rasbran
Revista da Associação Brasileira de Nutrição

Tipo

Avaliação do consumo alimentar de arroz e feijão por moradores da Grande Vitória

Evaluation of food consumption of rice and beans by residents of Greater Vitória

Priscila Costa Zonta[1], Kelly Ribeiro Amichi[2]

[1] *Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Salesiano- UniSales. Vitória -ES*
[2] *Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Salesiano- UniSales. Vitória -ES*

Endereço para correspondência: Priscila Costa Zonta - priscilaczonta@hotmail.com
Kelly Ribeiro Amichi – kamichi@catolica-es.edu.br

Palavras-chave

Arroz
Feijão
Consumo Alimentar

Objetivo: O presente trabalho objetivou avaliar a frequência do consumo associado destes alimentos entre a população da região da Grande Vitória. **Métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, transversal, envolvendo uma análise de 100 respostas de moradores da Grande Vitória. As coletas de dados foram obtidas através de transmissão direta do link via redes sociais pela plataforma de questionários online Google Forms. **Resultados:** A maioria da população foi do sexo feminino (63%), com concentração da população na faixa etária de 36 a 50 anos. Verificou-se que o arroz branco é o mais consumido (49%), e a maioria da população faz suas refeições em sua própria casa. Constatou-se que o consumo de arroz e feijão é superior a 50% no almoço e jantar, sendo a ingestão majoritária de 2 a 3 colheres de sopa para o arroz e 1 ou 2 conchas de feijão, com percentuais iguais. **Conclusão:** A mistura arroz e feijão é fortemente presente no consumo alimentar da população, demostrando que a interação nutricional fornecida pela mistura traz benefícios para manutenção e prevenção da saúde.

Keywords

Rice
Bean
Food Consumption

Objective: *The present study aimed to evaluate the frequency of associated consumption of these foods among the population of the Greater Vitória region.* ***Methods****: This is a quantitative, descriptive, cross-sectional study, involving an analysis of 100 responses from residents of Greater Vitória. Data collections were obtained through direct transmission of the link via social networks through the online questionnaire platform Google Forms.* ***Results:*** *The majority of the population was female (63%), with a concentration of the population in the age group of 36 to 50 years. It was found that white rice is the most consumed (49%), and the majority of the population has their meals in their own home. It was found that the consumption of rice and beans is greater than 50% at lunch and dinner, with a majority intake of 2 to 3 tablespoons for rice and 1 or 2 bean shells, with equal percentages.* ***Conclusion:*** *The mixture of rice and beans is strongly present in the population's food consumption, demonstrating that the nutritional interaction provided by the mixture brings benefits for maintaining and preventing health.*

INTRODUÇÃO

Segundo dados estatísticos, culturais e econômicos, nos últimos anos o Brasil vem passando por mudanças significativas, fazendo com que houvesse transformações no cotidiano da população, fortificando a consequência de mudança de hábitos e práticas alimentares[1].

O estilo de vida atual da sociedade moderna tem menosprezado os conhecimentos científicos acerca do valor nutricional dos alimentos, trocando os produtos naturais pelos alimentos de preparo rápido, mas nem sempre de valor nutricional balanceado, trazendo consigo o aumento do sobrepeso e da obesidade, impactando de forma progressiva e expressiva nas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)[2]. Tal menosprezo encarrega-se também pela falta permanente de determinados elementos nutritivs, desenvolvendo uma crescente incidência da

chamada “fome oculta”, que é causada pela baixa ingestão de minerais e vitaminas, que são elementos essenciais para o bom funcionamento do organismo humano[3].

Ao longo dos anos, a indústria alimentícia necessitou realizar adaptações para produzir e ofertar alimentos diversificados com o intuito de atender a população com novo padrão de costume alimentício. Atualmente estamos vivendo em um novo padrão alimentar, consumindo cada vez mais alimentos caracterizados como ultraprocessados, semiprontos, de preparo rápido e fácil. Esses alimentos são ofertados em abundância no comércio varejista de alimentos, e contém alto valor energético, sendo ricos em açúcar, sódio e gorduras [4].

Machado (2016) defende que o atual padrão alimentar da população brasileira pode estar relacionado aos diversos problemas de saúde pública que hoje vem assolando a sociedade[5]. Entre o período de 1973 a 2003 constatou-se que houve declínio no consumo de arroz e feijão e aumento de 400% no consumo de alimentos de origem industrial. Além disto, houve aumento significativo do consumo excessivo de açúcar e gorduras, configurando uma tendência desfavorável no padrão alimentar do consumidor brasileiro, sendo comum a substituição das refeições principais por preparações que omitam refeições[6].

Essa afirmativa é reforçada por Schmidt (2011), que relata o aumento do número de doenças que se tornaram problema de saúde pública, dentre elas podem-se destacar: hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade, doenças estas que pode acometer pessoas de todas as faixas etárias[7].

No Brasil, o feijão consiste num dos principais componentes na dieta da população, seu consumo é considerado imprescindível, e que fornece quantidades significativas de proteínas, calorias e outros nutrientes [8]. As Pesquisas de Orçamento Familiares (POF) conduzidas pelo IBGE (2011) em 2002-2003 e 2008-2009 demonstram uma baixa significativa de consumo domiciliar per capita anuais deste importante alimento para os brasileiros[9].

Wander (2017) aponta que o consumo do feijão apresentou aumento significativo entre o período de 1991 a 2003, sendo que 32% dos feijões eram consumidos fora do domicílio[10]. Dados estes que são confirmados anos mais tarde graças à pesquisa realizada pelo IBGE, que objetivou computar o consumo domiciliar per capita do feijão no Brasil, através da POF 2008-2009, que apontou uma redução no consumo de feijão dentro dos domicílios brasileiros[9].

De acordo com dados do Ministério da Agricultura, o arroz está entre os cereais mais consumidos do mundo, caracterizando-se como o principal alimento para mais da metade da população mundial. O Brasil é o nono maior produtor mundial e colheu 11, 26 milhões de toneladas na safra 2009/2010 [11]. A dieta do brasileiro é composta de alto nível de carboidratos, sendo que o arroz, o feijão e a farinha são os três produto mais consumido pela população, estando entre os produto da cesta básica do brasileiro, o arroz é responsável por 12% das proteínas e 18% das calorias da dieta básica. Entretanto, o arroz é capaz de suprir 20% de energia e 15% de proteína da necessidade diária de um adulto, além de conter vitaminas, sais minerais, fósforo, cálcio e ferro [12,13].

Tendo em vista que o feijão e arroz são componentes essenciais para uma alimentação balanceada e saudável, e que está fortemente presente nas refeições da população brasileira, o presente trabalho objetiva avaliar a frequência do consumo associado destes alimentos entre a população da região da Grande Vitória.

MÉTODO

A presente pesquisa tratou-se de um estudo de caráter transversal, quantitativo e descritivo. A amostra da pesquisa contou com 100 participantes, escolhidos por meio de conveniência, que se referem aos moradores da região da Grande Vitória, englobando as cidades de Vitória, Serra, Vila Velha, Fundão, Cariacica, Viana e Guarapari, todas situadas no estado do Espírito Santo.

A coleta de dados desse projeto foi realizada através de transmissão direta do link via redes sociais pela plataforma de questionários online Google Forms, onde os participantes necessitavam ter acesso à internet, celular ou computador em mãos, na plataforma a pergunta inicial baseou-se no Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) que esclarece e protege o participante e pesquisador da pesquisa, em respeito à ética no desenvolvimento do trabalho.

Os dados acerca do consumo do arroz e feijão foram coletados através da utilização dos seguintes instrumentos: Questionário sócio demográfico e econômico (sexo, idade, escolaridade, renda) Questionário abrangente (local de consumo, composição do prato, frequência de consumo da mistura arroz e feijão) e questionário especifico sobre arroz e feijão, com intuito de estudar e compreender tipo, quantidade, quais refeições estavam presente e substituição.

Para a representação dos resultados obtidos a partir dos dados coletados, foram confeccionadas tabelas, através dos softwares Microsoft Excel da versão de 2010, e Microsoft Word, por meio de estatística descritiva com medidas de frequência absoluta (n) e frequência relativa (%).

O presente estudo também evidenciou de forma bem sucinta, como o consumo destes alimentos que corroboram para com a saúde. Para tal, foi realizado uma seleção do conteúdo de artigos científicos e livros que discorrem sobre o tema.

RESULTADOS

A amostra do presente estudo foi composta por 100 indivíduos, sendo n=63 (63%) do sexo feminino, onde a concentração de maior população encontrou-se na faixa etária de 36 a 50 anos com n=38 (38%). Dentre as localidades da Grande Vitoria, o agrupamento de maior incidência foi no município de Vitória, capital do ES com 36%, conforme Tabela1.

Tabela 1 - Distribuição absoluta e percentual dos indivíduos segundo gênero, faixa etária, localização. Vitória - ES, 2020.

Indicadores	**n**	**%**
Sexo		
Feminino	63	63%
Masculino	37	37%
Faixa Etária		
18 a 24 anos	21	21%
25 a 35 anos	32	32%
36 a 50 anos	38	38%
> 51 anos	9	9%
Localização		
Vila Velha	23	23%
Serra	15	15%
Vitória	36	36%
Guarapari	6	6%
Cariacica	13	13%
Viana	6	6%
Fundão	1	1%

Fonte: Dados da pesquisa.

O presente estudo constatou que a maioria da população estudada apresenta alto percentual de consumo de arroz branco n=49 (49%) e quando se trata do feijão preto e carioca se mostrou mais relevante n=37(37%). De acordo com Tabela 2.

Já relacionado ao local de consumo das grandes refeições, observamos que 72% da população se alimentam em casa e as demais em restaurantes.

Tabela 2 - Distribuição absoluta e percentual da composição dos pratos dos indivíduos. Vitória - ES, 2020.

Arroz			**Feijão**		
	n	**%**		**n**	**%**
Branco	49	49%	**Preto**	25	25%
Integral	7	7%	**Carioca**	26	26%
Branco e Integral	34	34%	**Preto e Carioca**	37	37%
Nenhum	10	10%	**Nenhum**	12	12%

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação ao consumo de arroz e feijão de acordo com as refeições notou-se que 89% consome arroz no almoço de forma geral, sendo 23% consome apenas no almoço; Já o feijão assume um percentual de 86% no consumo geral, 26% apenas no almoço e 1% na janta, tendo um percentual relevante de não consumo de arroz e feijão, sendo 11%, 14% respectivamente. Tabela 3

Tabela 3: Distribuição absoluta e percentual do consumo de arroz e feijão de acordo com as refeições. Vitória - ES, 2020.

	Arroz		**Feijão**	
	n	**%**	**n**	**%**
Almoço	23	23%	26	26%
Jantar	0	0%	1	1%
Almoço e Jantar	66	66%	59	59%
Não consumo	11	11%	14	14%

Fonte: Dados da pesquisa.

A ingestão de arroz, demostrou n= 44 (44%) no consumo de 2 a 3 colheres de sopa, já o consumo de feijão encontrou-se em n=41(41%), tanto para 1 concha como para 2. Conforme Tabela 4.

Quando questionado sobre a substituição desses alimentos no caso de não consumo constatou-se que a maioria diz substituir esses alimentos por outros do mesmo grupo, sendo 77% substituindo e 23% não para o arroz e 51 % substituindo e 49 % não o feijão.

Tabela 4: Quantidade de arroz e feijão consumida por refeição. Vitória - ES, 2020.

Arroz		
Quantidade	**n**	**%**
1 Colher de sopa	13	13%
2 a 3 Colheres de sopa	44	44%
4 a 5 Colheres de sopa	36	36%
> 5 Colheres de sopa	7	7%
Feijão		
Quantidade	**n**	**%**
1/2 Concha	16	16%
1 Concha	41	41%
2 Conchas	41	41%
Mais de 2 Conchas	2	2%

Fonte: Dados da pesquisa.

Quando se trata do consumo diário da mistura arroz e feijão através da Tabela 5 é observado quantos dias na semana a mistura faz parte da alimentação, e através da frequência alimentar a maioria do consumo ficou evidente em todos os dias da semana com 35% em seguida 4 a 5x com 30%.

Tabela 5: Frequência alimentar do consumo de arroz com feijão semanal . Vitória - ES, 2020.

	n	**%**
1X na semana	5	5%
2X a 3X na semana	15	15%
4X a 5X na semana	30	30%
Todos os dias	35	35%
Raramente	10	10%
Nunca	5	5%

Fonte: Dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa foram compostos por maior parte da população do sexo feminino. Dados de acordo com pesquisa feita por Jorge (2014) que obteve 51,9% confirmam a menor tendência de participação feminina em estudos [14]. A idade não traz tanta mudança significativa, pois de acordo com o inquérito alimentar de 2008-2009 (2013), quando analisado a faixa etária o arroz e feijão se encontram entre os cinco alimentos de maior prevalência de consumo, dentre a população geral [8].

Portanto, cada região tem sua alimentação adequada às necessidades de seus habitantes. No Brasil, antes mesmo da colonização portuguesa, os ameríndios tinham sua alimentação baseada no consumo de raízes, frutos e leguminosas, como o feijão. Após a colonização portuguesa, que trouxe consigo o cereal mais consumido atualmente pelo povo brasileiro, o Arroz. Surge aí, portanto uma fusão de costumes, juntando o arroz e feijão numa única refeição. O arroz com feijão passou a fazer parte da cultura alimentícia brasileira, sendo considerado essencial [15].

De acordo com a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), os alimentos são sempre ingeridos ou preparados sob uma percepção culturizada, ou seja, varia dos costumes de região para região, e, portanto, pode também afetar no aproveitamento nutricional de determinados alimentos[13].

O arroz e um cereal concentrado, que oferece importantes nutrientes para o organismo humano como: carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais, fibra e lipídios. Apesar de já possuir estes elementos, o arroz e um alimento que contribui para com a síntese proteica, e um precursor de energia para as funções do organismo. E um alimento que não contem glúten, portanto e altamente indicado na dieta de pessoas que são portadoras da doença celíaca [16]. Quando observado o consumo de arroz cerca da metade da população faz uso do arroz branco, estudo feito por Jorge (2014), avaliando o consumo de arroz com feijão constatou que o arroz branco é consumido por cerca de 90% da população [14].

Weber (2012), em estudo caracterizando as características químicas, culinárias e nutricionais das diferentes variedades de consumo no Brasil, detectou através de dados do IBGE que o arroz branco tem uma aquisição *per capita* anual em 3º lugar com 14,6kg, estando entre os alimentos tradicionalmente presentes no cardápio das famílias brasileiras, quando comparado aos outros tipos de arroz[16] , confirmando os dados do presente estudo.

Os resultados mostram que, o consumo misto de feijão é relevante, mas quando observado individualmente o feijão mais presente nos domicílios da população é o feijão carioca, seguido pelo feijão preto, o mesmo é descrito pelo IBGE (2011) [9], confirmando as informações desta pesquisa.

O feijão é uma leguminosa consumida em muitos países, porém é consumido majoritariamente pela população dos países pertencentes ao continente americano. Cerca de 43,2% do consumo do feijão é feito nos países americanos, sendo o Brasil o país que mais se destaca na produção e consumo deste grão [18].

Ele é fonte de diversos nutrientes, possuindo um alto teor proteico, principalmente em relação ao aminoácido lisina, é também rico em fibras alimentares, e assim como o arroz, possui concentração significativa de carboidratos complexos e vitaminas do complexo B [19]. Em nosso estudo ele foi presente em grande parte da alimentação populacional, destacando que a variação de tipo de feijão foi relevante como dados.

Grande parte dos indivíduos estudados 72% relatou consumir as refeições em casa. No Brasil, embora a realização de refeições dentro de casa ainda responda por alta parcela da alimentação, cerca de 70% dos gastos com alimentação, informações da ABRASEL (2015) demostram tendência, revelando que o brasileiro está gastando em torno de 25% de sua renda mensal com alimentação fora do lar, estimando que o setor hoje represente 2,7% do PIB [20].

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Estatísticas revelam mudanças no comportamento alimentar da população brasileira em relação aos locais das práticas das principais refeições, demostrando aumento das alimentações realizadas fora do lar, e que cerca de um terço (32,8%) da renda familiar fica comprometido com essa prática [21].

Em seus estudos, Lelis e Teixeira (2012), aponta que as transformações socioeconômicas vêm gerando mudanças importantes no padrão de consumo alimentar da população, como o ingresso massivo das mulheres no mercado que trouxe impacto na cultura alimentícia dos brasileiros. A extensa da jornada de trabalho, que muitas vezes se estende do trabalho até as tarefas domiciliares, muitas mulheres reduzem seu tempo na cozinha na busca por alimentos de preparo rápido para poupar tempo para as demais tarefas do cotidiano, logo, o tradicional arroz com feijão foi sendo substituído. Tal mudança contribuiu também para com a alimentação em restaurantes, lojas de conveniência, redes de *fast food*, padarias, entre outros, trazendo a bagagem de alimentos mais elaborados, porém menos nutritivo [22].

A pesquisa mostra que a maior parte dos entrevistados preferiu consumir arroz e feijão no horário do almoço. Silva (2012), em estudo realizado para demostrar a alimentação e saúde, mostrou valores semelhantes ao encontrado no trabalho, trazendo que os tipos de alimentos ingeridos no almoço e jantar são compostos pela combinação típica da cultura brasileira, o arroz e feijão [23].

O arroz é uma excelente fonte de energia devido à alta concentração de amido, vitaminas e minerais, e ao baixo teor de lipídios [24]. Em países em desenvolvimento, o arroz é o principal componente da alimentação, pois fornece em média, 35% do valor calórico/dia, 27% de carboidratos, 20% de proteínas e 3% de lipídios. No Brasil, o consumo per capita é de cerca de 110 g por dia, 4 colheres de sopa, fornecendo assim 14% de carboidratos, 10% de proteínas e 0,8% dos lipídios na alimentação, podendo oscilar entre 5% a 13%, devido as diferenças nas variedades destes grãos [25].

É imprescindível incentivar o consumo de feijão, uma vez que o feijão é a principal leguminosa que fornece proteínas para maior parte da população brasileira, pois sua constituição apresenta cerca de 20 a 35% de proteína. Apesar de apresentar alto teor proteico e representar grande parte das proteínas ingeridas diariamente pelos brasileiros, o teor de proteína presente no grão ainda assim não é satisfatório, devido ao baixo teor de alguns aminoácidos, considerados essenciais[26].

No presente estudo, a substituição do arroz e feijão se faz presente em 77% e 23% respectivamente, é bom ressaltar que Ferreira (2018) demostrou que a substituição do arroz é feita em grande maioria por massas, como sanduíches, salgados ou pizzas [27].

O feijão apesar de ser fonte principal de proteína, de origem vegetal na dieta dos brasileiros, ela acaba dividindo o seu consumo com as fontes animais de proteínas, como por exemplo, as carnes. Em contra partida manter o feijão na alimentação, traz a tiamina, ferro heme como componentes importantes para a saúde humana, que podem atuar de forma profilática e terapêutica frente de diversas doenças como as anemias[28] .

No que se refere à frequência alimentar a mistura arroz e feijão demostrou-se presente todos os dias na mesa da população, seguido por 4 a 5 x, tendo em vista que o arroz e feijão são alimentos altamente nutritivos, seu consumo em conjunto constitui a base da dieta dos brasileiros (POF 2008-2009 traz diversos benefícios à saúde, uma que o arroz, apesar de ter um alto teor proteico, não apresenta o aminoácido lisina, mas este encontra-se na composição do feijão, porém este é deficiente em metionina, mas que é compensado no arroz, logo, estes alimentos atuam compensando as deficiências um do outro, sendo considerados alimentos complementares. Porém, reitera-se que esta compensação de aminoácidos somente ocorre quando o arroz e feijão são consumidos na proporção 3:1, sendo o consumo de arroz e feijão a possibilidade de ingestão de todos os aminoácidos essenciais, visto que o arroz e o feijão se complementam em termos de fornecimento destes aminoácidos [9,29].

Para Barata (2005) demostrado através de estudos de Jorge (2014), no Brasil, o consumo do arroz com feijão, apesar de ser considerado um prato tradicional, não vem crescendo proporcionalmente ao crescimento populacional, logo sugere-se que o consumo per capita destes alimentos tenha sofrido uma redução significativa, que pode ser justificada pela transição nutricional [14].

A diminuição do consumo de feijão é demostrada, pela CONAB (2019) com recuou para 3.050 mil toneladas no ano de 2019, o que era de 3.600 mil toneladas em 2015 [30].

CONCLUSÃO

Conclui-se que a avaliação do consumo do arroz e feijão, com os participantes da população da Grande Vitória demonstra achados importantes, pois pode verificar que o arroz e o feijão estão fortemente presente no consumo alimentar dessa população.

Tais dados apontam o quanto o consumo do arroz e feijão ainda é uma forte cultura na Grande Vitória, acarretando em inúmeros benefícios na promoção e manutenção da saúde, possibilitando melhorias na qualidade de vida a partir da eliminação ou redução dos alimentos industrializados, dando ênfase na interação nutricional, fornecida pela mistura do arroz e feijão.

REFERÊNCIAS

1. Marinho MCS, Hamann EM, Lima ACC. Práticas e mudanças no comportamento alimentar na população de brasília, distrito federal, brasil. Rev. Bras. Saúde matern. Infant., 2007; 7 (3): 251-261, Disponível em:http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v7n3/04.pdf
2. Malta DC, Andrade SC, Claro RM, Bernal RTI, Monteiro CA. Evolução anual da prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos nas capitais dos 26 estados brasileiros e no distrito federal entre 2006 e 2012. Rev bras epidemiol 2014; 17(supl. 1):267-276.
3. Simoncin JBVB, Oliveira MHA, Mazetto FDAP. Fome oculta. *Revista de Geografia-PPGEO-UFJF,* 2011;*1*(1).
4. Louzada MLDC, Martins APB, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM, Monteiro CA.Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de saúde publica.* 2015;*49*.
5. Machado PP, Levy RB. Influência dos supermercados na disponibilidade e preço de alimentos ultraprocessados consumidos no Brasil. Embrapa. 2016. Disponível: professor/biologia/novaeja/m4u15/arroz_feijao_embrapa.pdf>. Acesso em: 25 de setembro de 2019.
6. Estima CCP, Costa RS, Sichieri R, Pereira RA, Veiga GV. Meal consumption patterns and anthropometric measurements in adolescents from a low socioeconomic neighborhood in the metropolitan area of rio de janeiro, brazil. Appetite. 2007;52, 735–739.
7. Schmidt MI, Duncan BB, Silva GA, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM. Doenças crônicas não-transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. 2011
8. Souza ADM, Pereira RA, Yokoo EM, Levy RB, Sichieri R.. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito nacional de alimentação 2008-2009. *Revista de Saúde Pública*. 2013.*47*, 190-199.
9. IBGE, Brasil. "Pesquisa de orçamentos familiares 2008–2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil." rio de janeiro: IBGE. 2011.
10. Wander AE. Produção e consumo de feijão no Brasil (1975-2005). Informações econômicas. São Paulo. 2017.37(2),7-21.
11. Brasil - Mapa - Ministério da Agricultura, Pecuária E Abastecimento. Brasil Projeções do Agronegócio 2010/2011 a 2020/2021. Brasília, 2011.
12. Olimpio J. Os tipos de arroz. Sinterpi, 2014. Disponível em:

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8a8tkve5yqaj:www.sinterpi.org.br/media/upload/os%2520tipos%2520de%2520arroz%2520%2520adauto%2520olimpio.doc+&cd=1&hl=pt-br&ct=clnk&gl=br>.

13. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
14. Jorge K, Spinelli MGN, Cymrot R, Matias A.C. G."Avaliação do consumo de arroz e feijão em uma unidade de ensino no município de São Paulo." *Revista Univap* .2015: 35-46.
15. Barbosa L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. Horizontes antropológicos. 2007; 13 (28), 87-116.
16. Ornelas LH. Técnica dietética: Seleção e preparo de alimentos. 8ª ed. São Paulo;2007.
17. Weber JM. Arroz: características químicas, culinárias e nutricionais das diferentes variedades consumidas no Brasil. 2012.
18. Almeida AL, Alcântara RM, Nóbrega RS, Nóbrega JC, Leite IF, Silva, JA. Produtividade do feijão-caupi cv br 17 gurguéia inoculado com bactérias diazotróficas simbióticas no piauí. Embrapa. 2010.
19. Silva AG, Rocha IC, Canniati BSG. Caracterização físico-química, digestibilidade protéica e atividade antioxidante de feijão comum (phaseolus vulgaris l.). Alimentos e nutrição.2010; 24, (4)591-598.
20. Abrasel. Alto consumo com alimentação fora do lar beneficia franquias do setor. Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. São Paulo, 2015. Disponível em http://www. abrasel.com. br/component/content/article/7noticias/359226062015-alto-consumo-comalimentacao-fora-do-lar-beneficia-franquias-do-setor.html.
21. IBGE. Brasil. "Pesquisa de Orçamentos Familiares 2018-2019: Despesas, Rendimentos e Condições de Vida". IBGE. 2019.
22. Lelis CT , Karla MDT, Neuza MS. "A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família." *Saúde em debate* 36 (2012): 523-532.
23. Silva JGD, Teixeira MLDO, Ferreira MDA. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. *Escola Anna Nery*. 2012; *16*(1), 88-95.
24. Pereira AM, Ávila BP, Gularte MA, Alves GD, Monk J, Madruga, KM, Silveira L. Caracterização centesimal, tempo de cocção e perfil de textura de arroz com diferentes teores de amilose. 2015.
25. Walter M, Marcheza E, Ávila LA. Arroz: composição e características nutricionais. Cienc. Rural, santa maria . 2011; 38, (4) 1184-1192.
26. Toledo TCF, Canniatti B, Solange G. Avaliação química e nutricional do feijão carioca (phaseolus vulgaris l.) Cozido por diferentes métodos. Food science and technology. 2018; 28, (2), 355-360.
27. Ferreira CM, Figueiredo RS, Albernaz LTCDL. Arroz e feijão: intervenção multi-institucional em prol do Brasil. *Revista de Política Agrícola*. 2018; *27*(1), 96.
28. Spinelli MGN, Cymrot R, Matias ACG. Avaliação do consumo de arroz e feijão em uma unidade de ensino no município de São Paulo. Revista univap. 2015; 20(36), 35-46.
29. Carvalho AV, Rio ADO, Bassinello PZ, Ferreira TF. Efeito dos parâmetros de extrusão termoplástica sobre as propriedades tecnológicas de farinhas pré-cozidas elaboradas com arroz e feijão. *Brazilian Journal of Food Technology*. 2012;*15*(4), 343-351.
30. Companhia nacional de abastecimento (CONAB). Analise mensal: Feijão. Brasília: CONAB, 2019. Disponível em https://www.conab.gov.br/info-agro/analises-do-mercado-agropecuario-e-extrativista/analises-do-mercado/historico-mensal-de-feijao.

QUESTIONÁRIO DE COLETA DE TCC
Título:"Avaliação do consumo alimentar de arroz e feijão por moradores da Grande Vitória"

*Obrigatório

1. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE): As informações coletadas por esta pesquisa será exclusivamente para embasamento do Trabalho de Conclusão de Curso de Nutrição,que objetiva avaliar a frequência do consumo alimentar do arroz com feijão na população da Grande Vitória e apontar a importância do consumo regular destes alimentos. Toda pesquisa será desenvolvida por Priscila Costa Zonta, estudante matriculada no oitavo período de Nutrição da UCV – Centro Universitário Católico de Vitória – sob a orientação da professora Kelly Ribeiro Amichi, diante disto a finalidade deste estudo é estritamente acadêmica, sendo avisado de que posso me retirar deste estudo científico a qualquer tempo, sem que haja prejuízo. *

   Marcar apenas uma oval.

   ◯ Declaro, para os devidos fins, que concordo com os termos presentes neste documento, e autorizo a minha participação na pesquisa.

Dados Socioeconômicos

2. 1. Sexo: *

   Marcar apenas uma oval.

   ◯ Feminino
   ◯ Masculino

3. 2. Idade : *

Marcar apenas uma oval.

- 18 a 24 anos
- 25 a 35 anos
- 36 a 50 anos
- A partir de 51 anos

4. 3. Qual seu nível de escolaridade? *

Marcar apenas uma oval.

- Fundamental - Incompleto
- Fundamental - Completo
- Médio - Incompleto
- Médio - Completo
- Superior - Incompleto
- Superior - Completo
- Pós-graduação - Incompleto
- Pós-graduação - Completo

5. 4. Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é,aproximadamente, a renda familiar?(Considere a renda de todos que moram na sua casa. *

Marcar apenas uma oval.

- Até 1 salário mínimo
- De 1 a 2 salários mínimos
- De 2 a 5 salários mínimos
- Acima de 5 salários mínimos
- Nenhuma renda.

6. 5. Atualmente como quem você reside ? *

Marcar apenas uma oval.

- Sozinho
- Com até 3 pessoas
- Mais de 3 pessoas

7. 6. Qual município você reside atualmente? *

Marcar apenas uma oval.

- Vitória
- Serra
- Cariacica
- Vila Velha
- Viana
- Fundão
- Guarapari

Perguntas Gerais

8. 7. Em que local e feito as suas refeições principais ? *

Marcar apenas uma oval.

- Em casa
- Restaurante

9. 8. O seu prato é composto geralmente por: *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Arroz e feijão
- ◯ Somente Arroz
- ◯ Somente Feijão
- ◯ Nem arroz e nem feijão

10. 9. Por que consome ou não a mistura arroz e feijão? *

_____

11. 10. Com que frequência você consome arroz com feijão? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 1X na semana
- ◯ 2X a 3X na semana
- ◯ 4X a 5X na semana
- ◯ Todos os dias
- ◯ Raramente
- ◯ Nunca

Em relação ao Arroz....

12. 11. Qual tipo de arroz você consome: *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Branco
- ◯ Integral
- ◯ Branco e Integral
- ◯ Nenhum

13. 12. Em relação a quantidade de arroz por refeição, você consome: *

Marcar apenas uma oval.

- 1 Colher de Sopa
- 2 a 3 Colheres de Sopa
- 4 a 5 Colheres de Sopa
- Mais de 5 Colheres de Sopa

14. 13. Geralmente você consome arroz em quais refeições? *

Marcar apenas uma oval.

- Almoço
- Jantar
- Almoço e Jantar
- Não consumo

15. 14. Quando não consome arroz, você substitui por outro alimento? (milho, pães e massas, tubérculos como as batatas e raízes como o aipim e etc) *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

Em relação ao Feijão ...

16. 15. Qual tipo de Feijão você consome: *

Marcar apenas uma oval.

- Carioca
- Preto
- Preto e Carioca
- Nenhum

17. 16. Qual a quantidade de feijão você consome por refeição? *

Marcar apenas uma oval.

- 1/2 Concha
- 1 Concha
- 2 Conchas
- Mais de 2 Conchas

18. 17. Geralmente você consome Feijão em quais refeições? *

Marcar apenas uma oval.

- Almoço
- Jantar
- Almoço e Jantar
- Não consumo

19. 18.Quando não consome Feijão, você substitui por outro alimento? (lentilhas, grão de bico, ervilha, soja e etc) *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

rasbran
Revista da Associação Brasileira de Nutriçãc

Tipo

Diretrizes para submissão de artigos para a RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição

Guidelines for submitting papers to RASBRAN – Journal of Brazilian Nutrition Association

Autor 1 <omitido para avaliação>[1], Autor 2 <omitido para avaliação>[2]

[1]*dados do autor 1 <omitido para avaliação – devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>*
[2]*dados do autor 2 <omitido para avaliação – devem ser preenchidos no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>*

Endereço para correspondência: <omitido para avaliação - deve ser informado no formulário no portal da revista durante o processo de submissão>

Palavras-chave

Diretrizes
Submissão
Artigo

O propósito destas diretrizes é o de descrever como você deve preparar seu artigo para a RASBRAN – Revista da Associação Brasileira de Nutrição. Estas diretrizes estão divididas nos seguintes tópicos: Introdução; Ética e legalidade; Estrutura do artigo e layout da página; Considerações sobre direitos autorais, e Instruções sobre como enviar a proposta. Você deverá segui-las a fim de que possamos considerar seu artigo para publicação. Leia este documento cuidadosamente. Caso o seu artigo não esteja de acordo com as diretrizes, ele não poderá ser publicado. Não hesite em nos contatar (**rasbran@asbran.org.br**) caso as diretrizes apresentadas aqui não estejam suficientemente claras. Esperamos em breve receber sua proposta!

Keywords

Guidelines
Submission
Paper

The purpose of these guidelines is to describe how you should prepare your paper for submission to the RASBRAN – Journal of Brazilian Nutrition Association. These guidelines are divided as follows: Introduction section; Ethics and legitimacy; Paper structure and page layout; Copyright considerations, and (5) instructions on how to submit the proposal. You must follow them in order to have your paper considered for publication. Please read them carefully. If your paper is not submitted according to the guidelines it will not be considered for publication. Please do not hesitate to contact us ***(rasbran@asbran.org.br****) if any of the guidelines presented here is not sufficiently clear. We look forward to reading your paper proposal!*

INTRODUÇÃO

Agradecemos pelo seu interesse em publicar na RASBRAN. Este documento tem como objetivo auxiliá-lo na preparação do artigo que irá nos submeter. É importante que você siga as orientações aqui contidas para que possamos considerar o seu artigo para publicação.

A RASBRAN somente aceita submissões online. Você deverá incialmente se cadastrar no sistema (http://www.rasbran.com.br). Concluído o cadastro você poderá, utilizando seu login e senha, submeter trabalhos, bem como para acompanhar o processo editorial em curso.

Cada artigo será lido por no mínimo dois pareceristas. O(s) nome(s) do(s) autor(es) será(ão) omitido(s) quando enviado(s) aos pareceristas, para permitir o anonimato dos trabalhos em julgamento. Você será prontamente notificado por e-mail da decisão dos pareceristas. Como mencionado anteriormente, você também poderá acompanhar o andamento do seu artigo acessando o portal de revista.

Os artigos devem ser originais, relatos de caso, revisões sistemáticas e narrativas não sendo aceita submissão simultânea a outras publicações.

Os tópicos seguintes irão tratar de ética e legalidade, estrutura do artigo e layout da página, considerações sobre direitos autorais e, finalmente, de instruções sobre como enviar a proposta.

ÉTICA E LEGALIDADE

A RASBRAN solicita o registro de ensaios clínicos para sua publicação. Ensaios clínicos feitos no Brasil devem ser registrados no SISNEP – Sistema Nacional de Ética em

Pesquisa (http://portal.saude.gov.br/sisnep/). Ensaios clínicos realizados em outros países podem ser registrados em diversas instituições, como o website http://www.clinicaltrials.gov/ e outras.

Artigos envolvendo ensaios clínicos devem ser enviados acompanhados do número do registro e da Comissão de Ética Institucional onde foi aprovado. Não serão aceitos estudos realizados ilegalmente.

Pesquisas com animais devem seguir as determinações do Colégio Brasileiro de Experimentação Animal (COBEA) - www.cobea.org.br. A adesão a esses princípios deve constar no artigo.

Autores estrangeiros de artigos envolvendo pesquisas em humanos ou animais devem consultar a legislação de seu país e citar no artigo a adequação às normas e princípios éticos aplicáveis, bem como a fonte desses. Recomenda-se adequação à Declaração de Helsinque (http://www.wma.net/e/policy/b3.htm) e/ou às regras previstas pelo OLAW – EUA (*Office of Laboratory Animal Welfare* - http://grants.nih.gov/grants/olaw/olaw.htm).

O periódico RASBRAN segue o padrão estabelecido pelo ICMJE (*International Committee of Medical J ournal editors*). Para mais informações úteis à boa preparação de um artigo, leia o documento "*Requirements for manuscripts submitted to biomedical journals*", na íntegra no site www.icmje.org. As principais diretrizes do documento original estão contidas neste manual.

Para artigos sobre estudos clínicos, sugerimos seguir as diretrizes estabelecidas pelo CONSORT (www.consort-statement.org). O CONSORT estabelece uma lista de checagem de itens, que facilita aos autores verificar se seu estudo está sendo feito e relatado de forma clara, precisa, ética e cientificamente válida.

ESTRUTURA E FORMATAÇÃO DO ARTIGO

Esta seção apresenta orientações quanto à estrutura e formatação do seu artigo. Quanto à formatação, este modelo já se encontra formatado de acordo com as diretrizes da Rasbran.

Para tornar mais fácil o processo, seguem algumas dicas. Uma forma fácil de utilizar este modelo sem perder a formatação é utilizar a opção de **Colar especial** do MS-Word. Copie o trecho do texto que deseja colar neste modelo, selecione onde pretende colar e clique no menu **Editar**. Escolha a opção **Colar especial → Texto sem formatação**. Outra opção é utilizar os estilos que foram criados para esse modelo e aplicá-los. Esses estilos estão disponíveis neste documento e tem como prefixo "Rasbran". Por exemplo, para aplicar o estilo no título da figura, basta selecionar o texto correspondente e aplicar o estilo "Rasbran – Título figura". Caso precise de mais informações, faça o download do arquivo **Resumo_Formatação_RASBRAN.doc** no portal da revista.

Em relação à estrutura, seu artigo deverá estar organizado da seguinte maneira:

- Título
- Autor (es)
- Resumo e Palavras-chave (português)
- *Abstract e Keywords*
- Manuscrito
- Referências

Título do artigo

O título do artigo deve vir primeiramente em português e, em seguida, em inglês. Use caixa-alta (letra maiúscula) apenas para a primeira letra do título do artigo, exceto para palavras onde o uso de caixa-alta e caixa-baixa (letras maiúsculas e minúsculas) se faz gramaticamente necessário (por exemplo, nome de pessoas, cidades etc.).

Nome(s) do(s) autor(es)

O(s) nome(s) do(s) autor(es), bem como os seus dados, deve(m) ser cadastrado(s) durante o processo de submissão do artigo no portal da revista. Se o artigo possuir mais de um autor, clicar em INCLUIR AUTOR e preencher os campos.

O(s) nome(s) do(s) autor(es) deve(m) ser omitido(s) no corpo de texto. Para garantir que seu artigo seja revisado às cegas, não inclua em sua redação seu nome, instituição ou qualquer outra menção que possa identificá-lo como autor.

Resumo

O resumo deve ser estruturado (Objetivo, Método, Resultados e Conclusão), com no mínimo 150 e no máximo 250 palavras. Assim como o título do artigo, o resumo deve ser apresentado primeiramente em português e, em seguida, em inglês.

Palavras-chave

As palavras-chave, que definem o tema do estudo, devem vir após o resumo, incluindo no mínimo 3 e no máximo 6 termos de indexação, sempre no idioma da publicação e em inglês. Consultar os descritores em Ciências da Saúde nos endereços eletrônicos: http://decs.bvs.br ou www.nlm.nih.gov/mesh.

As palavras-chave e *keywords* deverão ser colocadas do lado esquerdo do resumo e *abstract* respectivamente.

Manuscrito

Os manuscritos devem ser divididos em Introdução, Método, Resultados, Discussão e Conclusão. Resultados e discussão devem ser apresentados separadamente. O artigo não deverá ultrapassar 25 páginas. Deve ser iniciado na mesma página dos resumos e das palavras-chave (*keywords*).

Subtítulos

O artigo não deve ter mais de três níveis de subtítulos.

Figuras, quadros e tabelas

As figuras, tabelas e quadros devem receber numeração sequencial, seguindo a ordem de citação. Recomenda-se que sejam colocados perto do parágrafo a que se referem. A seguir, são apresentados exemplos de figura, tabela e quadro.

Figura 1: Exemplo de figura.

Tabela 1: Exemplo de tabela.

Título da coluna	**Título da coluna**	**Título da coluna**	**Título da coluna**	**Título da coluna**
Texto na tabela	01	03	05	07
Texto na tabela	02	04	06	08
TOTAL	**03**	**07**	**11**	**15**

Legenda da tabela 1

Quadro 1: Exemplo de quadro.

Título da coluna	**Título da coluna**	**Título da coluna**	**Título da coluna**	**Título da coluna**
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto
Texto no quadro	texto	texto	texto	texto

Legenda do quadro 1

Notas de rodapé

As notas devem ser numeradas consecutivamente ao longo do texto[1].

CONSIDERAÇÕES SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Para evitar violação das leis de direitos autorais, não utilize longas e muitas citações de uma mesma fonte, ou figuras publicadas previamente sem um documento de autorização de uso dos direitos autorais. Isto também se refere a imagens produzidas por você autor, mas que já tenham sido publicadas em outro veículo, caso o seu direito autoral tenha sido transferido à editora. Autores que não fornecerem a autorização de uso de direitos autorais terão seus artigos devolvidos. Trataremos rigorosamente violações de direitos autorais.

INSTRUÇÕES SOBRE COMO ENVIAR O ARTIGO

A revista é aberta à submissão de pesquisadores e profissionais no Brasil e no exterior, cujos trabalhos podem ser submetidos no idioma português, inglês ou espanhol.

Possíveis conflitos de interesse devem ser informados durante o preenchimento do impresso disponibilizado. Uma vez que o artigo seja aceito para publicação, o(s) autor (es) deve(m) imprimir e assinar os termos de cessão de direitos autorais e de responsabilidade, disponível no sistema da revista, enviando-os pelo correio para o endereço indicado.

O(s) autor(es) é(são) responsável(eis) pelo conteúdo do texto e imagens e deve(m) informar a não publicação anteriormente em outra revista científica no país e no exterior. Ao inserir figuras, tabelas e quadros compilados da internet, os mesmos deverão ser acompanhados de permissão escrita ou comprovação de que se trata de portal de livre acesso.

Os artigos devem ser enviados para a Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN eletronicamente, pelo portal no endereço http://www.rasbran.com.br. Siga essas instruções:

[1] Exemplo de como suas notas de rodapé devem ser formatadas.

1. Caso não possua cadastro, preencha corretamente o formulário para inclusão como autor;
2. Selecione o tipo de contribuição que deseja nos enviar e preencha o formulário com as informações solicitadas. Caso alguma informação esteja incompleta, nosso sistema não permitirá continuar o preenchimento;
3. Após a conclusão do envio das informações o usuário cadastrado receberá um e-mail confirmando o recebimento. Caso não o receba, entre em contato com a Secretaria da Revista por meio do e-mail rasbran@asbran.org.br.

Processo de seleção

Todo o processo de seleção dos artigos é realizado dentro do sistema da revista. Todos os artigos submetidos são previamente revisados pelo editor científico. Quando aprovados, são revistos por pares (*peer review*). Os pareceristas são membros do Conselho Editorial.

Agradecimento

O agradecimento às contribuições ou apoios recebidos no desenvolvimento do artigo deve ser acrescentado ao final do texto principal, antes da seção "Referências", sob o título "Agradecimento" (no singular).

REFERÊNCIAS

As referências devem seguir o estilo Vancouver. Os periódicos devem ser abreviados segundo a "Lista de revistas indexadas no MEDLINE" (http://nlm.gov/tsd/serials/lji.html). As referências deverão ser numeradas consecutivamente segundo a ordem de citação no texto. A seguir seguem exemplos de como as referências devem ser listadas:

Artigos

1. Baladia E, Basulto J. Sistema de clasificación de los estudios en función de la evidencia científica. Dietética y nutrición aplicada basadas en la evidencia (DNABE): una herramienta para el dietista-nutricionista del futuro. Act Diet. 2008;12(1):11-9.
2. Machado WM, Capelar SM. Avaliação da eficácia e do grau de adesão ao uso prolongado de fibra dietética no tratamento da constipação intestinal funcional. Rev. Nutr. 2010;23(2). Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-527320100 00200006&lng=en&nrm=iso&tlng=pt

Referenciando livros e teses

3. Gil A. *Tratado de Nutrición*. 2a ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.
4. Silva CLM. Características do suporte nutricional como preditores de sobrevida em pacientes graves. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro – CLINEX, 2008.

Referenciando websites

5. Estimativa da Incidência de câncer em 2008 no Brasil e nas cinco regiões (Estimates of cancer incidence in Brazil and the five regions) [Internet]. Rio de Janeiro: INCA – Instituto Nacional do Cancer; c1996-2007 [cited 2007 dec]. Available from http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=1793/.
6. Leuck I. Sudorese Excessiva (Hiperidrose) [Internet]. [Local não informado: publicador não informado]; c2001-2007 [atualizado 30 nov2006; citado 1 dez 2007]. Disponível em http://www.abcdasaude.com.br/ artigo.php?518

Deve-se utilizar o padrão convencionado pela Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA. Para outros tipos de citação, consulte http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/bv.fcgi?rid=citmed.

Submissão: XX/XX/XXXX
Aprovado para publicação: XX/XX/XXXX