

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Nome do participante: _____
Idade: _____ Data de nascimento: _____ Sexo: F () M ()

1. Você mudou seus hábitos alimentares recentemente ou está fazendo dieta para emagrecer ou por qualquer outro motivo?

- (1) Não
- (2) Sim, para perda de peso
- (3) Sim, por orientação médica
- (4) Sim, para dieta vegetariana ou redução de consumo de carne
- (5) Sim, para redução de sal
- (6) Sim, para redução de colesterol
- (7) Sim, para ganho de peso
- (8) Outro motivo: _____

2. Você está tomando algo para suplementar sua dieta (vitaminas, minerais e outros produtos)?

1. não (2) sim (3) sim, mas não regularmente

3. Se a resposta da pergunta anterior for sim, favor preencher o quadro abaixo:

Suplemento	Marca comercial	Dose	Frequência

4. As questões seguintes relacionam-se ao seu hábito alimentar usual no PERÍODO DE UM ANO. Para cada quadro responda, por favor, a frequência que melhor descreva QUANTAS VEZES você costuma comer cada item e a respectiva UNIDADE DE TEMPO (se por dia, por semana, por mês ou no ano). Depois responda qual a sua PORÇÃO INDIVIDUAL USUAL em relação à porção média indicada. ESCOLHA SOMENTE UM CÍRCULO PARA CADA COLUNA. Muitos grupos de alimentos incluem exemplos. Eles são sugestões e você pode consumir todos os itens indicados. Se você não come ou raramente come um determinado item, preencha o círculo da primeira coluna (N=nunca come). NÃO DEIXE ITENS EM BRANCO.

Com que frequência você costuma comer?

QUANTAS VEZES VOCÊ COME:	UNIDADE
Número de vezes: 1, 2, 3, etc. (N = nunca ou raramente comeu no último ano)	D=por dia S=por semana M=por mês A=por ano

Qual o tamanho de sua porção em relação à porção média?

PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Porção média de referência	P = menor que a porção média M = igual à porção média G = maior que a porção média E = bem maior que a porção média

SOPAS E MASSAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Sopas (de legumes, canja, creme, etc)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 concha média (150g)	P M G E
Salgados fritos (pastel, coxinha, rissole, bolinho)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade grande (80g)	P M G E
Salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 unidades ou 2 pedaços médios (140g)	P M G E
Macarrão com molho sem carne	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 prato raso (200g)	P M G E
Macarrão com molho com carne, lasanha, nhoque	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 escumadeira ou 1 pedaço pequeno (110g)	P M G E
Pizza, panqueca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 fatias pequenas ou 2 unidades (180g)	P M G E
Polenta cozida ou frita	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 colheres de sopa ou 2 fatias pequenas (70g)	P M G E

CARNES E PEIXES	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Carne de boi (bife, cozida, assada), miúdos, vísceras Carne de porco (lombo, bisteca) Carne seca, carne de sol, bacon Linguiça Embutidos (presunto, mortadela, salsicha) Frango (cozido, frito, grelhado, assado) Hambúrguer, nuggets, almôndega Peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 bife médio ou 2 pedaços (100g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fatia média (100g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 pedaços pequenos (40g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 gomo médio (60g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 fatias médias (30g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 pedaço ou 1 filé pequeno (60g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade média (60g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 filé pequeno ou 1 posta pequena (100g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A		P M G E

LEITE E DERIVADOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Leite - tipo: () integral () desnatado () semi-desnatado Iogurte - tipo: () natural () com frutas	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1/2 copo requeijão (125ml)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade pequena (140g)	P M G E

LEITE E DERIVADOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Queijo mussarela, prato, parmesão, provolone Queijo minas, ricota	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 1/2 fatias grossas (30g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fatia média (30g)	P M G E

LEGUMINOSAS E OVOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO

Ovo (cozido, frito)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade (50g)	P M G E
Feijão (carioca, roxo preto, verde)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 concha média (86g)	P M G E
Lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de servir (35g)	P M G E
Feijoada, feijão tropeiro	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 concha média (210g)	P M G E

ARROZ E TUBÉRCULOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Arroz branco ou integral cozido com óleo e temperos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 escumadeiras médias (120g)	P M G E
Batata frita ou mandioca frita	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 colheres de servir cheias (100g)	P M G E
Batata, mandioca, inhame (cozida ou assada), purê	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 escumadeira cheia (90g)	P M G E
Salada de maionese com legumes	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 colheres de sopa (90g)	P M G E
Farinha de mandioca, farofa, cuscuz, aveia, tapioca	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 colheres de sopa (40g)	P M G E

VERDURAS E LEGUMES	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Alface	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 folhas médias (30g)	P M G E
Tomate	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 fatias médias (40g)	P M G E
Cenoura	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de sopa (25g)	P M G E
Outros legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de sopa cheia (30g)	P M G E
Outras verduras cruas (acelga, rúcula, agrião)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 prato de sobremesa (38g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A		P M G E

VERDURAS E LEGUMES	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Outras verduras cozidas (acelga, espinafre, escarola, couve)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de servir (30g)	P M G E
Brócolis, couve-flor, repolho	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 ramo ou 2 colheres de sopa (30g)	P M G E

MOLHOS E TEMPEROS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Óleo, azeite ou vinagrete para tempero de salada Maionese, molho para salada, patê, chantilly Sal para tempero de salada Condimentos	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fio (5ml)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de chá (4g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 pitada (0,35g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 pitada (0,35g)	P M G E

FRUTAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Laranja, mexerica, abacaxi Banana Maçã, pêra Melão, melancia Mamão Goiaba Abacate	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade média ou	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fatia grande (180g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade média (86g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade média (110g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fatia média (150g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fatia média ou ½ unidade	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	média (160g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade grande (225g)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 colheres de sopa cheias (90g)	P M G E

BEBIDAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Suco natural Suco industrializado Café ou chá sem açúcar	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1/2 copo americano (80ml)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 copo de requeijão (240ml)	P M G E
	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 xícaras de café	P M G E

BEBIDAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Café ou chá com açúcar	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	(90ml) 2 xícaras de café	P M G E
Refrigerante () comum () diet/light	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	(90ml) 1 copo de requeijão	P M G E
Cerveja	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	(240ml) 2 latas (700ml)	P M G E

PÃES E BISCOITOS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Pão francês, pão de forma,	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 unidade ou 2 fatias (50g)	P M G E
integral, pão doce, torrada	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	4 unidades (24g)	P M G E
Biscoito sem recheio (doce, salgado)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 unidades (41g)	P M G E
Biscoito recheado, waffer, amanteigado	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 fatia média (60g)	P M G E
Bolo (simples, recheado)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 pontas de faca (15g)	P M G E
Manteiga ou margarina passada no pão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 unidades simples	P M G E
() comum () light	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	(220g)	P M G E
Sanduíche (cachorro-quente, hambúrguer)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A		P M G E

DOCES E SOBREMESAS	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Chocolate, bombom, brigadeiro	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 barra pequena (25g)	P M G E
Achocolatado em pó (adicionado ao leite)	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	2 colheres de sopa (25g)	P M G E
Sobremesas, doces, tortas e pudins	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 pedaço ou 1 fatia média (60g)	P M G E
Açúcar, mel, geléia	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1/2 colher de sopa (6g)	P M G E

ALIMENTOS QUE CONTÉM BETAÍNA	QUANTAS VEZES VOCÊ COME	UNIDADE	PORÇÃO MÉDIA (M)	SUA PORÇÃO
Beterraba	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de servir (30g)	P M G E
Quinoa	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de servir (30g)	P M G E
Camarão	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de servir (30g)	P M G E
Castanha de caju	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	3 unidades (41g)	P M G E
Espinafre	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 ramo ou 2 colheres de sopa (30g)	P M G E
Gérmen de trigo	N 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	D S M A	1 colher de servir (30g)	P M G E

5 . Por favor, liste qualquer outro alimento ou preparação importante que você costuma comer ou beber pelo menos UMA VEZ POR SEMANA que não foram citados aqui (por exemplo: leite-de-coco, outros tipos de carnes, receitas caseiras, creme de leite, leite condensado, gelatina e outros doces etc.).

Alimento	Frequência por semana	Quantidade consumida

6 . Quando você come carne bovina ou suína, você costuma comer a gordura visível?
 (1) nunca ou raramente (2) algumas vezes (3) sempre (9) não sabe

7 . Quando você come frango ou peru, você costuma comer a pele?
 (1) nunca ou raramente (2) algumas vezes (3) sempre (9) não sabe

Referências Bibliográficas

Questionário de Frequência Alimentar. Universidade de São Paulo, 2020.
Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/folder/view.php?id=2761414>.
Acesso em 01 de junho de 2023.