

Investigação das medidas caseiras de alimentos que compõem a dieta da população brasileira

Investigation of household food measures that make up the diet of the Brazilian population

DOI:10.34119/bjhrv4n3-126

Recebimento dos originais: 14/04/2021

Aceitação para publicação: 24/05/2021

Ângela Ribeiro do Prado Mamedes

¹ Discente do Centro Universitário Unigran Capital. Curso de Nutrição. Campo Grande – MS. Brasil. Aluna do projeto PIBIC intitulado “Manual de Porções Alimentares (Pequena, Média e Grande) Que Compõem a Dieta da População Brasileira”
E-mail: ribeiroangela2503@gmail.com

Andreia de Oliveira Massulo

² Nutricionista pela Universidade Católica Dom Bosco. Mestrado em Biotecnologia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB). Analista de alimentos no Setor de Microbiologia de Alimentos do Laboratório Central de Saúde Pública de Mato Grosso do Sul (LACEN/MS). Docente do Centro Universitário Unigran Capital. Cursos de Nutrição e Biomedicina. Campo Grande – MS. Brasil
E-mail: andreia.massulo@unigran.br

Priscila Abrão Possik

³ Engenheira de Alimentos pelo Instituto Mauá de Tecnologia (SP). Mestre em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Especialista em Gestão da Qualidade e Segurança de Alimentos pela Fundação Salvador Arena/UNICAMP. Sócia fundadora do Grupo Pró-Bio, São Paulo – SP
E-mail: priscila.possik@grupoprobio.com.br

Jeniffer Michelline de Oliveira Custódio

⁴ Nutricionista pela Universidade Católica Dom Bosco. Doutora em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste e Mestre em Doenças Infecciosas e Parasitárias pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, (UFMS). Coordenadora e Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Unigran Capital. Campo Grande – MS. Brasil
E-mail: jeniffer.custodio@unigran.br

Patricia Cintra

⁵ Nutricionista pela Universidade São Judas Tadeu (SP). Especialista em Controle de Qualidade de Unidades de Alimentação e Nutrição pelas Faculdades Integradas de São Paulo - FISP (SP) e Mestre em Ciência dos Alimentos pela Universidade de São Paulo (USP)

Docente do Centro Universitário Unigran Capital. Cursos de Nutrição e Biomedicina. Campo Grande – MS. Brasil
E-mail: patricia.cintra@unigran.br

RESUMO

A proposta deste estudo foi atualizar e analisar os cálculos das medidas caseiras das porções alimentares (pequena, média e grande), que compõem a dieta da população brasileira. Trata-se de uma pesquisa descritiva, onde foi investigada a medida caseira de 372 alimentos divididos em 13 grupos alimentares. Durante a revisão das medidas caseiras, percebeu-se divergência entre a categorização dos grupos alimentares e erro na quantidade das medidas caseiras. Essas divergências foram corrigidas obedecendo à categorização organizada pelas autoras e para as quantificações foram usadas às tabelas TBCA (2020) e o aplicativo Desrotulando (2020). Comparando as medidas caseiras propostas com as tabelas já existentes, houve confronto de tamanho, peso, quantidade, denominação, informação dos ingredientes e especificidade na descrição do alimento. Isso significa que nem sempre os alimentos semelhantes apresentarão os mesmos valores de nutrientes. Pode-se sugerir que as informações contidas nas tabelas de composição de alimentos são muito amplas. Foi averiguado que muitos produtos não constam nas tabelas e aqueles que constam não possuem uma descrição detalhada da medida caseira e que são poucos os materiais que incluem as medidas caseiras em trabalhos que apresentam o estudo da porção do alimento. A revisão das medidas caseiras dos alimentos foi de extrema importância, pois avaliar o consumo alimentar de uma população é uma das maiores dificuldades da terapêutica nutricional.

Palavras-chave: medida caseira, padronização, porção alimentar, food portion.

ABSTRACT

The purpose of this study was to update and analyze the calculations of household measures of food portions (small, medium and large), which make up the diet of the Brazilian population. It is a descriptive research, where the household measure of 372 foods divided into 13 food groups was investigated. During the review of household measurements, there was a discrepancy between the categorization of food groups and an error in the number of home measurements. These divergences were corrected according to the categorization organized by the authors and for the quantifications were used the tables TBCA (2020) and the application Desrotulando (2020). Comparing the proposed home measures with the existing tables, there was a comparison of size and weight, quantity, information of ingredients and specificity in the description of the food. This means that similar foods will not always have the same nutrient values. It can be suggested that the information contained in the food composition tables is very broad. It was found that many products do not appear in the tables and those that do not have a detailed description of the household measure and that there are few materials that include household measures in studies that present the study of the portion of the food. The review of household measures was extremely important, as assessing the food consumption of a population is one of the greatest difficulties in nutritional therapy.

Keywords: household measures, standardization, food portion.

1 INTRODUÇÃO

As medidas caseiras são fundamentais para facilitar a compreensão das quantidades estabelecidas das preparações alimentares, com isso, torna-se necessário que os valores pesados dos alimentos, sejam convertidos em medidas caseiras padronizadas,

para poder realizar a repetição da receita com segurança e assim poder replicar as preparações. Nesse sentido, as medidas caseiras são parte fundamental das fichas técnicas de preparo e receituários padrões que fazem parte da gestão das Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), tendo impacto direto e proporcional ao custo das preparações.

Identificar e padronizar medidas caseiras também são essenciais na garantia da qualidade e da atenção nutricional, assim promoverão o consumo alimentar adequado e fornecerão dados fidedignos sobre a ingestão alimentar e uma oferta adequada de nutrientes necessários à manutenção da saúde do indivíduo (FAQUIM, OLIVEIRA, SPINELLI, 2012; ANDRADE e CAMPOS, 2012).

As medidas caseiras são utensílios utilizados para medir as quantidades dos alimentos (VARGAS, 2007). Philippi (2006) complementa que a forma mais simples para a medição de ingredientes é a utilização de xícaras, colheres, copos e pires. Essas medidas são geralmente acompanhadas por medidas caseiras já existentes, mas infelizmente nossas medidas não trazem uma informação completa, pois o utensílio usado pode variar de tamanho dependendo do formato, do modelo e do fabricante. Na prática, por exemplo, uma xícara de chá, pode variar de 200 a 260mL o que causa uma alteração na receita, alterando assim o cálculo da caloria do cardápio.

Essas medidas são instrumentos destinados a medir as quantidades de alimentos que serão utilizados para preparar e servir refeições. Para a realização da medição adequada, a melhor maneira seria o uso de balança para obtenção dos pesos, prática que é muito eficiente, mas exige um tempo maior para realização do trabalho. Assim torna-se evidente a importância da padronização de utensílios para realização dessa atividade, sendo as medidas caseiras uma das maneiras mais fáceis e rápidas para medir as refeições.

Nas UAN's conceituam-se medidas caseiras como utensílios destinados a medir as quantidades de determinados alimentos que serão utilizados para preparar e servir refeições. Esses são de fácil acesso, pois são usados diariamente nas cozinhas residenciais e UAN's para calcular as quantidades de alimentos que serão preparados nas refeições, por isso é o meio mais utilizado na padronização.

Já a porção é definida pela RDC n° 359 de 2003 como a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses de idade em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável (BRASIL, 2003).

Percebe-se no Brasil, a carência de instrumentos que permitam a visualização de porções alimentares, e pouco se sabe sobre o conhecimento dos usuários quanto às

fotografias que constituem esses instrumentos. “A utilização de um recurso visual atualizado e uma boa percepção dos usuários das imagens apresentadas podem auxiliar na determinação mais precisa do consumo alimentar” (SOUZA *et al.*, 2016). Com isso, a proposta deste estudo foi revisar e atualizar os cálculos das medidas caseiras das porções alimentares (pequena, média e grande), que compõem a dieta da população brasileira. Este estudo foi uma continuidade de um projeto de extensão, realizado e aprovado pelo Centro Universitário da Grande Dourados no período de 2016 a 2018, envolvendo acadêmicos do curso de Nutrição da referida instituição.

2 METODOLOGIA

Segundo Leite *et al.* (2015), trata-se de uma pesquisa descritiva onde foram analisados dados de diferentes grupos alimentares com porcionamentos variados, conforme a caloria do grupo alimentar.

Para a escolha dos grupos alimentares foi realizado um estudo da categorização desses grupos, apresentado por diferentes pesquisadores e professores da área de Técnica Dietética e o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014 e 2021).

Foi investigada a medida caseira de 372 alimentos divididos em 13 grupos alimentares: Leites e derivados, Preparações culinárias doces e açúcares, Castanhas e nozes, Cereais e derivados, tubérculos e derivados e sementes, Hortaliças, Leguminosas e proteína texturizada de soja, Frutas, Carnes (bovina, suína, frango, pescados) ovos e derivados, Óleos e gorduras, Bebidas, Molhos, Pratos prontos e Ultraprocessados.

Para a determinação da porção média foi utilizada a referência do valor energético da porção alimentar empregada pela PHILIPPI (2014) e a Instrução Normativa (IN) nº 75 de 2020.

O cálculo para mensurar a porção média foi feito utilizando a metodologia da regra de três simples, como demonstrado abaixo:

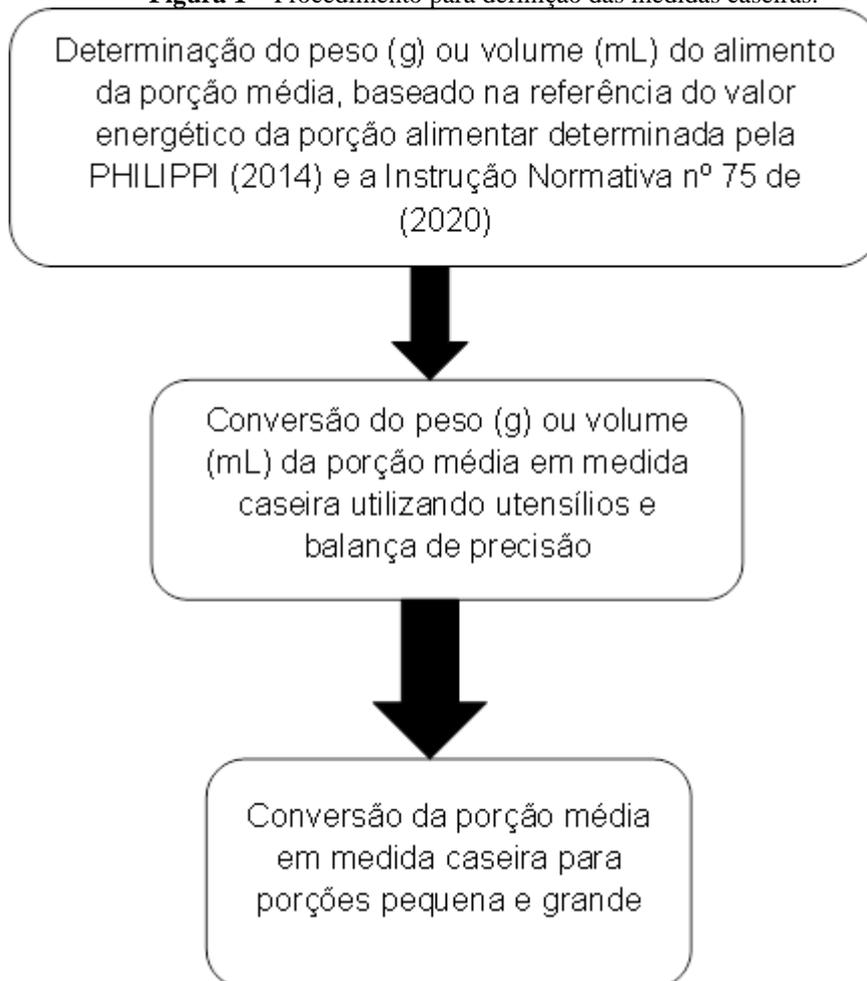
Caloria dos grupos alimentares ----- peso em gramas (g) ou volume (mL) da porção média.

Caloria do alimento dos grupos alimentares ----- 100g

Para a obtenção das porções pequena e grande foi feito o cálculo percentual, em função do valor da porção média, assim, a porção pequena correspondeu a 50% menos da porção média e, a porção grande correspondeu a 50% mais da porção média.

Para estimar a medida caseira de todos os alimentos, foram adotados os procedimentos, em ordem de prioridade, conforme descrito na Figura 1.

Figura 1 – Procedimento para definição das medidas caseiras.



Fonte: Autoras (2021).

O fracionamento das medidas caseiras obedeceu às regras segundo a RDC nº 359 de 2003, porque essa legislação apresenta a tabela com o fracionamento numérico dessas medidas. A IN nº 75 de 2020 não especifica numericamente o fracionamento, só informa que para expressar quantidades não inteiras de medida caseira, deve ser usada a fração irredutível correspondente.

A porção, expressa em medidas caseiras, deve ser indicada em valores inteiros ou suas frações de acordo ao estabelecido nas tabelas 1 e 2.

Para valores menores ou iguais que a unidade de medida caseira:

Tabela 1 - Regras para fracionamento da medida caseira, segundo a RDC nº 359 (2003).

Percentual da medida caseira	Fração a indicar
Até 30%	¼ de ... (medida caseira)
De 31% a 70%	½ de ... (medida caseira)
De 71% a 130%	1 ... (medida caseira)

Fonte: RDC nº 359 (2003).

Para valores maiores que a unidade de medida caseira:

Tabela 2 - Regras para fracionamento da medida caseira, segundo a RDC nº 359 (2003).

Percentual da medida caseira	Fração a indicar
De 131% a 170%	1 ½ de ... (medida caseira)
De 131% a 230%	2 de ... (medida caseira)

Fonte: RDC nº 359 (2003).

Nessas fichas também são encontrados os tamanhos das porções em medidas caseiras, em gramas ou mililitros; e referência em 100 gramas para: valor energético (kcal), carboidratos (g), monossacarídeos (g), açúcares adicionados (g), lactose (g), proteínas (g), gorduras totais (g), gorduras saturadas (g), gorduras monoinsaturadas (g), gorduras poli-insaturadas (g), colesterol (mg), gorduras trans (g), fibra alimentar (g) e sódio (mg). Cada ficha contém ainda a indicação da tabela de composição utilizada como referência para os cálculos e dados de classificação dos alimentos segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2021) e Alimentação Cardioprotetora (BRASIL, 2018).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a revisão das medidas caseiras, percebeu-se divergência entre a categorização dos grupos alimentares e erro na quantidade das medidas caseiras. Essas divergências foram corrigidas obedecendo a categorização organizada pelas autoras e para as quantificações foram usadas as tabelas TBCA (2020) e o aplicativo Desrotulando (2020). Neste artigo mostraremos apenas três fichas do grupo das preparações culinárias doces e açúcares.

A determinação do valor energético dos grupos alimentares obedeceu as orientação da PHILIPPI (2014) e a (IN) nº 75 de 2020. Foi criado ainda o grupo dos

ultraprocessados, que tem características únicas pela própria definição do termo ultraprocessados.

Tabela 3 – Determinação do valor energético médio da porção alimentar, segundo as autoras.

Grupos alimentares	VE médio da porção ⁽¹⁾
	Autoras (2021)
Leites e derivados	120
Preparações culinárias doces e açúcares	110
Castanhas e nozes	100
Cereais e derivados, Tubérculos e derivados e sementes	150
Hortaliças	15
Leguminosas e proteína texturizada de soja	55
Frutas	70
Carnes (bovina, suína, frango, pescados), ovos e derivados	190
Óleos e gorduras	73
Bebidas	70
Molhos	-
Pratos prontos	-
Ultraprocessados	-

¹ Baseado em uma dieta de 2000kcal

Fonte: Autoras (2021).

Segue abaixo o exemplo de três fichas do grupo de preparações culinárias doces e açúcares. As fichas elaboradas individualmente apresentam a estrutura gráfica conforme demonstrado nas fichas 1, 2 e 3.

Ficha 1 - Açúcar mascavo, alimento do grupo das preparações culinárias doces e açúcares.

GRUPO – PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DOCES E AÇÚCARES				
ALIMENTO: AÇÚCAR MASCAVO				
COMPOSIÇÃO QUÍMICA	Porção de referência 100g	Porção pequena: 14g Medida caseira: 2 colheres de sobremesa rasas	Porção média: 29g Medida caseira: 4 colheres de sobremesa rasas	Porção grande: 43g Medida caseira: 6 colheres de sobremesa rasas
				
Valor energético (kcal)	381	54	111	164
Carboidratos (g)	94,4	13	27	41
Monossacarídeos (g)	-	-	-	-

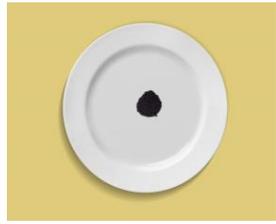
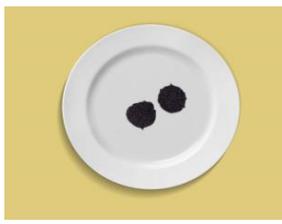
Açúcares adicionados (g)	100	14	29	43
Lactose (g)	-	-	-	-
Proteínas (g)	0,76	0,1	0,2	0,3
Gorduras totais (g)	0,09	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0	0	0	0
Gorduras poli-insaturadas (g)	0	0	0	0
Colesterol (mg)	0	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0	0
Fibra alimentar (g)	0	0	0	0
Sódio (mg)	25,2	3,5	7,33	10,84

CLASSIFICAÇÕES

Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2021) - segunda categoria: ingredientes culinários processados. Alimentação Cardioprotetora (BRASIL, 2018) - alimento sem classificação.

Fonte: Autoras (2021).

Ficha 2 - Brigadeiro caseiro, alimento do grupo das preparações culinárias doces e açúcares.

GRUPO – PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DOCES E AÇÚCARES				
ALIMENTO: BRIGADEIRO, C/ CHOCOLATE AO LEITE, CASEIRO, (LEITE CONDENSADO, CHOCOLATE, C/ MANTEIGA)				
COMPOSIÇÃO QUÍMICA	Porção de referência 100g	Porção pequena: 14g Medida caseira: 1 unidade	Porção média: 28g Medida caseira: 2 unidades	Porção grande: 42g Medida caseira: 3 unidades
				
Valor energético (kcal)	387	54	108	166
Carboidratos (g)	58,0	8,1	16	25
Monossacarídeos (g)	-	-	-	-
Açúcares adicionados (g)	43,90	6,2	12	19
Lactose (g)	-	-	-	-
Proteínas (g)	5,90	0,8	1,7	2,5

Gorduras totais (g)	14,7	2,1	4,1	6,3
Gorduras saturadas (g)	6,98	1	2	3
Gorduras monoinsaturadas (g)	6,11	0,9	1,7	2,6
Gorduras poli-insaturadas (g)	1,71	0,2	0,5	0,7
Colesterol (mg)	23,60	3,3	6,6	10
Gorduras trans (g)	0,13	0	0	0,1
Fibra alimentar (g)	0,29	0	0,1	0,1
Sódio (mg)	103	14	28	44
CLASSIFICAÇÕES				
Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2021) - terceira categoria: alimentos processados.				
Alimentação Cardioprotetora (BRASIL, 2018) - grupo azul.				
NA = não analisado.				

Fonte: Autoras (2021).

Ficha 3 – Pêssego enlatado, alimento do grupo das preparações culinárias doces e açúcares.

GRUPO – PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DOCES E AÇÚCARES				
ALIMENTO: PÊSSEGO, ENLATADO, EM CALDA, DRENADO				
COMPOSIÇÃO QUÍMICA	Porção de referência 100g	Porção pequena: 81g Medida caseira: 1 unidade*	Porção média: 162g Medida caseira: 2 unidades	Porção grande: 243g Medida caseira: 3 unidades
				
Valor energético (kcal)	68	55	110	165
Carboidratos (g)	16,9	14	27	41
Monossacarídeos (g)	-	-	-	-

Açúcares adicionados (g)	NA	-	-	-
Lactose (g)	-	-	-	-
Proteínas (g)	0,71	0,6	1,2	1,7
Gorduras totais (g)	tr	-	-	-
Gorduras saturadas (g)	tr	-	-	-
Gorduras monoinsaturadas (g)	tr	-	-	-
Gorduras poli-insaturadas (g)	tr	-	-	-
Colesterol (mg)	0	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0	0
Fibra alimentar (g)	1,02	0,8	1,7	2,5
Sódio (mg)	3,20	2,6	5,2	7,8

CLASSIFICAÇÕES

Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2021) - terceira categoria: alimentos processados.

Alimentação Cardioprotetora (BRASIL, 2018) - grupo verde. Considerando o produto drenado.

NA = não analisado.

tr = (1) quando um componente está presente mas não pode ser quantificado em função da sensibilidade do método e, (2) quando a quantidade presente no alimento é considerada não significativa.

***A metade do pêssego corresponde a uma unidade.**

Fonte: Autoras (2021).

O consumo alimentar é interligado a um conjunto de fatores que explicam a diversidade de hábitos e a transição do padrão alimentar dos brasileiros, condicionados pela economia emergente, que determinam entre outras consequências, uma menor oferta de nutrientes e uma maior ingestão de calorias (OLIVEIRA e THEBAUD-MONY, 1997; BRASIL, 2014). O consumo de alimentos no Brasil sofreu grandes impactos e mudanças a partir da década de 60, tanto nos meios de produção quanto na distribuição e claro no próprio consumo devido ao desenvolvimento do mercado agroindustrial. A expansão do capitalismo levou a uma mudança no padrão alimentar do brasileiro. Transformações no

cenário político, econômico, social e cultural nessas últimas décadas evidenciam as mudanças no modo de consumo alimentar (OLIVEIRA e THEBAUD-MONY, 1997; BRASIL, 2014).

O significativo aumento no tamanho das porções pode favorecer uma crescente ingestão. A relação entre aumento no tamanho das porções e aumento no consumo energético se inicia precocemente, ainda durante a primeira infância, por volta dos quatro anos de idade. Acredita-se que a aquisição e a ingestão de porções alimentares maiores que as necessidades energéticas podem ser influenciadas pela percepção do valor e do tamanho, pois as maiores porções são comercializadas por valores menores e os tamanhos das porções usualmente vendidas pelos *fast-foods* são considerados normais para aqueles que frequentemente se alimentam nesses locais (RODRIGUES e PROENÇA, 2011; ALMEIDA e FERNANDES, 2011).

Diante de recipientes ou embalagens maiores que o normal é maior o risco de um consumo inadequado e involuntário de calorias, sendo então maior o risco de desenvolver a obesidade. Em uma análise de tempo, pode-se sugerir que o aumento do tamanho das porções tem uma grande importância no aumento dos índices de obesidade, e isso se deve principalmente ao tamanho das porções de alimentos industrializados que aumentam consideravelmente, sendo comumente maiores do que aquelas porções expressas pelas medidas caseiras, relatadas em tabelas de composição de alimentos. As medidas caseiras são definidas como os instrumentos utilizados na quantificação de alimentos em utensílios domésticos como xícaras, copos, colheres e pratos (BRASIL, 2014; RETAMOSO, MESQUITA, OLIVEIRA, 2009; CARLOS *et al.*, 2008).

Segundo Leão, Neves e Rodrigues (2017), o registro fotográfico de porções alimentares é uma ferramenta que pode ser utilizada no cotidiano do atendimento nutricional de modo a facilitar a avaliação e quantificação do consumo alimentar e, assim, aumentar a adesão do paciente a conduta dietoterápica proposta, ilustrando o tamanho de cada porção alimentar que poderá ser consumida em cada refeição; além de ser de fácil aplicabilidade e prover dados de forma clara e objetiva. Porém, percebe-se no Brasil, a carência de instrumentos que permitam a visualização de porções alimentares, e pouco se sabe sobre o conhecimento dos usuários quanto às fotografias que constituem esses instrumentos. “A utilização de um recurso visual atualizado e uma boa percepção dos usuários das imagens apresentadas podem auxiliar na determinação mais precisa do consumo alimentar” (SOUZA *et al.*, 2016).

Desse modo, identificar e padronizar medidas usuais de porcionamento, são itens essenciais na garantia da qualidade e da atenção nutricional, pois essas sendo corretas promoverão o consumo alimentar adequado e fornecerão dados fidedignos sobre a ingestão alimentar e uma oferta adequada de nutrientes necessários à manutenção da saúde do indivíduo (FAQUIM, OLIVEIRA, SPINELLI, 2012; ANDRADE e CAMPOS, 2012).

Para facilitar a compreensão, os tipos de utensílios e suas capacidades são definidos segundo a IN n° 75 de 2020, conforme tabela abaixo.

Tabela 4 - Tipos de utensílios domésticos e suas capacidades para declaração da medida caseira dos alimentos na tabela de informação nutricional segundo IN n°75 de 2020.

Tipo de utensílio utilizado	Capacidades
Xícara de chá	200cm ³ ou mL
Copo	200cm ³ ou mL
Colher de sopa	10cm ³ ou mL
Colher de chá	5cm ³ ou mL
Prato raso	22cm de diâmetro
Prato fundo	250cm ³ ou mL

Fonte: IN n° 75 (2020).

Comparando as medidas caseiras propostas com as tabelas já existentes, houve confronto de tamanho, peso, quantidade, denominação, informação dos ingredientes e da especificidade na descrição do alimento. Isso significa que nem sempre os alimentos semelhantes apresentarão os mesmos valores de nutrientes. Essa variabilidade ocorre em função da espécie, tipo de manejo agrícola, assim como por variações nas metodologias de análise adotadas pelas tabelas de composição.

Diante do proposto estudo, nota-se a importância de detalhar as informações das medidas caseiras, como exemplo a gelatina; onde fica a dúvida se as informações disponíveis na rotulagem do produto, são do produto pronto para consumo ou do produto em pó sem reconstituir.

As tabelas citadas trazem informações gerais que norteiam a informação sobre a composição dos alimentos, no entanto, se faz necessário uma didática mais minuciosa com relação às informações referente às medidas caseiras, para que possa haver uma melhor replicação das receitas.

A revisão das medidas caseiras dos alimentos foi de extrema importância, pois avaliar o consumo alimentar de uma população é uma das maiores dificuldades da terapêutica nutricional. Essas dificuldades são determinadas por dimensões biológicas, psicológicas, socioeconômicas e culturais (LOPEZ e BOTELHO, 2010; OLIVEIRA e THEBAUD-MONY, 1997; BERTIN *et al.*, 2006).

5 CONCLUSÕES

Atendendo a proposta inicial deste estudo, que foi revisar e atualizar os cálculos das medidas caseiras das porções alimentares (pequena, média e grande) que compõem a dieta da população brasileira, pode-se sugerir que as informações contidas nas tabelas de composição de alimentos são muito amplas. Foi averiguado que muitos produtos não constam nas tabelas e aqueles presentes, não possuem uma descrição detalhada da medida caseira. Também, são poucos os materiais que incluem as medidas caseiras em trabalhos que apresentam o estudo da porção do alimento. Esse é um campo muito grande para estudo, aqui foi realizada uma pequena amostra da imensidão do que ainda falta explorar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. A. N.; FERNANDES, G. C. A importância do porcionamento na alimentação balanceada. **International Journal of Nutrology**, v. 4, n. 3, p. 53-59, Set./Dez., 2011.

ANDRADE, J. C.; CAMPOS, F. M. Porcionamento, adequação energética e controle do desperdício em uma creche. **Rev. Demetra: Alim. Nut. e Saúde**, v. 7, n. 3, p. 157-180, Sergipe, 2012.

BERTIN, R. L.; PARISENTI, J.; DI PIETRO, P. F.; VASCONCELOS, F. A. G. Métodos de avaliação do consumo alimentar de gestantes: uma revisão. **Rev. Bras. Saúde Materno Infantil**, v. 6, n. 4, Recife, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC N° 359, de 23 de dezembro de 2003. **Aprova o Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 26. dez. 2003. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/rdc0359_23_12_2003.html. Acesso em: 18 nov. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 152p.

BRASIL, Ministério da Saúde. Hospital do Coração. **Alimentação Cardioprotetora: manual de orientações para profissionais de saúde da atenção básica**. Brasília, 2018. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cardioprotetora.pdf. Acesso em: 21 jan. 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa N° 75 DE 8 de outubro de 2020. **Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados**. Brasília, 2020. Publicada no DOU em: 09/10/20, edição 195, seção 1, página 113. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143>. Acesso em: 18 dez. 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC N° 429, DE 8 DE OUTUBRO DE 2020. **Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados**. Brasília, 2020. Publicada no DOU n° 195, de 9 de outubro de 2020. Disponível em: http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/3882585/RDC_429_2020_.pdf/9dc15f3a-db4c-4d3f-90d8-ef4b80537380. Acesso em: 18 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade de São Paulo. FASCÍCULO 1

PROTOCOLOS DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR: BASES TEÓRICAS E METODOLÓGICAS E PROTOCOLO PARA A POPULAÇÃO ADULTA. Brasília – DF

2021

CARLOS, J. V.; ROLIM, S.; BUENO, M. B.; FISBERG, R. M. Porcionamento dos principais alimentos e preparações consumidas por adultos e idosos residentes no município de São Paulo. **Rev. Nutr.**, v. 21, n. 4, p. 383-391, São Paulo, 2008.

DESROTULANDO. **Aplicativo de avaliação de rótulos alimentares**. Disponível em: <https://desrotulando.com/#features-icons>. Acesso em: 29 dez. 2020.

FAQUIM, N. B.; OLIVEIRA, T.; SPINELLI, M. G. N. Porcionamento, consumo e desperdício em um restaurante escolar. **Rev. Univap**, v. 18, n. 31, São Jose dos Campos, Junho, 2012.

LEÃO, J. M.; NEVES, C. V. B.; RODRIGUES, F. A. **Elaboração de registro fotográfico como ferramenta de educação nutricional para pacientes com doença renal crônica**. III Congresso Nacional de Alimentos e Nutrição | VI Congresso Nacional de Alimentação e Nutrição. Ouro Preto, 2017.

LEITE, Fábio Henrique Cardoso; BIN, Marcia Crestani; SCHMITZ, Wanderlei Onofre. **Produção do artigo científico**. 3. ed. Dourados: Unigran, 2015.

LOPEZ, R. P. S.; BOTELHO, R. B. A. Identificação de porções alimentares em fotografias. **Rev. Nutrire**, v. 35, n. 1, p. 1-14, São Paulo, Abril, 2010.

OLIVEIRA, S. P.; THEBAUD-MONY, A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Rev. Saúde Pública**, v. 31, n. 2, p. 201-208, São Paulo, Abril, 1997.

PINHEIRO, A. B.V, *et al.* **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras**. Editora: Atheneu. 4ed. São Paulo, 2001.

PHILIPPI, Sônia Tucnduva. **Pirâmide dos alimentos: Fundamentos básicos da nutrição**. Barueri, SP: Manole, 2014. 399p.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2. ed. São Paulo: Editora Manole, 2006. 402p.

RETAMOSO, V.; MESQUITA, M; OLIVEIRA, V. R. Padronização de medidas caseiras como instrumento facilitador para discentes e docentes do curso de Nutrição. **Rev. Disciplinarum Scientia**, v. 10, n.1, p. 127-136, Santa Maria, 2009.

RODRIGUES, A. G. M.; PROENÇA, R. P. C. Relação entre tamanho da porção de comida e ingestão alimentar: uma revisão. **Rev. Ceres: Nutrição e Saúde**, v. 6, n. 1, p.23-33, Florianópolis, 2011.

SOUZA, R. G. M.; CAMPOS, M. I. V. A. M.; CORDEIRO, M. M.; MONEGO, E. T.; PEIXOTO, M. R. G. Validação de fotografias de alimentos para estimativa do consumo alimentar. **Revista Nutrição**, v. 29, n. 3, p.415-424, Campinas, Maio/ Junho, 2016.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: 27 dez. 2020.

VARGAS, V. de S. Padronização de medidas caseiras como ferramenta à Dietoterapia. **Vittale**. Rio Grande, RS, v. 19, n. 1 p. 29-34, 2007.