



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

17

abr. jun. '19
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

C.E. CORPO EDITORIAL

DIRETOR

NUNO BORGES | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO, PORTO

COORDENADOR CONSELHO CIENTÍFICO

NUNO BORGES | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO, PORTO

COORDENAÇÃO EDITORIAL

HELENA REAL | ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO, PORTO

PAINEL DE REVISORES

CONJUNTO DE DOUTORADOS COM RECONHECIDO PERCURSO PROFISSIONAL NACIONAL E INTERNACIONAL

SAIBA MAIS SOBRE CADA UM EM: WWW.ACTAPORTUGUESADENUTRICAOP.T

ACTA
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO

FICHA TÉCNICA

Acta Portuguesa de Nutrição N.º 17, abril-junho 2019 | ISSN 2183-5985 | Revista da Associação Portuguesa de Nutrição | Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto | Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45 | E-mail: actaportuguesadenutricao@apn.org.pt |

Propriedade Associação Portuguesa de Nutrição | **Periodicidade** 4 números/ano (4 edições em formato digital): janeiro-março; abril-junho; julho-setembro e outubro-dezembro | **Conceção Gráfica** COOPERATIVA 31 | **Notas** Artigos escritos segundo o Acordo Ortográfico de 1990. Os artigos publicados são da exclusiva responsabilidade dos autores, podendo não coincidir com a opinião da Associação Portuguesa de Nutrição. É permitida a reprodução dos artigos publicados para fins não comerciais, desde que indicada a fonte e informada a revista. A publicidade não tem necessariamente o aval científico da Associação Portuguesa de Nutrição.

CONCLUSÕES: Os moluscos, devido à sua riqueza quantitativa e, sobretudo, qualitativa, sob o ponto de vista nutricional, constituem produtos alimentares que podem ser incluídos mais regularmente na alimentação humana, salvaguardando-se a respetiva evicção no caso de existir alergia alimentar.

FINANCIAMENTO: O Centro de I&D CERNAS é financiado através de UID/AMB/00681/2013.

P13: CONSUMO DE MACRONUTRIENTES E COMPOSIÇÃO CORPORAL EM FUTEBOLISTAS

Sara Silva¹; Ana Maria GR Pereira^{2,4}; António Fernandes^{3,4}

¹ Escola Superior de Saúde de Bragança do Instituto Politécnico de Bragança

² Departamento Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica da Escola Superior de Saúde de Bragança do Instituto Politécnico de Bragança

³ Departamento de Ciências Sociais e Exatas da Escola Superior Agrária de Bragança do Instituto Politécnico de Bragança

⁴ Centro de Investigação de Montanha do Instituto Politécnico de Bragança

INTRODUÇÃO: O desempenho atlético depende de vários fatores, nomeadamente a nutrição e a composição corporal dos atletas.

OBJETIVOS: Avaliar o consumo de macronutrientes e a composição corporal de futebolistas.

METODOLOGIA: Estudo Observacional, Analítico e Transversal. Foram avaliados 72 futebolistas aos quais se aplicou um formulário que incluía um Questionário de Frequência Alimentar Semi-Quantitativo. A composição corporal foi avaliada através do método de bioimpedância elétrica. Para avaliação do consumo em macronutrientes recorreu-se ao estabelecido pela *American Dietetic Association*.

RESULTADOS: Através da análise do perfil antropométrico e composição corporal, constatou-se que a maioria dos atletas eram normoponderais (92% género feminino e 77% género masculino). Verificou-se, ainda, que 56,1% dos indivíduos do género masculino e 60% do género feminino possuíam uma percentagem de massa gorda inferior ao recomendado, constatando-se o mesmo em relação à massa magra em 53,3% e 28,1% dos indivíduos do género feminino e masculino, respetivamente. O consumo energético médio encontra-se inferior ao recomendado (2091,1 ± 811 Kcal/dia, género feminino e 2535,6 ± 1025,9 Kcal/dia género masculino), tal como o consumo de glicídios (87,7% género masculino e 93,3% género feminino), encontrando-se diferenças estatisticamente significativas entre géneros (p-value = 0,033) ao nível de significância de 5%. Comparando o percentual da ingestão de proteína com as recomendações, todos os atletas possuíam uma ingestão diária de proteína dentro do recomendado. No que concerne ao consumo de lípidios, 73,3% dos indivíduos do género feminino e 35,1% do género masculino, revelaram um consumo excessivo. Verificou-se uma correlação estatisticamente significativa entre o consumo de glicídios e a massa magra (p-value = 0,005) e entre o consumo energético e o índice de massa corporal (p-value = 0,000) ao nível de significância de 5%.

CONCLUSÕES: Os dados revelam a necessidade de aumentar a literacia nutricional neste publico alvo no sentido de otimizar a sua composição corporal e consumo alimentar.

P14: RECOMENDAÇÕES PARA O AUMENTO DA OFERTA DE COMPOSTOS FENÓLICOS PRESENTES NAS REFEIÇÕES PROPOSTAS PELO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Ana Carolina Almada Colucci Paternez¹; Taricy Daiana da Silva Castro¹

¹ Curso de Nutrição do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Presbiteriana Mackenzie

INTRODUÇÃO: Substâncias bioativas são nutrientes e não nutrientes presentes nos alimentos, benéficas à saúde, que possuem ação fisiológica e metabólica

específica. Entretanto, para que seus benefícios sejam efetivos é necessário o conhecimento em relação à sua biodisponibilidade e às quantidades a serem consumidas de cada composto.

OBJETIVOS: Propor substituições das refeições do Guia alimentar para População Brasileira, visando o aumento de fenólicos totais das refeições.

METODOLOGIA: Foi realizada busca bibliográfica dos principais alimentos fontes dos compostos fenólicos a fim de sugerir substituições de alimentos do café da manhã, almoço e jantar do Guia Alimentar para a População Brasileira, levando em consideração o efeito do processamento e das técnicas de preparo sobre a biodisponibilidade dos compostos. Para estimar a quantidade de compostos fenólicos nos alimentos constituintes de cada refeição, além dos dados obtidos em literatura científica específica, foi utilizado o banco de dados Phenol-Explorer 3.6.

RESULTADOS: O teor médio de compostos fenólicos totais apresentou aumento significativo (p<0,05) nas refeições do café da manhã e do almoço, após as substituições de alimentos (Tabela 1).

TABELA 1

Teor médio de compostos fenólicos das refeições principais, conforme composição sugerida pelo Guia Alimentar para a população brasileira e substituições propostas. São Paulo, 2018

REFEIÇÃO	REFEIÇÃO GUIA ALIMENTAR COMPOSTOS FENÓLICOS (MG)	REFEIÇÃO SUBSTITUIÇÕES COMPOSTOS FENÓLICOS (MG)	P
Café da manhã			
Média	322,88	584,39	0,02
DP	136,11	156,26	
Almoço			
Média	350,13	780,35	0,02
DP	158,60	203,65	
Jantar			
Média	276,99	529,85	0,130
DP	262,13	380,49	

CONCLUSÕES: O aumento de compostos fenólicos das sugestões nas refeições se deu em decorrência da substituição por alimentos com maior teor de compostos fenólicos totais, escolha de técnicas de preparo adequadas e uso de partes não convencionais dos alimentos. Assim, ressalta-se a importância da escolha adequada dos alimentos na composição de refeições saudáveis, de forma a aumentar a oferta de compostos bioativos.

P15: IDENTIFICAÇÃO DOS PADRÕES ALIMENTARES DE ESCOLARES DE SÃO PAULO, BRASIL

Iris Segura¹; Betzabeth Slater¹; Maria Julia Coto¹; Maria Alice Altenburg de Assis²; CODAE³

¹ Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

² Universidade Federal de Santa Catarina

³ Coordenadoria de Alimentação Escolar da Prefeitura de São Paulo

INTRODUÇÃO: O comportamento alimentar inadequado na infância pode ser perpetuado por toda vida e ter influência direta no estado de saúde do indivíduo. O Programa Nacional de Alimentação Escolar é uma importante ferramenta para a implantação de escolas como promotoras da saúde e de hábitos alimentares saudáveis. A comparação dos padrões alimentares dos escolares durante a semana e fim de semana fornece um amplo panorama sobre a diferença do consumo alimentar no ambiente prioritariamente escolar durante a semana, e domiciliar aos finais de semana, podendo avaliar possíveis influências da alimentação escolar na promoção de padrões alimentares saudáveis.

OBJETIVOS: Comparar padrões de consumo alimentar de escolares de São Paulo praticados durante os dias da semana e fim de semana.

METODOLOGIA: Foram avaliados 3798 escolares de ambos os sexos de 1.ª a