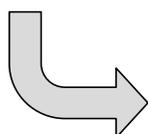


Conversão QFA em medida diária



O QFA aplicado é um instrumento que avalia a ingestão pelo período de UM ANO.

- Como avaliar o consumo?
- Como estimar a ingestão de um dia do indivíduo?



CONVERSÃO PARA CONSUMO DIÁRIO

1º PASSO – Numere os alimentos no QFA

	SOPAS E MASSAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
①	Sopas (de legumes, canja, creme, etc)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 concha média (150g)	P M G E O O O O
②	Salgados fritos (pastel, coxinha, risssóis, bolinho)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 unidade grande (80g)	P M G E O O O O
③	Salgados assados (esfíha, bauruzinho, torta)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	2 unidades ou 2 pedaços médios (140g)	P M G E O O O O
④	Macarrão com molho sem carne	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 prato raso (200g)	P M G E O O O O
⑤	Macarrão com molho com carne, lasanha, nhoque	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 escumadeira ou 1 pedaço pequeno (110g)	P M G E O O O O
⑥	Pizza, panqueca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	2 fatias pequenas ou 2 unidades (180g)	P M G E O O O O
⑦	Polenta cozida ou frita	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	2 colheres de sopa ou 2 fatias pequenas (70g)	P M G E O O O O

...do 1 ao 62.

Caso não tenha consumido algum alimento...

	SOPAS E MASSAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
①	Sopas (de legumes, canja, creme, etc)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 concha média (150g)	P M G E O O O O
②	Salgados fritos (pastel, coxinha, risssóis, bolinho)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 unidade grande (80g)	P M G E O O O O
②	Salgados assados (esfíha, bauruzinho, torta)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	2 unidades ou 2 pedaços médios (140g)	P M G E O O O O
③	Macarrão com molho sem carne	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 prato raso (200g)	P M G E O O O O
④	Macarrão com molho com carne, lasanha, nhoque	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	1 escumadeira ou 1 pedaço pequeno (110g)	P M G E O O O O
⑤	Pizza, panqueca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	2 fatias pequenas ou 2 unidades (180g)	P M G E O O O O
⑥	Polenta cozida ou frita	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 O O O O O O O O O O	D S M A O O O O	2 colheres de sopa ou 2 fatias pequenas (70g)	P M G E O O O O

...omitir na contagem, pois não entrará na digitação

2º PASSO – Aplicar na “máscara” de digitação

SOPAS E MASSAS					QUANTAS VEZES VOCÊ COME					UNIDADE				PORÇÃO MÉDIA (M)		SUA PORÇÃO					
①	Sopas (de legumes, canja, creme, etc)	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 concha média (150g)	P	M	G	E
②	Salgados fritos (pastel, coxinha, risssóis, bolinho)	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 unidade grande (80g)	P	M	G	E
③	Salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta)	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	2 unidades ou 2 pedaços médios (140g)	P	M	G	E
④	Macarrão com molho sem carne	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 prato raso (200g)	P	M	G	E
⑤	Macarrão com molho com carne, lasanha, nhoque	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 escumadeira ou 1 pedaço pequeno (110g)	P	M	G	E
⑥	Pizza, panqueca	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	2 fatias pequenas ou 2 unidades (180g)	P	M	G	E
⑦	Polenta cozida ou frita	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	2 colheres de sopa ou 2 fatias pequenas (70g)	P	M	G	E

Cálculo do consumo diário - QFA				
Alimento	Frequência	unidade	porção (g)	Consumo diário
1	1	d		0.00
2	1	s		0.00
3	1	m		0.00
4	1	a		0.00
5	2	a		0.00
6	3	a		0.00
7	4	a		0.00

O consumo diário será calculado automaticamente

EXEMPLO

SOPAS E MASSAS		QUANTAS VEZES VOCÊ COME										UNIDADE				PORÇÃO MÉDIA (M)		SUA PORÇÃO			
①	Sopas (de legumes, canja, creme, etc)	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 concha média (150g)	P	M	G	E
	Salgados fritos (pastel, coxinha, risssóis, bolinho)	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 unidade grande (80g)	P	M	G	E
②	Salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta)	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	2 unidades ou 2 pedaços médios (140g)	P	M	G	E

Cálculo do consumo diário - QFA				
Alimento	Frequência	unidade	porção (g)	Consumo diário
1	3	m	150	15.00
2	4	a	140	1.53

Quantidade a ser inserida no software de digitação

E se eu consumi outros tamanhos de porções?

3	Macarrão com molho sem carne	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 prato raso (200g)	P	M	G	E	
4	Macarrão com molho com carne, lasanha, nhoque	N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D	S	M	A	1 escumadeira ou 1 pedaço pequeno (110g)	P	M	G	E	

Questionário Quantitativo de Freqüência Alimentar para Adultos (QQFA) - TABELA DE CONVERSÃO DE PORÇÕES

ALIMENTOS	PORÇÃO		
	PEQUENA	GRANDE	EXTRA-GRANDE
Maçã, Pêra	80.00	130.00	276.00
Macarrão com molho com carne, Lasanha, Nhoque	85.00	320.00	501.60
Macarrão com molho sem carne	105.00	320.00	400.00
Maionese, molho para salada, patê, chantilly	12.00	22.50	81.00

Cálculo do consumo diário - QFA

Alimento	Frequência	unidade	porção (g)	Consumo diário
1	1	d		0.00
2	1	s		0.00
3	4	a	105	1.15
4	2	m	320	21.33

Tabela de conversão de porções - QFA

Questionário Quantitativo de Freqüência Alimentar para Adultos (QQFA) - TABELA DE CONVERSÃO DE PORÇÕES

ALIMENTOS	PORÇÃO		
	PEQUENA	GRANDE	EXTRA-GRANDE
Abacate	60.60	215.00	370.00
Achocolatado em pó	12.50	25.00	37.50
Açúcar, mel, geléia	4.00	12.00	27.00
Alface	20.00	40.00	200.00
Arroz (branco/ integral)	93.00	212.00	465.00
Banana	40.00	86.00	258.00
Batata frita / Mandioca frita	25.00	80.00	355.00
Batata, Mandioca, Inhame (cozido, assado, purê)	35.00	140.00	420.00
Biscoito recheado, waffer, amanteigado	27.00	58.50	200.00
Biscoito sem recheio (doce, salgado)	20.00	40.00	200.00
Bolo (simples, recheado)	60.00	100.00	300.00
Brócolis, couve-flor, repolho	20.00	60.00	300.00
Café ou chá com açúcar	56.07	168.20	411.06

Outras opções – Tabelas de medidas caseiras



Pinheiro et al.



ALIMENTO	Quant. (g/mL)	Energia (kcal)	Pin. (g)	Gli. (g)	Lip. (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg RE)	Fonte
CHOCOLATE KROT*										
BARRA G	100,0	559,00	13,00	48,00	35,00	214,00	4,50	23,00	50,00	I
BARRA P	200,0	1.118,00	26,00	96,00	70,00	428,00	9,00	46,00	100,00	
BARRA P	30,0	167,70	3,90	14,40	10,50	64,20	1,35	6,90	15,00	
CHOCOLATE LAKA*										
BARRA G	100,0	520,00	9,70	49,00	31,70	459,00	3,20	10,00	94,00	I
BARRA G	200,0	1.040,00	19,40	98,00	63,40	918,00	6,40	20,00	188,00	
BARRA P	30,0	156,00	2,91	14,70	9,51	137,70	0,96	3,00	28,20	
CHOCOLATE LANCY*										
UND	100,0	499,00	8,30	58,00	26,00	155,00	—	1,00	—	I
UND	30,0	149,70	2,49	17,40	7,80	46,50	—	0,30	—	
CHOCOLATE MILKYBAR*										
UND	100,0	478,77	5,36	66,43	21,07	—	—	—	—	I
UND	28,0	134,00	1,50	18,60	5,90	—	—	—	—	
CHOCOLATE PRESTÍGIO*										
UND	100,0	460,61	3,64	62,73	21,51	—	—	—	—	I
UND	33,0	152,00	1,20	20,70	7,10	—	—	—	—	
CHOKOS.COM.BR										
KELLOGG'S*										
COL S CH	100,0	383,00	8,00	81,00	0,00	—	11,67	50,00	400,00	I
COL S CH	5,0	19,15	0,40	4,05	0,00	—	0,58	2,50	20,00	
COPO D CH	51,0	195,33	4,08	41,31	0,00	—	5,95	25,50	204,00	
COPO P CH	37,0	141,71	2,96	29,97	0,00	—	4,31	18,50	148,00	
PACOTE G	350,0	1.340,50	28,00	285,50	0,00	—	40,84	175,00	1.400,00	
PACOTE P	35,0	134,05	2,80	28,55	0,00	—	4,08	17,50	140,00	
PORÇÃO (1 X)	30,0	114,90	2,40	24,30	0,00	—	3,50	15,00	120,00	
CHUCHU À MILANESA										
FT G	100,0	182,00	3,33	15,11	12,12	27,08	1,11	19,92	54,99	*
FT G	90,0	163,80	3,00	13,60	10,91	24,37	1,00	17,93	49,49	
FT M	70,0	127,40	2,33	10,58	8,48	18,96	0,78	13,94	38,49	
FT P	45,0	81,90	1,50	6,80	5,45	12,19	0,50	8,96	24,75	
CHUCHU AO MOLHO										
BRANCO										
COL A CH	100,0	94,00	2,59	11,12	4,38	53,76	0,60	17,53	48,07	*
COL A CH	65,0	61,10	1,68	7,23	2,85	34,94	0,39	11,39	31,25	
COL A R	50,0	47,00	1,30	5,56	2,19	26,88	0,30	8,77	24,04	
COL S CH	30,0	28,20	0,78	3,34	1,31	16,13	0,18	5,26	14,42	
COL S R	20,0	18,80	0,52	2,22	0,88	10,75	0,12	3,51	9,61	
ESC M CH	80,0	75,20	2,07	8,90	3,50	43,01	0,48	14,02	38,46	
ESC M R	50,0	47,00	1,30	5,56	2,19	26,88	0,30	8,77	24,04	

Fatia P de chuchu = 45g

REFORÇANDO...

Cálculo do consumo diário - QFA				
Alimento	Frequência	unidade	porção (g)	Consumo diário
1	1	d	150	150,00
2	1	s	80	11,43
3	1	m	140	4,67
4	1	a	200	0,55
5	2	a	110	0,60
6	3	a	180	1,48
7	4	a	70	0,77
8	5	a	100	1,37
9	6	a	100	1,64
10	7	a	40	0,77

Na digitação no software é a quantidade na coluna de '**consumo diário**' que deverá ser inserido como a quantidade consumida do alimento

Depois, digitar no software...(próximo passo a passo)