

CONSUMO DA COMBINAÇÃO ARROZ-FEIJÃO POR ESCOLARES¹

Vanessa Ketzer Lucca²

Nádia Rosana Fernandes de Oliveira³

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo analisar o consumo da mistura arroz e feijão por escolares com idade entre 9 e 12 anos, de ambos os sexos, matriculados em uma escola pública localizada no município de Ijuí (RS). Os dados foram coletados por intermédio de um questionário semiestruturado de inquérito alimentar, sendo tabulados no Excel® 2010 e, posteriormente, analisados e descritos. Foi avaliado o consumo de 42 escolares, sendo 47,6% (n=20) meninas. Destas, 35,7% (n=15) relataram consumir a mistura arroz e feijão todos os dias da semana, em duas refeições principais do dia, almoço e jantar. Constatou-se também que 40% (n=16) dos escolares consumiam de duas a três colheres de sopa de arroz, e 50% (n=20), duas conchas de feijão. Os achados deste estudo mostram que a tradicional dieta brasileira continua sendo consumida por crianças que estão em fase de crescimento e em formação dos hábitos alimentares.

Palavras-chave: Alimentação. Consumo de alimentos. Crianças. Estudantes.

THE CONSUMPTION OF THE COMBINATION OF RICE AND BEANS BY STUDENTS

ABSTRACT

The present study aims to analyze the consumption of rice and beans mixture for schoolchildren aged between 9 and 12 years, of both sexes, enrolled in a public school located in the municipality of Ijuí (RS). Data has been collected through a semi structured dietary survey and been tabulated at Excel® 2010 and posteriorly analyzed and described. From the total sample 52,4% were boys and 47,6% were girls. 35,7% (n = 15) reported consuming mixing rice and beans every day of the week (7 days), two main meals of the day, lunch and dinner. It was also found that the majority of students, 40% (n = 16), consumes two to three tablespoons of rice and 50% (n= 20), two scoops of beans. The findings of this study show that the tradicional Brazilian diet keeps being consumed by children that are in growth phase and forming eating habits.

Keywords: Feeding. Food intake. Children. Students.

¹ Artigo elaborado como trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Nutrição, apresentado à Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí – Ijuí, Rio Grande do Sul, Brasil, em 2013.

² Nutricionista. Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.vanessa.klucca@hotmail.com

³ Nutricionista. Mestre em Extensão Rural. Docente do Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí. nutrinadia@yahoo.com.br

O padrão de consumo alimentar da população brasileira vem se modificando pelas transformações socioeconômicas e também pelas mudanças nas preferências do consumidor. Dentro desse contexto, houve aumento na produção de alimentos industrializados e processados que dão maior praticidade ao consumidor, mas que podem contribuir com o aumento do índice de massa corporal e resistência à insulina (Bleil, 1998; Monteiro et al., 2011).

A tradicional dieta brasileira, composta por arroz e feijão, vem perdendo espaço na mesa dos brasileiros. Esta tendência pode ser evidenciada por meio das Pesquisas de Orçamentos Familiares (POF) (IBGE, 2010), que revelam uma redução do consumo de arroz e feijão entre os anos de 2002/2003 e 2008/2009. Nesse período, a aquisição média anual *per capita* diminuiu 40,5% para o arroz polido e 26,4% para o feijão preto. A evolução do consumo de alimentos no domicílio também indica redução na participação do total médio diário de calorias relativo à aquisição desses alimentos pelo brasileiro, como o arroz (de 17,4% para 16,2%) e o feijão (de 6,6% para 5,4%), enquanto cresceu a participação de produtos alimentares industrializados ultraprocessados, como os refrigerantes.

A cultura interfere também nas escolhas alimentares, impondo as normas que proíbem ou permitem o que comer (Canesqui; Garcia, 2005). A criança torna-se dependente do ambiente em que vive, seja do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, e suas atitudes são um reflexo deste ambiente (Oliveira et al., 2003).

A infância se constituiu um importante marco na saúde do indivíduo, pois é nesta fase que as escolhas alimentares começam a ser moldadas e aspectos do comportamento alimentar podem perdurar ao longo da vida (Goulart; Banduk; Taddei, 2010). Segundo Leão et al. (2003), intervenções nutricionais realizadas em crianças e adolescentes reduzem a gravidade de doenças relacionadas a maus hábitos alimentares, quando comparadas com as mesmas intervenções realizadas na idade adulta.

Alguns achados comprovam o potencial do arroz e do feijão na prevenção e redução de várias patologias (De Avila; Marchezan; Walter, 2008;

Marchioni et al., 2007; Prolla, 2006). Marchioni et al. (2007), em estudo realizado na região metropolitana de São Paulo (SP), verificaram que o consumo regular de arroz e feijão diminui os riscos associados ao câncer da cavidade oral. Outros autores destacam que o feijão reduz os níveis de colesterol e diminui o risco de doenças cardiovasculares, assim como o arroz. O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) propõe o consumo diário de feijão com arroz na proporção de uma para duas partes, respectivamente, devido a esta combinação ser uma fonte completa de proteínas.

Desta forma, este trabalho teve o objetivo de analisar o consumo de arroz e feijão em crianças com idade escolar entre 9 e 12 anos de uma escola pública estadual localizada em um bairro periférico da zona urbana do município de Ijuí/RS.

Metodologia

Trata-se de estudo transversal. A população foi constituída por alunos na faixa etária de 9 a 12 anos, de ambos os sexos, matriculados no ano de 2013, em uma escola pública estadual localizada em um bairro periférico da zona urbana do município de Ijuí/RS. Foram incluídos na pesquisa aquelas crianças cujos pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que estavam presentes na escola na data da coleta de dados e que responderam ao questionário.

Os dados foram coletados durante três dias úteis consecutivos, por meio de um questionário semiestruturado, o qual apresentava questões referentes à identificação do aluno (sexo, idade e ano escolar), inquérito alimentar referente à quantidade e periodicidade do consumo de arroz e feijão, além de questões sobre os motivos do consumo destes alimentos.

No primeiro dia, duas acadêmicas do curso de nutrição, previamente capacitadas, realizaram uma abordagem inicial com os alunos do 4º e 5º ano do Ensino Fundamental, passando em cada uma das salas de aula, expondo o objetivo da pesquisa e en-

tregando o TCLE para aqueles que manifestaram interesse em participar, enfatizando que este termo deveria retornar no dia seguinte devidamente assinado pelos pais ou responsáveis dos escolares.

No segundo e terceiro dias foram recolhidos os Termos de Consentimento e entregues os questionários da pesquisa para cada aluno. Para instrumentalizar os alunos quanto às medidas caseiras relativas a duas questões do questionário, as acadêmicas demonstraram, de maneira prática, tais medidas, utilizando uma colher de sopa e uma concha média. Após breve explicação sobre o conteúdo do questionário, o mesmo foi respondido pelos escolares e devolvido às acadêmicas.

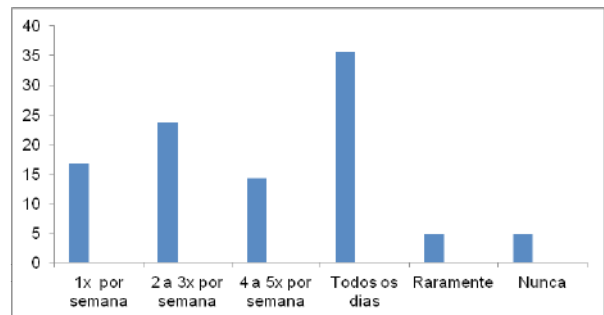
Foi realizada análise descritiva dos dados com auxílio do software Excel® 2010, e os resultados foram apresentados em frequências. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul-Unijuí, por meio do Parecer nº 333.609/2013, conforme estabelece a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

Resultados

Dentre os escolares entrevistados, 52,4% (n=22) eram do sexo masculino e 47,6% (n=20) do feminino, totalizando 42 escolares. Destes, 42,8% (n=18) com 10 anos e 59,5% (n=25) cursavam a 5ª série na data da entrevista.

Quanto à frequência do consumo de arroz e feijão pelos escolares, 35,7% (n=15) relataram consumir a mistura todos os dias (Figura 1), sendo 60% (n=9) do sexo masculino. Observou-se que do total de escolares que consumiam arroz e feijão todos os dias, 62,5% (n=25) relatam consumo duas vezes ao dia, no almoço e no jantar.

Figura 1 – Frequência de consumo de arroz e feijão entre escolares, de ambos os sexos, do município de Ijuí/RS, 2013



Em relação às quantidades de arroz consumidas diariamente, verificou-se que 40% (n=16) dos escolares consomem de duas a três colheres de sopa do cereal, havendo prevalência do sexo feminino (27,5%). Já em relação ao consumo do feijão, 50% (n=20) do total da amostra declaram consumir duas conchas de feijão, prevalecendo aqui o grupo composto por meninos (27,5%) (Tabela 1).

Tabela 1 – Quantidades consumidas de arroz e feijão por escolares de 9 a 12 anos, conforme sexo. Ijuí/RS, 2013.

	Masculino		Feminino		Total	
	n	%	n	%	n	%
<i>Quantidade de arroz consumido</i>						
1 colher S*	2	5	1	2,5	3	7,5
2 a 3 colheres S*	5	12,5	11	27,5	16	40
4 a 5 colheres S*	8	20	6	15	14	35
mais que 5 colheres S*	6	15	1	2,5	7	17,5
<i>Quantidade de feijão consumido</i>						
1 concha	8	20	8	20	16	40
2 conchas	11	27,5	9	22,5	20	50
3 conchas	2	5	2	5	4	10
mais de 3 conchas	0	0	0	0	0	0

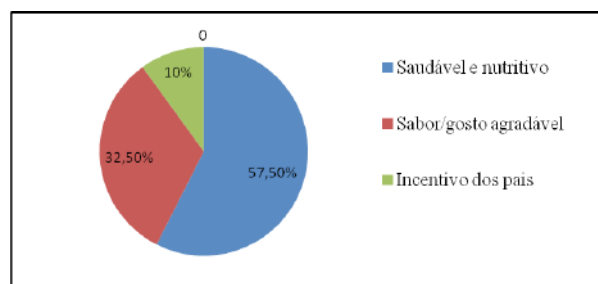
*(S): colher de sopa

Fonte: Banco de dados da pesquisa.

Quando questionados sobre o motivo do consumo da mistura arroz e feijão, 57,5% (n=23) dos entrevistados revelaram consumi-la por se tratar de um prato considerado saudável e nutritivo; 32,5%

(n=13) associam o consumo ao sabor/gosto agradável da mistura e 10% (n=4) consomem os dois alimentos pelo incentivo dado pelos pais (Figura 2). Do total de 42 escolares, apenas dois afirmaram nunca consumir os dois alimentos, em razão da falta de hábito de comer esta preparação.

Figura 2 – Motivos para o consumo da mistura arroz e feijão relatados pelos escolares de ambos os sexos do município de Ijuí (RS), 2013



Fonte: Banco de dados da pesquisa.

Discussão

Algumas pesquisas realizadas com a população brasileira, quando comparadas entre si, apontam uma crescente redução na aquisição e consumo de arroz e feijão na dieta das famílias (Instituto..., 2010). Martins et al. (2013) estimaram tendências temporais do consumo domiciliar de itens alimentícios no Brasil, provenientes de dados das POFs dos anos 1987-1988, 1995-1996, 2002-2003 e 2008-2009. Os autores puderam estimar aumento significativo da participação de produtos prontos para o consumo (de 23,0% para 27,8% das calorias), decorrente do crescimento no consumo de produtos ultraprocessados (de 20,8% para 25,4%) entre 2002-2003 e 2008-2009, e redução significativa na participação de alimentos e de ingredientes culinários nesse período. A média da contribuição do consumo de arroz no total de calorias adquiridas por domicílio reduziu de 16,8% para 15,6%, e de feijão reduziu de 6,0% para 5,0%, acompanhada por reduções na participação de outros alimentos *in natura* ou minimamente processados, e também de ingredientes culinários.

No estudo de Rosaneli et al. (2007), que identificou a frequência do consumo de arroz e feijão, estes alimentos também foram os mais ingeridos diariamente pelos alunos de uma escola pública de Maringá (PR). Segundo os referidos autores, entre o grupo de 596 alunos, de 6 a 10 anos, constatou-se que 75,8% consumiram o arroz e 75,7% o feijão, todos os dias.

Em outro estudo de intervenção realizado para avaliar o consumo alimentar e promover hábitos alimentares saudáveis em escolares na cidade de Belo Horizonte (MG), percebeu-se que no grupo de 136 escolares, com idades entre 6 a 10 anos, houve altas frequências do consumo de arroz e feijão. Cerca de 97,8% e 95,6% dos escolares dizem consumir, respectivamente, arroz e feijão, todos os dias (De Carvalho; De Oliveira; Do Santos, 2010). Achado semelhante foi observado no estudo de Rivera e Souza (2006) no Distrito federal. Neste grupo de 141 escolares, com idade entre 5 e 14 anos, foi verificado que 100% deles consumiram o arroz todos os dias, enquanto 92,9% consumiram o feijão diariamente.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) é um instrumento que aborda diversos temas, como os hábitos alimentares, para um maior conhecimento da saúde dos escolares brasileiros (Instituto..., 2013). De acordo com a pesquisa, 69,9% dos escolares consumiram feijão em cinco dias ou mais na semana, entretanto a periodicidade do consumo de arroz não foi abordada nesta pesquisa.

No ambiente escolar destacamos o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) como um instrumento de promoção da qualidade da alimentação, pois visa a atender as necessidades nutricionais dos estudantes durante sua permanência em sala de aula, ofertando alimentação escolar (Brasil, 2009). Entre os alimentos ofertados nos cardápios escolares, com certa frequência encontram-se preparações salgadas, como o arroz e o feijão. Este pode ser um motivo da elevada quantidade de feijão relatada pelos escolares, principalmente do sexo masculino, neste estudo.

No que diz respeito às quantidades de arroz consumidas neste estudo, pode-se observar que a população estudada possui o hábito de consumir de duas a três colheres do cereal. Para crianças em idade escolar, espera-se que o consumo seja de quatro a cinco colheres de sopa (Vitolo, 2003). Resultado semelhante está presente no Guia Alimentar para a População Brasileira, que contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais para toda a população (Brasil, 2008). Em sua diretriz número dois, o Guia propõe o consumo diário de seis porções do grupo de cereais, tubérculos e raízes. Neste grupo, há destaque especial ao arroz, posto que uma porção corresponde a quatro colheres de sopa. Pode-se perceber que o consumo de arroz, na população estudada, não corresponde ao preconizado no Guia Alimentar, uma vez que a maioria da população tem um baixo consumo deste alimento.

O arroz tem como principal carboidrato constituinte o amido. Além dele, tem-se presente as fibras e outros carboidratos, localizados principalmente nas camadas externas do grão, com destaque para a sacarose (aproximadamente 90%), glicose e frutose, conforme De Avila, Marchezan e Walter (2008). Apesar dos baixos teores de gordura no arroz, este cereal é rico em ácidos graxos insaturados, como oleico (18:1) e linoleico (18:2), sendo estes necessários para a manutenção das membranas celulares, transmissão de impulsos nervosos, além de desempenhar funções cerebrais (Martin et al., 2006).

Entre as vitaminas encontrados no arroz, Naves (2007) destaca as vitaminas do complexo B, sendo a tiamina (B1) e a niacina as mais importantes. Quanto aos minerais, há diferença em relação à concentração desses nutrientes em cada fração do grão de arroz.

O consumo de feijão relatado pela maioria dos escolares estudados foi de duas conchas. Esse resultado é contraditório ao preconizado no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2008). Em sua diretriz número quatro, o guia orienta que o consumo de leguminosas, como o feijão, deve ser de uma porção ao dia, porção esta que corresponde a uma concha ou o equivalente a 80 gramas. Desta

forma, observou-se que a população estudada consome mais feijão do que a recomendação proposta pelo Guia Alimentar.

Mesmo com esse maior consumo de feijão retratado nos escolares, as quantidades de micronutrientes, como o ferro, o zinco e o magnésio, não excedem as recomendações das DRIs (sigla em inglês para ingestão diária recomendada). As DRIs informam os valores de referência para a ingestão de nutrientes, sendo utilizados para o planejamento ou avaliação de dietas para pessoas saudáveis (Cuzzolino; Colli, 2011). Segundo o Guia Alimentar (Brasil, 2008), entretanto, deve haver um consumo proporcional de feijão em relação ao arroz, sendo uma porção de feijão para duas de arroz.

O feijão, além de ser fonte importante de proteínas, possui também um bom teor de carboidratos, fibras, minerais, vitaminas e um teor reduzido de lipídeos (Rios; Abreu; Côrrea, 2003; Afonso, 2010).

O consumo desta leguminosa pode trazer benefícios na redução dos níveis plasmáticos de colesterol total, de acordo com trabalho de Afonso (2010). Observou-se que o consumo diário da semente reduziu os níveis de colesterol em indivíduos saudáveis e naqueles indivíduos com tendência para a síndrome metabólica. Além disso, sabe-se que o feijão é uma fonte rica de amido resistente, amido este não diferido pelas enzimas intestinais. O amido resistente pode ajudar na redução de ingestão calórica em casos de sobrepeso ou obesidade, além de ser útil na síndrome metabólica em virtude deste amido, que resulta em menor resposta à insulina logo após as refeições.

Percebeu-se também que os meninos consomem mais feijão, enquanto as meninas consomem mais arroz. Gambardella, Frutuoso e Franch (1999), estudando o consumo alimentar de adolescentes, encontraram resultado semelhante quanto ao consumo de arroz por meninas. Entre o grupo de 153 adolescentes na Região de Santo André (SP), 88% deles revelaram consumir este cereal no almoço, contra 87% dos meninos. No estudo de Maestro (2002), o grupo de leguminosas está presente de maneira

mais expressiva no consumo dos meninos, com 9,08%, quando comparado com o valor registrado no consumo das meninas, 8,09%.

Entre os motivos manifestados pelos escolares para o consumo de arroz e feijão, encontram-se, principalmente, o fato de estes considerarem estes alimentos como saudáveis e nutritivos. Este dado está estreitamente relacionado a fatores como as práticas educativas, que, por meio de conteúdo informativo e motivador, levam à construção do conhecimento (Castro et al., 2007). Desta forma, os hábitos alimentares infantis são aprendidos a partir da experiência, da observação e da educação, pela dificuldade das crianças em escolher os alimentos conforme seu valor nutricional (Marin; Berton; Espírito Santo, 2009).

A escola se torna, assim, peça fundamental para esta aprendizagem. O PNAE visa também à formação de hábitos alimentares saudáveis, com ações de educação nutricional e alimentar (Brasil, 2009).

Uma das limitações foi em relação à idade das crianças. Existem divergências na literatura em relação a qual seria o melhor método para a avaliação do consumo alimentar de escolares nesta faixa etária, uma vez que a estimativa quantitativa dos alimentos consumidos pode estar acima da capacidade intelectual e cognitiva de muitas crianças (Consolmagno et al., 2009). Do mesmo modo, houve 40% de perdas do total dos escolares convidados a participar, sendo 5,8% (n=4) aqueles que não entregaram o TCLE, 1,4% (n=1) os que marcaram mais de uma opção no questionário e 32,8% (n=23) aqueles que não tiveram a permissão dos responsáveis para participar da pesquisa.

Assim, estudos estimando o tamanho das porções alimentares por crianças são muitas vezes, contraditórios. Apesar disso, Anzolin et al. (2010) destacam que acima dos sete anos de idade há maior habilidade por parte das crianças para descreverem a quantidade de alimentos consumidos sem que haja a intervenção dos pais, mas somente quando este tempo não ultrapassar um dia.

Conclusão

Os resultados do estudo evidenciam a participação do arroz e do feijão no consumo alimentar dos escolares. A maioria do grupo investigado confirmou consumir todos os dias da semana a mistura brasileira, principalmente por considerá-la a mistura saudável e nutritiva. Estes resultados são contraditórios à tendência brasileira de decréscimo de consumo de arroz e feijão, posto que este achado do estudo é positivo em virtude do fato de estes alimentos serem preconizados no Guia Alimentar para a População Brasileira por suas qualidades nutricionais.

Ressalta-se ainda a importância do monitoramento do consumo destes alimentos pelos efeitos benéficos que seus nutrientes causam à saúde, principalmente durante a infância, quando as necessidades de diversos nutrientes estão aumentadas em razão do crescimento e desenvolvimento infantil. Outro aspecto importante é o contínuo incentivo ao consumo de alimentos saudáveis, como o arroz e o feijão, considerando que a família e a comunidade escolar possuem papel fundamental nesta estimulação. A educação nutricional é o meio mais concreto para a incorporação de hábitos alimentares saudáveis.

Referências

- AFONSO, S. M. E. *Caracterização físico-química e atividade antioxidante de novas variedades de feijão (Phaseolus vulgaris L.)*. 2010. Dissertação (Mestrado) – Qualidade e Segurança Alimentar, Escola Superior Agrária de Bragança, Bragança, 2010.
- ANZOLIN, C. et al. Intervenções nutricionais em escolares. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 297-306, out./dez. 2010.
- BLEIL, S. I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Cadernos de Debate*, Campinas, v. 6, p. 1-25, 1998.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo*

do a alimentação saudável. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

_____. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE. *Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar*. 2009. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br/programas/alimentacao-escolar/alimentacao-escolar-apresentacao>>. Acesso em: 25 out. 2013.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. 306 p. (Coleção Antropologia e Saúde).

CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, nov./dez. 2007.

CONSOLMAGNO, D. C. et al. Treinamento de escolares de 7 a 10 anos para o preenchimento de um diário alimentar. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 404-412, 2009.

COZZOLINO, S. M. F.; COLLI, C. Novas recomendações de nutrientes/interpretação e utilização. In: *Ilsi Brasil*. Usos e aplicações das “Dietary Reference Intakes” – DRI. São Paulo, 2011.

DE AVILA, L. A.; MARCHEZAN, E.; WALTER, M. Arroz: composição e características nutricionais. *Ciência Rural*, Santa Maria, v. 38, n. 4, p. 1.184-1.192, jul. 2008.

DE CARVALHO, A. P.; DE OLIVEIRA, V. B.; DO SANTOS, L. C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de escola de Belo Horizonte, MG. *Revista de Pediatria, São Paulo*, v. 32, n. 1, p. 20-27, 2010. GAMBARDILLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRAN-

CH, C. Prática alimentar de adolescentes. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 12, n. 1, p. 5-19, jan./abr. 1999.

GOULART, R. M. M.; BANDUK, M. L. S.; TADDEI, J. A. A. C. Uma revisão das ações de nutrição e do papel do nutricionista em creches. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 23, n. 4, p. 655-665, jul./ago. 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012*. Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/2012/pense_2012.pdf>. Acesso em: 11 dez. 2013.

_____. IBGE. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de trabalho e rendimento. *Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009*. Aquisição alimentar domiciliar *per capita* Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaovida/pof/2008_2009POFpublicacao.pdf>. Acesso em: 12 set. 2013.

LEÃO, L. S. et al. Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Bahia. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, Salvador, v. 47, n. 2, p. 151-157, abr. 2003.

MAESTRO, V. *Padrão alimentar e estado nutricional: caracterização de escolares de município paulista*. 2002. Dissertação (Mestre em Ciências) – Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Piracicaba, SP, 2002.

MARCHIONI, D. M. L. et al. Fatores dietéticos e câncer oral: estudo caso-controle na região metropolitana de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 553-564, 2007.

MARIN, T.; BERTON, P.; ESPÍRITO SANTO, L. K. R. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. *Revista Fapciência*, Apucarana-PR, v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009.

MARTIN, C. A. et al. Ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 e ômega-6: importância e ocorrência em alimentos. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 19, n. 6, p. 761-770, nov./dez. 2006.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Revista de Saúde Pública*, v. 47, n. 4, p. 656-65, 2013.

MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-process food and likely impact of human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011.

NAVES, M. M. V. Características químicas e nutricionais do arroz. *Boletim do Centro de Pesquisa de Processamento de Alimentos*, Curitiba, v. 25, n. 1, p. 51-60, jan./jun. 2007.

OLIVEIRA, A. M. et al. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, Feira de Santana, v. 47, n. 2, p. 144-150, 2003.

PROLLA, I. R. D. *Características físico-químicas de cultivares de feijão e efeitos biológicos da fração fibra solúvel*. 2006. 114 p. Dissertação (Mestrado em Bioquímica Toxicológica) – Universidade Federal de Santa Maria, UFSM, RS, 2006.

RIOS, A. O.; ABREU, S. M. P.; CÔRREA, A. D. Efeito da estocagem e das condições de colheita sobre algumas propriedades físicas, químicas e nutricionais de três cultivares de feijão (*Phaseolus vulgaris* L.). *Ciência e Tecnologia dos Alimentos*, Campinas, v. 23, p. 39-45, dez. 2003.

RIVERA, F. S. R.; SOUZA, E. M. T. Consumo alimentar de escolares de uma comunidade rural. *Comunicação em Ciências da Saúde*, Brasília, v. 17, n. 2, p. 111-119, 2006.

ROSANELI, C. F. et al. Participação da mistura arroz e feijão na dieta usual de alunos de escola pública e privada de Maringá/PR. *Ciência, Cuidado e Saúde*, Maringá, v. 6, n. 2, p. 384-389, 2007.

VITOLLO, Márcia Regina. *Nutrição: da gestação à adolescência*. Rio de Janeiro: Reichmann & Affonso Editores, 2003. 322p.

Recebido em: 21/7/2014

Aceito em: 28/4/2015