V CONGRESSO INTERNACIONAL DAS **LICENCIATURAS** COINTER - PDVL 2018

CONSUMO DE CARNES EM ESCOLARES NO SERTÃO DO PIAUÍ

MEAT CONSUMPTION IN SCHOOLS NOT BACKWOODS OF PIAUÍ

Apresentação: Comunicação Oral

Luis Cardoso da Silva¹; Vanessa de Sousa Oliveira²; Taynan de Sousa Araujo
Carvalho³ Antônio José Pereira da Silva⁴; Mario Marques de Sousa⁵

DOI: <https://doi.org/10.31692/2358-9728.VCOINTERPDVL.2018.00052>

Resumo

A qualidade de alimentação parece ter sido prejudicada nas ultimas décadas, pois em períodos passados as refeições revelavam maior diversificação, com a inclusão de todos os alimentos dos grupos da pirâmide alimentar. Atualmente, os grupos das hortaliças e frutas, não se fazem presentes nas refeições da maioria dos indivíduos. As carnes, os peixes e as vísceras são fontes de nutrientes para o funcionamento do corpo, entretanto, apresentam alto teor de gordura saturada e colesterol, estudos mais recentes têm demonstrado relação direta entre consumo de carne e a ingestão elevada de gorduras, devido ao alto conteúdo de colesterol e gordura saturada do alimento. Dessa forma, o consumo inadequado de carnes, especialmente das vermelhas e dos embutidos, vem sendo apontado como um dos principais fatores de risco para o aumento da carga global de doenças em todo o mundo. O estudo foi realizado com adolescentes estudantes do ensino médio de uma instituição de ensino. Na pesquisa constatou-se que a frequência de consumo diário dos diferentes tipos de carnes, exceto as vermelhas, foram mais elevadas entre os adolescentes do sexo masculino do que entre os do sexo feminino. Os adolescentes que consomem carne vermelha 4 ou mais vezes na semana são 35,5% dos pesquisados e que 33,9% comem carne branca nesta mesma quantidade semanal. Quanto ao consumo dos embutidos 40,3% dos educandos não consomem este alimento semanalmente. Examinado o consumo de carnes semanalmente desta população, verificou-se que há uma grande preocupação com as escolhas alimentares, pois optam pelo consumo alto da dieta alimentar, pois a carnes poderiam ser substituídas por alimentos mais saudáveis.

¹ Graduando em Química, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, luiscardosolcs@gmail.com

² Graduando em Química, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, vanessaharley@gmail.com

³ Graduando em Química, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, taynansousa@hotmail.com

⁴ Licenciatura Plena em Química, Universidade Estadual do Piauí, antoniojoseps@hotmail.com

⁵ Mestre em Ensino de Ciências e Matemática, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, mariomarques@ifpi.edu.br

Palavras-Chave: Consumo de carne, Qualidade da alimentação, Ministério da Saúde, Adolescentes, Escolares.

Abstract

The quality of food seems to have been undermined in the last decades, because in the past periods the meals showed more diversification, with the inclusion of all the foods of the groups of the food pyramid. Currently, the vegetable and fruit groups are not present in the meals of most individuals. Meat, fish and viscera are sources of nutrients for the body's functioning, however, they are high in saturated fat and cholesterol, more recent studies have shown a direct relationship between meat consumption and high fat intake due to the high content of cholesterol and saturated fat of the food. In this way, the inadequate consumption of meat, especially red meat and meat products, has been identified as one of the main risk factors for increasing the global burden of diseases worldwide. The study was carried out with high school adolescents of a teaching institution. The research found that the frequency of daily consumption of different types of meat, except red meat, was higher among male adolescents than among female adolescents. Adolescents who consume red meat 4 or more times in the week are 35.5% of those surveyed and 33.9% eat white meat in the same amount a week. As for the consumption of sausages, 40.3% of students do not consume this food weekly. Once weekly consumption of meat was examined, it was observed that there is a great concern with food choices, since they opt for the high consumption of the diet, since the meat could be replaced by healthier foods.

Keywords: Meat consumption, Food quality, Ministry of Health, Adolescents, School children.

Introdução

A correta avaliação do consumo alimentar em adolescentes é um processo complexo. Os hábitos alimentares adquiridos na adolescência tendem a se solidificar na vida adulta, tornando-se importante promover modos de vida saudáveis neste estágio de vida. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar a frequência de consumo alimentar de diferentes tipos de carnes em escolares do ensino médio do Centro de Ensino de Tempo Integral Severo Maria Eulálio no município de Santa Cruz do Piauí, estado do Piauí.

Cabe ainda destacar que, um consumo alimentar inadequado, por períodos prolongados, resulta em esgotamento das reservas energéticas humanas, podendo ocasionar o desenvolvimento de doenças.

A alimentação deve ser feita de forma balanceada, para nutrir o organismo de forma equilibrada. A qualidade da alimentação parece ter sido prejudicada nas últimas décadas, pois em períodos passados as refeições revelavam maior diversificação, com a inclusão de todos os alimentos dos grupos da pirâmide alimentar. Atualmente, os grupos das hortaliças e frutas, não se fazem presentes nas refeições da maioria dos indivíduos.

Segundo o Ministério da Saúde do Brasil (2006) os seres humanos são onívoros, ou seja, consomem na alimentação uma enorme diversidade de alimentos. Desde a pré-história, a carne e outros alimentos de origem animal fazem parte da dieta humana. Alimentos de origem animal incluem carnes, vísceras, aves, peixes, ovos e leite e derivados.

De acordo com Drewnowski & Popkin (1997) e Monteiro et al. (2000) os problemas decorrentes do consumo inadequado de alimentos já são conhecidos há muito tempo. Muitos tipos de doenças estão relacionados ao mau consumo alimentar.

Deve-se mencionar, que o instrumento utilizado, por ser um questionário de frequência de consumo sem o componente quantitativo, impossibilita conhecer as porções dos alimentos consumidos pelos adolescentes, inviabilizando, assim, a análise de adequação de consumo em relação à recomendação dada pelo Ministério da Saúde do Brasil.

Qual a frequência de consumo alimentar de carnes vermelhas, carnes brancas, embutidos de carnes e vísceras que os alunos do ensino médio da Centro de Ensino de Tempo Integral Severo Maria Eulálio no município de Santa Cruz do Piauí possuem? A quantidade de carne consumida por estes escolares é a suficiente para sua saúde? Os mesmos possuem consumo excessivo desses diferentes tipos de carnes?

Examinado o consumo de carnes semanalmente desta população, deve-se ter aumentado em comparação a décadas anteriores o que leva a uma grande preocupação com as escolhas alimentares, pois optam pelo consumo alto da dieta alimentar, ocasionando o desenvolvimento de problemas de saúde relacionados a práticas alimentares.

Este trabalho visa identificar e avaliar a frequência de consumo alimentar de diferentes tipos de carnes em escolares do ensino médio da Centro de Ensino de Tempo Integral Severo Maria Eulálio no município de Santa Cruz do Piauí. Será recolhido dados através de pesquisas; descrevendo perfil alimentar do consumo de carne feito por educandos e posteriormente, relacionar a frequência do uso de carnes dos alunos da Unidade Escolar Clementino Martins com outras pesquisas.

Fundamentação Teórica

Os seres humanos são onívoros, ou seja, consomem na alimentação uma enorme diversidade de alimentos, (BRASIL, 2006). Desde a pré-história, a carne e outros alimentos de origem animal fazem parte da dieta humana. Alimentos de origem animal incluem carnes, vísceras, aves, peixes, ovos e leite e derivados. Segundo o Ministério da Saúde do Brasil

(2006) no Brasil, as carnes mais consumidas são as bovinas, as suínas, as de aves e as de peixes.

Segundo Cavalcanti; Jarabiza e Garcia (2011), nos intervalos entre as refeições tem se intensificado o consumo de alimentos conhecidos como *snacks*, salgadinhos, biscoitos, iogurtes, chocolates, sorvetes e refrigerantes.

O Ministério da Saúde do Brasil (2006) informa que as carnes e os peixes, em geral, são fontes importantes de proteínas de elevado valor biológico, bem como de ferro e de outros nutrientes com propriedades funcionais. As vísceras, assim como as carnes e peixes, também são boas fontes de ferro, entretanto apresentam alto teor de gordura saturada e colesterol. Os produtos derivados de carnes, como salsichas e embutidos, têm quantidades bastante elevadas de gorduras e alto teor de sal, e devem, portanto, ser evitados. Esses alimentos são considerados nutritivos devido aos seus aspectos nutricionais desde que consumidos com moderação.

De acordo com Oliveira (2002), a adolescência é um período de intensas transformações que são influenciadas pelos hábitos familiares, amizades, valores e regras sociais e culturais, condições socioeconômicas, assim como por experiências e conhecimentos do indivíduo. Hábitos e aprendizagens desse período repercutem sobre o comportamento em muitos aspectos da vida futura, como a alimentação, auto-imagem, saúde individual, valores, preferências e desenvolvimento psicossocial. Hábitos inadequados na infância e na adolescência podem ser fatores de risco para doenças crônicas na fase adulta.

Estudos recentes têm demonstrado relação direta entre consumo de carne e ingestão elevada de gorduras, devido ao alto conteúdo de colesterol e gordura saturada do alimento. Dessa forma, o consumo inadequado de carnes, especialmente das vermelhas e dos embutidos, vem sendo apontado como um dos principais fatores de risco para o aumento da carga global de doenças em todo o mundo, segundo o Ministério da Saúde do Brasil (2009)

Embutidos cárneos são definidos como "produtos elaborados com carnes ou outros tecidos animais comestíveis, curados ou não, defumados e dessecados ou não, tendo como envoltório natural tripas, bexigas ou outras membranas animais ou envoltório plástico apropriado" (DUARTE, 2005).

Os produtos prontos para consumo, incluindo os produtos cárneos, constituem excelente alternativa para o mercado (SILVA, 2004). Para os locais que comercializam produtos cárneos prontos, é uma forma de agregar valor à matéria-prima. Para o consumidor,

a aquisição dos produtos prontos se faz oportuna, diante da necessidade crescente de minimizar o tempo de preparo dos alimentos, principalmente para as pessoas dos grandes centros urbanos.

De acordo com Freire (2001): “não existe pesquisa sem ensino e nem ensino sem pesquisa”, pois a pesquisa em sala de aula pode se tornar uma grande aliada ao processo de ensino e aprendizagem do educando. Esta deve ser uma postura do professor, pois, Desde o início da escolarização, deve-se focalizar na importância da pesquisa para a construção do conhecimento do aluno com uma formação crítica, criativa e inovadora.

O consumo descontrolado de carne pode trazer danos graves à saúde. Além do risco da obesidade esse tipo de alimento é rico em gorduras saturadas que possui influência em ampliar riscos de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cânceres. (TEIXEIRA et al 2006).

A alimentação deve ser feita de forma balanceada, para nutrir o organismo de forma equilibrada. Se feita de forma correta contribuirá para longevidade, mas deve ser considerado que se for feita de forma descontrolada, poderá trazer danos à saúde. (BARBOSA, 2013).

O artigo também busca seguir a lei quanto à saúde, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (1990), no seu artigo 70, informa que todos tem o dever de promover e prevenir qualquer tipo de ameaça aos adolescentes.

Metodologia

Os participantes apresentaram idade entre 16 e 19 anos, tendo sido assumido neste estudo a definição da Organização Mundial da Saúde para a adolescência, que limita essa etapa do curso da vida entre os 10 e os 19 anos completos.

Tipo de pesquisa

Estudo transversal realizado com adolescentes pertencentes ao Centro de Ensino de Tempo Integral Severo Maria Eulálio, no município de Santa Cruz do Piauí, estado do Piauí. A frequência de consumo de carnes vermelhas, brancas, embutidos e vísceras foram avaliadas por um Questionário de Frequência de Consumo Alimentar (Carne), adaptado para este estudo. As variáveis independentes foram idade e sexo dos entrevistados.

Gil (2006) afirma que se pode definir pesquisa como o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico. Sendo o objetivo fundamental da pesquisa descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos.

Os dados das pesquisas serão captados através de questionários, pois segundo Moreira e Caleffe (2008) os questionários apresentam para o pesquisador quatro importantes benefícios: o uso eficiente do tempo, pois pode ser aplicado a inúmeras pessoas ao mesmo tempo; anonimato para a resposta, pois algumas respostas serão mais precisas quando o pesquisado se mantém desconhecido; possibilidade de uma alta taxa de retorno, já que os pesquisadores entregarão o questionário ao alunos e recolherão após o preenchimento; perguntas padronizadas visto que o pesquisador mantém controle sobre todas as perguntas para o pesquisado.

Local da pesquisa

A pesquisa será realizada no Centro de Ensino de Tempo Integral Severo Maria Eulálio, no município de Santa Cruz do Piauí, Estado do Piauí. A instituição de ensino contém duas etapas, o ensino fundamental, 6º ao 9º ano e todas as etapas do ensino médio: 1ª série A e B, 2ª série A e B e 3ª série A e B. No ano de 2014, a escola passou a ter educação integral durante o dia, funcionando das 7:10 h à 16:10 h. Também há expediente normal durante a noite, de 18:30 h às 22:00 h, com outros alunos do ensino médio regular: de 1ª série, 2ª série e 3ª série e ensino fundamental e médio na modalidade Educação de Jovens e Adultos (EJA).

População e amostra

A pesquisa será realizada com 40 % dos educandos do ensino médio do Centro de Ensino de Tempo Integral Severo Maria Eulálio de Santa Cruz do Piauí-PI, ou seja, com os alunos da 1ª série A e B, 2ª série A e B e 3ª série A e B, do tempo integral. Ver quadro 1 que segue explicitando a quantidade de alunos por gênero e série da referida unidade escolar.

Quadro 1: Número de alunos por série e sexo do ensino médio do Centro de Ensino de Tempo Integral Severo Maria Eulálio.

SÉRIE	QUANTIDADE DE ALUNOS			
	SEXO		TOTAL	PESQUISADOS (40 %)
	masculino	feminino		
1ª série “A”	13	14	27	11
1ª série “B”	14	11	25	10
2ª série “A”	13	15	28	11
2ª série “B”	12	17	29	12
3ª série “A”	8	17	25	10
3ª série “B”	12	7	19	8

TOTAL	72	81	153	62
-------	----	----	-----	----

Fonte: Direção da Escola

Quadro elaborado a partir dos dados oficiais disponibilizados pela direção da referida escola, referente ao segundo semestre de 2017.

Coleta de dados

Os dados serão coletados através de questionário de respostas objetivas (marcar um X), os pesquisados não colocará nenhum tipo de palavra para que seja respeitado o anonimato do entrevistado. Ao responder o questionário o pesquisado dobrará o formulário e depositará em uma urna colocada na sala de aula.

Análise de dados

Feita a pesquisa os dados serão organizados em tabelas e ou gráficos relacionando as variáveis pesquisadas sexo, consumo semanal de carnes. Os dados apresentados servirão para verificar se há ou não uma alimentação adequada quanto ao consumo de carnes dos educandos.

Resultados e Discussão

Os resultados são apresentados e discutidos em três partes. A primeira expõe o consumo de carnes mensais dos escolares pesquisados por sexo, a segunda por idade e a terceira parte relaciona o consumo total dos pesquisados

3.1 Variações dos hábitos de consumo de carnes de acordo com o sexo

Dos escolares investigados, 62, 28 (45,2%) eram do sexo masculino e 34 (54,8%) do sexo feminino. A tabela a seguir, mostra o comparativo do consumo de carnes: carne vermelha, carne branca, embutidos e vísceras por sexo, masculino e feminino, representando o total de educandos pesquisados por sexo e a porcentagem desta quantidade.

Tabela 1: Consumo de carnes e quantidade semanal por sexo.

ALIMENTO	SEXO	QUANTIDADE (PORCENTAGEM) SEMANAL				
		- 1 X	1 A 3 X	4 A 6 X	DIAR.	TOTAL
CARNE VERMELHA	MAS	3(10,7%)	16(57,1%)	8(28,6%)	1 (3,6%)	28(100%)
	FEM	5(14,7%)	16(47,0%)	7(20,6%)	6(17,7%)	34(100%)
CARNE	MAS	4(14,3%)	13(46,4%)	10(35,7%)	1(3,6%)	28(100%)

BRANCA	FEM	1(2,9%)	23(67,6%)	4(11,8%)	6(17,7%)	34(100%)
EMBUTIDOS	MAS	11(39,3%)	12(42,9%)	3(10,7%)	2(7,1%)	28(100%)
	FEM	14(41,2%)	18(53%)	1(2,9%)	1(2,9%)	34(100%)
VÍSCERAS	MAS	23(82,1%)	4 (14,3%)	1(3,6%)	0(0%)	28(100%)
	FEM	29(85,3%)	4(11,8%)	1(2,9%)	0(0%)	34(100%)

LEGENDA: MAS – Masculino; FEM – Feminino.

Fonte: Elaborado pelos autores

Constata-se que os dados apresentados acima (Tabela 1), 9 alunos do sexo masculino (32,2%) dos 28 pesquisados, e 13 (38,3%) do sexo feminino consomem carne vermelha mais de 4 vezes por semana. No sexo feminino o consumo semanal de 4 vezes ou mais de carne branca é de 29,5% e do masculino é 39,3%. Já a quantidade de embutidos semanalmente comido é de 17,8% e de 5,8% para o sexo masculino e feminino, respectivamente. Verifica-se que as frequências de consumo diário dos diferentes tipos de carnes, exceto as vermelhas, foram mais elevadas entre os meninos do que entre as meninas. A POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares) 2008-2009 constatou um consumo diário de quase todos os tipos de carnes maior entre os meninos.

A tabela 1 mostra que a o consumo das vísceras é maior no sexo masculino, pois 23 (82,1%) dizem na comer nenhuma quantidade por semana, contra 29 (85,3%) das pesquisadas e que 2,9% do sexo feminino informam que se alimentam mais de 4 vezes por semana desse alimento e 3,6% do pesquisados do sexo masculino consomem semanalmente 4 a 6 vezes alimentos como fígado, coração, rim. Contrariando a POF 2008-2009 que informa que as vísceras são mais consumidas pelas meninas.

3.2 Relação entre o consumo de carnes pela quantidade semanal consumida

Esta pesquisa atestou que 100% da população avaliada consumiram algum tipo de carne no último mês, pois a mesma não apresentou nenhum entrevistado que informasse o uso de carne vermelha, carne branca, embutidos ou vísceras consumidas menos de 1 vez por semana. Segundo a Foodand Agriculture Organization (FAO), o consumo de carnes está intimamente relacionado à disponibilidade do alimento, preço, tradição, economia, influências religiosas e até mesmo à geografia do local. O Brasil revelou um aumento de 50% na participação relativa das carnes, no total de calorias da dieta da população desde a década de

70 até o início de século XXI e está entre os países em desenvolvimento aonde mais vem crescendo.

Figura 2. Comparativo do consumo de carnes pela quantidade semanal comida pelos pesquisados.

Fonte: Elaborado pelos autores

Observando-se os dados, comparando os quatro tipos de carnes: vermelha, branca, embutidos e vísceras constatam-se que dos 62 pesquisados, consomem carne vermelha 4 ou mais vezes na semana 22 escolares (35,5%) e 21 (33,9%) comem carne branca nesta mesma quantidade semanal. Segundo Sarturi, Neves, Peres (2005) o consumo de carnes com excesso de gordura, avaliado pelo consumo da pele do frango e/ou gordura aparente das carnes vermelhas, tem sido atualmente apontado como um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas.

As carnes menos consumidas neste estudo foram às vísceras, sendo que mais de 52 pesquisados, 83,9% dos consumidores referiram consumi-las menos de uma vez por semana. Essas carnes são ricas em ferro, vitaminas A e D, e segundo o Ministério da Saúde do Brasil, devem estar presentes na alimentação uma vez por semana, porém sem ultrapassar essa indicação pelo alto teor de colesterol. O consumo de uma a três vezes por semana neste trabalho foi observado em 12,9% dos pesquisados. O baixo consumo desta carne pode estar ligado à preferência alimentar e/ou falta de hábito da população.

Quanto ao consumo dos embutidos 40,3% dos educandos não consomem este alimento diariamente. 48,4% (30 escolares) comem entre 1 e 3 vezes por semana e dos educandos pesquisados 11,3% informaram que comem 4 ou mais vezes por semana de alimentos embutidos.

Conclusões

Examinado o consumo de carnes semanalmente desta população, verificou-se que há uma grande preocupação com as escolhas alimentares, pois optam pelo consumo alto da dieta alimentar, pois a carnes poderiam ser substituídas por alimentos mais saudáveis. Para que tais hábitos sejam reforçados e incentivados, sugerem-se atividades de orientação nutricional a fim de melhorar a saúde e a desempenho dos adolescentes.

Deve-se mencionar, ainda, que o instrumento utilizado, por ser um questionário de frequência de consumo sem o componente quantitativo, impossibilitou conhecer as porções dos alimentos consumidos pelos adolescentes, inviabilizando, assim, a análise de adequação de consumo em relação à recomendação dada pelo Ministério da Saúde do Brasil.

Os resultados apontam, também, a necessidade de estudos adicionais, na linha de pesquisa, para maior esclarecimento da relação entre quantidade de carne consumida e a saúde da população. De acordo como o Ministério da Saúde a adoção de práticas alimentares saudáveis desde a infância é um comportamento que contribui para a promoção da saúde na vida adulta.

Referências

BARBOSA, A. C. O. **Aspectos positivos relacionados ao consumo de carne bovina**. 2013. Monografia (Graduação Med. Veterinária) – Universidade de Brasília.

BENDER A. **Meat and meat products in human nutrition in developing countries**. *FAO Food Nutr Pap* 1992; 53:1-91.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Lei Federal nº 8069, de 13 de julho de 1990. Curitiba: Governo do Estado do Paraná, 1994.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição; 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Secretaria de Vigilância em Saúde; 2009.

CAVALCANTI, Leonardo de Almeida; JARABIZA, Vander; GARCIA, Marcia Cristina Lopes. **Aspectos sócio-culturais na alimentação no Ensino Fundamental**. *Rev. Educação, Cultura e Sociedade*, Sinop/MT, v.1, n.1, p. 34-47, jun. 2011.

Dissertação – (Mestrado em Ciências), Escola Superior de Agricultura ‘Luiz de Queiroz’, Universidade de São Paulo – USP.

DREWNOWSKI, A. & POPKIN, B. M., 1997. **The nutrition transition: New trends in the global diet**. *Nutrition Reviews*, 55:31-43.

DUARTE, A.P. **Embutidos defumados**. 2005. 32f. Trabalho acadêmico apresentado ao curso de Química de Alimentos, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2001.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2006.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE; 2010 [acesso 2012 mar].

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L. & COSTA, R. B. L., 2000. **Mudança na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996)**. *Revista de Saúde Pública*, 34:251-258.

MOREIRA, H.; CALEFFE, L.G. **Metodologia da Pesquisa para professor pesquisador**. 2ª ed., Rio de Janeiro: Lamparina, 2008.

NEVES FJ, KOIFMAN RJ, MATTOS IE. **Mortalidade por câncer de cólon e reto e consumo alimentar em capitais brasileiras selecionadas**. *Rev Brasileira de Epidemiologia* 2006; 9(11):112-120.

OLIVEIRA MNG, SOARES EA. **Comparação do perfil dietético de adolescentes femininas e níveis sócio econômicos diferenciados**. *Nutr Brasil* 2002.

SILVA, M. L. **Efeito de dois métodos de cocção – água e vapor – nos parâmetros de qualidade do músculo Semitendinosus**. Piracicaba, 2004. 114 p.

TEIXEIRA, R. C. M. A. et al. **Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros**. *Revista Brasileira Epidemiologia*. 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical status: use and interpretation of anthropometry. Report of WHO Expert Committee. [WHO Technical Report Series, 854]. Geneva: WHO; 1995.