

Estándar de consumo alimentar y factores asociados en adultos
Padrão de consumo alimentar e fatores associados em adultos
Food consumption pattern and factors associated with adults

Recibido: 11/05/2018
Aprobado: 20/09/2018
Publicado: 05/11/2018

Maria Bianca Brasil Freire¹
Ellany Gurgel Cosme do Nascimento²
Marília Abrantes Fernandes Cavalcanti³
Niedja Cibegne da Silva Fernandes⁴
João Mário Pessoa Júnior⁵

Se trata de un estudio transversal con abordaje cuantitativa, teniendo como objetivo identificar los estándares de consumo de alimentos más frecuentes en la población del municipio de Pau dos Ferros – RN, Brasil, y los factores socio-económico y demográfico asociados, realizado en 2014 con 396 participantes. Analizando la frecuencia del consumo alimenticio de la población alvo, se percibe que la mayoría sigue lo que es recomendado por el Ministerio de la Salud, presentando, sin embargo, el consumo de carne roja exacerbado (75,9%) y sobrepeso (31,7%) y obesidad (24,2%). Los resultados del análisis bivariado, mostró significancia con relación a aspectos socioeconómicos y al consumo de ciertos alimentos, así como la práctica de ejercicio físico y la satisfacción sobre el cuerpo. Esos hallazgos señalan la necesidad de formar cada vez más profesionales capacitados para actuar de modo interdisciplinario, relacionando las disciplinas de la salud con las áreas de educación física y psicología, siendo de suma importancia la unión de varios saberes para un mejor enfrentamiento de las problemáticas vivenciadas.

Descriptor: Conducta alimentaria; Alimentos; Consumo de alimentos.

Trata-se de estudo transversal com abordagem quantitativa, tendo como objetivo identificar os padrões de consumo de alimentos mais frequentes na população do município de Pau dos Ferros – RN, e os fatores socioeconômico e demográfico associados, realizada em 2014 com 396 participantes. Analisando a frequência do consumo alimentar da população alvo, percebe-se que a maioria segue o que é recomendado pelo Ministério da Saúde, apresentando, porém, o consumo de carne vermelha exacerbado (75,9%) e sobrepeso (31,7%) e obesidade (24,2%). Os resultados da análise bivariada, mostrou significância com relação a aspectos socioeconômicos e o consumo de certos alimentos, assim como a prática de exercício físico e a satisfação sobre o corpo. Esses achados apontam para a necessidade de se formar cada vez mais profissionais capacitados para atuarem de modo interdisciplinar, relacionando as disciplinas da saúde com as áreas de educação física e psicologia, sendo de suma importância a junção de vários os saberes para um melhor enfrentamento das problemáticas vivenciadas.

Descritores: Comportamento alimentar; Alimentos; Consumo de alimentos.

This is a cross-sectional study with quantitative approach that aims to identify more frequent food consumption patterns in the population of the municipality of Pau dos Ferros-RN, Brazil, and socioeconomic and demographic factors associated with them, held in 2014 with 396 participants. Analyzing the frequency of food consumption of the target population, the majority follows what is recommended by the Ministry of Health, showing however excessive consumption of red meat (75.9%) and overweight (31.7%) and obesity (24.2%). The bivariate analysis results showed significance with respect to socio-economic aspects and the consumption of certain foods, as well as the practice of physical exercise and satisfaction with the body. These findings point to the need to form more trained professionals to work in an interdisciplinary way, relating health disciplines with the areas of physical education and psychology, being the junction of knowledge of paramount importance to better counter the problems experienced.

Descriptors: Feeding behavior; Food; Food consumption.

1. Académica del curso de Enfermería por la Universidad del Estado de Rio Grande do Norte (UERJ), Natal, RN, Brasil. Miembro del Proyecto de Extensión Evaluación Parasitológica en Manipuladores de Alimentos de las Escuelas Públicas de Pau dos Ferros-RN. ORCID: 0000-0002-3957-0006 E-mail: biancabrasil@gmail.com

2. Enfermera, Especialista en Epidemiología Especialista en Auto-Gestión en Salud. Especialista en Salud de la Familia. Especialista en Enfermería Obstétrica. Especialista en Formación Pedagógica en Educación. Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora Adjunta IV del Curso de Graduación en Medicina y del Programa de Pos-Graduación en Salud y Sociedad (PPGSS) de la UERN, Natal, RN, Brasil. ORCID: 0000-0003-4014-6242 E-mail: ellanygurgel@hotmail.com

3. Enfermera. Cursando Maestría en el PPGSS de la UERN, Natal, RN, Brasil. ORCID: 0000-0001-5499-5830 E-mail: marilia_abrantes17@hotmail.com

4. Enfermera. Educadora Física. Maestría en Enfermería. Profesora del Curso de Graduación en Enfermería de la UERN, Natal, RN, Brasil. ORCID: 0000-0003-3677-254X E-mail: niedjacibegne@hotmail.com

5. Enfermero. Educador Físico. Especialista en Gestión en Salud. Maestría y Doctorado en Enfermería en la Atención a la Salud. Coordinador y Profesor Adjunto del Programa de Pos-Graduación Interdisciplinaria en Cognición, Tecnología y Sociedad y del Curso de Graduación en Medicina de la Universidad Federal Rural del Semi-Árido, Mossoró, RN, Brasil. ORCID: 0000-0003-2458-6643 E-mail: joaomariopessoa@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Los cambios ocurridos en el estándar alimentario de la población brasileira en los últimos años, proporcionaron nuevos modelos de nutrición y favorecieron consecuentemente el aumento de la obesidad¹. Entre los cambios ocurridos, se destacan el aumento de la ingestión de alimentos ricos en grasas, así como la mayor frecuencia de consumo de alimentos embutidos y de refecciones realizadas en ambientes fuera de casa; en contraste, se tiene el hecho de que la adopción de una alimentación saludable podría reducir el riesgo de muertes por enfermedades y agravamientos no transmisibles, teniendo en cuenta que estos corresponden a 72% de las causas de muertes en Brasil^{2,3}.

El escenario alimentario hoy existente en Brasil señala para una mayor participación de alimentos con exceso de calorías provenientes del elevado consumo de azúcares simples, grasa saturada, y consecuentemente menor presencia de frutas, legumbres y verduras, acarreando una acumulación de grasa corporal, elevando aún más el número de obesos^{4,5}.

El estudio referente a los hábitos alimentarios saludables se han destacado en los últimos años, teniendo en cuenta que el mismo posee importante impacto en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares (DCV), así como de enfermedades crónicas no transmisibles (DCNT), llegando así, como estrategia a conocer los hábitos alimentarios y los factores relacionados, con miras a preparar el país para enfrentar y detener, en los próximos años, esas enfermedades y las morbilidades relacionadas⁵.

De esa forma, es esencial buscar conocer el comportamiento alimentario individual o de un grupo poblacional, buscando comprender los factores asociados al modelo alimentario realizado, lo cual habla respecto a los atributos socioculturales, como los aspectos subjetivos intrínsecos del individuo o propios de una colectividad, que estén implicados con el acto de alimentarse o con el alimento en sí⁶.

Se destaca, por lo tanto, la necesidad de conocer cuáles son los hábitos alimentarios de los individuos y los factores relacionados. Así, dentro de ese contexto, el presente estudio tiene como objetivo identificar los estándares de consumo de alimentos más frecuentes en la población del municipio de Pau dos Ferros – RN, y los factores socioeconómico y demográfico asociados.

MÉTODO

Se trata de un estudio transversal con abordaje cuantitativo, realizado en el año de 2014 a través de una encuesta domiciliar de naturaleza explicativa, teniendo como público-albo la población de la zona urbana del municipio de Pau dos Ferros, con mayores de 18 años.

La encuesta domiciliar ocurrió en 2014 y abarcó varios asuntos relacionados a la salud, tales como alimentación, actividad física, consultas médicas y odontológicas, y otros, teniendo como foco para este estudio los hábitos alimentarios de la población.

La muestra tuvo como base los sectores censales de la zona urbana de Pau dos Ferros, seleccionados a través de sorteo de las cuadras a partir del sector censal, comenzando del norte, y recorriendo las cuadras en el orden de la numeración en el sentido horario, abordando un representante de la familia a cada tres domicilios. Delante de una población de 20.037 habitantes mayores de 18 años residentes en la zona urbana de Pau dos Ferros (IBGE), con IC 95%, tasa de error 5%, efecto de diseño. La muestra del estudio tuvo un total de 396 habitantes, siendo 12 habitantes por cada sector censal, en un total de 33 sectores.

La aplicación de los cuestionarios fue realizada de forma individual, siendo uno por domicilio. El estudio investigó el perfil socioeconómico demográfico y los comportamientos en salud, entre estos se averiguó la frecuencia del consumo alimentario de la población en cuanto a frutas, legumbres, carnes en general, embutidos entre otros.

Cuando fueron cuestionados sobre esos hábitos, las opciones de respuestas eran por lo menos una vez por día, una vez a cada 2 a 3

días, cerca de una vez por semana, menos de una vez por semana. Para facilitar el análisis las preguntas fueron clasificadas dicotómicamente en recomendado y no recomendado, de acuerdo con las orientaciones del Ministerio de la Salud en cuanto a los hábitos alimentarios saludables².

Algunas otras variables también fueron re-categorizadas para mejor análisis, como sexo (con compañero y sin compañero), escolaridad (enseñanza primaria, enseñanza secundaria, enseñanza superior), práctica de actividad física (práctica y no práctica), concepción sobre el cuerpo y sobre la vida (satisfechos e insatisfechos).

Los resultados fueron trabajados a través del software SPSS 20 y, para tratamiento estadístico se utilizó el test de chi-

cuadrado de Pearson con nivel de significancia de 5%.

El presente proyecto fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Federal de Rio Grande do Norte (UFRN) bajo CAAE 17959313.7.0000.5294, parecer 356.895, emitido en 12 de agosto de 2013.

RESULTADOS

Hubieron 360 participantes, donde 299 (83,1%) eran del sexo femenino, poseían compañero 323 (89,7%), con nivel de escolaridad baja 171 (47,5%), y renta entre un salario mínimo o menos 192 (53,3%).

Se verificó que están con exceso de peso 80 (31,7%), se caracterizan como obesos 61 (24,2%), como en la Tabla 1.

Tabla 1. Índice de masa corporal de la población urbana mayor de 18 años, Pau dos Ferros, RN, 2014.

IMC	Nº	%
Bajo peso	4	1,6
Peso normal	107	42,5
Sobrepeso	80	31,7
Obesidad grado I	50	19,8
Obesidad grado II	9	3,6
Obesidad grado III	2	0,8
Total	252	70,0
Ausentes en el Sistema	108	30,0
Total	360	100,0

Analizando la frecuencia del consumo alimentario se percibió que la mayoría sigue lo que es recomendado por el Ministerio de Salud 268 (78,4%) consumen regularmente frutas, 183 (65,4%) evitan el consumo diario de embutidos, 288 (84,5%) consumen frecuentemente legumbres y verduras, 298

(83,7%) consumen carne blanca por lo menos una vez al día o a cada 2 a 3 días, evitan alimentos con gordura 217 (60,3%) y la ingesta diaria de sal 330 (91,7%), destacando apenas el consumo de carne roja exagerado 255 (75,9%), como se destaca en la tabla 2.

Tabla 2. Frecuencia del consumo alimentario de la población urbana mayor de 18 años, Paudos Ferros, RN, 2014.

Frecuencia del consumo de frutas		
	Nº	%
Consumo Bueno/Recomendado	268	78,4
Consumo Malo/No Recomendado	74	21,6
Datos Ausentes	18	5,0
Total	360	100,0
Frecuencia del consumo de embutidos		
Recomendado	183	65,4
No Recomendado	97	34,6
Datos Ausentes	80	22,2
Total	360	100,0
Frecuencia del consumo de legumbres y verduras		
Recomendado	288	84,5
No Recomendado	53	15,5
Datos ausentes	19	5,3
Total	360	100,0
Frecuencia del consumo de carne blanca		
Recomendado	298	83,7
No Recomendado	58	16,3
Datos Ausentes	4	1,1
Total	360	100,0
Frecuencia del consumo de carne roja		
Recomendado	81	24,1
No Recomendado	255	75,9
Datos Ausentes	24	6,7
Total	360	100,0
Evita alimentos com gorduras		
Si	217	60,3
No	143	39,7
Total	360	100,0
Agrega sal a la comida		
Recomendado	330	91,7
No Recomendado	30	8,3
Total	360	100,0

Los resultados del análisis bivariado, mostró significancia con relación al hábito de comer carne roja y renta entre un salario mínimo o menos ($p=0,002$) y la escolaridad baja ($p<0,001$). El consumo de frutas se

mostró significativo en la población con renta superior a un salario mínimo ($p=0,005$). Se puede percibir también cierta relación con el consumo de sal y la mayor edad ($p=0,019$), conforme Tabla 3.

Tabla 3. Frecuencia del consumo de alimentos versus variables sociodemográficas en la población de Pau dos Ferros – RN, 2014.

Frecuencia del consumo de carne roja							
Características		Recomendado		No Recomendado		X ²	Valor-p
		N	%	N	%		
Renta Mensual	Entre un salario mínimo o menos	55	31,1	122	68,9	9,921	0,002
	Más de un salario mínimo	26	16,4	133	83,6		
	Total	81	24,1	255	75,9		
Escolaridad	Enseñanza Primaria	53	34,0	103	66,0	18,296	<0,001
	Enseñanza Secundaria	24	19,0	102	81,0		
	Enseñanza Superior	4	7,4	50	92,6		
	Total	81	24,1	255	75,9		
Frecuencia del consumo de frutas							
Renta Mensual	Entre un salario mínimo o menos	132	72,5	50	27,5	7,812	0,005
	Más de un salario mínimo	136	85,0	24	15,0		
	Total	268	78,4	74	21,6		
Adiciona sal en la comida							
Grupo de Edad	18-19 años	18	81,8	4	18,2	13,554	0,019
	10-29 años	54	83,1	11	16,9		
	30-39 años	75	94,9	4	5,1		
	40-49 años	68	94,4	4	5,6		
	50 a 59 años	49	90,7	5	9,3		
	60 años o más	66	97,1	2	2,9		
	Total	330	91,7	30	8,3		

En relación a la satisfacción sobre el cuerpo se verificó fuerte influencia en relación al consumo de frutas ($p=0,003$), y la concepción del peso normal ($p<0,001$), en la Tabla 4.

Tabla 4. Satisfacción con el cuerpo y su relación entre las variables en la población de Pau dos Ferros – RN, 2014.

Características		Satisfactoria		Insatisfactoria		X ²	Valor-p
		N	%	N	%		
Consumo de frutas	Recomendado	194	72,4	74	27,6	9,021	0,003
	No Recomendado	40	54,1	34	45,9		
	Total	234	68,4	108	31,6		
Concepción sobre el peso	Sobrepeso	98	57,0	74	43,0	26,991	<0,001
	Peso normal	124	83,8	24	16,2		
	Abajo de peso	26	65,0	14	35,0		
	Total	248	68,9	112	31,1		

En cuanto a la práctica de ejercicio físico hubo relación con el sexo masculino ($p<0,001$), con una mayor participación de las personas en grupos sociales ($p<0,001$) cierta relación con la concepción del peso, y de personas consideradas obesas que no practican actividad física ($p=0,015$), como en la Tabla 5.

Tabla 5. Práctica de actividad física versus las variables encontradas en la población del municipio de Pau dos Ferros – RN, 2014

Característica		Practica		No Practica		X ²	Valor-p
		N	%	N	%		
Sexo	Femenino	75	25,1	224	74,9	12,438	<0,001
	Masculino	29	47,5	32	52,5		
	Total	104	28,9	256	71,1		
Participación en grupos sociales	Participa	30	47,6	33	52,4	13,041	<0,001
	No Participa	74	24,9	223	75,1		
	Total	104	28,9	256	71,1		
Concepción del peso	Con sobrepeso	57	54,8	115	44,9	8,462	0,015
	Peso normal	43	41,3	105	41,0		
	Abajo del peso	4	3,8	36	14,1		
	Total	104	28,9	256	71,1		

En las variables hábitos de comer carne blanca y roja, consumo de alimentos grasos, satisfacción con el cuerpo, práctica de actividad física relacionadas a las variables socioeconómicas como también a hábitos alimentarios (adicionar sal a la comida) y percepción del cuerpo/peso realizados, se notó una homogeneidad en dispersión de los datos encontrados, no presentando asociaciones significativas.

DISCUSIÓN

La muestra estudiada es representativa de la población mayor de dieciocho años residentes en Pau dos Ferros/RN. En el primer momento, el estudio buscó identificar el público albo con informaciones específicas relacionadas a los aspectos socioeconómicos para después abordar específicamente los hábitos alimentarios de la población, asociando estos a aspectos como renta, sexo, escolaridad y otros.

Con relación al índice de masa corporal se percibe mayor prevalencia de exceso de peso/obesidad el cual estima otras investigaciones del área, que destaca un aumento de peso en la población adulta brasileira de 7,8% del año de 2006 para 2012, siendo de 1,37% el incremento anual medio calculado para el período. Estimativas para 2020 señalan cerca de cinco millones de óbitos atribuidos al exceso de peso⁷.

Se destacan como principales factores para el aumento de peso la alimentación no

adecuada, la disminución de ejercicio físico. En lo concerniente a la alimentación, la industrialización y urbanización trajeron modificaciones importantes en la dieta de los brasileros, generando aumento en la ingestión de calorías y disminución de la actividad física^{8,9}.

En cuanto a los hábitos alimentarios, los principales resultados encontrados mostraron que buena parte de la muestra seleccionada en el estudio atiende las recomendaciones de consumo adecuado de frutas y hortalizas (por lo menos una vez por día/una vez a cada 2 a 3 días), lo que contradice muchos estudios, los cuales traen que el consumo de frutas es mínimo (una vez por semana/menos de una vez por semana), no atendiendo a la recomendación del consumo diario de frutas y hortalizas establecidas por la OMS, destacándose como un punto positivo para la población del referido municipio^{10,11}.

Además del consumo adecuado de frutas y hortalizas, la frecuencia del consumo de embutidos, alimentos grasos, carnes blancas y adición de sal en la comida también se muestran adecuados ante de lo que es preconizado por el Ministerio de Salud, no corroborando de esa forma con estimativas previas encontradas en algunos estudios que enfatizan la mala adecuación del consumo alimentario^{12,13}. Sin embargo la frecuencia del consumo de carne roja fue acentuadamente mayor (por lo menos una vez por día/una vez

en cada 2 a 3 días), registrándose de esa forma como no recomendado, pudiendo estar enlazado al nivel económico de la población, la cuestión cultural y también la extensa productividad pecuaria en la región¹⁴.

Conforme otros estudios brasileiros^{9,10,14}, la frecuencia del consumo de frutas y hortalizas fue mayor entre los individuos de clase económica con mayor poder adquisitivo y mayor escolaridad, corroborando con el resultado encontrado del estudio aquí presentado. Con relación a la frecuencia del consumo de carne roja, esta fue mayor entre individuos de menor poder adquisitivo y menor escolaridad, asociando también a otros estudios realizados en el área, contribuyendo como un factor negativo para la población^{9,10,14}.

Esta asociación entre hábitos alimentarios, escolaridad y clase económica, viene del costo alimentario, del conocimiento nutricional que los alimentos presentan y consecuente motivación para la adopción de una dieta saludable, contribuyendo de esa forma para el consumo de alimentos más baratos como carnes rojas de segunda con mayor concentración de grasas saturadas en detrimento de la carne blanca rica en proteína, siendo esta más saludable para el consumo^{10,14}.

Con relación al consumo de sal se percibe que este tiene mayor asociación con la edad, cuanto mayor edad menor el consumo, mostrando con eso que el hábito alimentario más saludable en edades avanzadas puede también estar relacionado a mayor preocupación y cuidado con la salud y, consecuentemente, atender de manera más efectiva orientaciones recibidas de los profesionales de la salud, debido al aumento del riesgo de apareamiento y desarrollo de disfunciones crónicas no transmisibles con el aumento de la edad, principalmente de la hipertensión arterial que está relacionada con el consumo excesivo de sodio de la población^{9,13}.

Otro hallazgo dice respecto a la satisfacción con el cuerpo asociado al consumo de frutas, en la cual las personas que se sienten satisfechas con su cuerpo poseen un consumo mayor de frutas. Esto puede estar

enlazado a la influencia que los medios de comunicación ejercen en las personas, pues la dieta incluye el consumo de frutas, legumbres y verduras, construyendo y desconstruyendo procedimientos alimentarios y estándares de estética¹⁵.

Además de la asociación con el consumo de frutas, la satisfacción con el cuerpo también está relacionada con el peso adecuado, lo que contribuye para identificar que individuos con sobrepeso/obesos se ven insatisfechos con su cuerpo. Sin embargo la insatisfacción o satisfacción puede también estar asociada con la percepción subjetiva que una persona tiene sobre su cuerpo, que puede ser más importante de lo que la realidad objetiva, esto es, su real apariencia. En ese sentido, el peso (directamente asociado al IMC), por sí solo, puede no ser el único determinante del grado de satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal¹⁶.

En cuanto a la práctica de actividad física se percibió asociación tanto al sexo, como la participación en grupos sociales y la concepción sobre el peso. A pesar del número de mujeres ser mayor se percibe en números porcentuales que los hombres aún son más adeptos a la práctica de actividad física que las mujeres, siendo estas consideradas más sedentarias, como demuestra otro estudio¹⁷.

En cuanto a la participación en grupos sociales y la práctica de actividad física el estudio demuestra que la mayor parte de la población que participa de grupos sociales también practica ejercicio físico, demostrando que son personas más activas, destacando la actividad física como benéfica para la salud física y también para la mental principalmente relacionada con la participación en grupos de la comunidad, siendo muy utilizada para tratamiento coadyuvante en cuadros de depresión, ansiedad y otros factores que implican el componente psicosocial del individuo¹⁸.

En relación a la concepción del peso se percibe cierta significancia entre los individuos que se consideran con sobrepeso y a no practicantes de actividad física, quedando evidente que aunque considerando superior a su peso el individuo no pretende cambiar su realidad a través de la práctica de

actividad física. Esto es un problema de salud pública, teniendo en cuenta que la obesidad y el sedentarismo representan efectos adversos a la salud cardiovascular y metabólica en edades cada vez más precoces¹⁹.

CONCLUSIÓN

Los resultados encontrados en el estudio, señalaron para un hábito alimentario próximo de las recomendaciones actuales, caracterizándose por mayor frecuencia de consumo de frutas, hortalizas, legumbres y verduras, menor frecuencia de alimentos ricos en grasas, pero un consumo mayor de carne roja en relación a la carne blanca, posiblemente debido a los aspectos socioeconómicos y culturales de la población.

A pesar de esto, la mayoría de la población investigada presentó sobrepeso u obesidad, realidad esta común en la sociedad brasilera y que se encuentra enlazada a varios factores, como la inactividad física principalmente en las personas del sexo femenino.

De esa forma además de estimular una alimentación saludable también es necesario el consejo a la práctica de actividad física, enfatizando la necesidad de la adopción de esos hábitos para la disminución del exceso de peso y mejor calidad de vida.

Entre las limitaciones del presente estudio se destaca la desproporción en cuanto a los sexos respondientes, siendo la mayor parte del público femenino, debido a la mayor presencia de las mujeres en las residencias en el momento de las entrevistas, lo que puede comprometer algunas asociaciones. También, el abordaje transversal de los datos puede limitar el establecimiento de asociaciones sin que sea considerada la posibilidad de existir causalidad inversa. Además, las informaciones equivalentes a los hábitos alimentarios fueron autos relatados, permitiendo, de ese modo, posible bias de memoria o aún por testimonios tendenciosos en la dirección de lo deseable.

Por otro lado, esos hallazgos señalan para la necesidad de formar cada vez más profesionales capacitados para actuar de modo interdisciplinario, relacionando las disciplinas de la salud con las áreas de

educación física y psicología, siendo de suma importancia la unión de varios saberes para un mejor enfrentamiento de las problemáticas vivenciadas.

REFERENCIAS

1. Moreira RAM, Santos LC, Lopes ACS. A qualidade da dieta de usuários de serviço de promoção da saúde difere segundo o comportamento alimentar obtido pelo modelo transteórico. *Rev Nutr.* 2012; 25(6):719-30.
2. Ministério da Saúde (Br). Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2011.
3. Andrade KA, Toledo MTT, Lopes MS, Carmo GES, Lopes CS. Aconselhamento sobre modos saudáveis de vida na atenção primária e práticas alimentares dos usuários. *Rev Esc Enferm USP.* 2012; 46(5):1117-24.
4. Teixeira PDS, Reis BZ, Vieira DAS, Costa D, Costa JO, Raposo FF, et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. *Ciênc Saúde Colet.* 2013; 18(2):347-56.
5. Gadenz SD, Benvegnù, LA. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em Idosos hipertensos. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2013; 18(12):3523-33.
6. Toral N, Slater B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2007; 12(6):1641-50.
7. 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(Sup 1):267-76.
8. Tardido AP, Falcão MC. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. *Rev Bras Nutr Clín.* 2006; 21(2):17-24.
9. Martini FAN, Borges MB, Guedes DP. Hábito alimentar e síndrome metabólica em uma amostra de adultos brasileiros. *Arch Latinoam Nutr.* 2014; 64(3):161-73.

10. Mondini L, Moraes SA, Freitas ICM, Gimeno SGA. Consumo de frutas e hortaliças por adultos em Ribeirão Preto, SP. *Rev Saúde Pública*. 2010; 44(4):686-94.
11. Souza AM, Bezerra IN, Cunha DB, Sichertl R. Avaliação dos marcadores de consumo alimentar do VIGITEL (2007-2009). *Rev Bras Epidemiol*. 2011; 14(1):44-5.
12. Fisberg RM, Marchioni DML, Castro MA, Verly Junior E, Araújo MC, Bezerra IN, et al. Ingestão inadequada de nutrientes na população de idosos do Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. *Rev Saúde Pública*. 2013; 47(Supl 1):222s-30s.
13. Vinholes DB, Assunção MCF, Neutzling MB. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2009; 25(4):791-9.
14. Schneider BC, Duro SMS, Assunção MCF. Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2014; 19(8):3583-92.
15. Witt JSGZ, Schneider AP. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2011; 16(9):3909-16.
16. Saur AM, Pasian SR. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. *Aval Psicol*. 2008; 7(2):199-209.
17. Faria YO, Galdongi L, Moura LBA. Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário. *Acta Paul Enferm*. 2014; 27(6):591-5.
18. Souza MCDFP, Souza LV, Barroso SM, Scorsolini-Comin F. Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. *Psico-USF*. 2013;18(3):445-54.
19. Silva KS, Nahas MV, Hoelfelmann LP, Lopes AS, Oliveira ES. Associações entre atividade física, índice de massa corporal e comportamentos sedentários em adolescentes. *Rev Bras Epidemiol*. 2008; 11(1):159-68.

CONTRIBUCIONES

Maria Bianca Brasil Freire, Ellany Gurgel Cosme do Nascimento, Marília Abrantes Fernandes Cavalcanti, Niedja Cibegne da Silva Fernandes y João Mário Pessoa Júnior tuvieron iguales contribuciones en las diversas fases del estudio y redacción del artículo.

Cómo citar este artículo (Vancouver)

Freire MBB, Nascimento EGC, Cavalcanti MAF, Fernandes NCS, Pessoa Júnior JM. Estándar de consumo alimentario y factores asociados en adultos. *REFACS* [Internet]. 2018 [citado en: *insertar día, mes y año de acceso*]; 6(4):715-723. Disponible en: *insertar link de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.

Cómo citar este artículo (ABNT)

FREIRE, M. B. B. et al. Estándar de consumo alimentario y factores asociados en adultos **REFACS**, Uberaba, MG, v. 6, n. 4, p. 715-723, 2018. Disponible en: *<insertar link de acceso>*. Acceso en: *insertar día, mes y año de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.

Cómo citar este artículo (APA)

Freire, M.B.B., Nascimento, E.G.C., Cavalcanti, M.A.F., Fernandes, N.C.S. & Pessoa Júnior, J.M. (2018). Estándar de consumo alimentario y factores asociados en adultos. *REFACS*, 6(4), 715-723. Recuperado en: *insertar día, mes y año de acceso* de *insertar link de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.