

# MANUAL PARA PREENCHIMENTO DO QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR PARA ADOLESCENTES (QFAA)

1) Preencha completamente a frequência alimentar referente ao consumo dos últimos seis meses.

Exemplo 1: se nos últimos seis meses, houve um consumo de  $\frac{1}{2}$  pacote de salgadinho (porção apresentada no questionário) semanalmente, marque um X na coluna correspondente a 1 x semana.

Exemplo 2: se nos últimos seis meses, houve consumo de meio copo de leite integral todos os dias, mas a porção apresentada no questionário é 1 copo cheio, marque um X na coluna correspondente a 2-4 x por semana, já que o consumo corresponde a 3,5 porções/semana.

2) Transforme a quantidade consumida de medidas caseiras para gramas com o auxílio de uma tabela de medidas caseiras ou a tabela em anexo da tese da professora Betzabeth Slater Villar

Exemplo: porção de pão francês é de 1,5 unidade, o que equivale a 75gramas.

3) Escolha uma tabela de composição nutricional ou algum programa de avaliação dietética (Virtual Nutri, NutWin, etc...). A partir dos valores em gramas obtidos com as respectivas frequências de consumo, transforme todos os dados para consumo diário (exceto para o caso de utilização do programa Dietsys) e digite no programa escolhido.

Tabela para auxiliar a transformação dos dados em consumo diário:

ITEM DO QFA	FREQUÊNCIA DIÁRIA DE CONSUMO
menos 1x mês	0
1 a 3 x mês	0,07
1 x semana	0,14
2 a 4 x semana	0,43
1 x dia	1
2 ou + vezes ao dia	2

Multiplique o valor encontrado, equivalente a uma porção, pelo coeficiente encontrado na tabela, de acordo com o consumo correspondente.

4) Para cálculos futuros, recomenda-se que, de acordo com a análise da composição nutricional realizada, uma tabela com os valores obtidos de energia, carboidratos (gramas e percentual), proteínas (gramas e percentual) e lipídios (gramas e percentual) seja feita.

Para isso, é importante:

- a) Colocar todos os passos utilizados para o cálculo em detalhes e apresentar a composição nutricional obtida para cada alimento e para o consumo total.
- b) Escrever todas as referências utilizadas (tabelas, programas, etc...).