

# 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  
A Versão 2013 foi atualizada por:  
Raíssa do Vale C. Lopes  
Mariane de Mello Fontanelli

São Paulo  
2013

## Sumário

<b>Apresentação .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Informações Gerais .....</b>	<b>4</b>
a) Tamanhos das porções.....	4
b) Volume de bebidas.....	4
c) Alimentos industrializados .....	4
<b>2. Equivalências de medidas caseiras .....</b>	<b>4</b>
a) Colheres .....	4
b) Conchas.....	5
c) Xícaras .....	5
d) Copos.....	6
e) Caneca .....	6
<b>3. Grupos de alimentos .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1 Açúcares e Doces .....</b>	<b>7</b>
a) Doces industrializados .....	8
b) Doces caseiros .....	9
<b>3.2 Bebidas não-alcoólicas .....</b>	<b>9</b>
a) Bebidas Quentes.....	9
b) Bebidas Frias .....	10
<b>3.3 Bebidas alcoólicas .....</b>	<b>12</b>
<b>3.4 Bolos .....</b>	<b>12</b>
a) Bolos simples.....	12
b) Bolos recheados .....	12
c) Bolos com cobertura .....	12
d) Bolos com recheio e cobertura.....	13
e) Rocamboles .....	13
f) Bolos industrializados - outros tipos.....	13
<b>3.5 Carnes, Aves e Peixes .....</b>	<b>14</b>
<b>3.6 Cereais .....</b>	<b>15</b>
<b>3.7 Condimentos e Molhos .....</b>	<b>16</b>
<b>3.8 Embutidos e Frios.....</b>	<b>16</b>
<b>3.9 Frutas .....</b>	<b>17</b>

<b>3.10 Leguminosas .....</b>	<b>18</b>
<b>3.11 Massas .....</b>	<b>18</b>
<b>3.12 Óleos e Gorduras .....</b>	<b>18</b>
<b>3.13 Ovos.....</b>	<b>19</b>
<b>3.14 Pães e Biscoitos .....</b>	<b>19</b>
<b>3.15 Pizzas .....</b>	<b>20</b>
<b>3.16 Pratos Mistos.....</b>	<b>20</b>
<b>3.17 Queijos, iogurtes e Leites Fermentados.....</b>	<b>20</b>
<b>3.18 Salgados .....</b>	<b>21</b>
<b>3.19 Sanduíches .....</b>	<b>21</b>
<b>3.20 Sopas .....</b>	<b>22</b>
<b>3.21 Tubérculos .....</b>	<b>22</b>
<b>3.22 Verduras e Legumes.....</b>	<b>23</b>

## Apresentação

Este manual 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.

## 1. Informações Gerais

### a) 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

### b) 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 2).

### c) Alimentos industrializados

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

## 2. Equivalências de medidas caseiras

### a) Colheres

Quando nos livros de Pinheiro et al. e de Fisberg et al. 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 1/2 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
- 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

## b) Conchas

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

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

## c) 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

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

↪ *Para alimentos como leite fluido, leite com café, leite com achocolatado ou chá: 1 xícara (chá).*

↪ *Para café infusão: 1 xícara (café).*

#### d) 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 (desc.) médio cheio = 200 ml	1 copo (descartável) médio = 200 ml
1 copo (desc.) 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

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

#### e) Caneca

*Capacidade(volume):*

Medida Cheia	Volume máximo
1 caneca cheia = 288 ml	1 caneca = 300 ml

*Adaptações:*

- 1 dedo de caneca = 60 ml

## f) 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 (durablex) = 250 ml

## 3. Grupos de alimentos

### 3.1 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 à 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) = 14,4g

## 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

### ↪ Chiclete

- 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

### ↪ Doces em pedaços

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

- 1 unidade de paçoca (rolha ou tablete - Yoki) = 22g
- 1 unidade de doce de amendoim (Yoki) = 22g
- 1 unidade média de cocada = 70g
- 1 fatia média de goiabada, marmelada ou marrom-glacê = 60g
- 1 fatia fina (pequena) de goiabada, marmelada ou marrom-glacê = 40g
- 1 fatia grossa (grande) de goiabada, marmelada ou marrom-glacê = 100g
- 1 pedaço médio de ovo de páscoa = 16g

#### ↳ Doces em pasta

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

#### d) Doces caseiros

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

- 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

## 3.2 *Bebidas não-alcoólicas*

### a) Bebidas Quentes

#### ↳ Café infusão com Leite (Fisberg et al.):

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 1/4 do volume para café e os 3/4 restantes para leite.

### ↳ Leite fluido com Achocolatado (Fisberg et al.):

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.

### ↳ 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.

### ↳ Chás

A padronização dos chás seguirá a padronização das xícaras, copos ou canecas (ver item 1, pág. 3). 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

**Observação:** Café solúvel: 1 colher (chá) de café solúvel (1,5g) para cada 50 ml de bebida pronta.  
Leite em pó: 2 colheres (sopa) de leite em pó (26g) para cada 200 ml de leite pronto.

**Observação 2:** chás - sabores mais comuns (camomila, erva-doce, etc.) considerar de saquinho; sabores incomuns, avaliar o caso.

## b) Bebidas Frias

### ↳ Sucos

Sucos artificiais: entende-se por suco artificial o 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)

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) 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 Su Fresh = 350 ml; 1 caixinha de suco de uva = 200 ml.

#### ↳ 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 1d, pág. 3) 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 (H2OH ou equivalente) = 500 ml

### 3.3 *Bebidas alcoólicas*

Nos livros de Pinheiro et al. e Fisberg et al., 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)

### 3.4 *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. Na ausência do peso referente a um determinado tipo de bolo simples, considerar:

- 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\*

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)
- 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 do Bolo Recheado. 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 muffim = 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

**Observação:** quando não especificado o tipo de bolo, considerar bolo simples (sem cobertura e sem recheio).

---

\*baseado no Bolo Branco com Glacê e Recheio de Pinheiro et al.

### 3.5 Carnes, Aves e Peixes

No livro de Pinheiro et al. 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 et al.);
- 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.

#### ↳ 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 = 65g;
- Para filé de frango (grelhado), considerar o peso do bife frito:
  - 1 filé de frango grelhado pequeno= 80g;
  - 1 filé de frango grelhado médio=100g;
  - 1 filé de frango grelhado grande= 150g;
- 1 unidade de pé de frango = 20g;
- 1 unidade de Steak de frango = 120g

### ↳ Carne suína

- Lombo 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

### ↳ Peixes

- Quando não especificado “posta” ou “filé”, considerar filé de peixe;
- Peixe empanado ou à milanesa = Peixe frito;
- 1 pedaço de peixe = 92,31g

Quando não especificado se sardinha fresca ou enlatada, considerar enlatada.

## 3.6 Cereais

### ↳ Arroz

No Anexo A página 61 do livro de Fisberg et. al., encontra-se uma relação de pesos referentes ao arroz cozido que devem ser considerados para todo tipo de arroz (branco, parboilizado, 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.

Preparações como arroz com legumes (p. ex. arroz à grega): considerar 60% do peso como arroz e 40% como legumes\*. 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.

### ↳ Farináceos

- Quando não especificar o tipo de farinha consumida junto às refeições (almoço e/ou jantar), considerar farinha de mandioca;
- 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 (17g);

---

\*\*\*proporção de arroz e legumes de Pinheiro et. al (referente à preparação Arroz à Grega, pág. 69).

## ↪ Milho

- Considerar o peso da porção do milho enlatado na ausência da medida para o milho caseiro.

### 3.7 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 et al. e Pinheiro et al.

#### *Adaptações:*

- ½ limão = 1 colher (sopa) de vinagre = 10,65 ml
- 1 “chuvarada” de vinagre = 1 colher (sopa) de vinagre
- 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 maço de cheiro verde = 50g
- Cravo (em pó):
  - 1 colher de sopa = 6g
  - 1 colher de chá = 2g
- Canela (em pó):
  - 1 colher de sopa = 6g
  - 1 colher de chá = 2g

### 3.8 Embutidos e Frios

#### ↪ Embutidos

Embutidos como salsichas e linguiças podem ser encontrados no livro de Pinheiro et al. 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 et al.).

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.

### ↳ Frios

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

Para peito de peru, considerar 1 fatia média = 15g. Informações sobre frios em preparações como sanduíches, consultar a seção 3.19.

## 3.9 Frutas

Algumas frutas podem ser encontradas no livro de Pinheiro et al. e de Fisberg et al. Atenção especial deve ser dada à padronização da banana: 1 unidade média de banana nanica = 86g (Fisberg et al.). Quando não estiver especificado o tipo de banana considerar nanica. Para outros tipos de banana, consultar o livro de Pinheiro et al.

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.

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.

- 1 unidade de lichia = 5,8g (no NDS: lychee)

**Obs:** mexerica = tangerina

### 3.10 Leguminosas

#### ↳ Feijões

No Anexo B página 64 do livro de Fisberg et. al., 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.

#### ↳ Ervilha

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

#### ↳ Soja

- 1 colher (sopa) cheia de proteína texturizada de soja (hidratada) = 21g\*
- 1 colher (sop) cheia de grão de soja cozido = 23g

### 3.11 Massas

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

Adaptações:

- 1 porção de lasanha congelada = 350g (Pão de Açúcar)
- 1 rondeli de presunto e queijo = 40g (Pão de Açúcar)
- 1 pacote de miojo = 80g macarrão cru + 5g de caldo de carne

### 3.12 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 (7,5g) para cada lado de pão. Ex.: 1 unidade de pão francês com margarina = 50g de pão e 15g de margarina;

---

\* informações consultadas em Moreira MA. Medidas caseiras no preparo de alimentos. 2ª ed. AB Editora. 2002.

- Torradas: quando não especificada a quantidade, considerar 1 ponta de faca (5g) para cada unidade de torrada.
- 1 sachê de maionese = 8g

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.

### 3.13 Ovos

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

Adaptações:

- 1 unidade de clara cozida\* = 30g
- 1 unidade de gema cozida = 15g
- 1 unidade de clara crua = 34g (Fisberg et al.)
- 1 unidade de gema crua = 21g (Fisberg et al.)
- 1 unidade de omelete com frios: 1 unidade de omelete (65g) e 1 fatia média de cada tipo de frios.

### 3.14 Pães e Biscoitos

#### ↳ Pães

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

Outros tipos de pães:

- 1 unidade de mini-pão francês = 16g
- 1 unidade de Bisnaguinha (Panco) = 20g
- 1 unidade de pão de hot-dog = 50g
- 1 fatia média de pão caseiro = 27g
- 1 pedaço de pão caseiro = 51g
- 1 pão tipo Egg Sponge (Panco) = 25g
- 1 unidade de mini-chocotone = 80g
- Chocotone, Colomba Pascal, Gran Páscoa ou equivalente = Panetone

---

\* informação obtida do livro de Pinheiro et al. O peso da gema foi estimado pela diferença entre o peso do ovo cozido (45g) e da clara cozida.

## ↳ Biscoitos

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

Outros tipos de biscoitos:

- 1 unidade de sequilho (Panco) = 2,4g
- 1 unidade de rosquinha (Panco) = 4,6g
- Biscoito de polvilho sem especificar o tipo: considerar o peso do biscoito no formato de rosca.

### **3.15 Pizzas**

No livro de Pinheiro et al. são encontradas informações sobre alguns tipos de pizzas, como mozzarella, calabresa, presunto, portuguesa, entre outras.

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

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

- Pizzas brotinho: consultar NDS

### **3.16 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.

### **3.17 Queijos, Iogurtes e Leites Fermentados**

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

Para o iogurte encontram-se as seguintes padronizações:

- 1 unidade de iogurte sabor frutas (bandeja c/ 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 Chandele = 110g
- Catupiry: considerar o peso do requeijão

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 (100g).

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

### 3.18 Salgados

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

- 1 unidade de Esfiha Habibs = 70g

### 3.19 Sanduíches

#### ↳ Sanduíches a base de frios

Na ausência da quantidade de frios do sanduíche, considerar (Fisberg et al.):

- 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 (50g) + 1 fatia média de presunto (15g) + 1 fatia média de queijo mozzarella (20g).
- Apenas um tipo de frio: 2 fatias do alimento. *Ex.*: 1 sanduíche de pão de forma com presunto = 2 fatias de pão de forma (50g) + 2 fatias médias de presunto (30g)

#### ↳ Sanduíches a base de hambúrguer

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

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

- 1 unidade de X-Egg = 240g
- 1 unidade de X-Bacon = 270g
- 1 unidade de X-Tudo = 345g

### ↳ Outros tipos de sanduíches

- Sanduíche de carne maluca: considerar 2 colheres (sopa) de carne bovina cozida (60g) + 1 colher (sopa) de molho (20g) para cada pão francês.
- Sanduíche de metro: Pão de metro (Fisberg et al., pág. 52).
- Cachorro quente simples/completo: consultar Fisberg et al., pág. 48.

**Observação:** Para sanduíches do Mc Donald'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 hamburger).

## 3.20 Sopas

Alguns tipos de sopas caseiras podem ser consultadas no livro de Pinheiro et al. 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 concha média de sopa desidratada (tipo “sopão”): 24,9g (peso cru)

## 3.21 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.

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 = 21,3g;

- 1 palito de batata frita = 7,5g

### 3.22 Verduras e Legumes

As principais medidas caseiras sobre verduras e legumes podem ser encontradas no livro de Pinheiro et al. e informações adicionais, como pesos de porções, estão presentes no livro de Fisberg et al.

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.

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 de folha = 2 folhas;
- 1 pires de verduras ou legumes picados = 2 colheres (sopa) do alimento;
- 1 prato de salada mista com folhas variadas = 35g
- Rúcula = agrião
- Ramo de Brócolis ou Couve-de-Bruxelas: considerar o peso do ramo da couve-flor
- 1 abobrinha pequena crua = 115g<sup>\*</sup>
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça = 8g
- 1 prato de sobremesa<sup>\*\*</sup> = 4 colheres de sopa de verdura ou legume picado
- 1 prato raso = 80g de verdura ou legume picados

Informações sobre saladas mistas do tipo alface e tomate devem ser consultadas no livro de Fisberg et al. 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 todos 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 todos as verduras ou legumes consumidos:*

---

\* fonte: horti.com.br

\*\* baseado na proporção entre tamanho dos pratos

- 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., 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).