

<sup>1</sup>Este POP foi elaborado com base no “Manual de Avaliação do Consumo Alimentar em estudos populacionais: a experiência do inquérito de saúde em São Paulo (ISA)”, organizado por Regina Mara Fisberg e Dirce Maria Lobo Marchioni.



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### 2.2 Volume de bebidas

Quando não estiver especificada a medida, considerar “medida cheia” de xícaras, copos e canecas.

Para frações (1/2, 1/3, 1/4) de xícaras, copos e canecas considerar seu “volume máximo” (ver item 3).

### 2.3 Alimentos industrializados

Alimentos industrializados que não constarem nos livros de Pinheiro *et al.* (2004) e de Fisberg e Villar(2002), podem ser consultados no site do Pão de Açúcar ([www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br)).

## 3 Equivalências de medidas caseiras

### 3.1 Colheres

Quando nos livros de Pinheiro *et al.* (2004) e de Fisberg e Villar(2002) não tiver informações sobre colher de servir ou colher de pau do alimento/preparação, assumir a seguinte equivalência:

- 1 colher de servir ou 1 colher de arroz = 2 colheres (sopa) do alimento
- 1 colher de pau = 1 ½ colheres (sopa) do alimento

#### **Adaptações:**

Quando nos inquéritos constarem as expressões “colher pequena” ou “colher grande” assumir:

↳ Para alimentos como arroz, feijão, legumes ou outras preparações:

- 1 colher pequena = 1 colher (sopa) do alimento



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 colher grande = 1 colher (servir) do alimento

↳ Para alimentos como açúcar, café solúvel, achocolatado (adicionados nas bebidas), leite em pó:

- 1 colher pequena = 1 colher (chá) do alimento
- 1 colher grande = 1 colher (sopa) do alimento

### 3.2 Conchas

Quando nos livros de Pinheiro *et al.* (2004) e de Fisberg e Villar(2002), não tiver informações sobre concha do alimento/preparação, assumir a seguinte equivalência:

- 1 concha pequena = 80 mL
- 1 concha média = 150 mL

### 3.3 Xícaras

Capacidade(volume):

Medida cheia	Volume máximo
1 xícara (chá) cheia = 192 mL	1 xícara (chá) = 200 mL
1 xícara (café) cheia = 45 mL	1 xícara (café) = 50 mL

#### **Adaptações:**

- 1 xícara pequena = 1 xícara (café) do alimento
- 1 xícara grande = 1 xícara (chá) do alimento
- 1 dedo de xícara (chá) = 22,5 mL
- 1 xícara (chá) grande = 1 caneca



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

Quando nos inquéritos não estiver especificado o tipo de xícara, assumir:

Para alimentos como	Considerar
leite fluido, leite com café, leite com achocolatado ou chá	1 xícara de chá
café infusão	1 xícara de café

### 3.4 Copos

Capacidade (volume):

Medida cheia	Volume máximo
1 copo (americano) cheio = 144 mL	1 copo (americano) = 150 mL
1 copo (requeijão) cheio = 240 mL	1 copo (requeijão) = 250 mL
1 copo (descartável) médio cheio = 200 mL	1 copo (descartável) médio = 200 mL
1 copo (descartável) peq. cheio = 50 mL	1 copo (descartável) pequeno = 50 mL
1 copo de massa de tomate médio = 190 mL	1 copo de massa de tomate médio = 198 mL
1 copo de massa de tomate peq. = 140 mL	1 copo de massa de tomate peq. = 145 mL
1 copo de vidro (Nutella) = 173 mL	1 copo de vidro (Nutella) = 180 mL

#### **Adaptações:**

- 1 copo pequeno = 1 copo (americano) = 144 mL
- 1 copo grande = 1 caneca = 300 mL
- 1 copo duplo = 1 copo (requeijão)
- 1 dedo de copo (americano) = 25 mL
- 1 dedo de copo (requeijão) = 40 mL



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

**Observação:** Quando nos inquéritos não estiver especificado o tipo de copo, assumir copo (requeijão).

### 3.5 Caneca

Capacidade (volume):

Medida cheia	Volume máximo
1 caneca cheia = 288 mL	1 caneca = 300 mL

#### **Adaptações:**

- 1 dedo de caneca = 60 mL

### 3.6 Tigelas

Capacidade (volume):

Medida cheia
1 tigela pequena = 200 mL
1 tigela média = 350 mL
1 tigela grande = 500 mL

#### **Adaptações:**

- 1 cumbuca = 1 tigela grande
- 1 tigela para frutas (duralex) = 250 mL (capacidade máxima)



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### 4 Grupos de alimentos

#### 4.1 Açúcares, adoçantes e doces

##### a) Açúcares

Para qualquer tipo de açúcar (refinado, cristal, mascavo, de confeitiro, demerara, *light*), considerar:

- 1 colher (café) = 2g
- 1 colher (chá) = 4g
- 1 colher (sobremesa) = 9g
- 1 colher (sopa) = 12g
- 1 xícara (chá) = 135g
- 1 sachê = 5g

##### **Adaptações:**

- 1 colher de açucareiro = 1 colher (chá)

Quando não estiver especificada a quantidade de açúcar de uma bebida, considerar o valor correspondente a 5% do volume da medida cheia. Exemplos:

- 5 % de açúcar em 1 copo de requeijão (240 mL) = 12g
- 5 % de açúcar em 1 copo americano (144 mL) = 7,2g
- 5 % de açúcar em 1 xícara (chá) cheia (192 mL) = 9,6g
- 5 % de açúcar em 1 xícara (café) cheia (45 mL) = 2,25g
- 5% de açúcar em 1 caneca (288 mL) = 14,4 g





# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### **b) Adoçantes**

- 1 gota = 0,5 mL
- 1 sachê = 0,8g

Quando a quantidade e o tipo de adoçante não estiver especificada, considerar o adoçante líquido e utilizar o mesmo critério do açúcar, ou seja, 5% do volume da medida cheia. Deve-se converter essa quantidade para adoçante, onde 1 gota de adoçante = 0,5 mL equivalem a 1 grama de açúcar. Exemplos:

- 5% em 1 copo de requeijão (240 mL) = 12g, sendo 6 mL de adoçante líquido
- 5% em 1 copo de americano (144 mL) = 7,2g, sendo 3,6 mL de adoçante líquido
- 5% em 1 xícara (chá) cheia (192 mL) = 9,6g, sendo 4,8 mL de adoçante líquido
- 5% de açúcar em 1 xícara (café) cheia (45 mL) = 2,25g, sendo 1,125 mL de adoçante líquido
- 5% de açúcar em 1 caneca (288 mL) = 14,4g, sendo 7,2 mL de adoçante líquido

### **c) Doces industrializados**

#### ↳ Balas

- 1 unidade de bala (mastigável, bala de goma ou dura) = 5g
- 1 unidade de bala tipo Menthos = 2,7g
- 1 pacote (saquinho) de bala jujuba = 100 g
- 1 tubinho de bala jujuba = 46 g
- 1 unidade média de bala de gelatina tipo dentadura = 5,5 g
- 1 xícara média de bala de gelatina tipo dentadura = 70 g
- 1 unidade média de bala de coco = 5 g

#### ↳ Chiclete



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade de chiclete tipo Babaloo = 5,5g
- 1 unidade de chiclete tipo Trident = 3g

### ↳ Pirulito

- 1 unidade de pirulito = 15g

### ↳ Confeitos

- 1 pacote médio de confeito de chocolate (M&M's) = 104g
- 1 pacote pequeno de confeito de chocolate (M&M's) = 52g
- 1 pacote grande de confeito de chocolate (M&M's) = 200g
- 1 pacote médio de confeito de amendoim (M&M's) = 98g
- 1 pacote pequeno de confeito de amendoim (M&M's) = 49g
- 1 pacote grande de confeito de amendoim (M&M's) = 200g
- 1 unidade de Bis = 7g
- 1 unidade de barra de cereal = 25 g
- 1 unidade de bombom sensação = 38 g
- 1 unidade de canudinho de wafer (Look) = 2,75 g (1 caixa de 50g contém 20 unidades)
- 1 copo descartável de confete = 60 g
- 1 unidade média de Dantop = 19 g
- 1 unidade média de Nhá Benta (Kopenhagen) = 30 g

### ↳ Doces em pedaços

- 1 unidade de doce de leite = 15g
- 1 cubinho de doce de leite = 6 g
- 1 unidade de pé-de-moleque (Yoki - amendoim inteiro + caramelo)= 17 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade de pé de moça = 52,5 g
- 1 unidade de paçoca (Yoki - rolha ou tablete) = 22 g
- 1 unidade de doce de amendoim (Yoki) = 22 g
- 1 unidade média de cocada = 70 g
- 1 fatia média de goiabada, marmelada ou marrom-glacê = 60 g
- 1 fatia fina (pequena) de goiabada, marmelada ou marrom-glacê = 40 g
- 1 fatia grossa (grande) de goiabada, marmelada ou marrom-glacê = 100 g
- 1 pedaço médio de ovo de páscoa = 16 g
- 1 pedaço pequeno de chocolate = 5 g
- 1 pedaço médio de doce de batata doce = 70 g
- 1 unidade média de doce de caju = 30 g
- 1 quadradinho de doce de caju = 6 g
- 1 unidade média de doce de geleia = 18,75 g
- 1 pedaço médio de doce de mocotó = 50 g
- 1 mini doce sírio/turco = 10 g
- 1 unidade média de doce sírio/turco = 50 g
- 1 unidade de maria mole = 20 g
- 1 unidade média de Pretzel = 95 g
- 1 pires médio de rapadura = 100 g (1 pedaço grande)
- 1 barra de torrone = 45 g
- 1 unidade média de waffles = 33 g
- 1 unidade média de sonho de padaria = 85 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade média de mini sonho = 30 g

Para a expressão “barra de chocolate” sem especificar o tipo e o tamanho, considerar a barra de chocolate ao leite de 150 g.

Para a expressão “um pedaço pequeno da barra de chocolate” sem especificar o tipo e o tamanho, considerar 25 g da barra de chocolate ao leite.

### ↳ Doces em pasta

Alguns tipos de doces em pasta podem ser encontrados no livro de Pinheiro *et al.* (2004), como goiabada em pasta, doce de leite cremoso e doce de coco.

- Nutella = considerar o peso do brigadeiro encontrado no livro de Pinheiro *et al.* (2004).
- 1 unidade pequena de canudinho de doce de leite = 25 g
- 1 copo de requeijão de leite em pó com leite condensado = 73,37g de leite em pó + 135g de leite condensado
- 1 ponta de faca de mel = 7,5 g
- 1 porção de mousse de fruta = 100 g
- 1 colher de chá de xarope de guaraná/groselha = 5 mL
- 1 colher (sobremesa) de xarope de guaraná/groselha = 10 mL
- 1 colher (sopa) de xarope de guaraná/groselha = 16,7 mL
- 1 pote de sobremesa de gelatina = 50 mL
- 1 taça pequena de gelatina = 80 g
- 1 taça média de gelatina = 100 g

### ↳ Doces caseiros

Doces caseiros como doce de abóbora, mamão, laranja, pudins podem ser consultados no livro de Pinheiro *et al.* (2004) Outros tipos de doces caseiros encontram-se listados abaixo:



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade de pão de mel caseiro com cobertura de chocolate = 70g
- 1 unidade de trufa = 50g
- 1 unidade de bolinho de chuva = 15g
- 1 unidade de geladinho (sacolê) = 70mL
- 1 copo descartável tipo café (50 mL) de doce de abóbora = 20 g
- 1 colher (sopa) de doce de caju = 20 g
- 1 unidade média de tapioca = 66,7 g
- 1 pires (café) de tapioca = 16,7 g
- 1 colher (sopa) de beijinho = 50 g
- 1 unidade média de camafeu de nozes = 38 g
- 1 pedaço médio de canjica dura = 27 g
- 1 unidade média de *cheesecake* de amora = 85 g
- 1 unidade média de churros de doce de leite = 85 g
- 1 pedaço médio de doce de abacaxi com creme de gelatina = 120 g
- 1 copo (americano) de pavê = 170 g
- 1 pote (sobremesa) de pavê = 170 g
- 1 taça pequena de pudim de chocolate = 188 g
- 1 taça pequena de pudim de leite condensado = 188 g
- 1 pote (sobremesa) de sagu = 135 g
- 1 pedaço de torta de banana = 140 g
- 1 fatia média de torta holandesa = 137 g
- 1 pedaço médio de torta mousse = 60 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 fatia grande de torta de morango = 120 g
- Considerar peso do doce de cupuaçu igual ao peso do doce de mamão.

### ↳ Sorvetes

- 1 “dedo de copo” de sorvete de massa = 33,5 mL
- 1 taça grande de sorvete de massa (tigelinha) = 240 g (3 bolas)
- 1 taça média de sorvete de massa = 160 g (2 bolas)
- 1 taça pequena de sorvete de massa = 80 g (1 bola)

Os pesos da casquinha do McDonald's e das frutas em calda podem ser encontrados na página 22 do livro de Fisberg e Villar (2002).

## 4.2 Bebidas não alcoólicas

### a) Bebidas quentes

↳ Café infusão com leite (Fisberg e Villar, 2002):

Quando não especificar as proporções de cada bebida, assumir metade do volume referente ao café e metade referente ao leite. Ex.: 1 xícara (chá) de café com leite = 100 mL de café e 100 mL de leite.

Para expressões como “mais leite que café”, “café com bastante leite” ou “muito leite”, assumir 2/3 do volume referente ao leite e 1/3 do volume referente ao café. Ex.: 1 xícara (chá) de café com bastante leite = 133 mL de leite e 67 mL de café.

Para expressões como “pouco café com leite”, assumir ¼ do volume para café e os ¾ restantes para leite.

Para a expressão “café ao longo do dia” sem especificar a quantidade, considerar 1 litro e dividir proporcionalmente em cada refeição.

Para a expressão “um gole de café” considerar 25 mL (1/2 xícara de café).



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

↳ Leite fluido com achocolatado (Fisberg e Villar, 2002):

Quando não estiver especificada a medida caseira do achocolatado, assumir 1 colher (sopa) = 12g para cada 100 mL de leite. Para leite com achocolatado industrializado, considerar 1 caixinha = 200mL.

Para outras medidas do achocolatado, consultar o livro de Pinheiro *et al.* (2004).

↳ Preparações a base de leite (exceto vitaminas):

- Cremogema: 2 colheres (sopa) = 22g para 250 mL de leite
- Sustagen: 3 colheres (sopa) = 30g para 200 mL de leite
- 1 copo de requeijão de leite batido com aveia = 240 mL de leite + 2 colheres (sopa) de aveia em flocos

↳ Chás

A padronização dos chás seguirá a padronização das xícaras, copos ou canecas (ver item 3.3, 3.4, 3.5, págs. 3 a 5). Em se tratando de chás industrializados comercializados em copos, garrafas ou latas considerar o volume das embalagens:

- 1 copo de Chá Mate Leão (pronto para beber) = 300 mL
- 1 garrafa pequena de Chá Mate (pronto para beber) = 330 mL
- 1 lata de chá (pronto para beber) = 340 mL

Para a expressão “chá ao longo do dia” sem especificar a quantidade, considerar 1 litro e dividir proporcionalmente em cada refeição.

### **Observação:**

Café solúvel: 1 colher (chá) de café solúvel (1,5 g) para cada 50 mL de bebida pronta. **1 colher (café) de café solúvel = 1 g.**

Leite em pó: 2 colheres (sopa) de leite em pó (26g) para cada 200 mL de leite pronto. **Ex: 1 xícara (chá) = 24,96 g de leite em pó, 1 copo (requeijão) = 31,2 g de leite em pó.**



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### **b) Bebidas frias**

#### ↳ Sucos

Sucos artificiais: entende-se por suco artificial ou suco em pó. Quando não estiver especificado o tipo de suco, deve-se considerar a padronização do suco em pó nas seguintes quantidades (com base na diluição do suco Tang):

- 8,4g de suco em pó para 1 copo (requeijão) de suco pronto (240 mL)
- 5,04g de suco em pó para 1 copo (americano) de suco pronto (144 mL)
- 7g de suco em pó para 1 copo (descartável) médio de suco pronto (200 mL)
- 10,08g de suco em pó para 1 caneca (288 mL)
- 6,65g de suco em pó para 1 copo de massa de tomate médio (190 mL)
- 4,9g de suco em pó para 1 copo de massa de tomate pequeno (140 mL)
- 6,055g de suco em pó para 1 copo de vidro de Nutella (173 mL)

Para suco artificial adoçado com adoçante, deve-se considerar a padronização do suco em pó nas seguintes quantidades (com base na diluição do suco Clight - 7g):

- 2,35 g de suco em pó para 1 copo (requeijão) de suco pronto (240 mL)
- 1,41 g de suco em pó para 1 copo (americano) de suco pronto (144 mL)
- 1,96 g de suco em pó para 1 copo (descartável) médio de suco pronto (200 mL)
- 2,82 g de suco em pó para 1 caneca (288 mL)
- 1,86 g de suco em pó para 1 copo de massa de tomate médio (190 mL)
- 1,37 g de suco em pó para 1 copo de massa de tomate pequeno (140 mL)
- 1,7 g de suco em pó para 1 copo de vidro de Nutella (173 mL)

Para a expressão “suco industrializado misturado” considerar suco artificial em pó.





# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

Suco natural, concentrado ou pronto para beber: considerar a medida caseira correspondente. Ex.: 1 copo (requeijão) de suco de laranja = 240 mL; ½ copo (americano) de suco de goiaba Del Valle = 75 mL.

Se o suco/néctar pronto para beber for consumido na embalagem individual, adotar o volume de suco contido na embalagem. Ex.: 1 lata de suco de manga SuFresh = 350 mL; 1 caixinha de suco de uva = 200 mL.

Para a expressão “suco natural” sem especificar a fruta, considerar suco de laranja.

Para 200 mL de bebida pronta com xarope de guaraná, considerar 20 mL de xarope de guaraná.

### ↳ Vitamina de frutas

Para as vitaminas de frutas, considerar a medida caseira correspondente (em mL). Ex.: 2 copos (requeijão) de vitamina de banana e mamão = 480 mL.

**Observação:** Bebidas que constarem a expressão “já adoçado” e não tiverem a medida caseira do açúcar, considerar a adição de 5% de açúcar ao volume da bebida. Ex.: 1 copo (descartável) de suco de laranja natural adoçado = 200 mL de suco de laranja e 10g de açúcar.

### ↳ Refrigerantes

A padronização dos refrigerantes seguirá a padronização dos copos (ver item 3.4, pág. 4) ou do volume das embalagens (lata ou garrafa):

- 1 garrafa pequena de refrigerante = 1 lata = 350 mL
- 1 garrafa pequena de refrigerante tipo “pitchulinha” = 250 mL
- 1 garrafa média de refrigerante = 600 mL
- 1 garrafa de refrigerantes de baixa caloria (H<sub>2</sub>O ou equivalente) = 500 mL

Para uma taça de refrigerante considerar o volume de uma taça de vinho.



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### 4.3 Bebidas alcoólicas

Nos livros de Pinheiro *et al.* (2004) e Fisberg e Villar(2002), podem ser encontrados alguns tipos de bebidas alcoólicas. De maneira geral, pode-se assumir:

- 1 garrafa de cerveja = 600 mL
- 1 garrafa de cerveja “long-neck” = 355 mL
- 1 lata de cerveja = 350 mL
- 1 taça de cerveja = 400 mL
- 1 copo de chopp = 1 tulipa = 290 mL
- 1 garrafa de cachaça (aguardente) = 750 mL
- 1 garrafa de vinho = 750 mL
- 1 taça de vinho = 150 mL
- 1 caneca de vinho = 300 mL
- 1 taça de champagne = 170 mL
- 1 garrafa de vodka = 1 L
- 1 copo americano para aperitivo = 1 dose = 50 mL (geralmente para cachaça)
- 1 cálice de licor = 40 mL

Para uma taça de coquetel de frutas, considerar o volume de uma taça de vinho.

### 4.4 Bolos

#### a) Bolos simples

Entende-se por bolo simples o bolo sem recheio e sem cobertura, industrializado ou não. Alguns tipos de bolo simples podem ser encontrados no livro de Pinheiro *et al.* (2004). Na ausência do peso referente a um determinado tipo de bolo simples, considerar:



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 fatia média = 60g
- 1 fatia pequena = 30g
- 1 fatia grande = 100g

### **b) Bolos recheados**

Na ausência do peso de um determinado tipo de bolo recheado, considerar:

- 1 fatia média = 1 fatia média de bolo simples (60g) + 30g de recheio
- 1 fatia pequena = 1 fatia pequena de bolo simples (30g) + 34g de recheio
- 1 fatia grande = 1 fatia grande de bolo simples (100g) + 56g de recheio

### **c) Bolos com cobertura**

Na ausência do peso de um determinado tipo de bolo com cobertura, considerar:

- 1 fatia média = 1 fatia média de bolo simples (60g) + 10g de cobertura
- 1 fatia pequena = 1 fatia pequena de bolo simples (30g) + 11g de cobertura
- 1 fatia grande = 1 fatia grande de bolo simples (100g) + 19g de cobertura

### **d) Bolos com recheio e cobertura<sup>2</sup>**

Na ausência do peso de um determinado tipo de bolo com recheio e cobertura, considerar:

- 1 fatia média = 100g = 1 fatia média de bolo simples (60g) e 40g de recheio + cobertura (30g de recheio e 10g cobertura)
- 1 fatia pequena = 75g = 1 fatia pequena de bolo simples (30g) e 45g de recheio + cobertura (34g de recheio e 11g cobertura)

<sup>2</sup>Baseado no **bolo branco com glacê e recheio** de Pinheiro *et al.* (2004).



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 fatia grande = 175g = 1 fatia grande de bolo simples (100g) e 75g de recheio + cobertura (56g de recheio e 19g de cobertura).

### e) Rocamboles

Rocamboles caseiros seguem a mesma padronização dos bolos recheados. Já para os rocamboles industrializados, considerar:

- 1 fatia média = 24g (com base no rocambole Pullman) = 18g bolo (75%) + 6g (25%) recheio

### f) Bolos industrializados – outros tipos

- 1 bolinho sem recheio tipo Bebezinho = 35g
- 1 muffin = 30g
- 1 unidade de Ana Maria = 40g = 30g bolo (75%) + 10g (25%) recheio
- 1 pacote de Ana Maria = 2 unidades = 80g = 60g de bolo (75%) + 20g (25%) de recheio
- 1 unidade de pão de mel sem cobertura (Panco) = 8,6g
- 1 unidade de bolinho de chocolate recheado = 20 g
- 1 pedaço médio de bolo de laranja com calda = 68 g
- 1 unidade média de cupcake de chocolate = 56 g
- 1 unidade média de petit gateau = 60 g

O peso do bolo Pullman pode ser encontrado na página 22 do livro de Fisberg e Villar (2002).

Quando não especificado o tipo de bolo (simples, recheado, com cobertura), considerar bolo simples (sem cobertura e sem recheio).



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### 4.5 Carnes, aves e peixes

No livro de Pinheiro *et al.* (2004) estão disponíveis informações sobre carnes bovinas, frango, carne suína (costela) e peixe (filé ou postas).

#### ↳ Carne bovina

- 1 bife acebolado (sem especificar a quantidade de cebola): 1 bife frito médio (100g) + 2 fatias de cebola (12g) (Fisberg e Villar, 2002)
- Carne bovina cozida ou Picadinho de carne = Carne ensopada. Quando não especificar a quantidade consumida, considerar 3 pedaços médios = 105g
- Carne cozida com legumes (Picadinho de carne com legumes) = Carne bovina ensopada com legumes sendo 70% carne e 30% legumes. Ex.: 2 colheres (sopa) carne cozida com vagem e cenoura = 70g = 49g de carne e 10,5g de vagem e 10,5g de cenoura
- Carne assada recheada = Carne assada + 1 colher (sopa) do recheio para cada fatia média consumida. Ex.: 1 fatia média de lagarto assado recheado com cenoura cozida = 90g de carne assada + 25g de cenoura cozida. Fazer regra de três para obter o peso do recheio para diferentes porções de carne assada (pequena ou grande)
- Almôndega ao sugo: para cada 2 unidades de almôndega, considerar 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 1 espetinho = 140 g de carne crua
- 1 pedaço de espetinho = 28g de carne crua
- 1 pedaço de carne assada ou grelhada = 15 g
- 1 colher (sopa) de carne louca = 20 g
- 1 pedaço pequeno de carne seca = 20 g
- 1 prato de sobremesa de carne bovina = 100 g (1 bife médio)



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 concha média de carne bovina = 90 g (3 colheres (sopa))
- Para expressão “um pouco de cada” em churrasco sem especificar a quantidade e o tipo de carne consumida, considerar 148g de carne vermelha (1 espeto) + 60g linguiça (1gomo) + 30g de coração de galinha (6 unidades)
- 1 espeto de kafta = 80 g
- 1 porção média de coração bovino = 100 g
- 1 pedaço médio de costela bovina cozida = 100 g (peso bruto)
- 1 unidade média de ossobuco = 250 g (peso bruto)
- 1 unidade média de tira de carne= 8 g
- Carne cozida com molho de tomate = 75% do peso da carne e 25% de molho (quando a quantidade de molho não estiver especificada)
- Molho de tomate para acompanhar bifés, considerar 20 g (1 colher (sopa)) de molho para cada bife.

### ↳ Frango

- Quando não especificar a parte do frango, considerar a coxa (1 coxa de frango média = 40g)
- Frango cozido = Frango ensopado
- Quando estiver especificado “pedaço”, considerar 1 unidade da parte do frango consumida, exceto para peito de frango. Ex.: 1 pedaço de sobrecoxa de frango assado = 1 sobrecoxa assada = 65g; 1 pedaço de peito de frango = 65 g
- Para filé de frango (grelhado), considerar o peso do bife frito:
- 1 filé de frango grelhado pequeno= 80 g
- 1 filé de frango grelhado médio=100 g
- 1 filé de frango grelhado grande= 150 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade de pé de frango = 20 g
- 1 unidade média de pé de frango ensopado = 34 g
- 1 unidade de Steak de frango = 120g
- 1 xícara (chá) de frango desfiado/picado = 109,56 g
- 1 colher (sopa) de frango desfiado = 15 g
- Para a expressão “1 mordida da coxa de frango” considerar 10 g.
- 1 coxa média de chester = 52,5g
- Quando não especificar o pedaço do chester, considerar uma coxa média.
- 1 unidade de curanchim = 10 g
- 1 espetinho de frango = 110 g
- 1 unidade média de carcaça de frango = 60 g
- 1 unidade de mini chicken = 20 g
- 1 unidade de tira de frango empanado frita = 18 g
- Para 1 fatia de peito de frango assado considerar o peso de 1 fatia de carne assada.

### ↳ Carne suína

- Lombo ou pernil assado: considerar o peso da carne bovina assada
- Bisteca frita: considerar o peso do bife bovino frito
- Torresmo: 1 unidade = 6g
- Pé de porco: 1 unidade = 87g
- 1 unidade média de orelha de porco crua = 80 g
- 1 colher de sopa de bacon cozido = 22 g
- 1 unidade média de bisteca suína = 95 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- Para carne suína cozida em cubos, considerar o peso da carne bovina ensopada.
- Para costela de carneiro considerar o peso da costela de porco.

### ↳ Peixes

- Quando não especificado “posta” ou “filé”, considerar filé de peixe.
- Peixe empanado ou à milanesa = Peixe frito
- 1 pedaço de peixe = 92,31g
- 1 colher de sopa de moqueca de peixe = 25 g
- 1 colher (servir) de peixe picado ensopado = 40 g (2colheres (sopa)) de peixe cozido
- Para sardinha, considerar o peso do atum.

### ↳ Frutos dos mar

- Para a expressão “frutos do mar” sem especificar quais os frutos deve-se dividir o peso da medida reportada entre polvo, lula, camarão e ostra.
- 1 colher (servir) de camarão com leite de coco = 53, 7 g
- 1 colher (servir) de risoto de frutos do mar = 45 g
- 1 prato fundo cheio de risoto de frutos do mar = 270 g
- 1 colher (sopa) de estrogonofe de lula = 25 g

### ↳ Outros tipos de carne

- Para costela de carneiro considerar o peso da costela de porco.

## 4.6 Cereais

### ↳ Arroz

No Anexo A página 61 do livro de Fisberg e Villar(2002), encontra-se uma relação de pesos referentes ao arroz cozido que devem ser considerados para todo tipo de arroz (branco,





# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

parabolizado, arbóreo, integral, selvagem, entre outros). Na ausência de informações como “cheio” ou “raso”, consultar, no anexo, a medida sem tais especificações. Informações como “prato fundo” ou “prato raso”, consultar Pinheiro *et al.* (2004).

Preparações como arroz com legumes (p. ex.: arroz à grega): considerar 60% do peso como arroz e 40% como legumes.<sup>3</sup> Ex.: 4 colheres (sopa) de arroz com cenoura e vagem = 124g = 74,4g de arroz e 24,8g de cenoura e 24,8g de vagem.

### **Adaptações**

- 1 porção de arroz = 86 g (1 concha)
- 1 cumбуca média de arroz = 135 g
- 1 colher (macarrão) de arroz = 75 g
- 1 travessa de inox média de arroz = 300 g (1 prato fundo)
- 1 colher (sopa) de arroz ao forno = 26,625g

### ↳ Farináceos

Quando não especificar o tipo de farinha consumida junto às refeições (almoço e/ou jantar), considerar farinha de mandioca torrada

Farofa com outro(s) ingrediente(s) (p. ex. farofa com milho, farofa com carne seca), atribuir 70% do peso da porção referente à farofa e 30% referente ao(s) outro(s) ingrediente(s). Ex.: 3 colheres (sopa) de farofa com milho = 7g, sendo 2 colheres (sopa) de farofa (40g) e 1 colher (sopa) de milho cozido (17 g)

- 1 garfo de farinha de mandioca = 2,67 g (1/3 da colher de sobremesa)
- Para “farinha de mandioca para acompanhar o feijão”, considerar ½ colher (sopa) de farinha de mandioca para 1 concha média de feijão.
- 1 colher (sopa) de farinha de maracujá = 18 g (peso da farinha de aveia)
- 1 colher (sopa) de farinha de milho = 6,4 g

<sup>3</sup>Proporção de arroz e legumes de Pinheiro *et al.* (2004) (referente à preparação arroz à grega, pág. 69).



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 colher (sopa) de levedo de cerveja = 27 g
- 1 colher (sobremesa) de levedo de cerveja = 17 g
- 1 colher (sopa) de linhaça = 8 g
- 1 colher (chá) de semente de linhaça = 3,4 g (2,55 g se a colher (chá) for rasa)
- 1 colher (chá) de linhaça triturada = 2,5 g (1,875 g se a colher (chá) for rasa)
- 1 copo de 200 mL de granola = 90 g
- Para “mix de cereais”, considerar o peso da granola.
- 1 colher (sopa) de ração humana = 15 g
- 1 colher (sobremesa) de ração humana = 10 g
- Para cevada inteira, considerar o peso da aveia em flocos. Para cevada farinha, considerar o peso da farinha de aveia.
- 1 pires de café de farofa = 1 colher (sopa) cheia de farofa

### ↳ Milho

Considerar o peso da porção do milho enlatado na ausência da medida para o milho caseiro (1lata de milho = 200 g de milho drenado).

## 4.7 Condimentos e molhos

São criticados apenas os condimentos (temperos como sal, azeite, óleo, vinagre) adicionados aos alimentos crus, como as saladas. No caso dos molhos, considera-se a quantidade relatada pelo indivíduo independente da preparação. Informações detalhadas sobre como criticar condimentos e molhos podem ser encontradas no livro de Fisberg e Villar(2002)e Pinheiro *et al.* (2004).



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### **Adaptações:**

- ½ limão = 1 colher (sopa) de vinagre = 10,65 mL
- 1 “chuvarada” de vinagre = 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher de sobremesa de vinagre = 6,66 mL
- Óleo composto: 85% óleo de soja e 15% azeite de oliva
- 1 dente de alho = 3g
- 1 sachê de ketchup = 8g
- 1 sachê de mostarda = 7g
- 1 fio de ketchup ou mostarda = 1 g
- 1 passada de ketchup ou mostarda = 7,5 g
- 1 “apertada” de ketchup = 11 g (1 colher (sopa) rasa)
- 1 maço de cheiro verde = 50 g
- 1 folha média de cheiro verde = 0,5 g (1/2 ramo)
- 1 pires de café de cheiro verde = 1,9g de salsinha (1/2 colher (sopa)) + 3g de cebolinha (1/2 colher (sopa))
- 1 pitada de cheiro verde = 0,35 g
- Cheiro verde como tempero para alguma preparação = 0,35g para cada 4 colheres de sopa.
- 1 pitada de salsa = 0,35 g
- 1 colher (sobremesa) de salsinha = 6,67 g
- 1 punhado de salsinha = 28,5 g (1/2 xícara de chá)
- 1 cubo de caldo de frango = 5,25 g
- 1 colher (sopa) de cravo em pó = 6 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 colher (chá) de cravo em pó = 2 g
- 1 colher (sopa) de canela em pó = 6 g
- 1 colher (chá) de canela em pó = 2 g
- 1 colher de sopa de antepasto de berinjela com sardela = 22 g
- Para caldo de pimenta malagueta, considerar o peso do óleo vegetal.
- Para pimenta do reino, considerar o peso da canela.
- 1 colher (sopa) molho para salada pronto = 13 mL
- Quando não especificar a quantidade de Sazon na salada, considerar = 0,35 g (1 pitada)
- 1 unidade de pimenta biquinho = 1,12 g
- 1 gota de molho de pimenta = 0,14 g
- 1 pitada de pimenta do reino em pó = 0,35g

### 4.8 Embutidos e frios

#### ↳ Embutidos

Embutidos como salsichas e linguiças podem ser encontrados no livro de Pinheiro *et al.* (2004). Quando não estiver especificado o tipo de salsicha ou linguiça considerar salsicha tipo *hot-dog* (1 unidade = 31g) e linguiça toscana (1 gomo = 60g; 1 fatia média = 10g).

Para salsicha com molho de tomate, considera-se a proporção de 1 unidade de salsicha *hot-dog* + 1 colher (sopa) de molho de tomate (20g) (Fisberg e Villar, 2002). Para 1 colher (sopa) cheia de salsicha com molho, considerar 15,5 g (1/2 unidade) de salsicha + 10 g (1/2 colher (sopa)) de molho.



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

Deve-se também criticar a quantidade de óleo utilizada na fritura da linguiça, que deverá corresponder a 6% do peso do alimento. Ex.: 1 gomo de linguiça frita = 60g e 3,6g de óleo de soja. Quando não especificado o modo de preparo, considerar linguiça frita.

Quando constar a expressão “pedaço de salsicha” ou “pedaço de linguiça” considerar ½ unidade do alimento, respectivamente. Para a expressão “um pedaço pequeno de linguiça” considerar 1 fatia média do alimento (10 g).

Para outros tipos de hambúrguer (frango, soja, calabresa), considerar o peso do hambúrguer de carne bovina.

### **Adaptações:**

- 1 rodela média de salsicha = 10 g (peso da fatia média de linguiça)
- 1 prato (fundo) de salsicha fatiada = 4 unidades de salsicha

### **↳ Frios**

Fatias de presunto (ou apresuntado), mortadela e queijos amarelos (muçarela e prato) estão disponíveis no livro de Pinheiro *et al.* (2004).

Para peito de peru, considerar 1 fatia média = 15g. Informações sobre frios em preparações como sanduíches, consultar a seção 4.19, pág. 40.

- 1 fatia média de rosbife = 10 g
- Para a expressão “várias fatias de salame”, considerar 30 g (6 fatias).
- 1 cubo médio de presunto = 22,5 g

## **4.9 Frutas**

Algumas frutas podem ser encontradas no livro de Fisberg e Villar(2002), de Pinheiro et al. (2004) e de e de Magalhães *et al.* (2003).



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

. Atenção especial deve ser dada à padronização da banana: 1 unidade média de banana nanica = 86 g (Fisberg e Villar, 2002). Quando não estiver especificado o tipo de banana considerar nanica. Para outros tipos de banana, consultar o livro de Pinheiro *et al.* (2004).

Na ausência de informações detalhadas sobre tipos e quantidades de frutas utilizadas no preparo da salada de frutas, consultar este item no livro de Pinheiro *et al.* (2004). Caso esteja especificado apenas os tipos de frutas, mas não as quantidades, considerar proporções iguais para cada alimento. Ex.: 3 colheres (sopa) de salada de frutas (banana, melão, morango) = 114g = 38g de banana, 38g de melão e 38g de morango.

Considerar o peso da mexerica igual ao da tangerina.

- 1 unidade de lichia = 5,8 g
- 1 tigela média (375 mL) de açaí com fruta e granola = 216 g de açaí + 130 g de frutas + 30 g de granola
- 1 porção média (300 mL) de açaí com frutas, sorvete e leite condensado = 90 g de açaí + 78,75 g de salada de frutas (26,25 g de banana + 26,25 g de maçã + 26,25 g de mamão) + 90 g de sorvete + 30 g de leite condensado
- 1 porção média (300 mL) de açaí com granola, sucrilhos e leite condensado = 116,25 g de açaí + 30 g de leite condensado + 33 g de granola + 12 g de sucrilhos
- 1 unidade média de amora = 5,5 g
- 1 rodela grossa de banana prata = 10 g
- 1 pedaço pequeno de maçã = ¼ da fruta
- 1 pedaço grande de manga = 43,75 g (1,25 x ¼ da manga média)
- 1 pedaço médio de manga = 35 g (¼ da manga média)
- 1 pedaço pequeno de manga = 26,25 g (0,75 x ¼ da manga média)
- 1 tira grossa de manga = 17,5 g (1 manga média dividida por 8)
- 1 unidade média de manga coquinho = 143,8 g (peso bruto)



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade média de melancia = 4,5 Kg (peso bruto)
- 1 unidade média de melão cantaloupe = 552 g
- 1 unidade média de romã = 158 g (peso líquido) e 282 g (peso bruto)
- 1 pote de sobremesa ou taça de salada de frutas = 210 g (dividir proporcionalmente pelas frutas)
- 1 prato cheio de salada de frutas com leite condensado = 420 g (2copos (requeijão)) de salada de frutas + 30 g (2colheres (sopa)) de leite condensado
- 1 banda de pêsego = ½ unidade média de pêsego
- 1 pedaço pequeno de pêsego em calda = 15 g (¼ da unidade média de pêsego)
- 1 banda média de limão = ¼ da unidade média

### 4.10 Leguminosas

#### ↳ Feijões

No Anexo B página 64 do livro de Fisberg e Villar(2002), encontra-se uma relação de pesos referentes ao feijão cozido que devem ser considerados para todo tipo de feijão (carioca, preto, branco, de corda, fradinho, entre outros). Na ausência de informações como “cheio” ou “raso”, consultar, no anexo, a medida sem tais especificações.

- 1 concha média de caldo da feijoada = 130 g
- 1 cumbuca média de feijoada = 450 g (Pinheiro et al., 2004)
- Para 1 escumadeira de feijão considerar o peso de ½ concha de feijão (sem caldo).
- 1 prato raso de feijão = 129 g (2 conchas rasas)
- Para a preparação feijão com linguiça, considerar 75% da medida de feijão e 25% da medida delinguiça

#### ↳ Ervilha



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

Quando não especificar, considerar a medida caseira da ervilha enlatada.

↳ Soja

- 1 colher (sopa) cheia de proteína texturizada de soja (hidratada) = 21g<sup>4</sup>
- 1 colher (sopa) cheia de grão de soja cozido = 23g
- 1 xícara (café) de soja cozida = 28,6 g
- 1 colher de sopa de tofu = 50 g

### 4.11 Massas

Massas simples (como macarrão e nhoque) ou elaboradas (como lasanha e canelone) podem ser encontradas no livro de Pinheiro *et al.* (2004).

#### **Adaptações:**

- 1 porção de lasanha congelada = 350 g (Pão de Açúcar)
- 1 rondeli de presunto e queijo = 40 g (Pão de Açúcar)
- 1 pacote de miojo = 80 g macarrão cru + 5 g de caldo de carne
- 1 unidade média de canelone de carne ou de presunto e queijo = 85 g
- 1 colher (sopa) de capelete ao quatro queijos = 25 g
- 1 colher (servir) de capelete ao quatro queijos = 50 g
- 1 unidade média de capelete ao sugo cozido = 10 g
- 1 unidade de conchiglione recheado cozido = 50,4 g

<sup>4</sup> Informações consultadas em MOREIRA MA. **Medidas caseiras no preparo de alimentos**. 2ª ed. AB Editora. 2002.





# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade de conchiglione de quatro queijos cozido = 45 g (25 g de massa + 20 g de 4 queijos), se tiver molho, descontar 10% da massa e considerar este peso para o molho.
- 1 prato (fundo) de macarrão à bolonhesa com brócolis = 1 prato (fundo) de macarrão à bolonhesa + 40 g de brócolis refogado.
- 1 concha média de macarrão ao sugo = 100 g (4 colheres (sopa))
- Para macarrão ou nhoque com carne (qualquer tipo) e molho (qualquer tipo) considerar 80% do peso de macarrão (ou nhoque), 10% do peso de molho e 10% do peso da carne.
- 1 prato (fundo) de macarrão com legumes = 400 g
- 15 varetas cozidas e macarrão espaguete = 13,6 g
- 1 fio de macarrão do tipo talharim = 0,4 g
- 1 escumadeira média de salada de macarrão com maionese = descontar 27 g da massa e acrescentar 27 g (1 colher (sopa)) de maionese para cada escumadeira.
- 1 prato fundo de talharim ao quatro queijos = 320 g (256g de talharim + 64g de molho 4 queijos)
- 1 prato fundo de talharim de frutos do mar = 400 g (320 g de talharine + 80 g de frutos do mar)
- 1 concha média de nhoque recheado = 100 g
- 1 prato fundo de nhoque = 312,5 g
- 1 prato fundo de raviole de espinafre recheado com muçarela = 300 g ( ½ massa + ½ recheio). Se tiver molho, descontar 10% da massa e considerar este peso para o molho.
- 1 prato raso de raviole recheado com carne ao sugo = 100 g (90 g de raviole + 10 g de molho sugo)



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade média de rondeli recheado de presunto e queijo = 42 g
- 1 unidade média de rondeli recheado de queijo e tomate = 63 g (24 g de massa + 24 g muçarela + 12 g de tomate)

### 4.12 Óleos e gorduras

Alimentos como margarina, manteiga, maionese, requeijão e patê consumidos junto a alimentos como pães e torradas apresentam a seguinte padronização:

- Pães: quando não especificada a quantidade, considerar 1 ponta de faca (7,5 g) para cada lado de pão. Ex.: 1 unidade de pão francês com margarina = 50 g de pão e 15 g de margarina
- Torradas: quando não especificada a quantidade, considerar 1 ponta de faca (5 g) para cada unidade de torrada
- 1 sachê de maionese = 8 g
- 1 passada de maionese no pão de cachorro quente ou pão francês = 7,5 g
- Para patê de ricota, considerar o peso do patê de fígado.

Casos em que o indivíduo consumir mais de uma unidade de pão e a quantidade de margarina ou equivalente não estiver compatível (Ex.: 3 pães franceses e 1 ponta de faca de margarina), considerar a quantidade de margarina ou equivalente para cada unidade de pão consumida.

### 4.13 Ovos

Ovos de galinha (cozidos, mexidos, fritos, omelete) e ovo de codorna estão presentes no livro de Pinheiro *et al.* (2004).



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### **Adaptações:**

- 1 unidade de clara cozida<sup>5</sup> = 30g
- 1 unidade de gema cozida = 15g
- 1 unidade de clara crua = 34g (Fisberg e Villar, 2002)
- 1 unidade de gema crua = 21g (Fisberg e Villar, 2002)
- 1 unidade de omelete com frios: 1 unidade de omelete (65 g) e 1 fatia média de cada tipo de frios
- 1 pedaço pequeno de omelete = 16,25 g
- 1 pedaço médio de omelete = 32,5 g
- Para a preparação “ovo com tomate”, considerar ½ unidade de tomate para cada ovo.

### **4.14 Pães e biscoitos**

#### ↳ Pães

Diversos tipos de pães podem ser encontrados no livro de Pinheiro *et al.* (2004) De maneira geral, quando não especificado o tipo de pão, considerar pão francês.

#### **Outros tipos de pães:**

- 1 unidade de mini-pão francês = 16 g
- 1 fatia média de pão francês = 10 g
- Para torrada de pão francês, considerar o peso da torrada caseira do livro de Pinheiro *et al.* (2004).

<sup>5</sup> Informação obtida do livro de Pinheiro *et al.* (2004) O peso da gema foi estimado pela diferença entre o peso do ovo cozido (45 g) e da clara cozida.



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade média de pão francês coberto com queijo = 53,5 g
- 1 unidade de bisnaguinha (Panco) = 20 g
- 1 unidade de pão de *hot-dog* = 50 g
- 1 fatia média de pão caseiro = 27 g
- 1 pedaço de pão caseiro = 51 g
- 1 fatia média de pão caseiro recheado com presunto e queijo = 35 g
- 1 pão tipo *EggSponge* (Panco) = 25 g
- 1 unidade de pão de alho = 38 g (peso para obter equivalência no valor nutricional do NDSR)
- 1 fatia média de pão de alho = 6,33 g
- 1 unidade média de baguete = 75 g
- 1 unidade média de baguete (tipo lanche de metro) = 250 g
- 1 unidade média de pão de banha = 50 g
- 1 unidade média de pão de batata com recheio de queijo = 72 g
- 1 fatia média de pão ciabata = 27 g
- 1 unidade média de pão ciabata = 80 g
- 1 unidade média de pão de frios = 50 g
- Para pão de glúten, considerar peso do pão de forma.
- 1 fatia média de pão de leite (tipo bisnaguinha) = 6,25 g
- 1 unidade média de pão de leite (tipo bisnaguinha) = 25 g
- 1 unidade pequena de pão de polvilho = 10 g
- 1 unidade média de pão de queijo recheado com cheddar = 20 g (1 unidade média) de pão de queijo + 15 g ( $\frac{1}{2}$  colher (sopa)) de cheddar



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 fatia média de pão de semolina = 27 g
- 1 unidade de pão integral redondo (tamanho do pão de queijo) = 20 g
- 1 fatia média de pão italiano = 20 g
- 1 fatia média de pão sovado = 27 g
- 1 fatia média de pão sovado recheado = 27 g de pão sovado + 30 g de recheio (peso dividido entre os ingredientes)
- 1 unidade de mini-chocotone = 80 g
- Chocotone, Colomba Pascal, Gran Páscoa ou equivalente = Panetone
- 1 pedaço pequeno de broa = 27 g
- 1 unidade média de broa = 47 g
- 1 unidade de mini broa de milho = 15 g
- 1 unidade média de pão de coco = 38 g
- 1 fatia média de pão doce recheado = 27g de pão +15g de recheio
- 1 unidade média de rosca de maçã com canela = 50 g
- 1 fatia de rosca com cobertura = 34,45 g (27 g de pão + 7,5 g de recheio)
- 1 fatia média de catarina de chocolate = 50 g

### ↳ Biscoitos

Biscoitos simples (maria, maisena) ou recheados podem ser encontrados no livro de Pinheiro *et al.* (2004).

### Outros tipos de biscoitos:

- 1 unidade de sequilho (Panco) = 2,4g
- 1 unidade de rosquinha (Panco) = 4,6g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade de biscoito Recheadinho Bauducco = 15 g
- 1 unidade de biscoito folhado (tipo cracker) = 6 g
- 1 unidade média de bolacha de gergelim

Biscoito de polvilho sem especificar o tipo: considerar o peso do biscoito no formato de rosca.

### 4.15 Pizzas

No livro de Pinheiro *et al.* (2004) são encontradas informações sobre alguns tipos de pizzas, como muçarela, calabresa, presunto, portuguesa, entre outras.

Na ausência de informações quanto ao tipo de pizza, considerar muçarela.

Quando nos livros não constar um determinado sabor de pizza, considerar 1 fatia da massa = 60g e 2 colheres (sopa) do recheio.

Pizzas brotinho ou mini pizza: consultar o peso no NDS-R.

Para a expressão “pizza com azeitonas” sem mencionar a quantidade de azeitonas, considerar uma azeitona por fatia.

Para fatia de pizza de catupiry, considerar o peso da pizza de muçarela.

### 4.16 Pratos mistos

Devem ser quantificados os pesos finais das preparações, isto é, não é necessário quantificar cada ingrediente utilizado em sua elaboração.

Alguns tipos de pratos mistos como feijoada, cuscuz, strogonoff, salpicão de frango, entre outras preparações, podem ser consultados no livro de Pinheiro *et al.* (2004).

#### **Adaptações**

- 1 colher (servir) de baião de dois = 60 g
- 1 concha (média) de baião de dois = 144 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 prato (fundo) de dobradinha = 450 g
- 1 unidade média de charuto de repolho com carne moída = 285 g
- 1 porção média de chili = 300 g
- 1 colher de sopa de guacamole = 45 g
- 1 escumadeira média de chuchu ao forno à bolonhesa = 110 g
- 1 pedaço médio de curau = 70 g
- 1 colher (servir) de cuscuz = 85 g
- 1 colher (sopa) de cuscuz = 42,5 g
- 1 prato raso de cuscuz = 250 g
- 1 pedaço médio de cuscuz = 135 g
- 1 pedaço médio de cuscuz com abobrinha = 135 g
- 1 prato fundo de cuscuz com leite = 375 g
- 1 colher (sopa) de escondidinho de carne moída = 52,5 g
- 1 colher (sopa) de escondidinho de carne seca = 39 g
- 1 colher (sopa) de escondidinho de frango = 46 g
- Para feijoada vegetariana, considerar o peso da feijoada comum.
- 1 colher (servir) de galinhada = 70 g
- 1 prato (fundo) raso de quibe cru = 280 g
- Arroz com legumes e ovos = 60% de arroz, o restante dividido pelo número de ingredientes + 20 g (2 fatias) de ovos cozidos
- 1 concha (média) de sarapatel = 130 g
- 1 porção média de virado à paulista = 473,47 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### 4.17 Queijos, iogurtes e leites fermentados

Diversos tipos de queijo podem ser encontrados no livro de Pinheiro *et al.* (2004) Quando constar apenas a informação “queijo branco”, considerar a medida caseira do queijo minas padrão do livro da Pinheiro *et al.* (2004)

#### ↳ Iogurte

- 1 unidade de iogurte sabor frutas (bandeja com 6 unidades) = 100g
- 1 garrafinha de iogurte sabor frutas = 180g
- 1 unidade de iogurte natural integral (copo) = 200g
- 1 unidade de iogurte natural desnatado (copo) = 185g
- 1 unidade de Danoninho = 60g
- 1 unidade de leite fermentado (tipo Yakult) = 80g
- 1 unidade de Chandeles = 110g
- 1 unidade de Icegurt = 75g

Na ausência da informação sobre o sabor do iogurte (frutas ou natural), considerar iogurte sabor frutas. Neste caso, considerar o peso do iogurte comercializado na bandeja (100 g).

Para iogurtes do tipo natural, na ausência da informação (integral/desnatado), considerar o peso do iogurte natural integral.

#### ↳ Queijos

- 1 ponta de faca de creme de ricota = 7,5 g
- 1 fatia média de cheddar = 20 g
- 1 espeto de queijo coalho = 60 g
- Para queijo italiano, considerar o peso do queijo muçarela.
- 1 cubo médio de queijo provolone = 6 g





# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- Queijo ralado adicionado no macarrão = 11% da medida caseira do macarrão.
- Para catupiry, considerar o peso do requeijão.
- Para requeijão em barra, utilizar as medidas do queijo branco.

### 4.18 Salgados

Alguns tipos de salgados assados (esfiha, empada) ou fritos (quibe, coxinha, risoles, pastéis) encontram-se disponíveis no livro de Pinheiro *et al.* (2004).

- 1 unidade de Esfiha Habibs (queijo ou carne) = 70 g
- 1 pedaço médio de quibe assado = 60 g
- 1 unidade média esfiha de queijo = 80 g
- 1 unidade média esfiha de presunto e queijo = 80 g
- Para pastel especial, considerar 2 pastéis de carne médios
- 1 unidade média de assado recheado com hambúrguer = 145 g
- 1 pedaço médio de calzone = peso de 2 fatias de pizzas do sabor do calzone
- 1 unidade média de calzone = 60 g
- Massa de 1 unidade média de crepe = 15 g (peso da massa do pastel)
- 1 unidade grande de pastel de camarão = 51 g
- 1 unidade grande de pastel de carne seca = 51 g
- 1 unidade média de Ragazzone de marguerita = 60 g
- 1 unidade média de risole de presunto e queijo = 50 g
- 1 pedaço médio de rocambole de frango com catupiry = 81,25 g
- Para a expressão “salgado frito ou empanado” sem especificar, considerar coxinha.



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- Para salgados tamanho festa, assumir 33g.
- 1 pacote médio de salgadinho de bacon = 55 g
- 1 pacote médio de salgadinho rabo de porco (bacon) = 80 g
- 1 pedaço médio de torta carne moída = 236,8g
- 1 pedaço médio de torta de frango = 140 g
- 1 pedaço médio de torta de queijos = 113 g
- 1 fatia média de torta recheada com presunto e tomate = 139,6 g
- 1 pedaço médio de torta/bolo cremoso = 140 g
- 1 chipa de pão de queijo = 45 g

### 4.19 Sanduíches

↳ Sanduíches a base de frios

Na ausência da quantidade de frios do sanduíche, considerar (Fisberg e Villar, 2002):

Mais de um tipo de frio: 1 fatia média de cada frio por unidade de sanduíche consumida. Ex.: 1 sanduíche de pão de forma com presunto e queijo = 2 fatias de pão de forma (50 g) + 1 fatia média de presunto (15 g) + 1 fatia média de queijo muçarela (20 g).

Apenas um tipo de frio: 2 fatias do alimento. Ex.: 1 sanduíche de pão de forma com presunto = 2 fatias de pão de forma (50 g) + 2 fatias médias de presunto (30 g)

↳ Sanduíches a base de hambúrguer

Quando não estiverem especificadas as quantidades de cada item do sanduíche, assumir:

- 1 unidade de X-Burguer (Sanduíche “padrão”) = 160 g
- 1 unidade de X-Salada = 190 g
- 1 unidade de X-Egg = 240 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade de X-Bacon = 270 g
- 1 unidade de X-Tudo = 345 g

### ↳ Outros tipos de sanduíches

- Sanduíche de carne maluca: considerar 2 colheres (sopa) de carne bovina cozida (60 g) + 1 colher (sopa) de molho (20 g) para cada pão francês.
- Sanduíche de metro: Pão de metro (Fisberg e Villar (2002), pág. 52).
- Cachorro quente simples/completo: consultar Fisberg e Villar (2002), pág. 48.
- 1 unidade de mini pão francês com mortadela = 16 g de pão francês + 7,5 g (½ fatia) de mortadela

**Observação:** Para sanduíches do McDonald's acessar o site [www.mcdonalds.com.br/produtos](http://www.mcdonalds.com.br/produtos). Clicar no tipo de sanduíche e consultar os ingredientes (principalmente a porção do hambúrguer).

## 4.20 Sopas

Alguns tipos de sopas caseiras podem ser consultadas no livro de Pinheiro *et al.* (2004). Na ausência de informações sobre um determinado tipo de sopa, considerar:

- 1 concha média de sopa = 130g
- 1 concha pequena de sopa = 60g
- 1 cumbuca de sopa = 300g
- 1 prato fundo de sopa (cheio) = 520g
- 1 prato raso de sopa = 325g
- 1 colher (sopa) de sopa cremosa (exemplo: feijão) = 20 g
- 1 colher (sopa) de sopa com consistência mais líquida = 15 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 concha média (130 g) de sopa desidratada (tipo “sopão”) = 10 g (peso cru)
- 1 prato fundo (cheio) de sopa desidratada (tipo “sopão”) = 33,33 g (peso cru)
- Para sopa de batatas com legumes, considerar o peso da sopa de legumes.
- 1 prato fundo de sopa de fubá com frango desfiado = 520g (prato fundo de sopa) + 65 g (1 pedaço) de frango desfiado
- Para sopa de legumes com arroz, considerar o peso da canja.

### 4.21 Tubérculos

Informações sobre batata e mandioca (aipim), bem como preparações como purê de batatas e polenta (angu) encontram-se no livro de Pinheiro *et al.* (2004).

#### **Adaptações:**

- Mandioquinha = batata baroa
- Batata corada = batata assada sem casca
- Batata recheada = considerar a batata cozida e acrescentar 2 colheres (sopa) do recheio
- 1 pedaço médio de batata cozida/assada = 21,3 g
- 1 fatia média de batata assada = 70 g
- 1 pires de batata frita = 100 g
- 1 prato (raso) de batata frita = 200 g (1 porção)
- 1 palito de batata frita = 7,5g
- 1 xícara de chá de mandioca cozida = 107,13 g
- 100 g de batata frita com bacon e cheddar = 15g (1/2 colher de sopa) de cheddar + 15g (1 fatia) de bacon



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 colher (sopa) de batata palha = 8 g
- 1 colher (sopa) rasa de batata palha = 6 g
- Batata palha do hot dog = 24 g
- 1 unidade média de batata smile = 17 g
- 1 prato (fundo) raso de purê de batatas = 280 g (2 conchas médias)
- 1 prato (raso) de purê de batatas =

### 4.22 Verduras e legumes

As principais medidas caseiras sobre verduras e legumes podem ser encontradas no livro de Pinheiro *et al.* (2004) e de Magalhães (2003) informações adicionais, como pesos de porções, estão presentes no livro de Fisberg e Villar(2002).

De forma geral, quando consumidos na forma de saladas e na ausência de informações detalhadas, considera-se o peso de verduras e legumes em sua forma crua.

Para a expressão “legumes cozidos” sem especificar os legumes, considerar cenoura, batata e ervilha (seleta de legumes).

#### **Adaptações (válidas apenas na ausência da medida caseira do alimento):**

- 1 garfada de verduras ou legumes = 1 colher (sopa) do alimento
- 1 pegador de verduras ou legumes picados = 2 colheres (sopa) do alimento
- 1 pires (chá) de folhas = 2 folhas médias
- 1 pires (chá) de verduras ou legumes picados = 2 colheres (sopa) do alimento
- 1 prato (raso) de salada com folhas variadas = 35 g
- 1 colher (servir) de legumes cozidos = 38 g (1/4 prato (raso))
- Rúcula = agrião



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- Para ramo de brócolis ou couve-de-bruxelas, considerar o peso do ramo da couve-flor.
- 1 prato (sobremesa) de verduras = 4 colheres (sopa) de verduras ou legumes picados (com base na proporção entre o tamanho dos pratos)
- 1 pedaço médio de abobrinha cozida = 42 g
- 1 cabeça média de alface = 360 g
- 1 garfada de alface = 4 g (1/2 colher de sopa)
- 1 porção de alface = 27 g
- 1 travessa pequena ou prato (sobremesa) de alface = 30 g
- 1 porção média de alface, tomate e cebola = 27 g de alface + 60 g de tomate + 12 g de cebola
- 1 porção média de alface, tomate e pepino = 27 g de alface + 60 g de tomate + 12 g de pepino
- Alho para temperar a alface = 1/2 dente de alho para cada 48g de salada de alface
- 1 colher (sopa) de almeirão cru = 16 g
- Quando o indivíduo referir consumo de “muito almeirão cru”, considerar 160 g (1 prato (raso) cheio)
- 1 pegador de almeirão cru = 32 g
- 1 pegador de almeirão cozido = 40 g
- 1 unidade de pimenta dedo de moça = 8 g
- 1 colher (sopa) de alcaparra = 8,6 g
- 1 palito médio de cenoura = 1 unidade de cenoura baby (6 g)
- 1 cubo médio de cenoura = 1,2 g
- 1 rodela de cenoura crua = 3 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 colher (sopa) de couve flor gratinada = 30 g
- 1 unidade média de couve-flor cozida ou refogada = 23 g
- 1 colher (sopa) de dente de leão refogado = 25 g
- 1 talo médio de espinafre = 5 g
- Folhas verdes = alface, rúcula e agrião (distribuir o peso proporcional)
- 1 colher de sopa de berinjela frita = 62,5 g
- 1 colher de sopa de salada árabe (Fatuche) = 10,5 g
- Para folha de beterraba considerar o peso da folha de couve.
- 1 unidade média de jiló cozido = 24 g
- 1 unidade média de jiló cru = 25 g
- 1 concha média de jiló refogado = 80 g
- 1 colher (sopa) de nabo = 18 g
- 1 colher (sopa) cheia de pimenta doce refogada = 13 g
- 1 unidade média de pimenta malagueta = 2 g
- 1 unidade média de pinha (pinhão) = 2,7 g (porção comestível)
- 1 xícara (chá) de pinha (pinhão) = 44,7 g (porção comestível)
- 1 unidade média de pinha (inteira) = 1,06 Kg (porção comestível)
- 1 fatia média de rabanete = 4 g
- 1 prato (raso) raso de rabanete fatiado = 116 g (1 xícara (chá))
- 1 porção média ou punhado de rúcula = 35 g
- Para colher (sobremesa) cheia de palmito, considerar o peso da colher (sopa) rasa.



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 prato (sobremesa) de salada de chuchu, tomate, alface, cenoura e vagem = 30 g de alface (1prato (sobremesa)) + ½ colher (sopa) de cada legume
- 1 prato descartável de salada de maionese = 65 g (1 escumadeira)
- 1 colher (servir) cheia de salada de macarrão com maionese, pepino e azeitona = 43 g (1/4 da colher para cada ingrediente + 8 g (2 unidades) de azeitonas
- 1 colher (sopa) de salada de repolho, cenoura, maionese e cheiro verde = 10,6 g
- Para serralha, considerar o peso da couve.
- Talos de 1 maço de brócolis = 400 g
- 1 unidade de talo de brócolis = 30 g
- 1 unidade de tomate cereja = 13 g
- 1 pétala de alcachofra crua = 4,36 g

Informações sobre saladas mistas do tipo alface e tomate devem ser consultadas no livro de Fisberg e Villar(2002). Para outros tipos de saladas mistas ou preparações com diferentes legumes (p. ex. jardineira de legumes), considerar as seguintes adaptações:

### **a) Quando nos livros constar a medida caseira de todas as verduras ou legumes consumidos:**

Procurar o peso correspondente à medida caseira de cada alimento e fazer uma regra de três proporcional para cada item. Ex.: 2 colheres (sopa) de salada de agrião, alface e tomate picados: 2/3 colher (sopa) de rúcula = 4,7g; 2/3 colher (sopa) de alface = 5,3g e 2/3 colher (sopa) de tomate picado = 10g.

### **b) Quando nos livros não constar a medida caseira de todas as verduras ou legumes consumidos:**





# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

Utilizar o peso da medida caseira do alimento (preferencialmente àquele que apresentar maior peso) e fazer uma regra de três proporcional para cada item. Ex.: 1 prato raso de salada de agrião, alface e tomate picados. No livro Pinheiro *et al.* (2004), 1 prato raso de agrião ou alface = 80g. Considerar 1/3 para cada alimento (27g de alface, 27g de agrião e 27g de tomate).

**Observação:** Anotar no questionário qual alimento foi utilizado para obter o peso da medida caseira (válido para o item b).

### 4.23 Outros alimentos

- 1 colher (sopa) de Diet Shake = 11,67 g
- 1 colher (chá) de pó de guaraná = 2 g

### 5. Culinária Japonesa

Para informações sobre preparações da culinária japonesa, consultar o livro de Tomita e Cardoso (2000).

- 1 colher (servir) de yakissoba = 17 g
- 1 escumadeira (média) de yakissoba = 33,75 g
- 1 prato (fundo) cheio de yakissoba = 400 g
- 1 prato (raso) cheio de yakissoba = 265 g
- 1 prato (raso) médio de yakissoba = 150 g
- 1 prato (raso) raso de yakissoba = 90 g
- 1 sachê de wasabi = 5 g
- 1 colher (sopa) de tofu = 50 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

- 1 unidade média de temaki de salmão = 50 g
- 1 unidade de sushi = 30 g
- 1 fatia média de sashimi = 13 g
- 1 unidade média de doce de feijão japonês = 28,6 g
- 1 unidade pequena de doce de feijão japonês = 22,2 g
- 1 unidade média de mochi (doce japonês) = 30 g



# GAC

Grupo de Pesquisa de Avaliação  
do Consumo Alimentar

Depto de Nutrição / FSP / USP

Responsáveis: **Profª Assoc. Regina Mara Fisberg** ([rfisberg@usp.br](mailto:rfisberg@usp.br)) e

**Profª. Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni** ([marchioni@usp.br](mailto:marchioni@usp.br))

F: (11) 3061 7869 / 3061 7856

## POP 3 – **Crítica de inquéritos alimentares: padronização de medidas caseiras**

### Referências bibliográficas:

FISBERG, RM; VILLAR, BS. **Manual de receitas e medidas caseiras para cálculo de inquéritos alimentares: manual elaborado para auxiliar o processamento de inquéritos alimentares.** São Paulo: Signus; 2002.

MAGALHÃES, LP; OLIVEIRA, VA; SANTOS, NS; ARAÚJO, CS. **Guia prático para estimativa de consumo alimentar.** 2003. Escola de Nutrição, Núcleo de Nutrição e Epidemiologia, Centro Colaborador Nordeste II, Universidade Federal da Bahia.

MOREIRA, MA. **Medidas caseiras no preparo de alimentos.** 2ª ed. AB Editora. 2002.

PINHEIRO, ABV; LACERDA, EMA; BENZECRY, EH; GOMES, MCS; da COSTA VM. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras.** 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2004.

TOMITA, LY; CARDOSO, MA. **Relação de medidas caseiras, composição química e receitas de alimentos nipo-brasileiros.** São José do Rio Preto: Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto - Famerp, 2000.

### Responsáveis:

Elaboração:	Michelle Alessandra de Castro	___/___/2009
Revisor 1:	Cristiane Hermes Sales	<u>22</u> / <u>06</u> / <u>2014</u>
Revisor 2:		___/___/___
Revisor 3:		___/___/___
Revisor 4:		___/___/___
Aprovação final:	Profª Assoc. Regina Mara Fisberg	___/___/___
	Profª Assoc. Dirce Maria Lobo Marchioni	<u>03</u> / <u>07</u> / <u>2014</u>
Data da próxima revisão:		___/___/___