

MANUAL FOTOGRÁFICO DE

Quantificação Alimentar Infantil



VENDA
PROIBIDA
✂️
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



MANUAL FOTOGRÁFICO DE

Quantificação Alimentar Infantil





M294 Manual fotográfico de quantificação alimentar infantil / Sandra Patricia Crispim... [et al.]. – Curitiba: Universidade Federal do Paraná. 2018. 160p.: il.: color.

ISBN 978-85-54041-90-8

1. Nutrição. 2. Alimentos 3. Consumo. 4. Porção Alimentar. 5. Medidas.
I. Crispim, Sandra Patricia. II. Maurício, Angélica. III. Almeida, Claudia Choma Bettega. IV. Garmus, Lenine Maria. V. Silva, Débora Letícia Frizzi. VI. Ferreira, Giovana Regina. VII. Ferreira, Milena Miranda de Moraes. VIII. Lacerda, Elisa Maria de Aquino. IX. Castro, Inês Rugani Ribeiro. X. Kac, Gilberto.
XI. Título

CDD 612.3

Maria da Conceição Kury da Silva – CRB – 9/1275



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons –
Atribuição – Não Comercial – compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional.
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Apresentação 5

Procedimentos metodológicos 7

Índice 9

Medidas caseiras 16

Formas de alimentos 34

Porções de alimentos 46

BATATAS E OUTROS TUBÉRCULOS **48**

VERDURAS E LEGUMES **55**

LEGUMINOSAS **69**

FRUTAS, OLEAGINOSAS E SEMENTES **74**

MINGAU/PAPA E PUDIM **86**

CEREAIS E DERIVADOS **90**

CARNES E DERIVADOS **106**

BOLOS, TORTAS DOCES E SOBREMESAS **119**

OUTROS **125**

Unidades de medida padrão 130

Espessuras 148

Especificações técnicas das fotos e formas 153

VOLUME DAS MEDIDAS CASEIRAS **153**

ÁREA DAS FORMAS DE ALIMENTOS **155**

GRAMATURA DAS PORÇÕES ALIMENTARES **156**

Equipe técnica 159

Apresentação

Este manual de quantificação alimentar foi desenvolvido para o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI), que foi encomendado pela Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde e financiado por meio da chamada CNPq/MS/SCTIE/DECIT/SAS/DAB/CGAN Nº 11/2017.

Um dos objetivos deste estudo foi avaliar o consumo alimentar entre crianças brasileiras menores de 5 anos. Para tanto, o método de Recordatório 24-horas, em versão computadorizada, foi utilizado em conjunto com o presente manual de quantificação no formato impresso. O manual inclui fotos de 101 alimentos, 81 medidas caseiras (i.e., copos, colheres), além de 27 formas de alimentos.

Esperamos que este manual seja um legado do ENANI que possa auxiliar a quantificação alimentar de crianças menores de 5 anos em estudos, na prática clínica e em atividades de Educação Alimentar e Nutricional em todo território nacional.

As autoras e o autor

Procedimentos metodológicos

Os 101 alimentos, as 81 medidas caseiras e as 27 formas de alimentos incluídos neste manual foram definidos a partir da seguinte metodologia. Inicialmente, uma listagem foi criada com os alimentos mais consumidos por crianças menores de 5 anos, baseados em oito bancos de dados advindos de estudos realizados em diversas regiões do Brasil.

Além desses bancos de dados, tendo em vista a ausência de uma base de dados nacional sobre consumo alimentar na infância, também foram incluídos os alimentos mais consumidos por adultos (por região e sexo) e que explicam a variabilidade interindividual do consumo de nutrientes selecionados (energia, macronutrientes, ferro, cálcio, vitamina A e C), considerando os dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2008/2009). Nesse sentido, foi necessário assumir que a refeição de adultos tem relação com a das crianças.

Em seguida, adotando-se as diretrizes da Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (IARC), da Organização Mundial da Saúde¹, que trata de recomendações para o desenvolvimento de fotos de porções alimentares, estabeleceu-se quais alimentos necessitariam de fotos para auxílio na quantificação (por exemplo, alimentos amorfos, como macarrão e purê de batata, alimentos servidos em pedaços não uniformes, como mandioca e carnes, entre outros). Considera-se, nesta recomendação, que alguns ali-

mentos podem ser facilmente mensurados por outros tipos de quantificação, como unidades de medidas padrão e medidas caseiras.

A lista de alimentos, medidas caseiras e formas de alimentos teve sua validade de face avaliada por 17 especialistas em avaliação do consumo alimentar, com representação de todas as macrorregiões do país. Foram incorporadas suas sugestões de inclusão e exclusão de alimentos, de medidas e formatos, bem como realizada melhor descrição dos alimentos, por apresentarem sinonímia ou homonímia do alimento na região avaliada. Por fim, considerou-se que alimentos que apresentassem formatos similares e fossem oriundos do mesmo grupo alimentar (por exemplo, batata inglesa e batata-doce em pedaços) poderiam ter apenas uma foto representada no álbum, de forma que esta foto servisse para estimar o volume dos diferentes alimentos. Isso porque, com base no volume e na densidade dos alimentos, pode-se estimar a massa. Assim, as quantidades aproximadas poderiam ser estimadas posteriormente (densidade=quantidade em gramas/volume).

A maioria das fotos de porções apresentadas no álbum traz entre quatro e seis porções de alimentos, que representa o consumo alimentar de crianças até 5 anos de idade. Também foram produzidas fotos de alimentos em unidades de medida padrão com o intuito de auxiliar na identificação do tipo do alimento

1. Crispim, SP; Nicolas, G; Knaze, V; Freisling, H; Slimani, N. (2014) Reference Guidelines for the Preparation of Photos for Food Portion Quantification in EPIC-Soft. Lyon: International Agency for Research on Cancer/World Health Organization. 29p.

(por exemplo, tipo de iogurte) ou o tamanho da unidade do alimento (por exemplo, tamanhos de cacho de uva). Alimentos que possuam formato mais definido, como pães e pizzas, podem ser quantificados com o auxílio das “formas de alimentos” disponíveis no manual e, por esse motivo, poucas fotos desses alimentos foram incluídas. Algumas formas de alimentos foram

baseadas nas ilustrações utilizadas nos manuais de quantificação alimentar do GloboDiet da Suíça² e da França³.

Por fim, o álbum foi dividido em cinco partes principais: medidas caseiras, formas de alimentos, porções de alimentos, unidades de medida padrão, espessuras, seguidas das especificações técnicas das fotos e formas. 🍴

2. Camenzind-Frey E & Zuberbühler C. menuCH – Schweizerisches Fotobuch/Livre Photo Suisse/Manuale Fotografico Svizzero. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG und Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2014.

3. ANSES. Picture book for the estimation of food portion sizes for the French food consumption survey INCA3. French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety, 2013.

Índice

MEDIDAS CASEIRAS		
Código	Medida	Página
M001	Copo, de requeijão	18
M002	Copo, médio	18
M003	Copo, duplo	18
M004	Copo, americano	18
M005	Copo, pequeno (geleia)	18
M006	Copo infantil 1	19
M007	Copo infantil 2	19
M008	Copo infantil 3	19
M009	Copo infantil 4	19
M010	Copo infantil 5	19
M011	Caneca infantil	19
M012	Caneca, pequena	20
M013	Caneca, média	20
M014	Caneca, grande	20
M015	Xícara de chá	20
M016	Xícara de café	20
M017	Copo descartável, de cafezinho	21
M018	Copo descartável, pequeno	21
M019	Copo térmico, isopor	21
M020	Copo descartável, médio	21
M021	Copo descartável, grande	21
M022	Tigela infantil 1	22
M023	Tigela infantil 2	22
M024	Tigela infantil 3	22
M025	Tigela infantil 4	22
M026	Tigela infantil 5	22
M027	Tigela infantil 6	23
M028	Tigela infantil 7	23
M029	Tigela infantil 8	23
M030	Tigela, pequena	23
M031	Tigela, média	23
M032	Tigela, grande	23
M033	Pote de papinha, grande	24

Código	Medida	Página
M034	Pote de papinha, pequeno	24
M035	Prato infantil	24
M036	Prato com duas divisórias, espaço 1	25
M037	Prato com duas divisórias, espaço 2	25
M038	Prato com três divisórias, espaço 1	25
M039	Prato com três divisórias, espaço 2	25
M040	Prato com três divisórias, espaço 3	25
M041	Mamadeira, tipo 1	26
M042	Mamadeira, tipo 2	26
M043	Mamadeira, tipo 3	26
M044	Mamadeira, tipo 4	26
M045	Mamadeira, tipo 5	26
M046	Mamadeira, tipo 6	26
M047	Mamadeira, tipo 7	27
M048	Mamadeira, tipo chuquinha 1	27
M049	Mamadeira, tipo chuquinha 2	27
M050	Punhado 1	27
M051	Punhado 2	27
M052	Punhado 3	27
M053	Medida fórmula infantil, tipo azul, abaixo do nivelamento	28
M054	Medida fórmula infantil, tipo azul, nivelada	28
M055	Medida fórmula infantil, tipo azul, cheia	28
M056	Medida fórmula infantil, tipo vermelho, abaixo do nivelamento	28
M057	Medida fórmula infantil, tipo vermelho, nivelada	28
M058	Medida fórmula infantil, tipo vermelho, cheia	28
M059	Colher, café rasa	29
M060	Colher, chá rasa	29
M061	Colher, sobremesa rasa	29
M062	Colher, sopa rasa	29
M063	Colher, café cheia	29
M064	Colher, chá cheia	29
M065	Colher, sobremesa cheia	29
M066	Colher, sopa cheia	29
M067	Colher infantil 1	29
M068	Colher infantil 2	29
M069	Colher infantil 3	29
M070	Colher infantil 4	30
M071	Colher infantil 5	30
M072	Colher infantil 6	30
M073	Garfo infantil 1	30
M074	Garfo infantil 2	30
M075	Garfo infantil 3	30

Código	Medida	Página
M076	Colher, de servir 1	31
M077	Colher, de servir 2	31
M078	Escumadeira	32
M079	Concha, pequena	32
M080	Concha, média	33
M081	Concha, grande	33

FORMAS DE ALIMENTOS

Código	Forma	Página
FM01	Forma retangular 1	36
FM02	Forma retangular 2	36
FM03	Forma retangular 3	36
FM04	Forma retangular 4	36
FM05	Forma redonda 1	37
FM06	Forma redonda 2	37
FM07	Forma redonda 3	37
FM08	Forma redonda 4	37
FM09	Forma redonda 5	37
FM10	Forma redonda 6	37
FM11	Forma bolo/torta/pizza 1	38
FM12	Forma bolo/torta/pizza 2	38
FM13	Forma bolo/torta/pizza 3	38
FM14	Forma bolo/torta/pizza 4	39
FM15	Forma bolo/torta/pizza 5	39
FM16	Forma bolo/torta/pizza 6	40
FM17	Forma bolo/torta/pizza 7	40
FM18	Forma pão/bolo 1	41
FM19	Forma pão/bolo 2	41
FM20	Forma pão/bolo 3	42
FM21	Forma pão/bolo 4	42
FM22	Forma pão/bolo 5	43
FM23	Forma pão/bolo 6	43
FM24	Forma pão/bolo 7	44
FM25	Forma pão/bolo 8	44
FM26	Forma pão/bolo 9	45
FM27	Forma pão/bolo 10	45

PORÇÕES DE ALIMENTOS

BATATAS E OUTROS TUBÉRCULOS

Código	Alimento	Página
F001	Aipim/Mandioca/Macaxeira, amassada	48
F002	Aipim/Mandioca/Macaxeira, pedaços	49
F003	Batata inglesa cozida, amassada	50
F004	Batata inglesa cozida, pedaços	51
F005	Batata frita	52
F006	Batata, purê	53
F007	Salada de maionese	54

VERDURAS E LEGUMES

Código	Alimento	Página
F008	Abobrinha, cozida	55
F009	Alface	56
F010	Beterraba cozida, pedaços	57
F011	Brócolis, amassado	58
F012	Brócolis, pedaços	59
F013	Cenoura cozida, amassada	60
F014	Cenoura cozida, pedaços	61
F015	Couve refogada	62
F016	Espinafre refogado	63
F017	Maxixe cozido	64
F018	Quiabo/Caruru cozido	65
F019	Repolho cozido	66
F020	Tomate, pedaços	67
F021	Vagem cozida	68

LEGUMINOSAS

Código	Alimento	Página
F022	Feijão cozido	69
F023	Feijão cozido, amassado	70
F024	Feijão, caldo, sem carne	71
F025	Lentilha	72
F026	Feijoadá	73

FRUTAS, OLEAGINOSAS E SEMENTES

Código	Alimento	Página
F027	Abacate, amassado	74
F028	Abacaxi, pedaços	75
F029	Banana, amassada	76
F030	Goiaba, pedaços	77
F031	Laranja, pedaços	78
F032	Maçã, purê	79
F033	Mamão, amassado	80
F034	Mamão, pedaços	81
F035	Manga, pedaços	82
F036	Melancia, pedaços	83
F037	Tangerina/Bergamota/Mexerica, pedaços	84
F038	Salada de frutas	85

MINGAU/PAPA E PUDIM

Código	Alimento	Página
F039	Mingau/Papa, comum	86
F040	Mingau/Papa, aveia em flocos	87
F041	Papinha de bolacha ou pão	88
F042	Pudim	89

CEREAIS E DERIVADOS

Código	Alimento	Página
F043	Angu de milho/Polenta cozida	90
F044	Arroz cozido	91
F045	Cereal matinal, tipo sucrilhos	92
F046	Cuscuz, milho (Norte/Nordeste)	93
F047	Macarrão/Massa cozida, tipo espaguete	94
F048	Macarrão/Massa cozida, tipo ninho	95
F049	Macarrão/Massa cozida, tipo parafuso	96
F050	Macarrão instantâneo	97
F051	Macarrão com carne	98
F052	Pipoca	99
F053	Arroz com galinha	100
F054	Arroz carreteiro/Arroz com carne	101
F055	Farofa	102
F056	Lasanha	103
F057	Pizza	104
F058	Pirão	105

CARNES E DERIVADOS

Código	Alimento	Página
F059	Carne bovina, desfiada	106
F060	Carne bovina, pedaços	107
F061	Carne bovina, moída	108
F062	Carne bovina, bife	109
F063	Carne com osso/Chambari	110
F064	Carne ensopada com legumes	111
F065	Filé de peito de frango	112
F066	Frango desfiado	113
F067	Frango, pedaços	114
F068	Iscas de fígado	115
F069	Linguiça, rodelas	116
F070	Salsicha/Vina, rodelas	117
F071	Estrogonofe	118

BOLOS, TORTAS DOCES E SOBREMESAS

Código	Alimento	Página
F072	Bolo simples	119
F073	Bolo com cobertura	120
F074	Bolo com cobertura e recheio	121
F075	Canjica doce/Tipo mungunzá	122
F076	Gelatina	123
F077	Sagu	124

OUTROS

Código	Alimento	Página
F078	Ovos mexidos	125
F079	Salgadinhos, tipo batata chips	126
F080	Salgadinhos, tipo cheetos	127
F081	Salgadinhos, tipo fandangos	128
F082	Sopa de legumes com carne	129

ALIMENTOS EM UNIDADES PADRÃO

Código	Alimento	Página
F083	Bala (bombom)/Pirulito/Chiclete, tipos	132
F084	Banana, tipos	133
F085	Biscoito/Bolacha, tipos	134
F086	Bolinho de carne, tipos	135
F087	Carne, tipos	136
F088	Chocolate, tipos	137
F089	Frango, tipos	138
F090	logurte, tipos	139
F091	Maçã, tipos	140
F092	Mortadela, tipos	141
F093	Peixe, tipos	142
F094	Picolé, tipos	143
F095	Queijo, tipos	144
F096	Salgadinho, tipos	145
F097	Tomate, tipos	146
F098	Uva, tipos	147

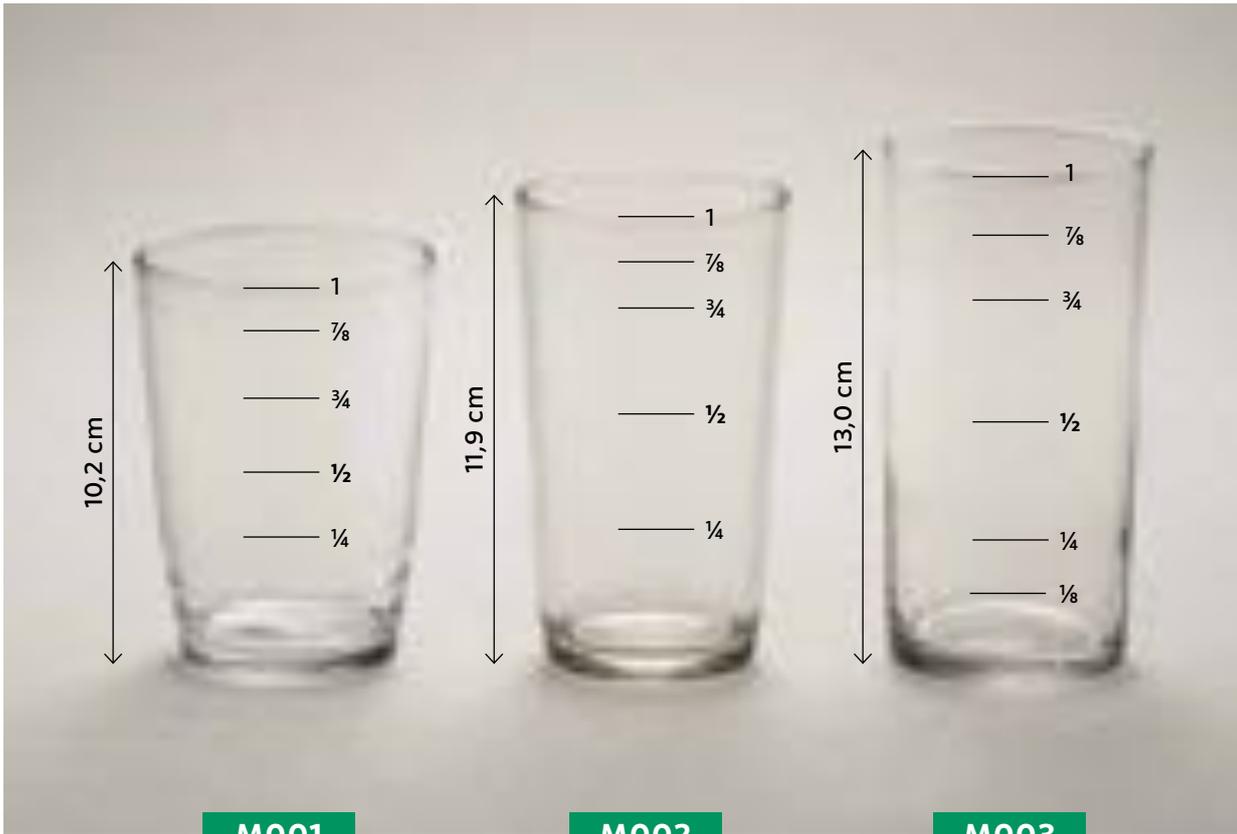
ESPESSURAS

Código	Alimento	Página
F099	Chimia/Geleia de fruta no pão	150
F100	Doce de leite no pão	151
F101	Margarina/Manteiga no pão	152



Medidas caseiras





M001
Copo, de requeijão

M002
Copo, médio

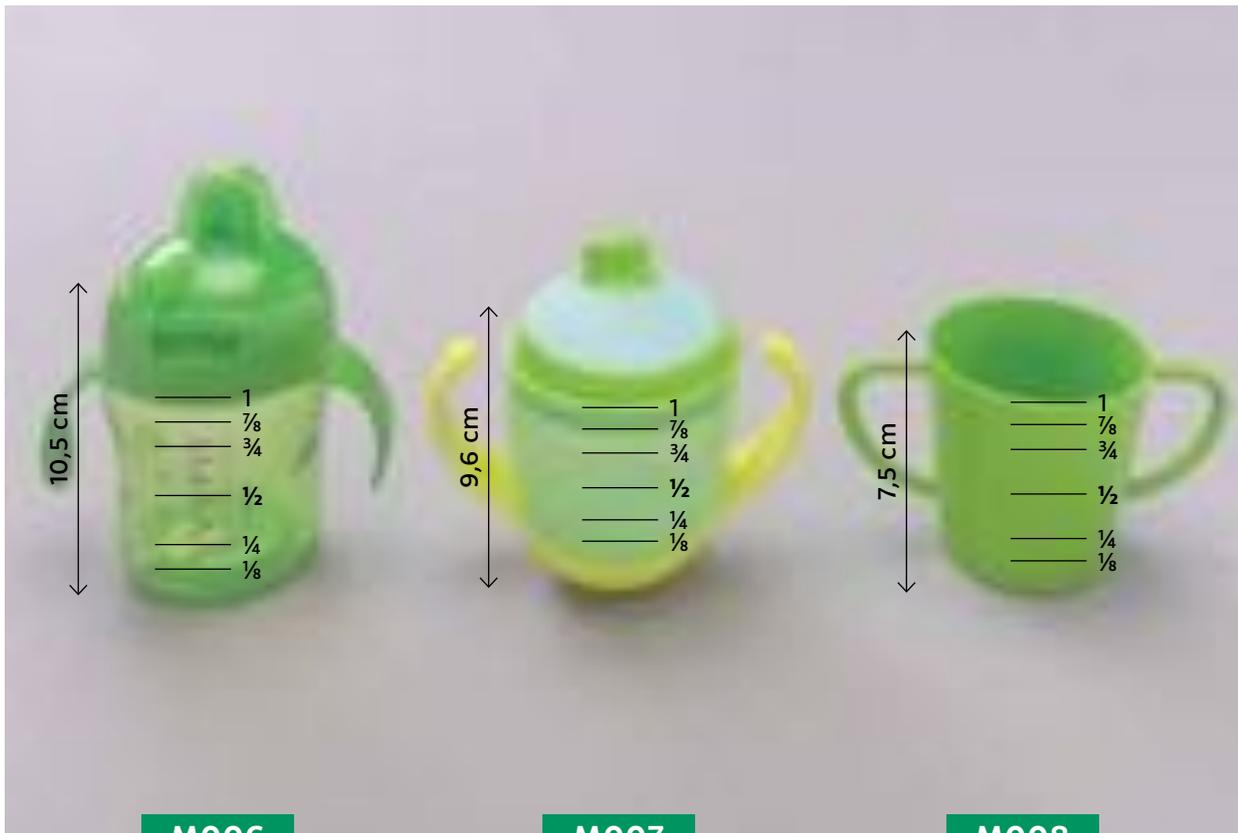
M003
Copo, duplo



M004
Copo, americano

M005
Copo, pequeno (geleia)





M006
Copo infantil 1

M007
Copo infantil 2

M008
Copo infantil 3



M009
Copo infantil 4

M010
Copo infantil 5

M011
Caneca infantil





M012
Caneca, pequena

M013
Caneca, média

M014
Caneca, grande



M015
Xícara de chá

M016
Xícara de café





M017

Copo descartável, de cafezinho

M018

Copo descartável, pequeno



M019

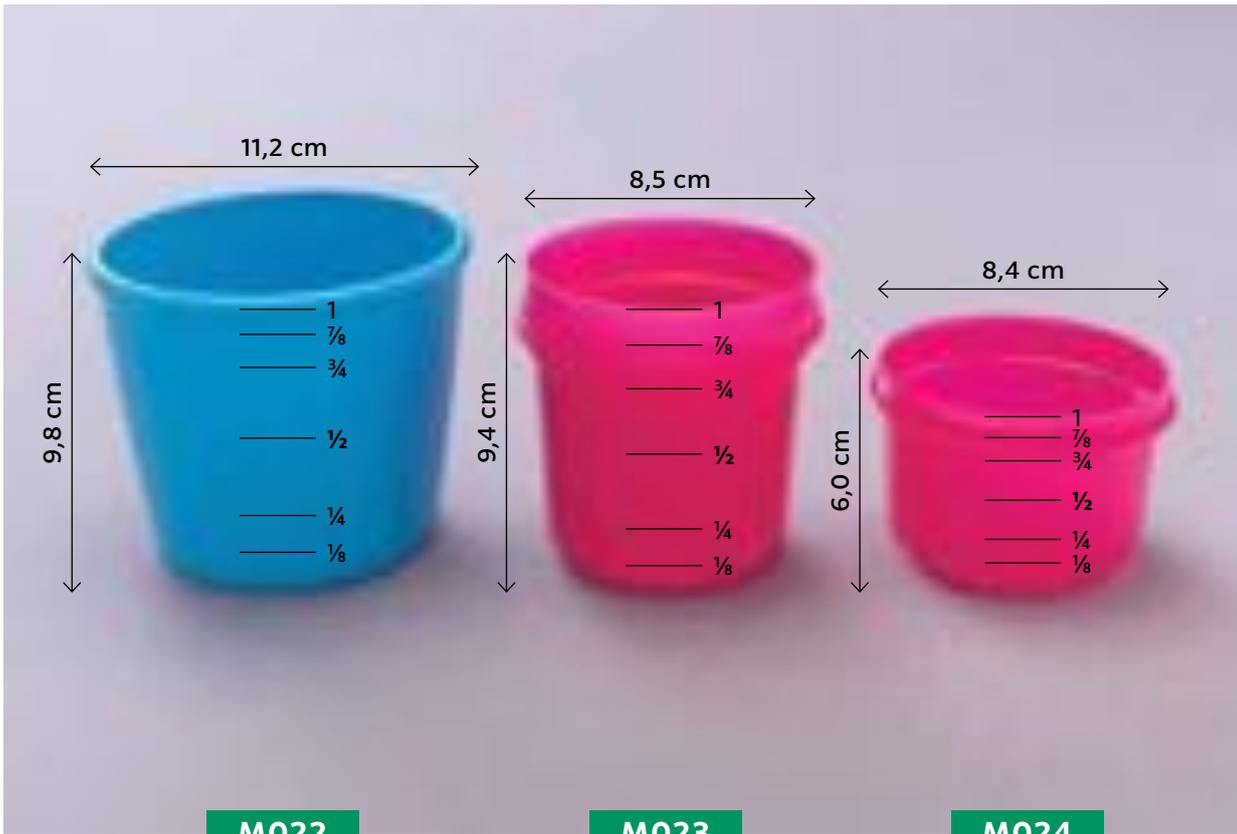
Copo térmico, isopor

M020

Copo descartável, médio

M021

Copo descartável, grande



M022

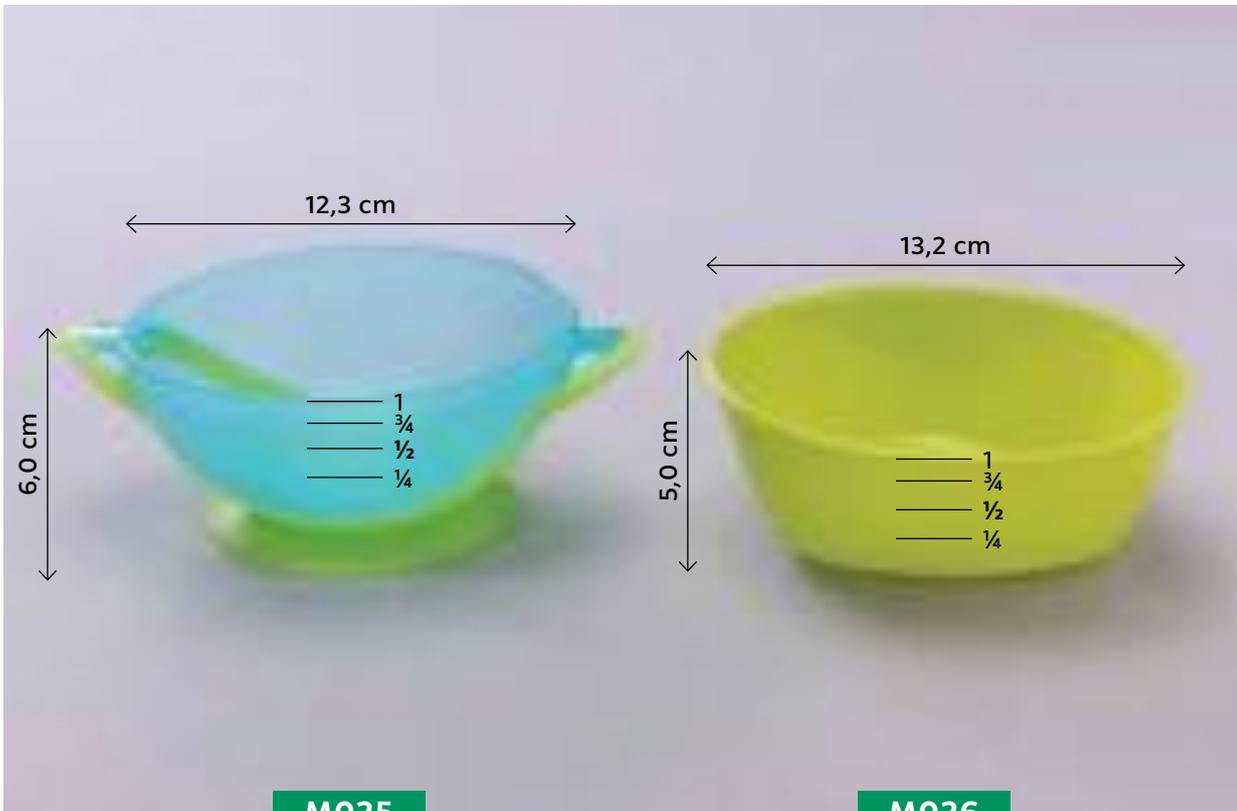
Tigela infantil 1

M023

Tigela infantil 2

M024

Tigela infantil 3

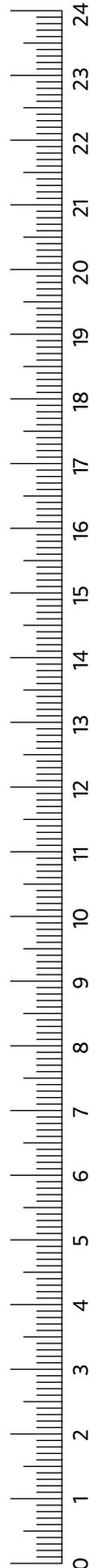


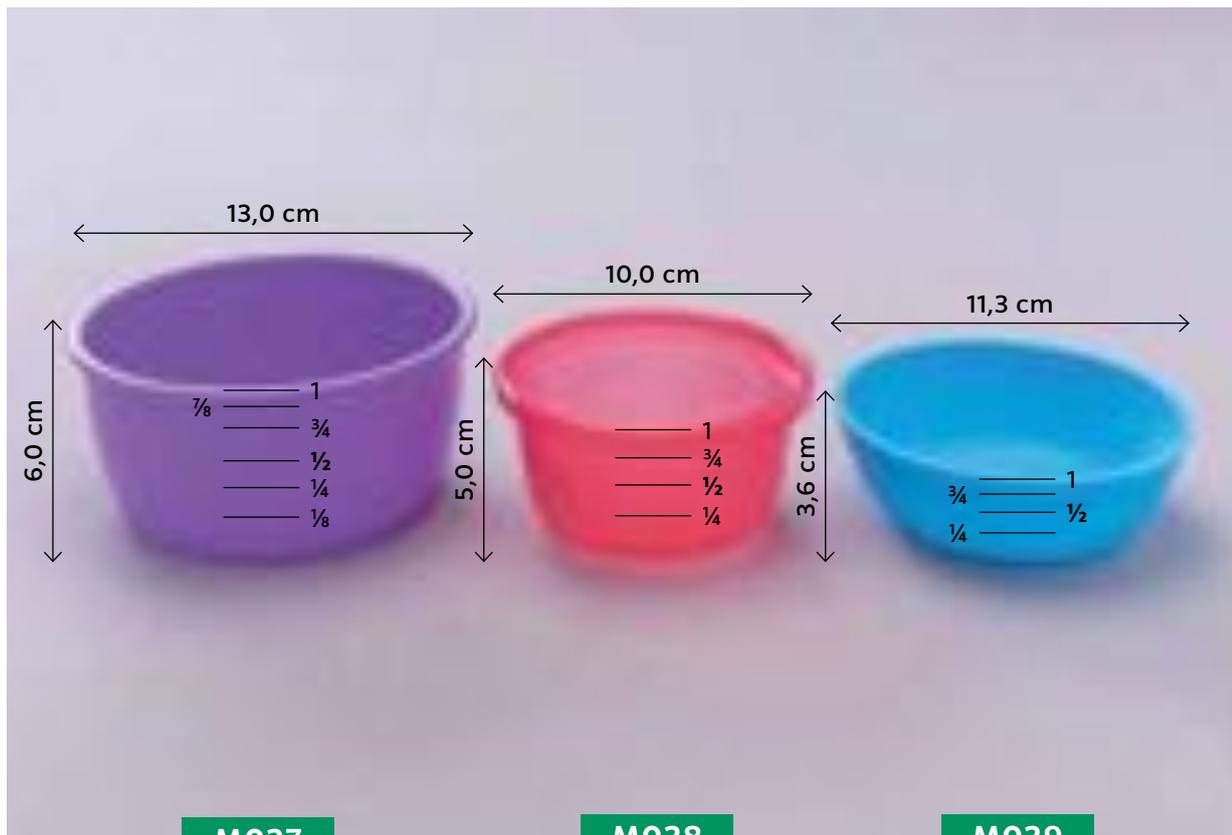
M025

Tigela infantil 4

M026

Tigela infantil 5





M027

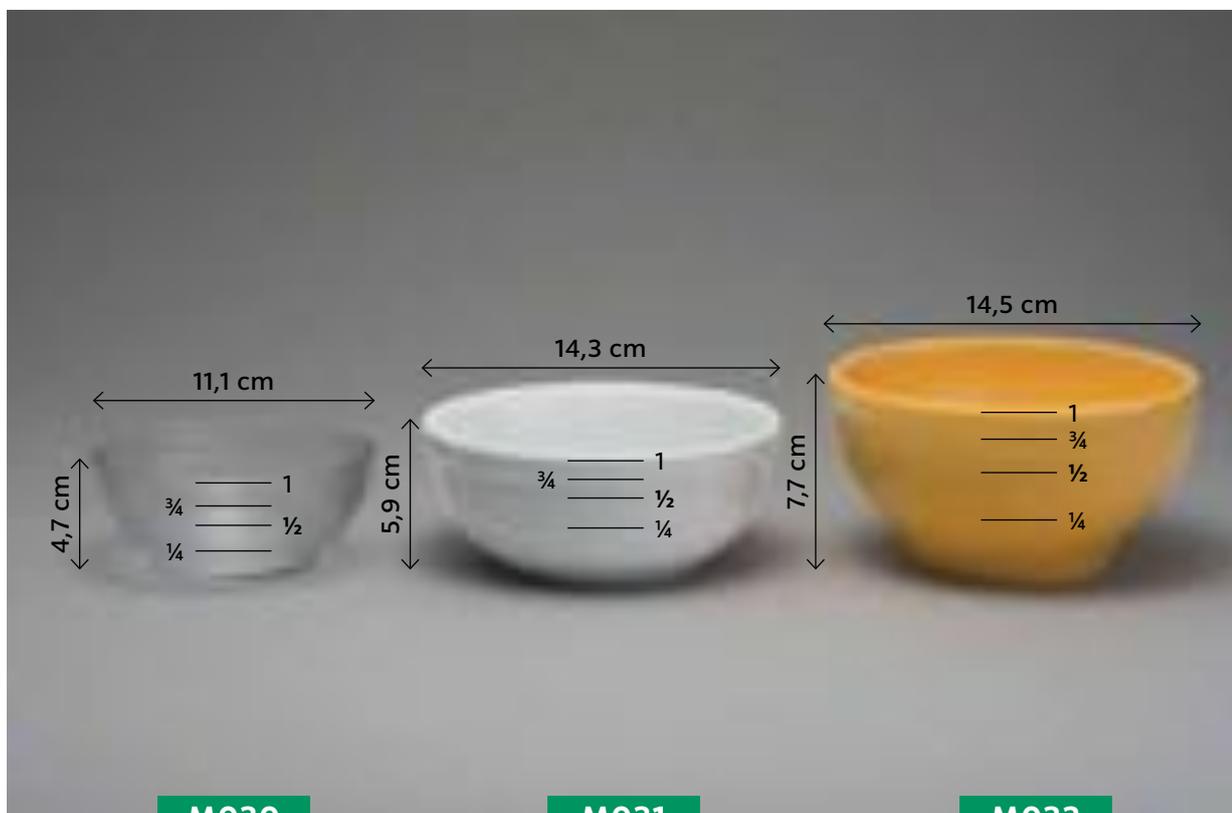
Tigela infantil 6

M028

Tigela infantil 7

M029

Tigela infantil 8



M030

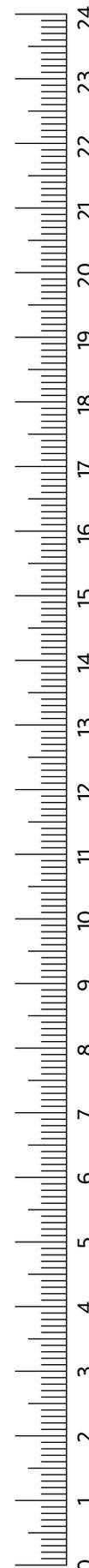
Tigela, pequena

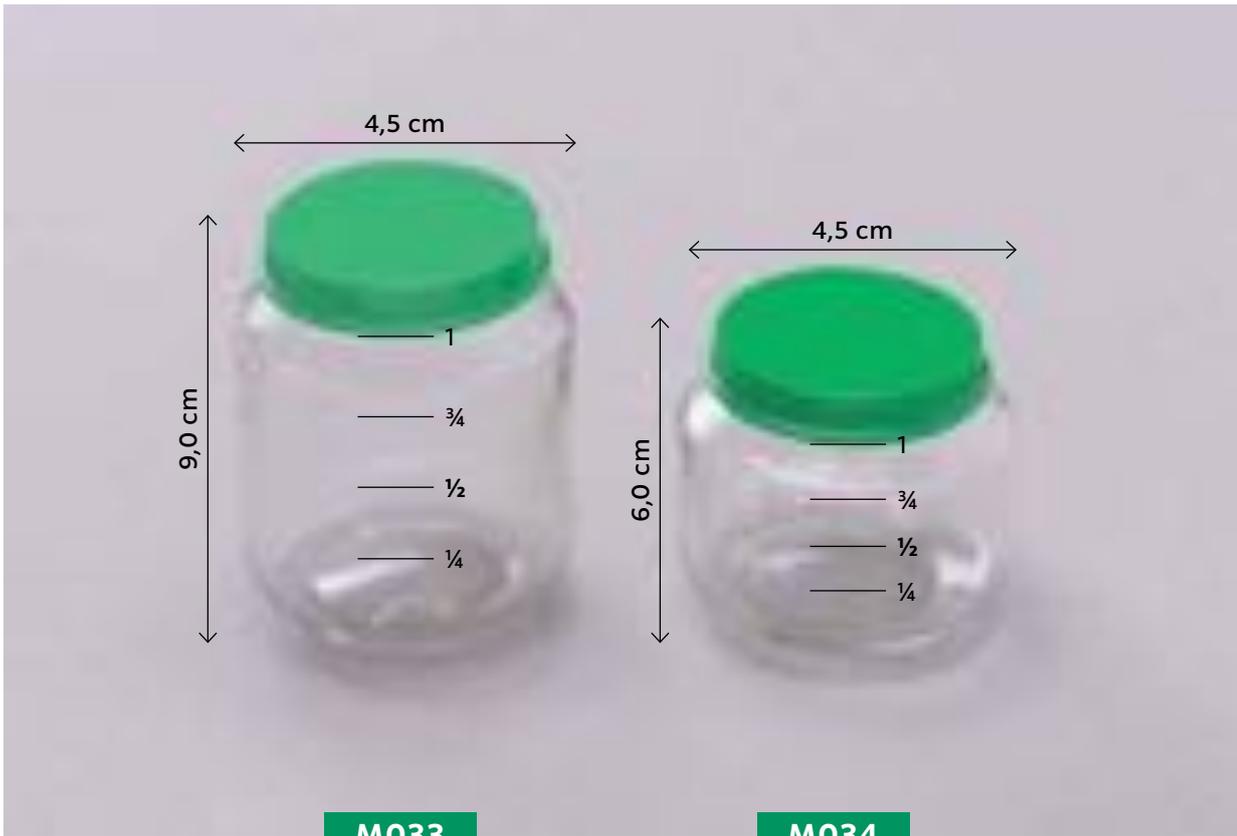
M031

Tigela, média

M032

Tigela, grande





M033

Pote de papinha, grande

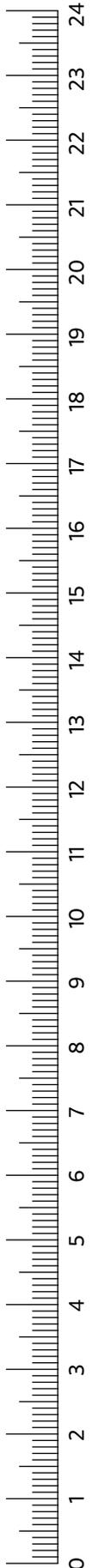
M034

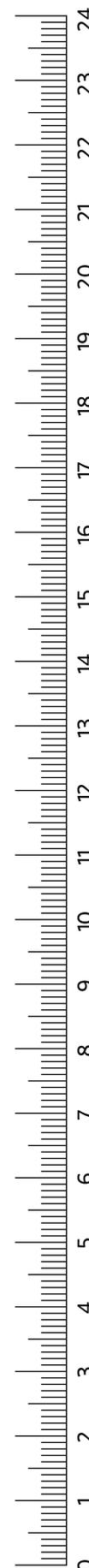
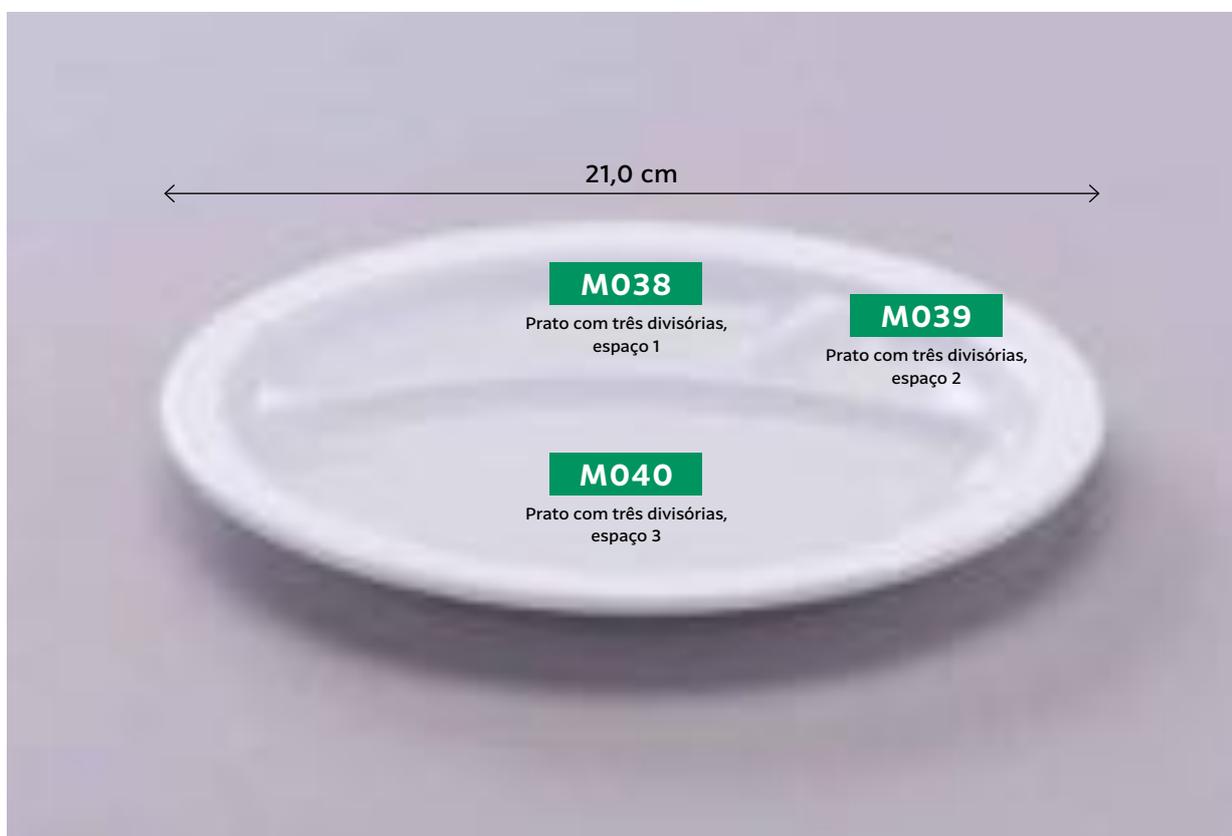
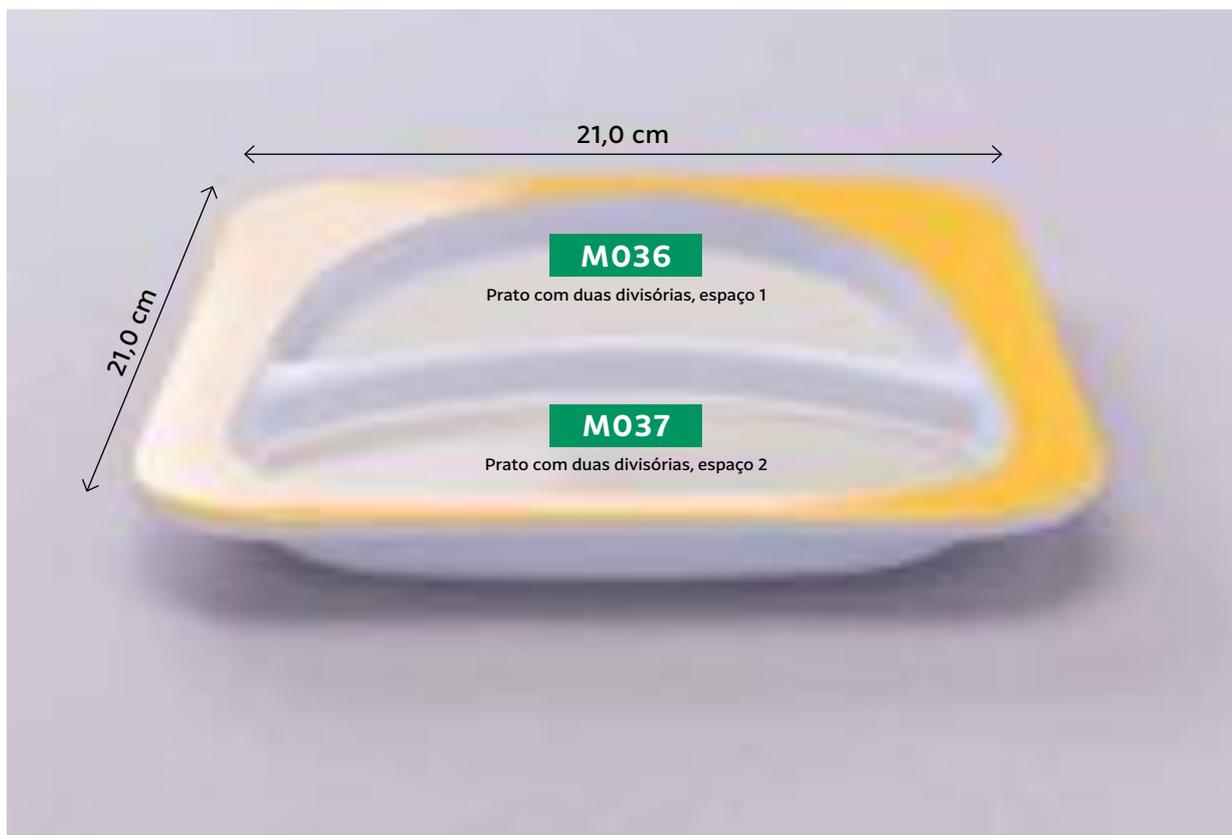
Pote de papinha, pequeno

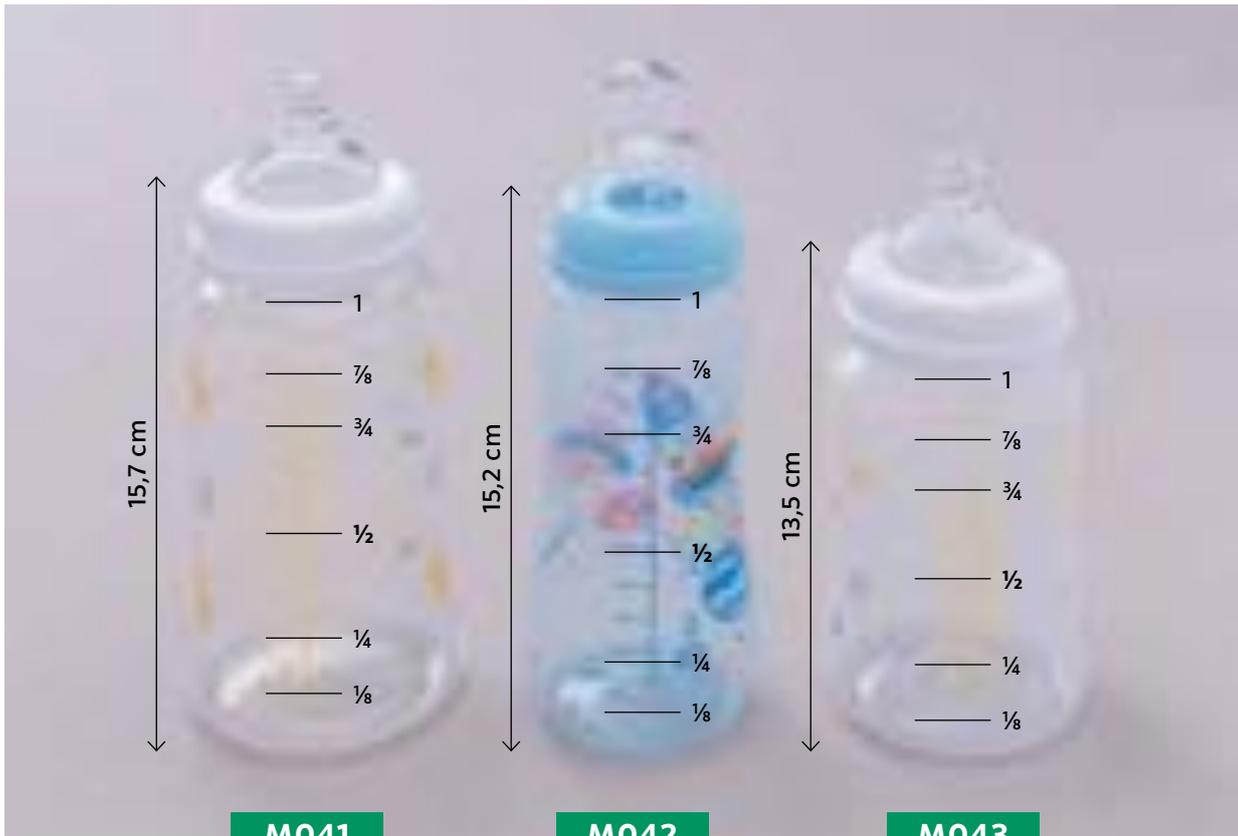


M035

Prato infantil







M041

Mamadeira, tipo 1

M042

Mamadeira, tipo 2

M043

Mamadeira, tipo 3



M044

Mamadeira, tipo 4

M045

Mamadeira, tipo 5

M046

Mamadeira, tipo 6





M047

Mamadeira, tipo 7

M048

Mamadeira, tipo chuquinha 1

M049

Mamadeira, tipo chuquinha 2



M050

Punhado 1



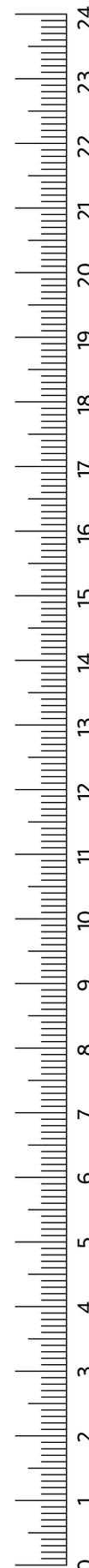
M051

Punhado 2



M052

Punhado 3





M053

Medida fórmula infantil,
tipo azul, abaixo do nivelamento

M056

Medida fórmula infantil,
tipo vermelha, abaixo do nivelamento



M054

Medida fórmula infantil,
tipo azul, nivelada

M057

Medida fórmula infantil,
tipo vermelha, nivelada



M055

Medida fórmula infantil,
tipo azul, cheia

M058

Medida fórmula infantil,
tipo vermelha, cheia





M059

Colher de café rasa

M060

Colher de chá rasa

M061

Colher de sobremesa rasa

M062

Colher de sopa rasa

M063

Colher de café cheia

M064

Colher de chá cheia

M065

Colher de sobremesa cheia

M066

Colher de sopa cheia



M067

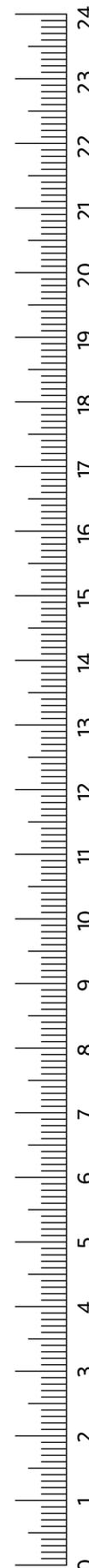
Colher infantil 1

M068

Colher infantil 2

M069

Colher infantil 3





M070

Colher infantil 4

M071

Colher infantil 5

M072

Colher infantil 6



M073

Garfo infantil 1

M074

Garfo infantil 2

M075

Garfo infantil 3



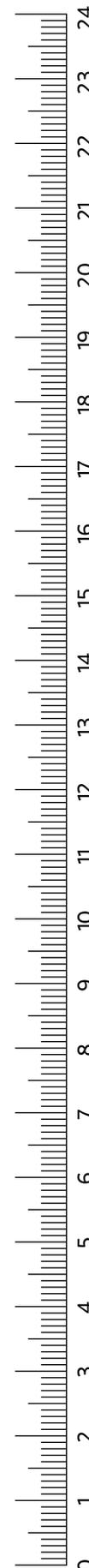
M076

Colher de servir 1



M077

Colher de servir 2





M078

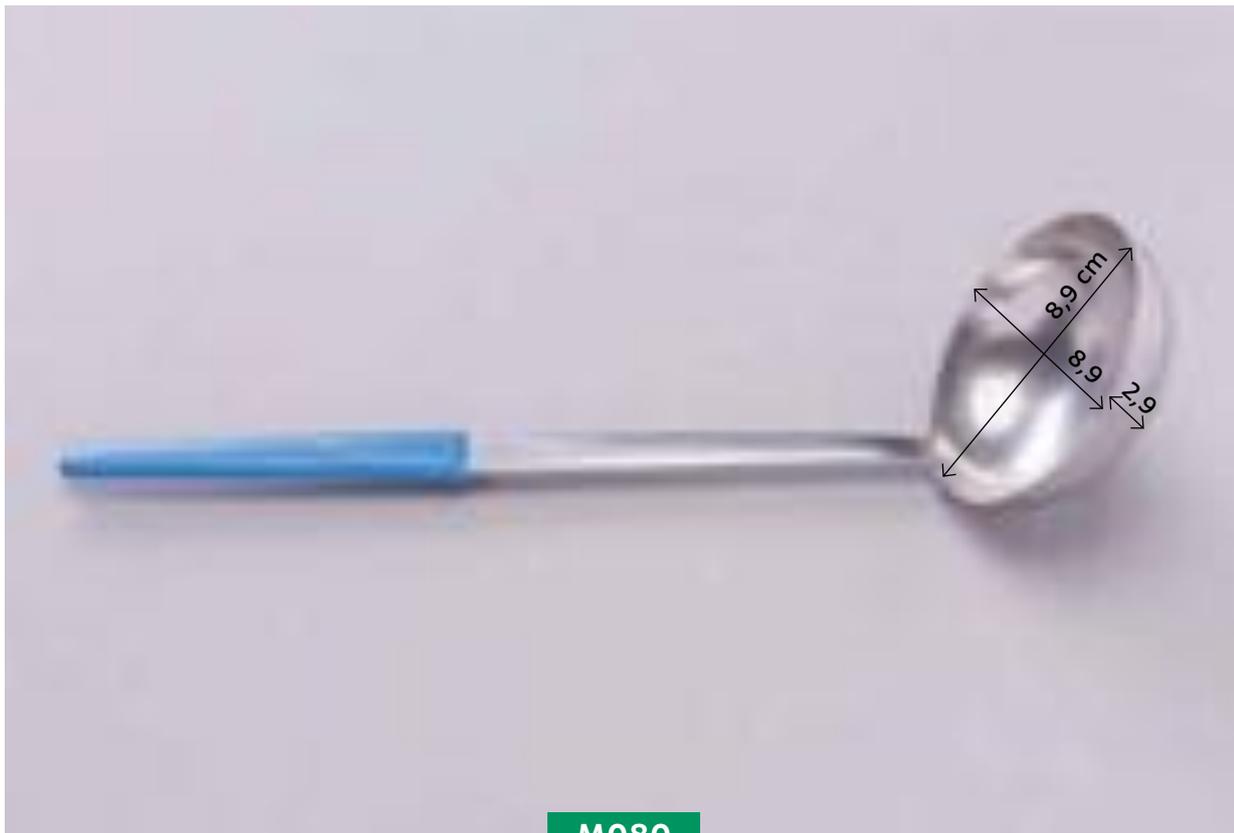
Escumadeira



M079

Concha pequena





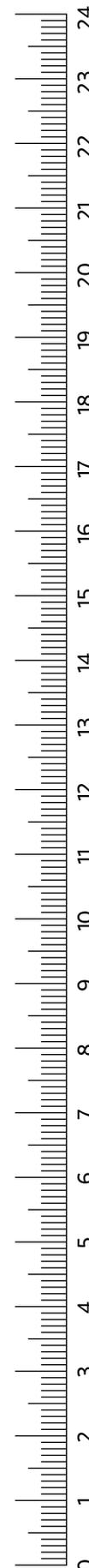
M080

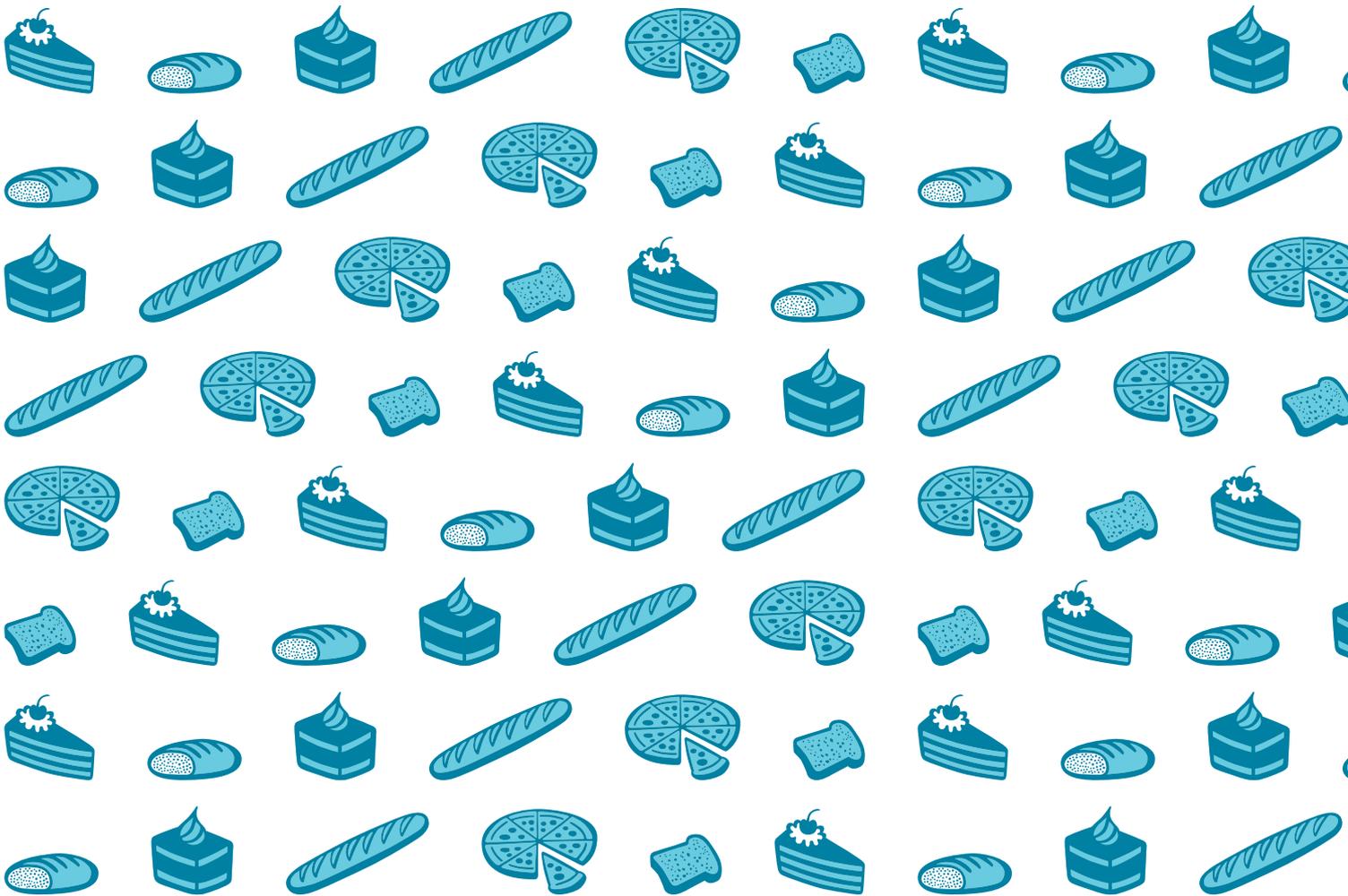
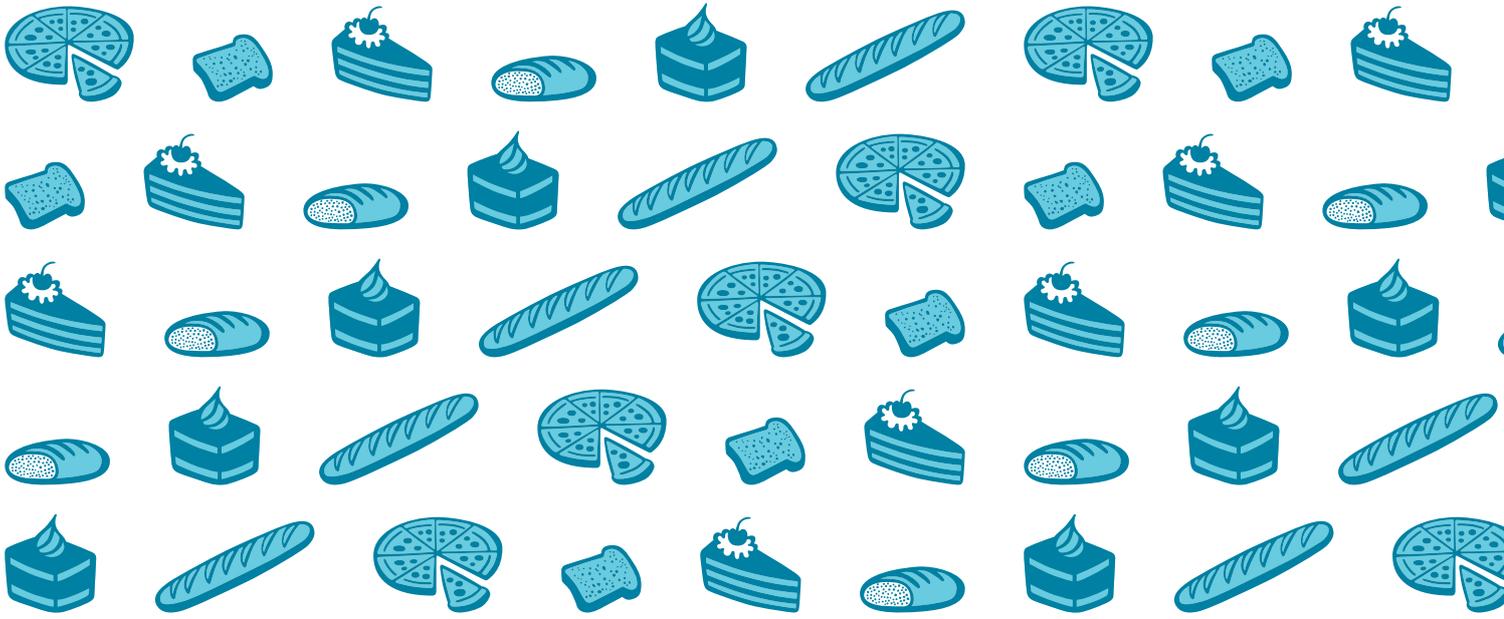
Concha média

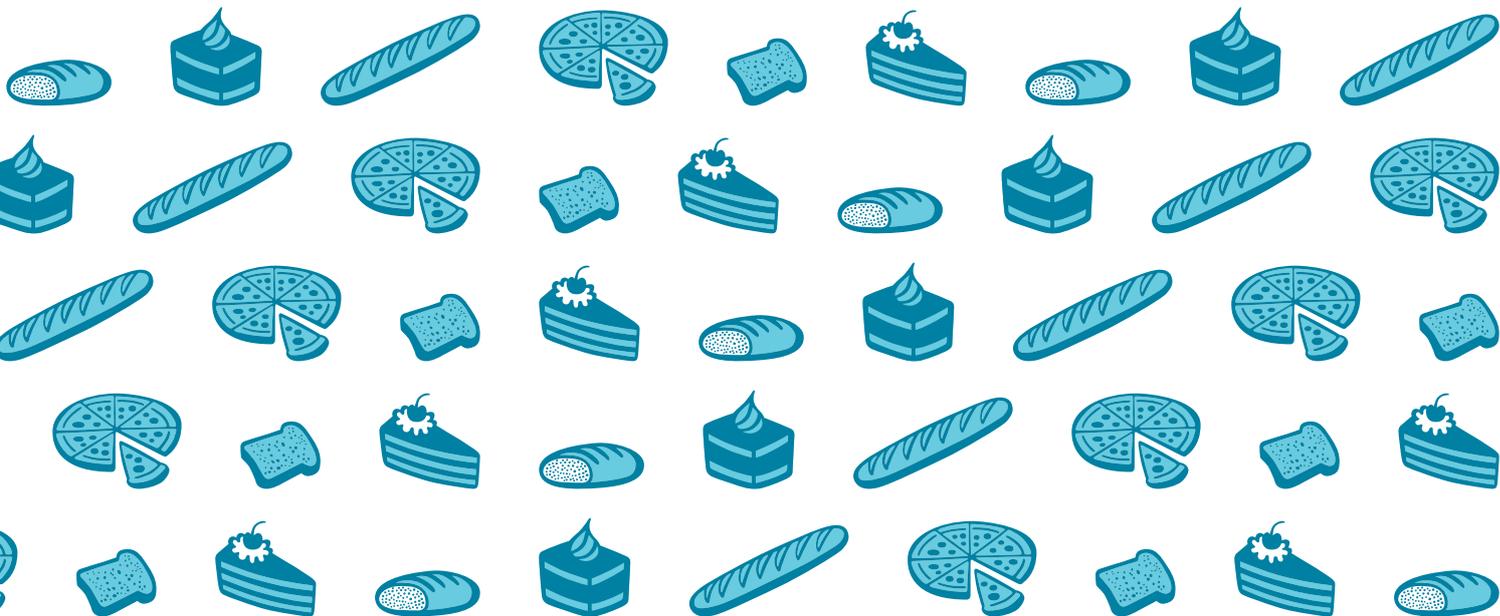


M081

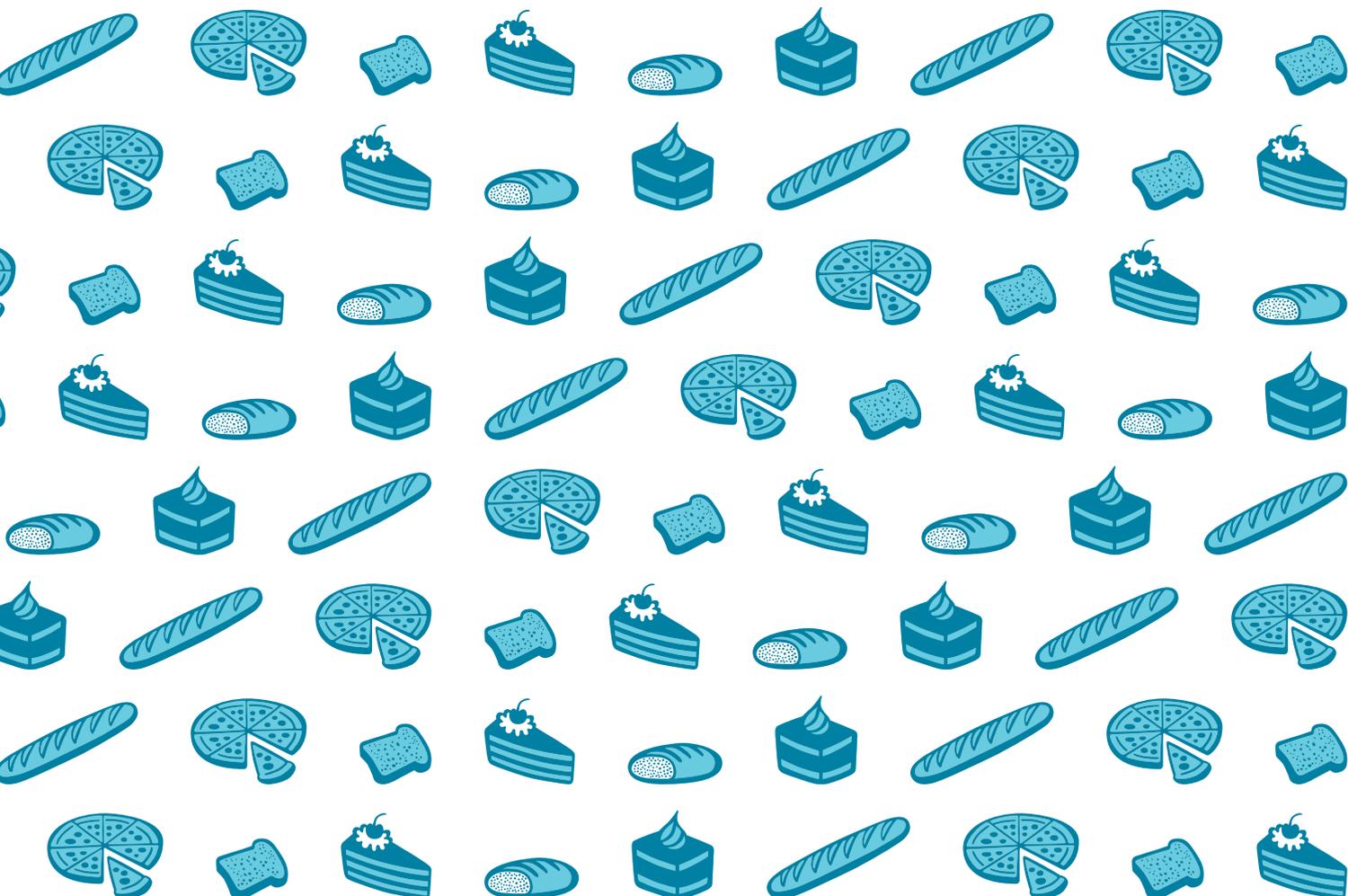
Concha grande



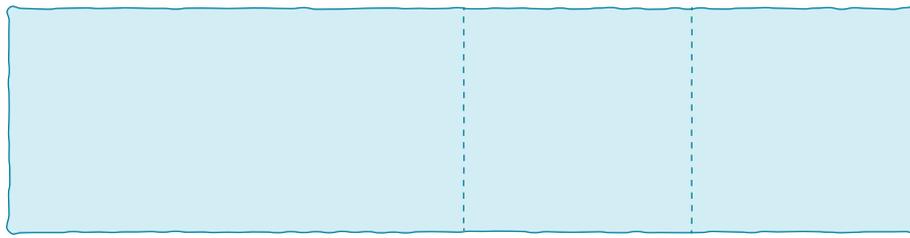




Formas de alimentos

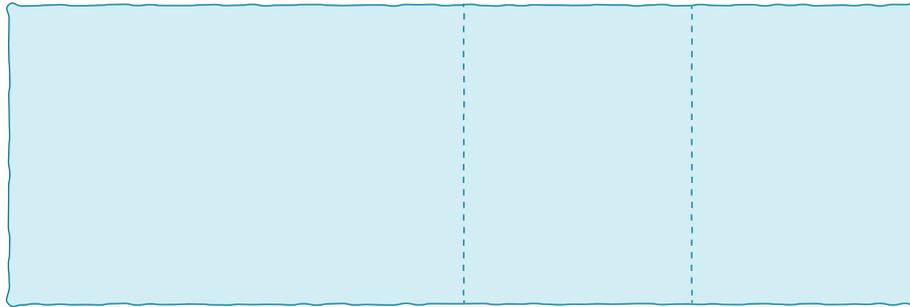


FM01



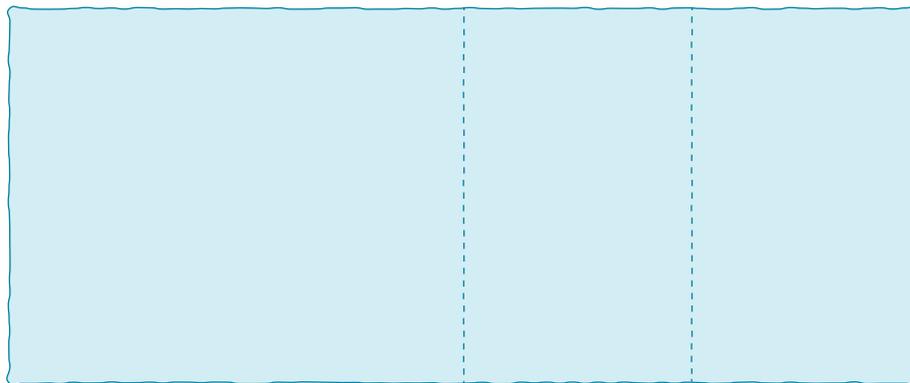
3 cm

FM02



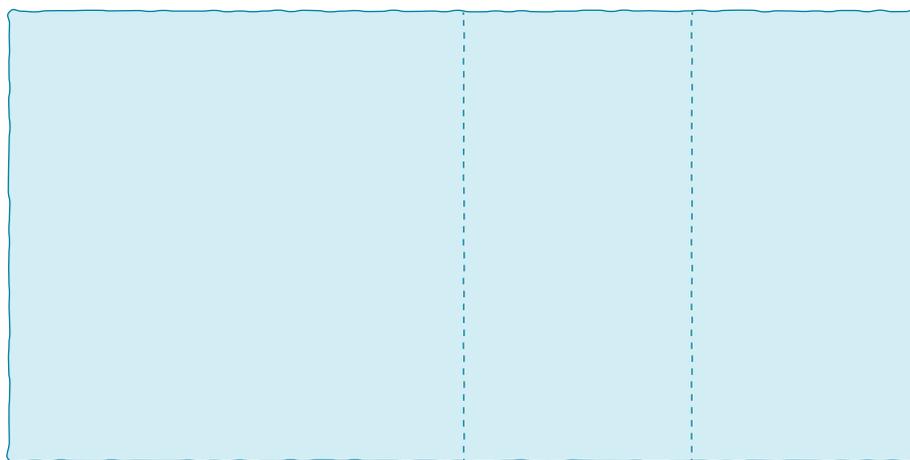
4 cm

FM03



5 cm

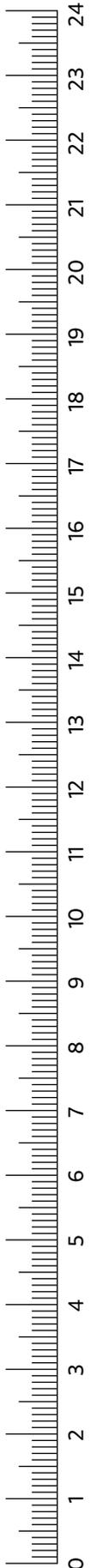
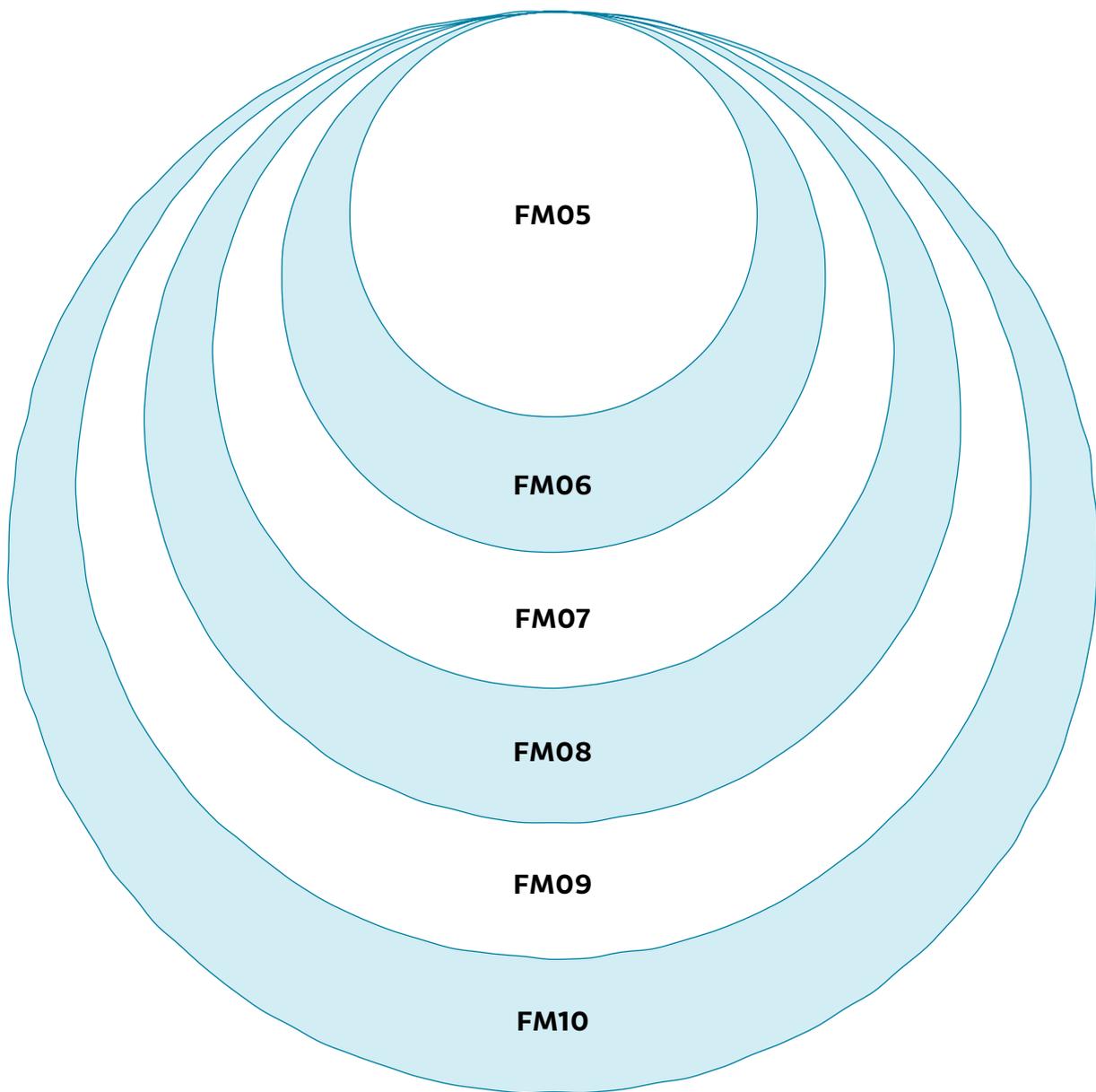
FM04

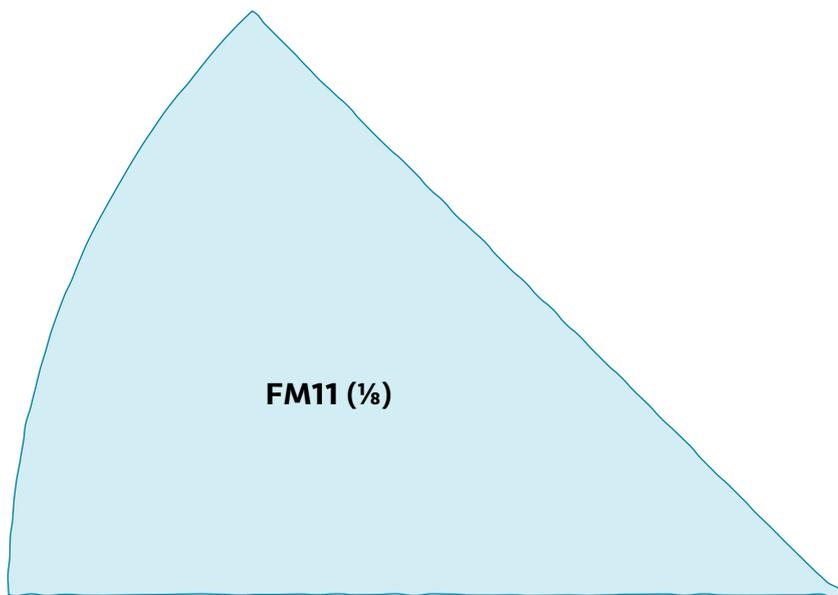


6 cm

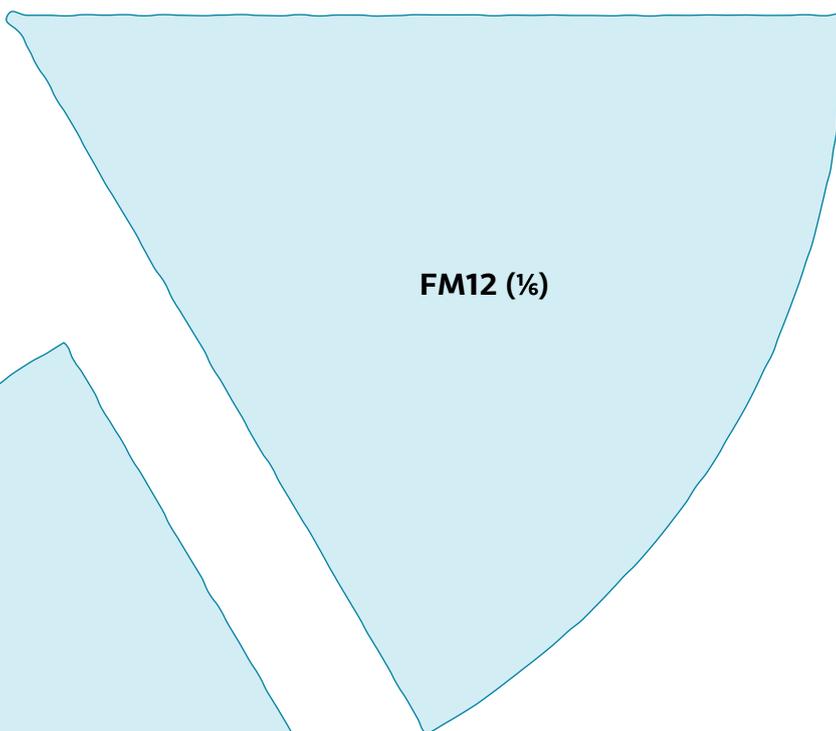
12 cm



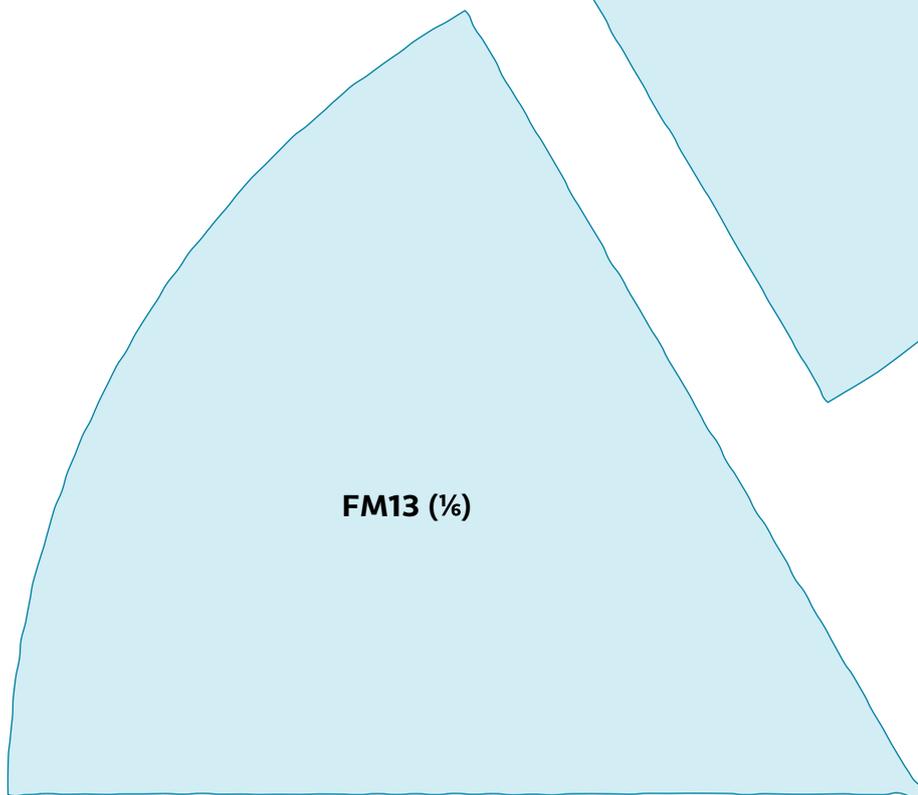




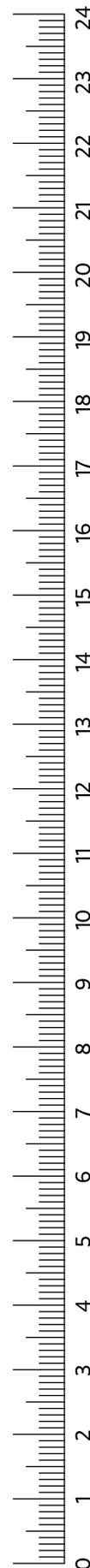
FM11 (1/8)

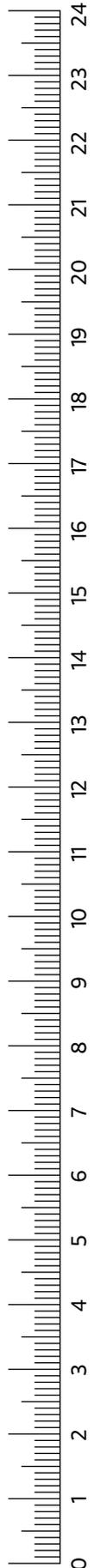
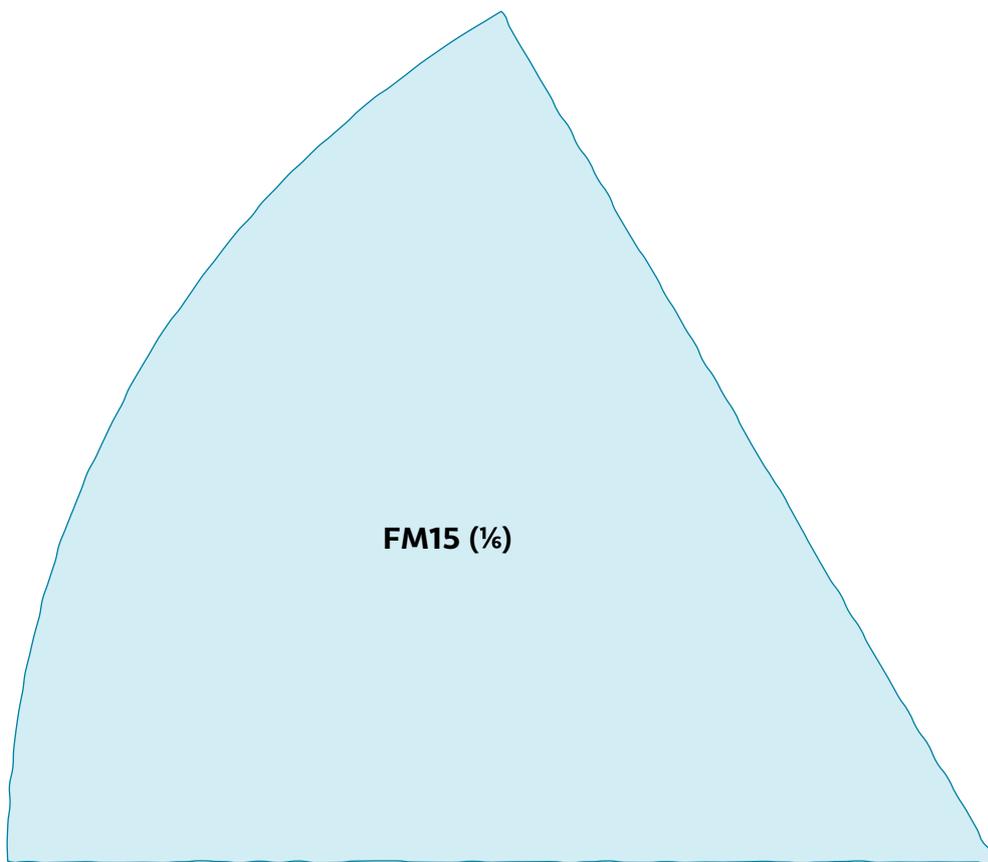
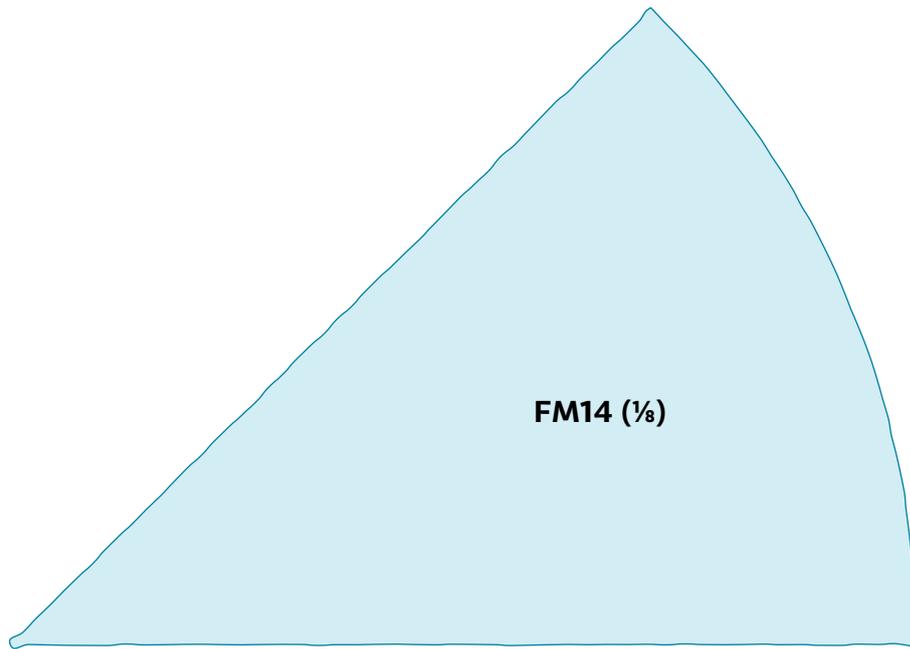


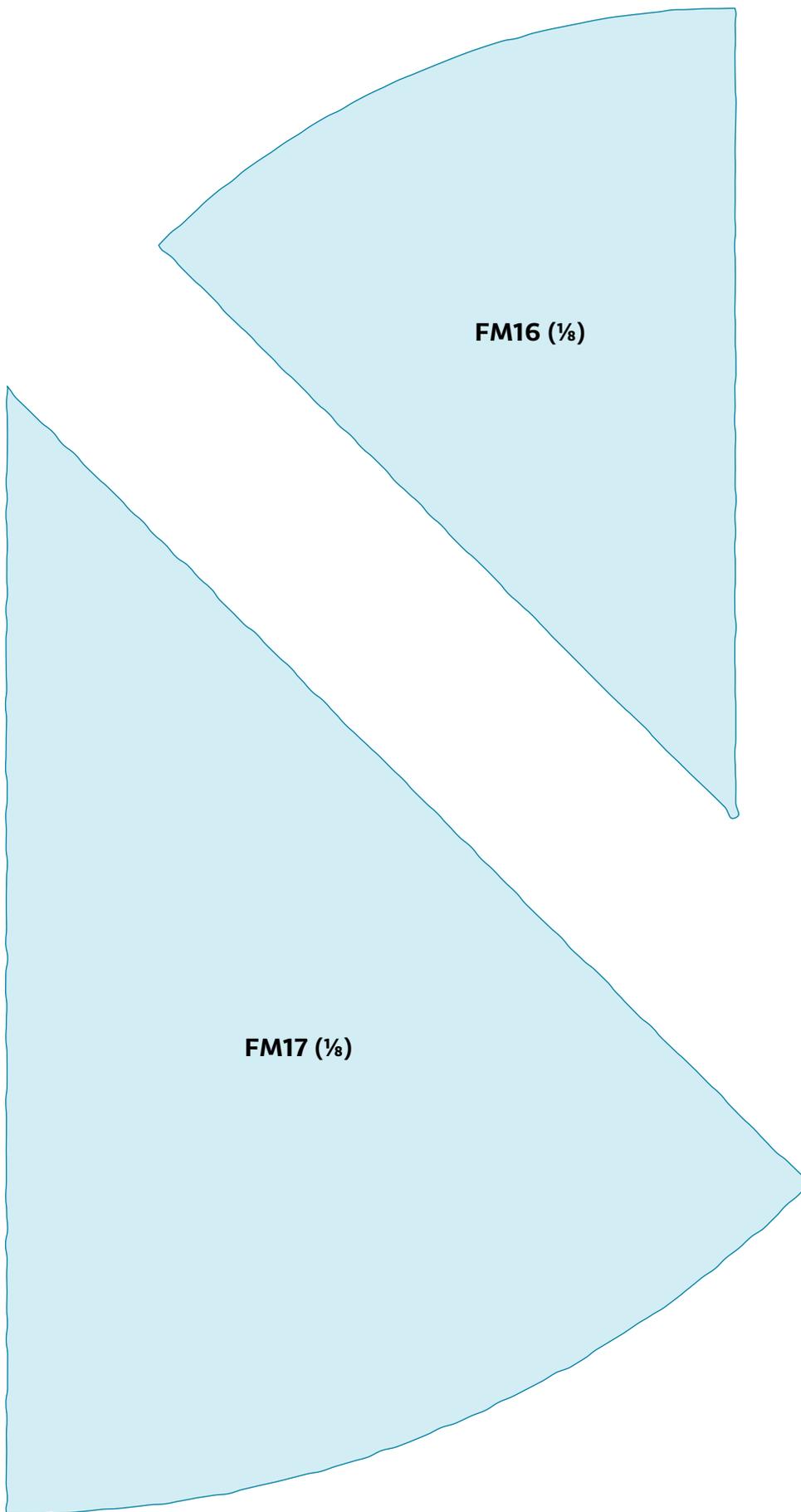
FM12 (1/6)

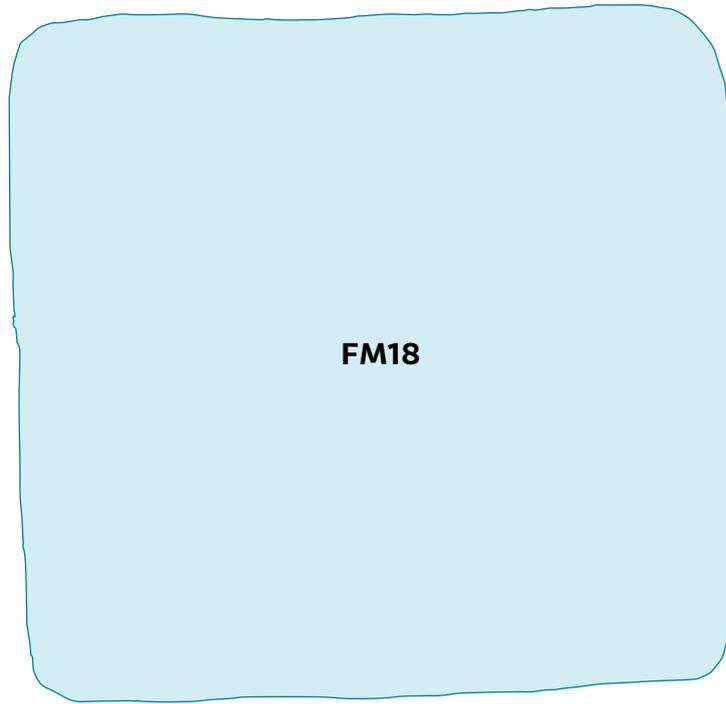


FM13 (1/4)

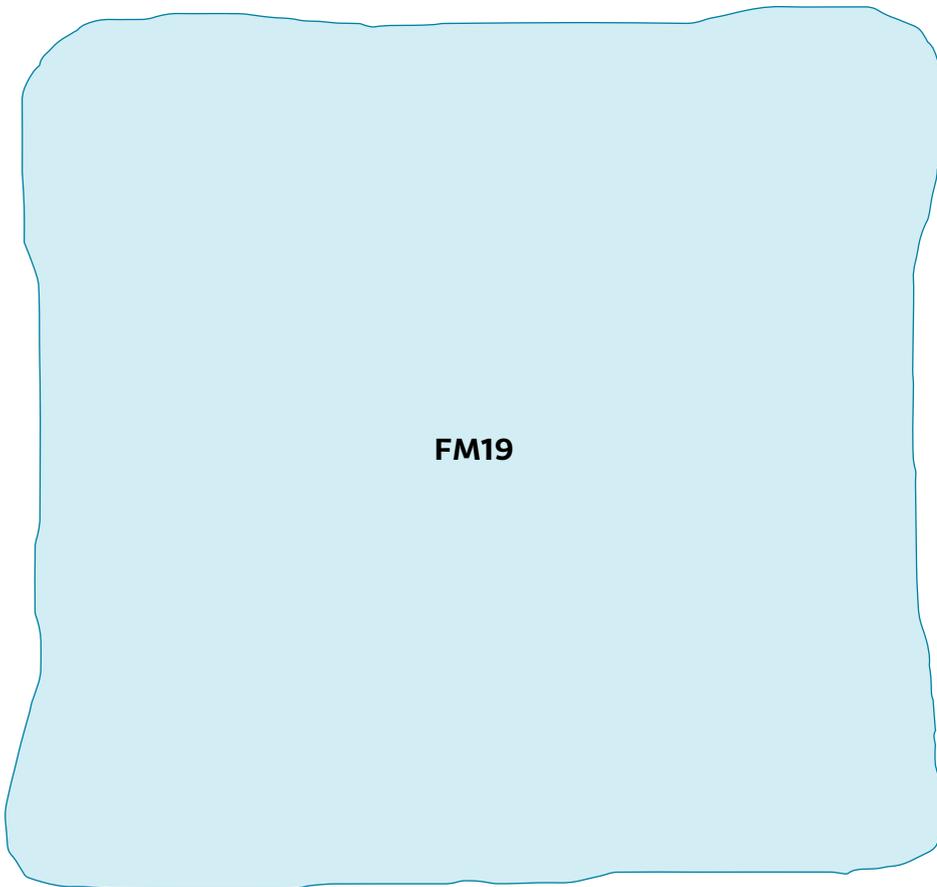




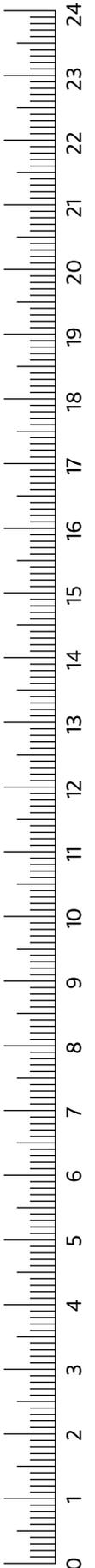


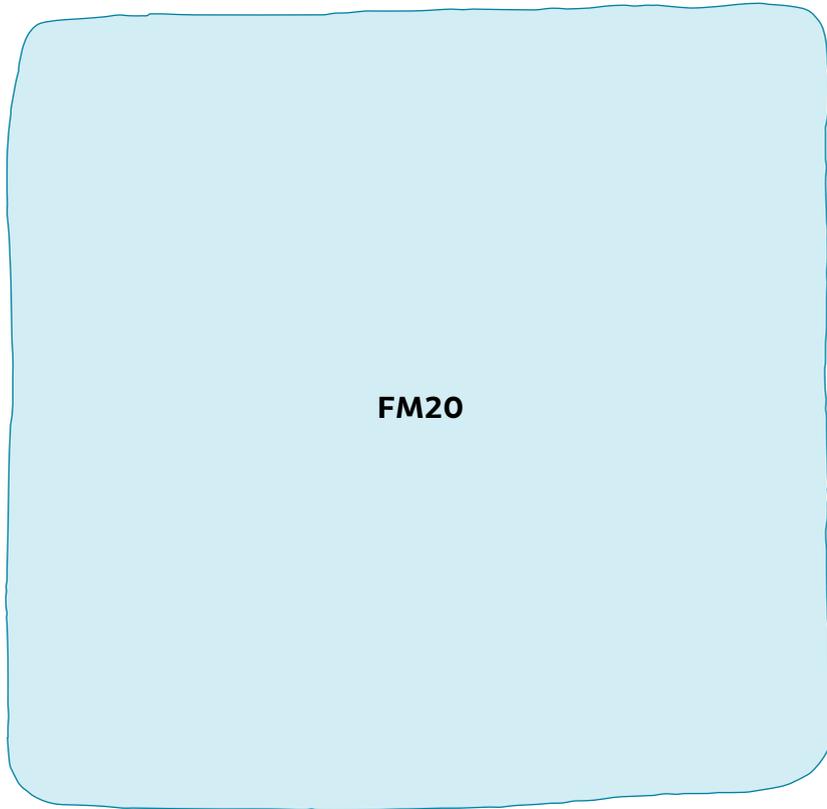


FM18

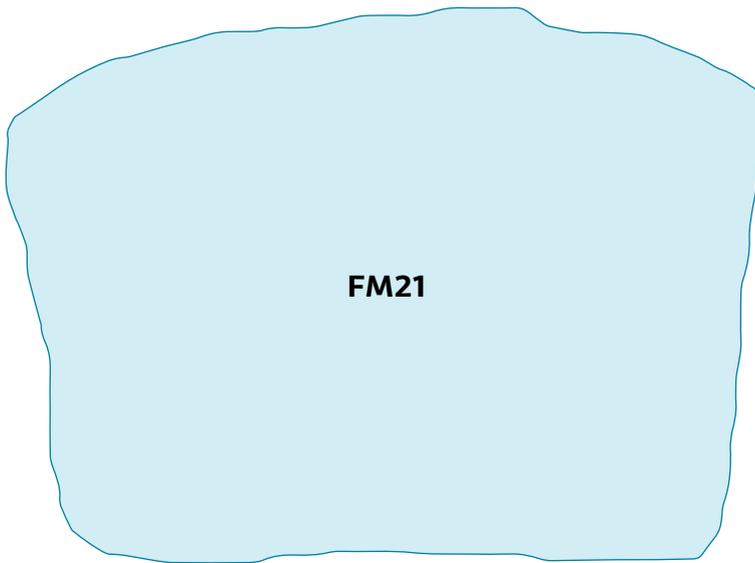


FM19



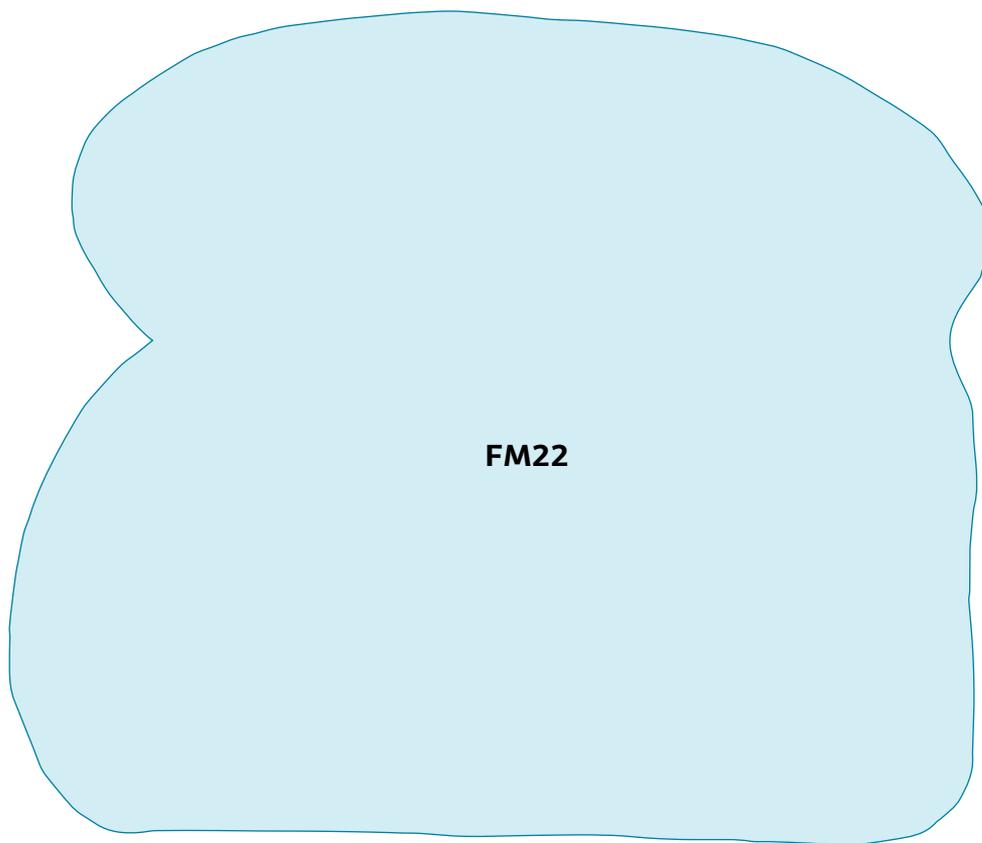


FM20

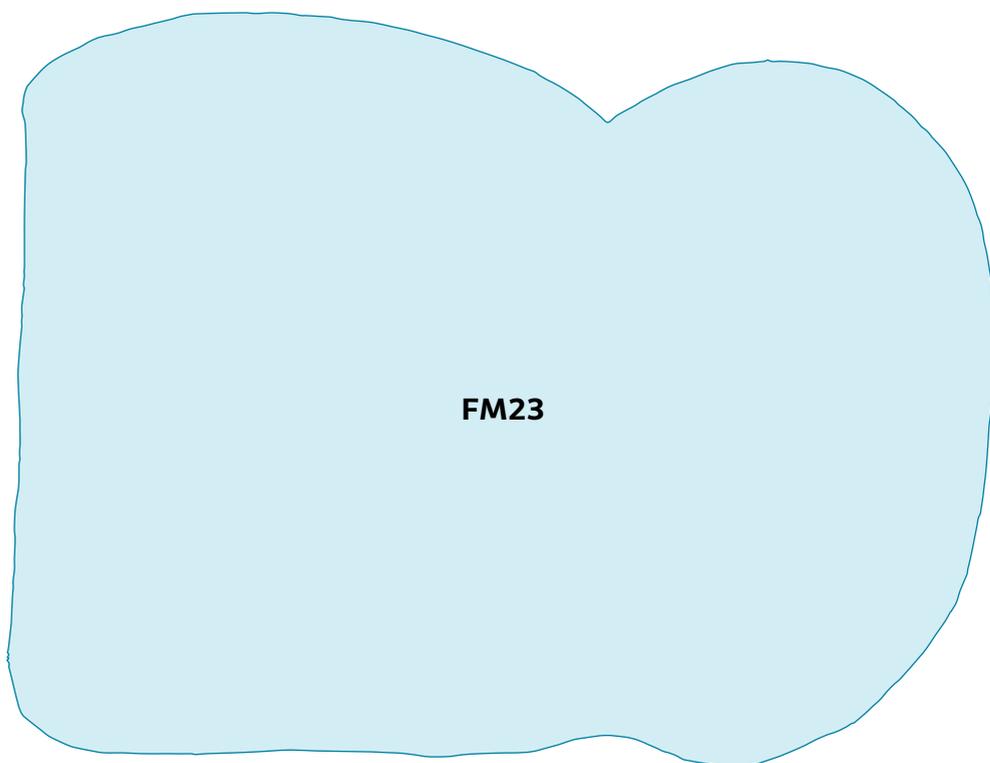


FM21

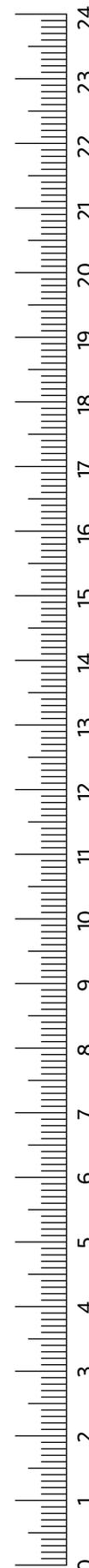


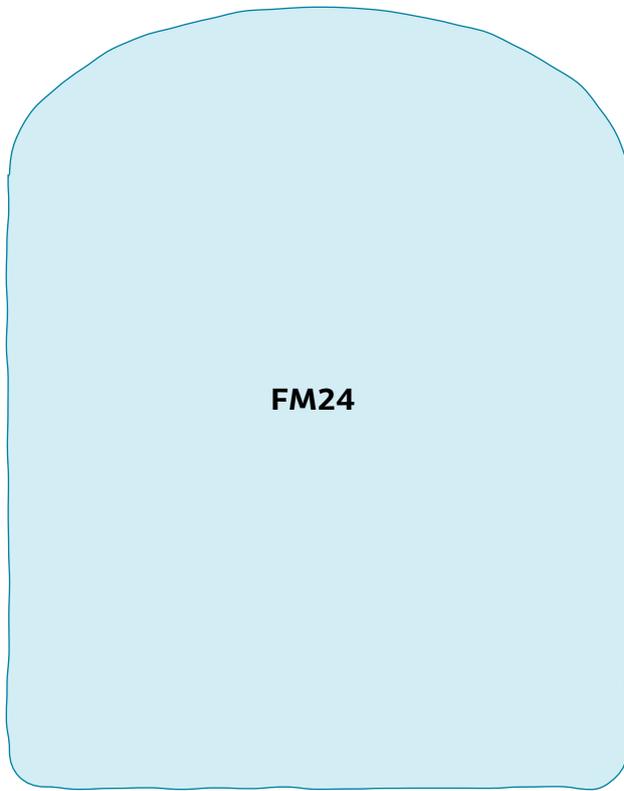


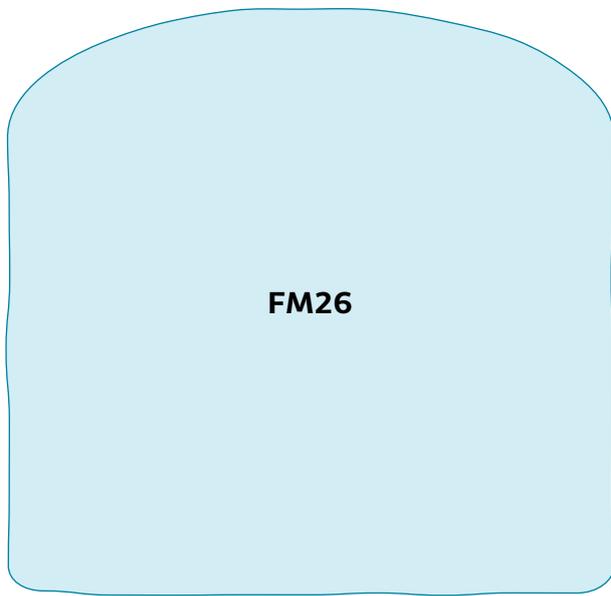
FM22



FM23



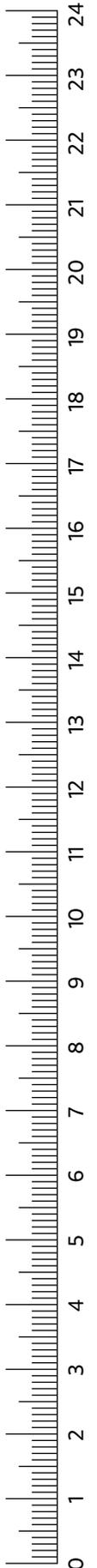


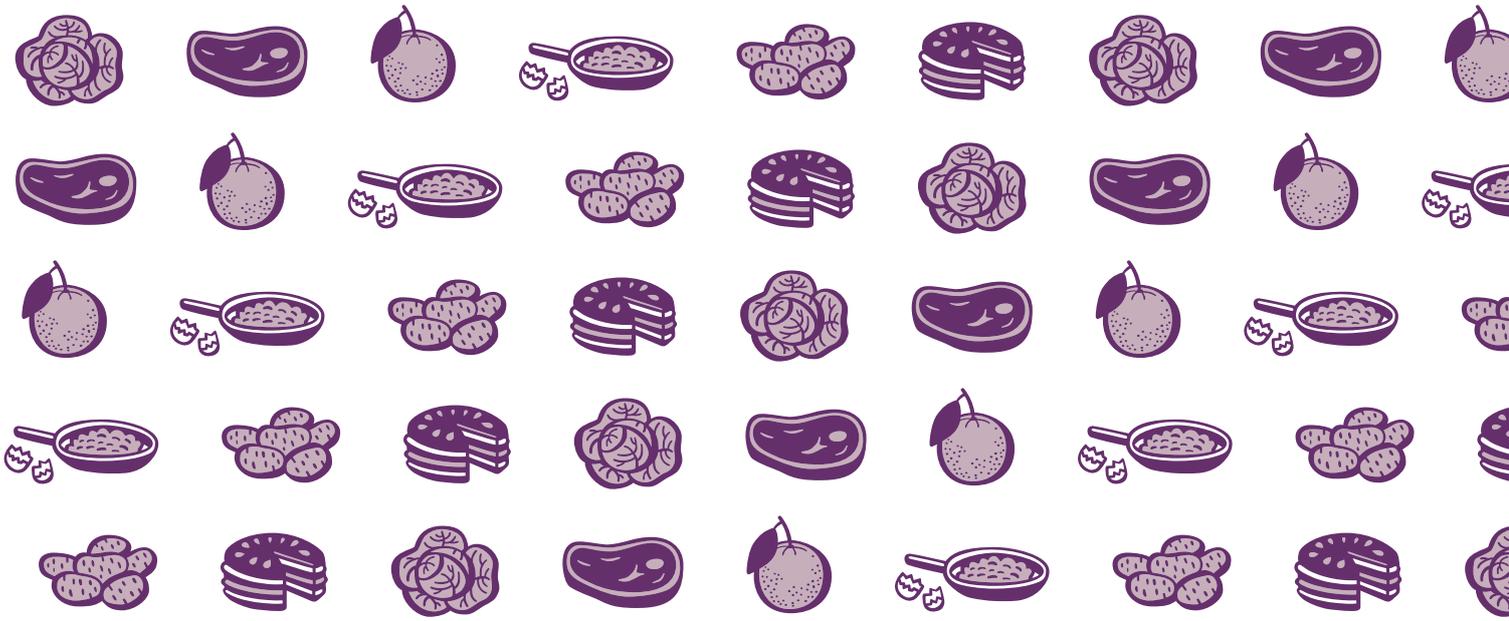


FM26



FM27





**F001 - 1****F001 - 2****F001 - 3****F001 - 4****F001 - 5****F001 - 6**

**F002 - 1****F002 - 2****F002 - 3****F002 - 4****F002 - 5****F002 - 6**

**F003 - 1****F003 - 2****F003 - 3****F003 - 4****F003 - 5****F003 - 6**

**F004 - 1****F004 - 2****F004 - 3****F004 - 4****F004 - 5****F004 - 6**



F005 - 1



F005 - 2



F005 - 3



F005 - 4



F005 - 5



F005 - 6

**F006 - 1****F006 - 2****F006 - 3****F006 - 4****F006 - 5****F006 - 6**

**F007 - 1****F007 - 2****F007 - 3****F007 - 4**

**F008 - 1****F008 - 2****F008 - 3****F008 - 4**



F009 - 1



F009 - 2



F009 - 3



F009 - 4

**F010 - 1****F010 - 2****F010 - 3****F010 - 4**



F011 - 1



F011 - 2



F011 - 3



F011 - 4



F012 - 1



F012 - 2



F012 - 3



F012 - 4



F012 - 5



F012 - 6

**F013 - 1****F013 - 2****F013 - 3****F013 - 4**

**F014 - 1****F014 - 2****F014 - 3****F014 - 4****F014 - 5****F014 - 6**



F015 - 1



F015 - 2



F015 - 3



F015 - 4

**F016 - 1****F016 - 2****F016 - 3****F016 - 4**



F017 - 1



F017 - 2



F017 - 3



F017 - 4



F018 - 1



F018 - 2



F018 - 3



F018 - 4

**F019 - 1****F019 - 2****F019 - 3****F019 - 4**

**F020 - 1****F020 - 2****F020 - 3****F020 - 4****F020 - 5****F020 - 6**

**F021 - 1****F021 - 2****F021 - 3****F021 - 4**



F022 - 1



F022 - 2



F022 - 3



F022 - 4



F022 - 5



F022 - 6



F023 - 1



F023 - 2



F023 - 3



F023 - 4

**F024 - 1****F024 - 2****F024 - 3****F024 - 4**



F025 - 1



F025 - 2



F025 - 3



F025 - 4

**F026 - 1****F026 - 2****F026 - 3****F026 - 4**

**F027 - 1****F027 - 2****F027 - 3****F027 - 4**



F028 - 1



F028 - 2



F028 - 3



F028 - 4



F028 - 5



F028 - 6



F029 - 1



F029 - 2



F029 - 3



F029 - 4

**F030 - 1****F030 - 2****F030 - 3****F030 - 4**



F031 - 1



F031 - 2



F031 - 3



F031 - 4



F031 - 5



F031 - 6



F032 - 1



F032 - 2



F032 - 3



F032 - 4

**F033 - 1****F033 - 2****F033 - 3****F033 - 4****F033 - 5****F033 - 6**



F034 - 1



F034 - 2



F034 - 3



F034 - 4



F034 - 5



F034 - 6

**F035 - 1****F035 - 2****F035 - 3****F035 - 4**

**F036 - 1****F036 - 2****F036 - 3****F036 - 4****F036 - 5****F036 - 6**

**F037 - 1****F037 - 2****F037 - 3****F037 - 4**

**F038 - 1****F038 - 2****F038 - 3****F038 - 4**

**F039 - 1****F039 - 2****F039 - 3****F039 - 4****F039 - 5****F039 - 6**

**F040 - 1****F040 - 2****F040 - 3****F040 - 4****F040 - 5****F040 - 6**



F041 - 1



F041 - 2



F041 - 3



F041 - 4



F041 - 5



F041 - 6



F042 - 1



F042 - 2



F042 - 3



F042 - 4



F042 - 5



F042 - 6



F043 - 1



F043 - 2

F044



F043 - 3



F043 - 4



F043 - 5



F043 - 6



F044 - 1



F044 - 2



F044 - 3



F044 - 4



F044 - 5



F044 - 6



F045 - 1



F045 - 2



F045 - 3



F045 - 4



F045 - 5



F045 - 6

**F046 - 1****F046 - 2****F046 - 3****F046 - 4**



F047 - 1



F047 - 2



F047 - 3



F047 - 4



F047 - 5



F047 - 6



F048 - 1



F048 - 2



F048 - 3



F048 - 4



F048 - 5



F048 - 6

**F049 - 1****F049 - 2****F049 - 3****F049 - 4****F049 - 5****F049 - 6**

**F050 - 1****F050 - 2****F050 - 3****F050 - 4****F050 - 5****F050 - 6**



F051 - 1



F051 - 2



F051 - 3



F051 - 4



F051 - 5



F051 - 6



F052 - 1



F052 - 2



F052 - 3



F052 - 4



F052 - 5



F052 - 6



F053 - 1



F053 - 2



F053 - 3



F053 - 4



F053 - 5



F053 - 6

**F054 - 1****F054 - 2****F054 - 3****F054 - 4****F054 - 5****F054 - 6**



F055 - 1



F055 - 2



F055 - 3



F055 - 4



F056 - 1



F056 - 2



F056 - 3



F056 - 4



F057 - 1



F057 - 2



F057 - 3



F057 - 4



F058 - 1



F058 - 2



F058 - 3



F058 - 4



F059 - 1



F059 - 2



F059 - 3



F059 - 4

**F060 - 1****F060 - 2****F060 - 3****F060 - 4****F060 - 5****F060 - 6**



F061 - 1



F061 - 2



F061 - 3



F061 - 4



F061 - 5



F061 - 6

**F062 - 1****F062 - 2****F062 - 3****F062 - 4**



F063 - 1



F063 - 2



F063 - 3



F063 - 4



F063 - 5

**F064 - 1****F064 - 2****F064 - 3****F064 - 4****F064 - 5****F064 - 6**



F065 - 1



F065 - 2



F065 - 3



F065 - 4



F065 - 5



F066 - 1



F066 - 2



F066 - 3



F066 - 4



F066 - 5



F067 - 1



F067 - 2



F067 - 3



F067 - 4



F067 - 5



F067 - 6

**F068 - 1****F068 - 2****F068 - 3****F068 - 4**



F069 - 1



F069 - 2



F069 - 3



F069 - 4



F069 - 5



F069 - 6



F070 - 1



F070 - 2



F070 - 3



F070 - 4



F070 - 5



F070 - 6



F071 - 1



F071 - 2



F071 - 3



F071 - 4



F072 - 1



F072 - 2



F072 - 3



F072 - 4



F073 - 1



F073 - 2



F073 - 3



F073 - 4



F073 - 5

**F074 - 1****F074 - 2****F074 - 3****F074 - 4**



F075 - 1



F075 - 2



F075 - 3



F075 - 4



F076 - 1



F076 - 2



F076 - 3



F076 - 4



F076 - 5



F076 - 6



F077 - 1



F077 - 2



F077 - 3



F077 - 4



F078 - 1



F078 - 2



F078 - 3



F078 - 4



F078 - 5



F078 - 6

**F079 - 1****F079 - 2****F079 - 3****F079 - 4****F079 - 5****F079 - 6**

**F080 - 1****F080 - 2****F080 - 3****F080 - 4****F080 - 5****F080 - 6**

**F081 - 1****F081 - 2****F081 - 3****F081 - 4****F081 - 5****F081 - 6**



F082 - 1



F082 - 2



F082 - 3



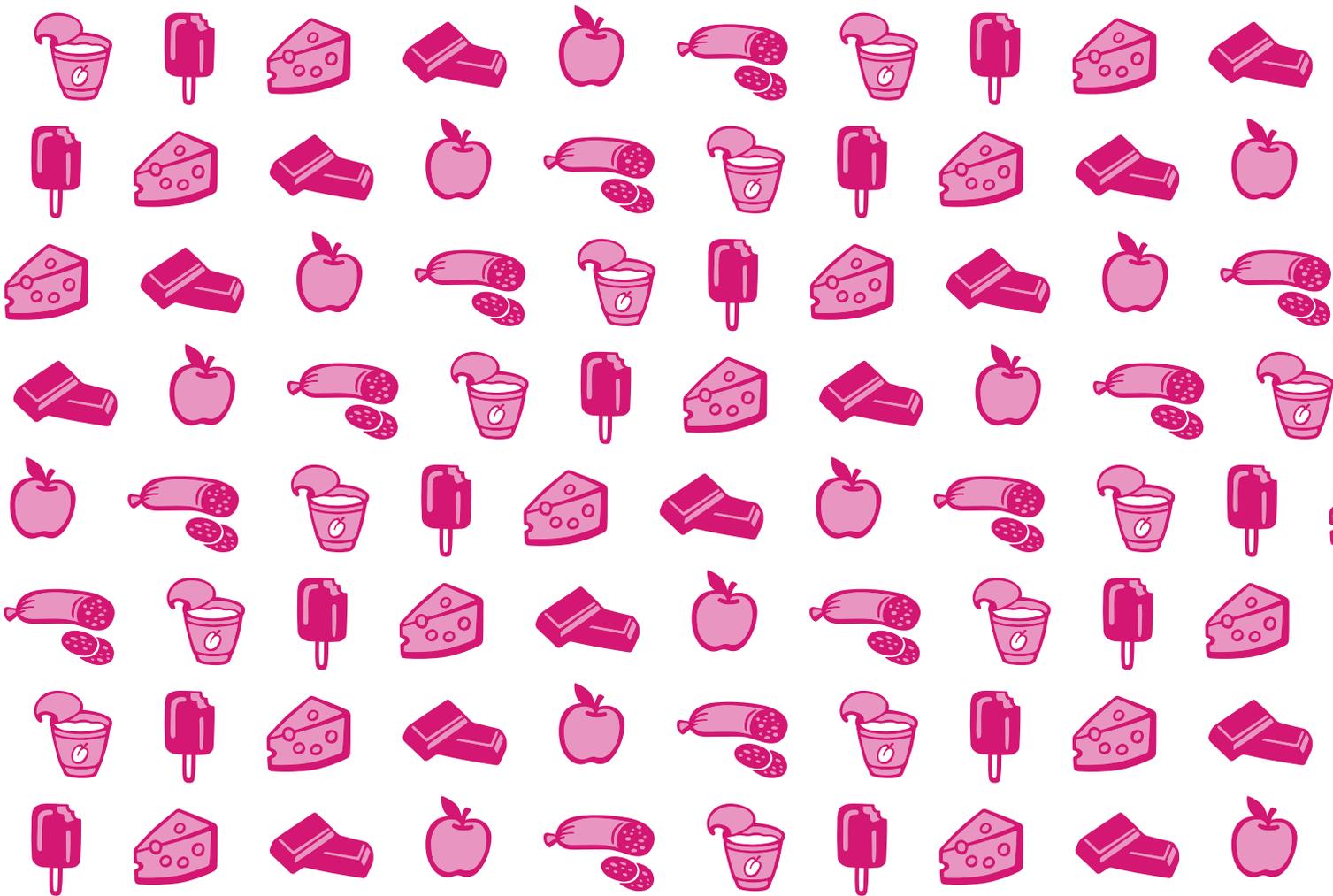
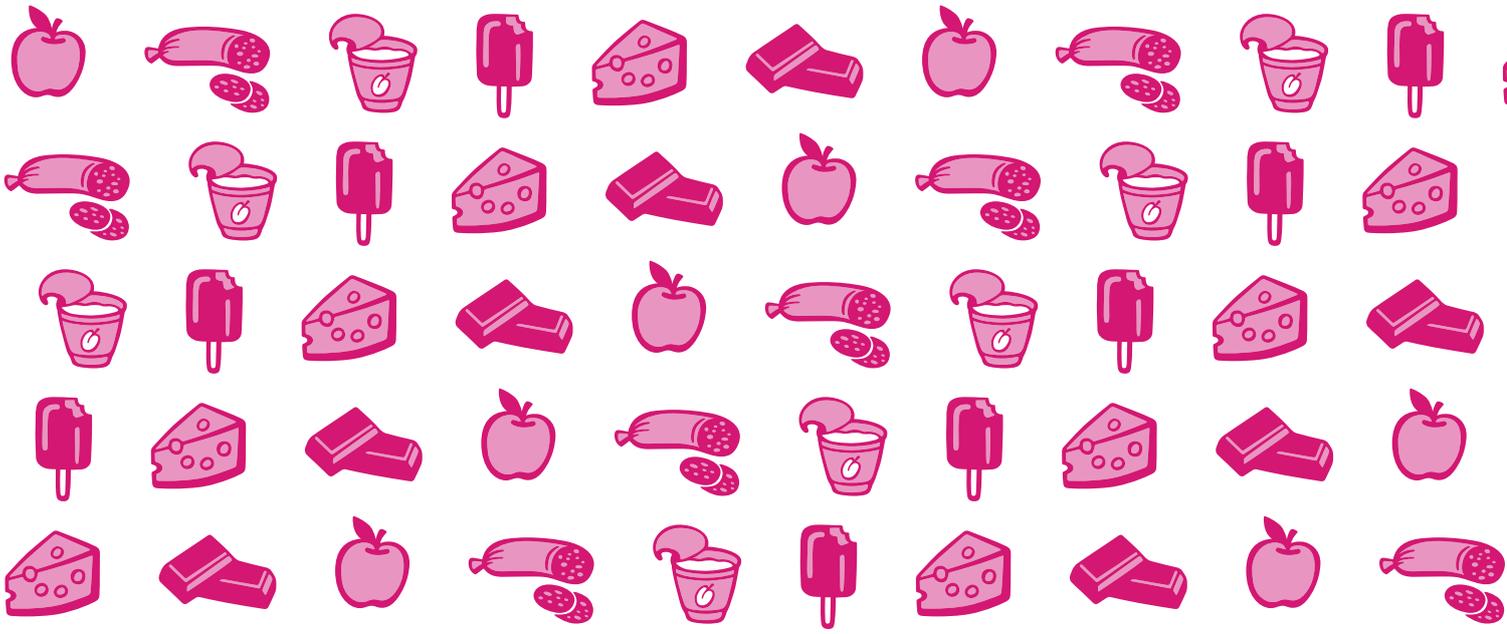
F082 - 4

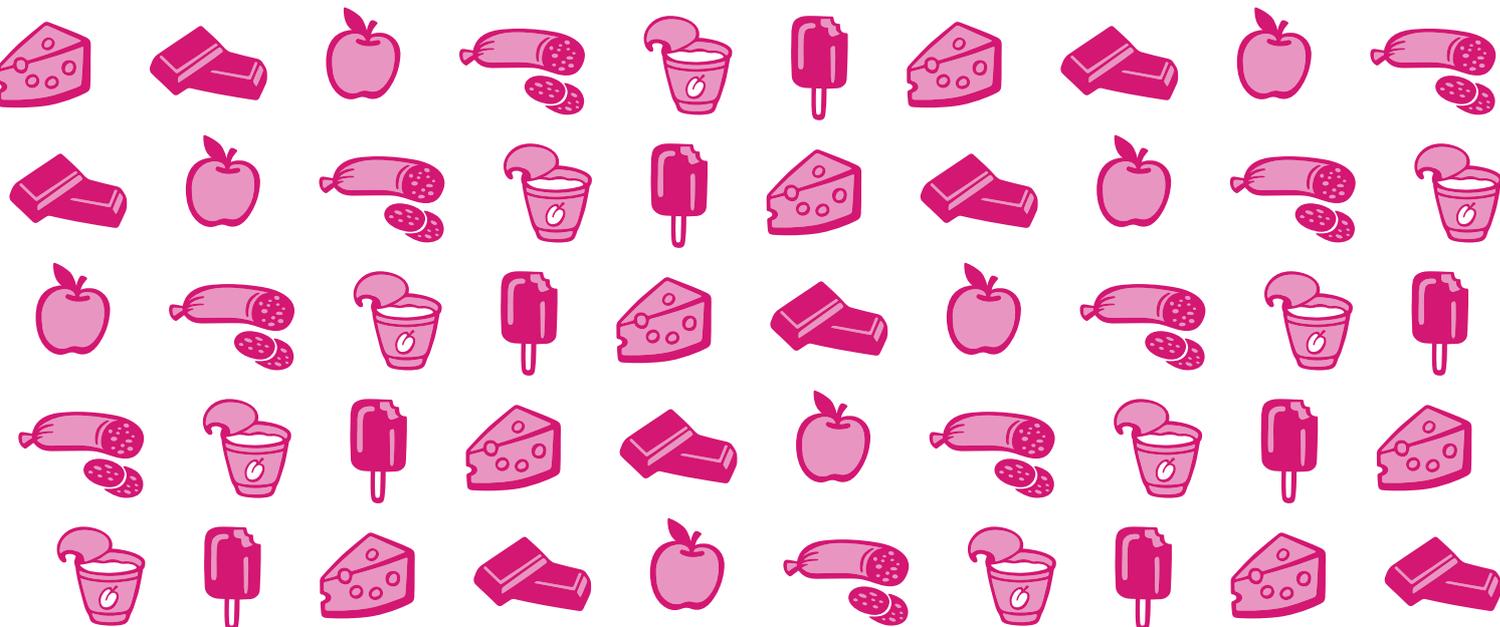


F082 - 5



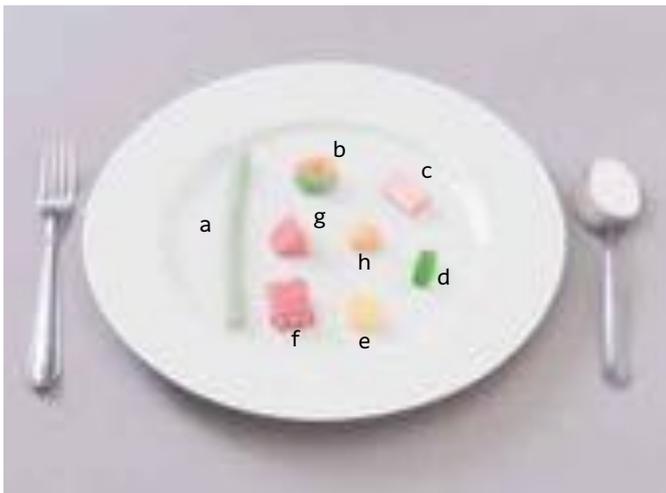
F082 - 6





Unidades de medida padrão

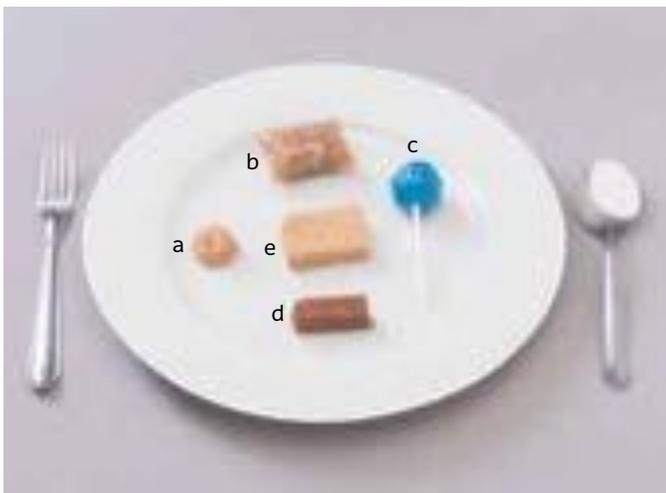




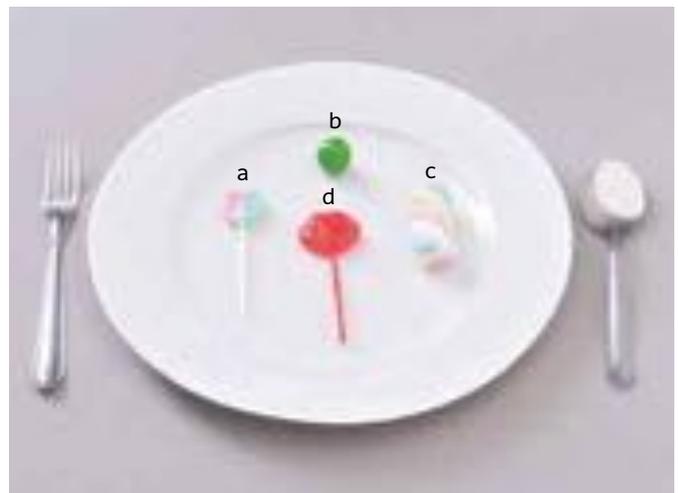
F083 - 1



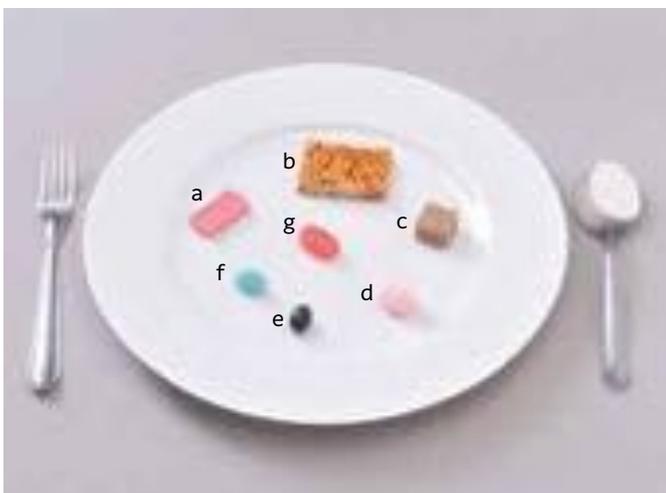
F083 - 2



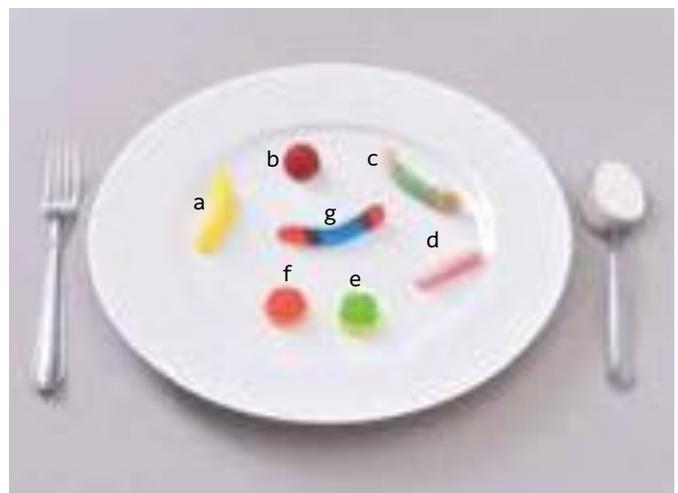
F083 - 3



F083 - 4



F083 - 5



F083 - 6



F084 - 1



F084 - 2



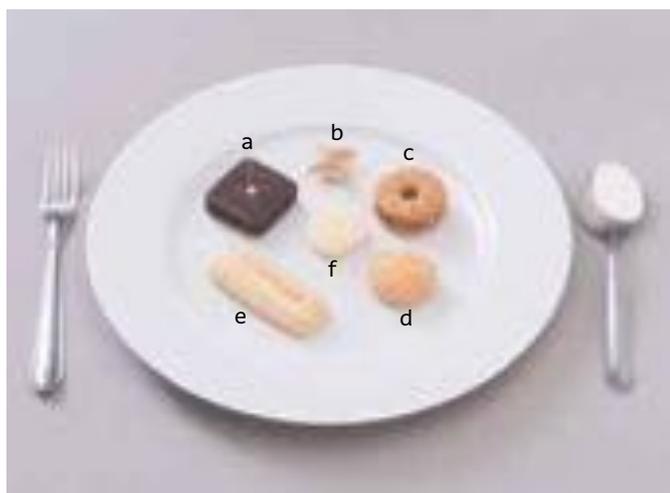
F084 - 3



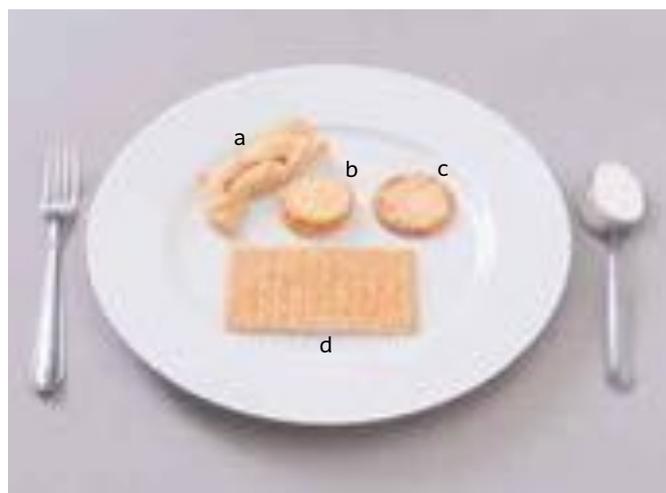
F084 - 4



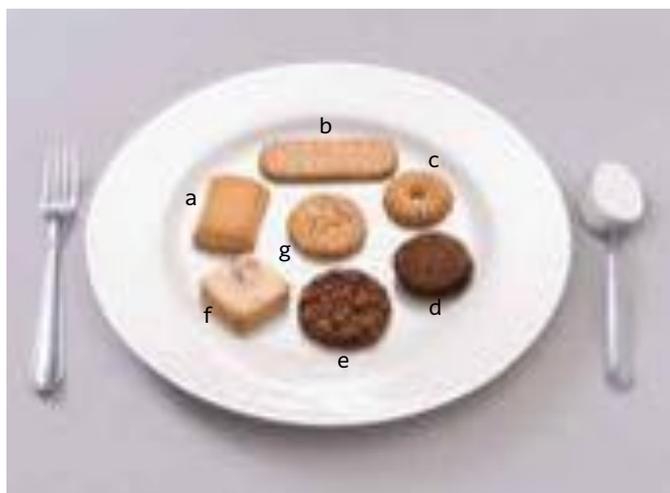
F084 - 5



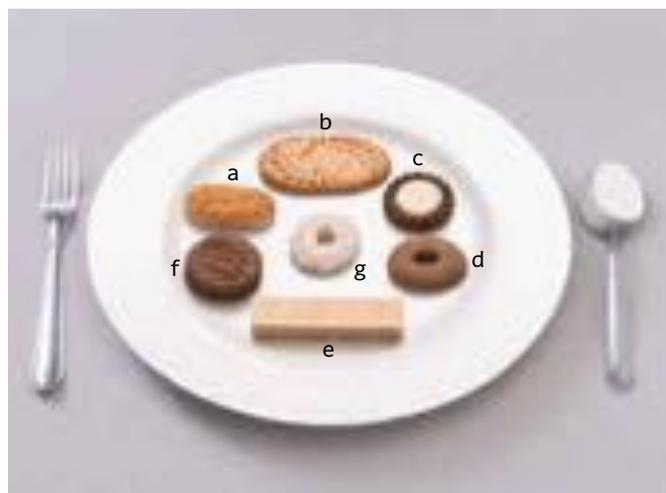
F085 - 1



F085 - 2



F085 - 3



F085 - 4

**F086 - 1****F086 - 2****F086 - 3****F086 - 4**



F087 - 1



F087 - 2



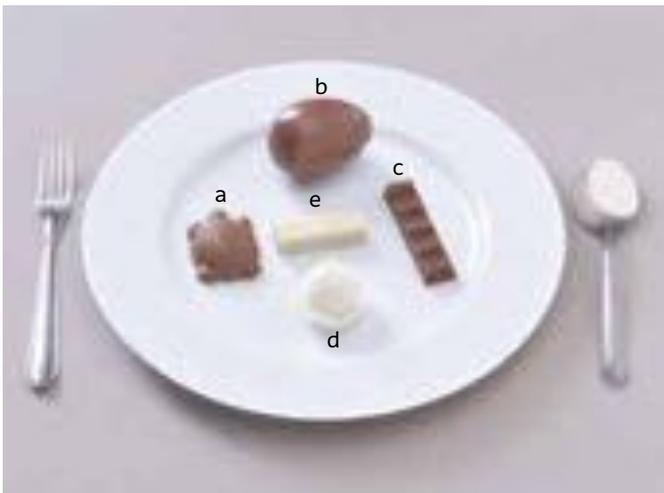
F087 - 3



F087 - 4



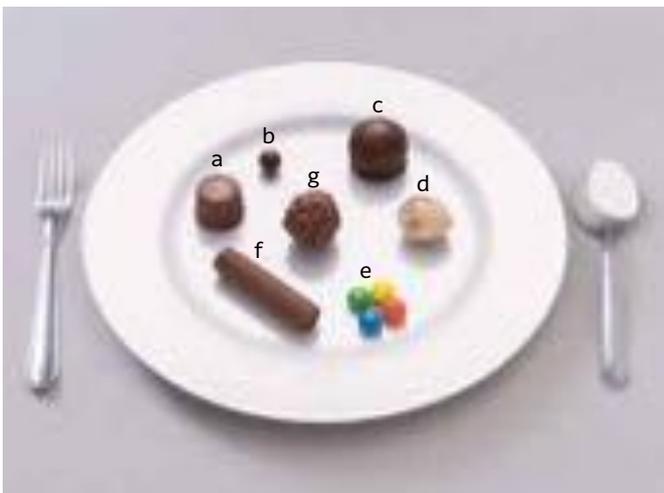
F087 - 5



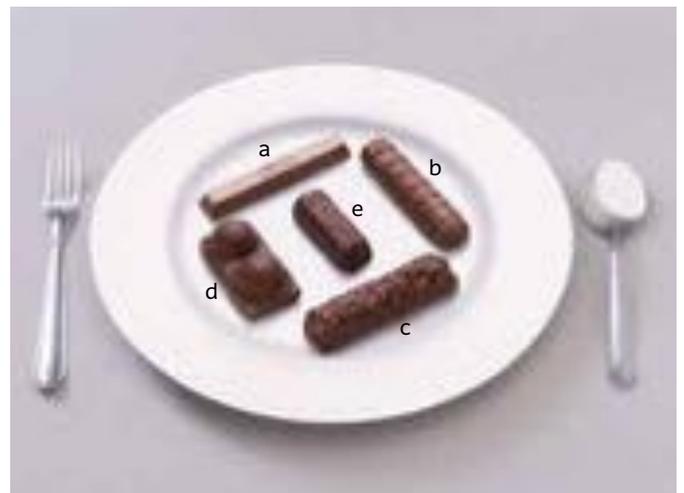
F088 - 1



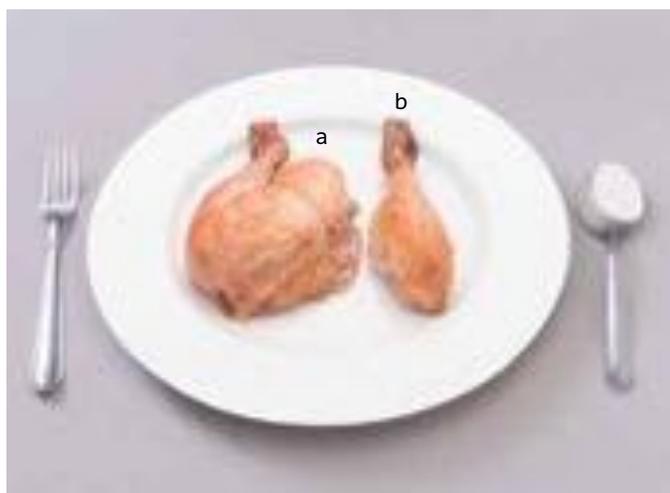
F088 - 2



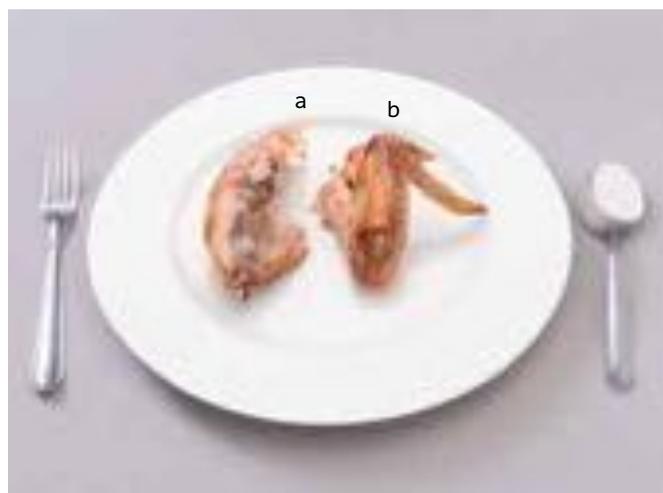
F088 - 3



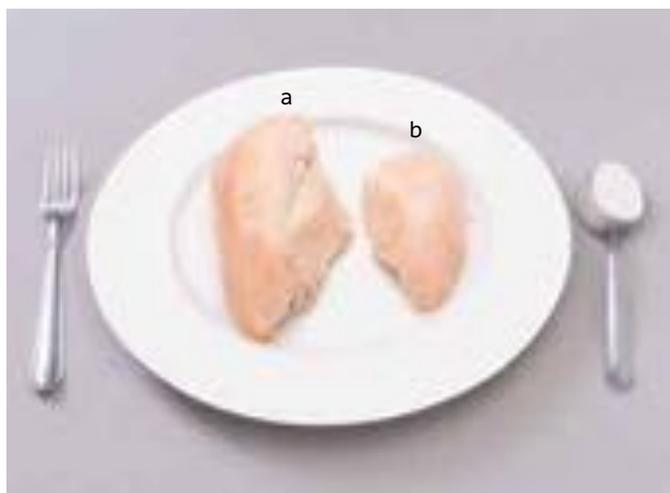
F088 - 4



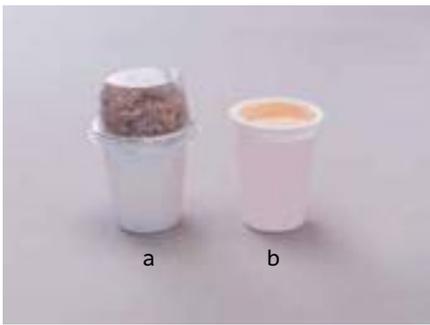
F089 - 1



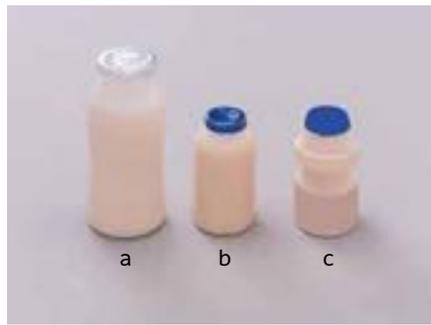
F089 - 2



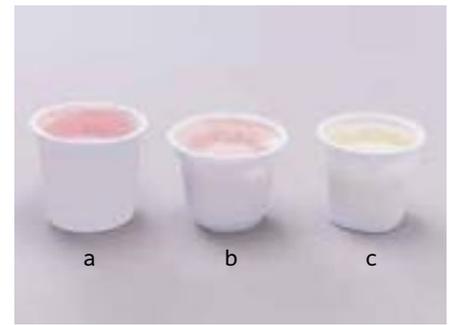
F089 - 3



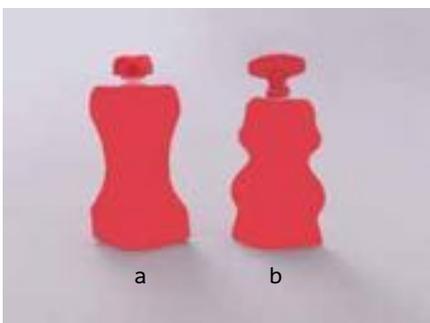
F090 - 1



F090 - 2



F090 - 3



F090 - 4



F090 - 5



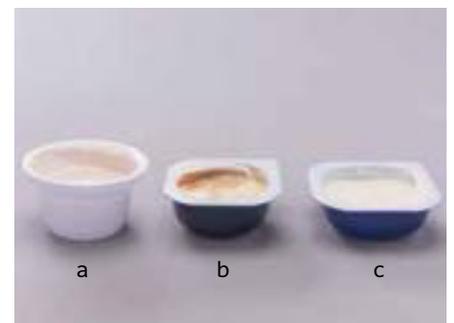
F090 - 6



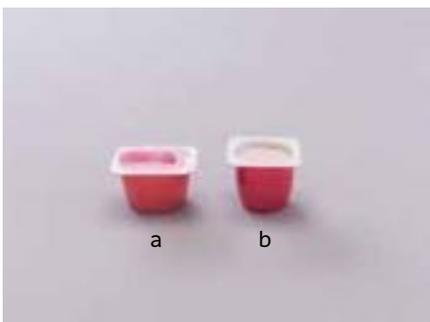
F090 - 7



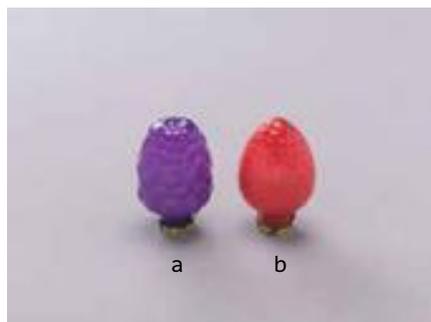
F090 - 8



F090 - 9



F090 - 10



F090 - 11



F091 - 1



F091 - 2



F091 - 3



F091 - 4



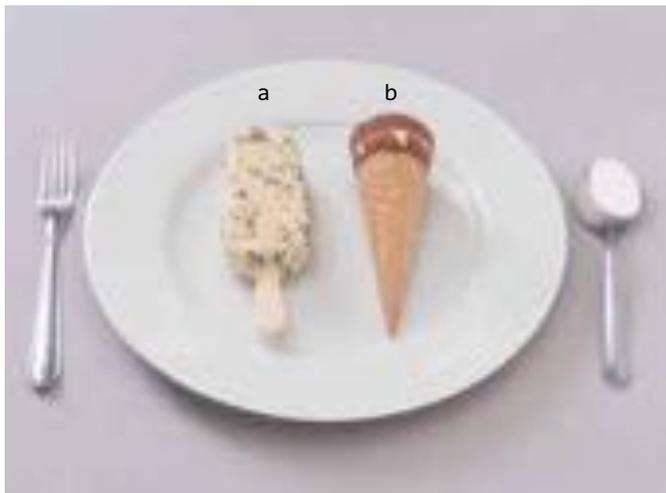
F091 - 5



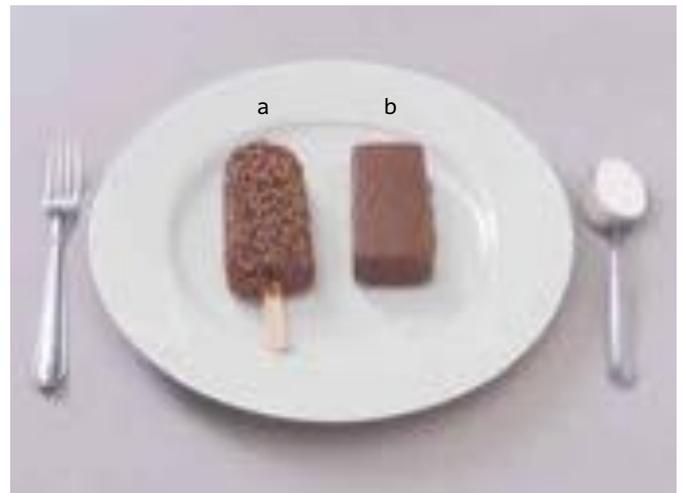
F091 - 6

**F092 - 1****F092 - 2****F092 - 3****F092 - 4**

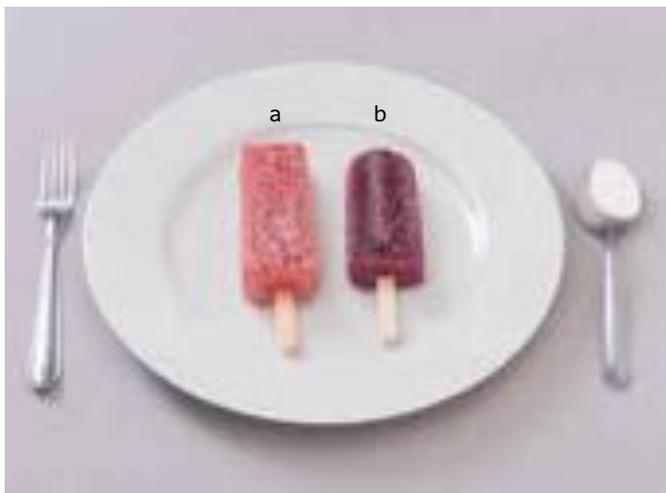
**F093 - 1****F093 - 2****F093 - 3****F093 - 4**



F094 - 1



F094 - 2



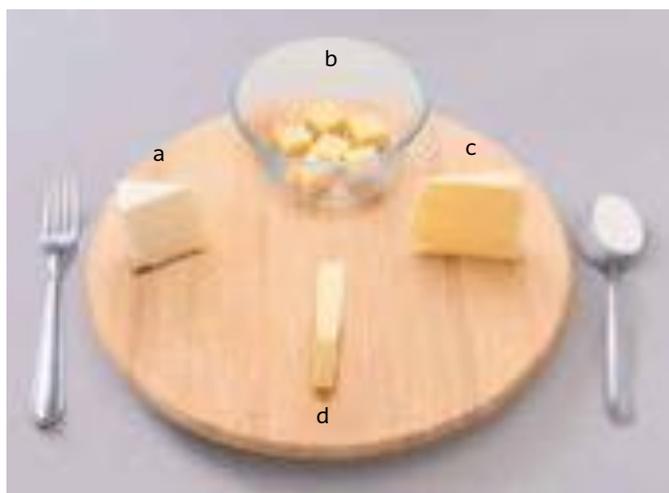
F094 - 3



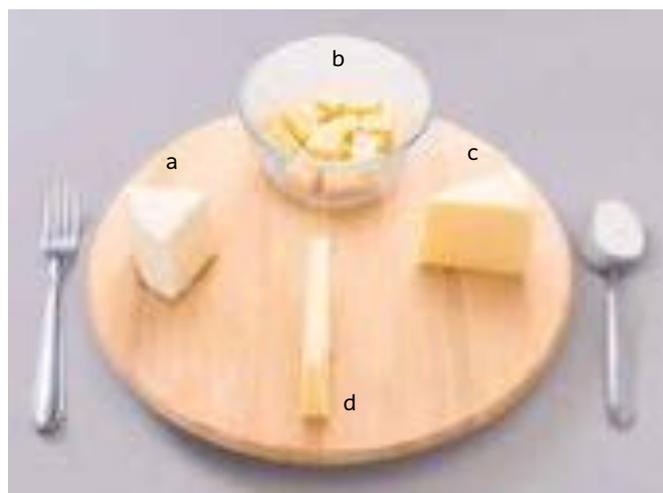
F094 - 4



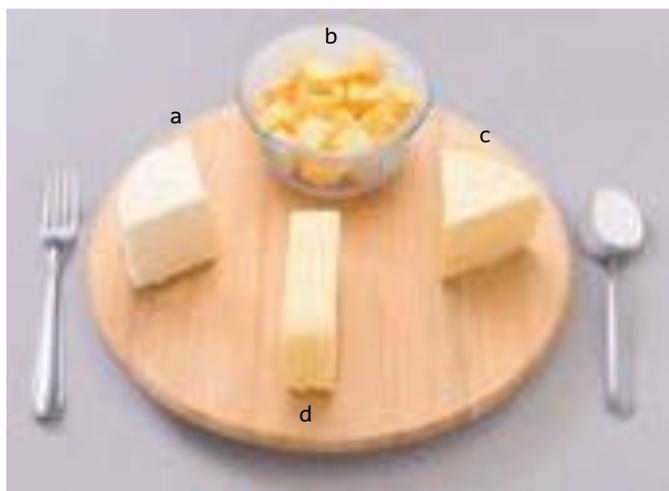
F094 - 5



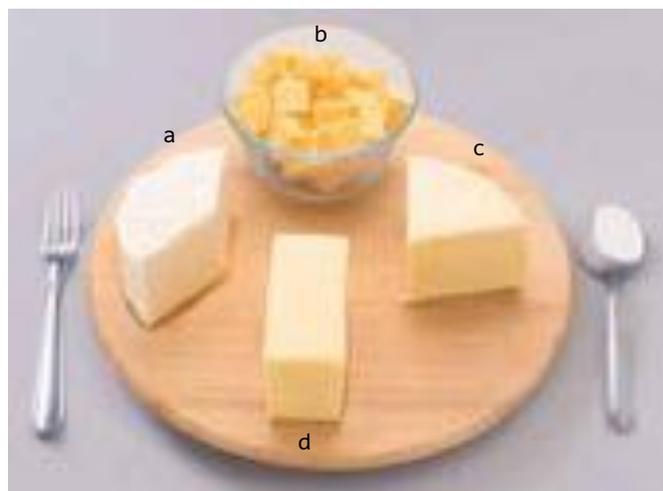
F095 - 1



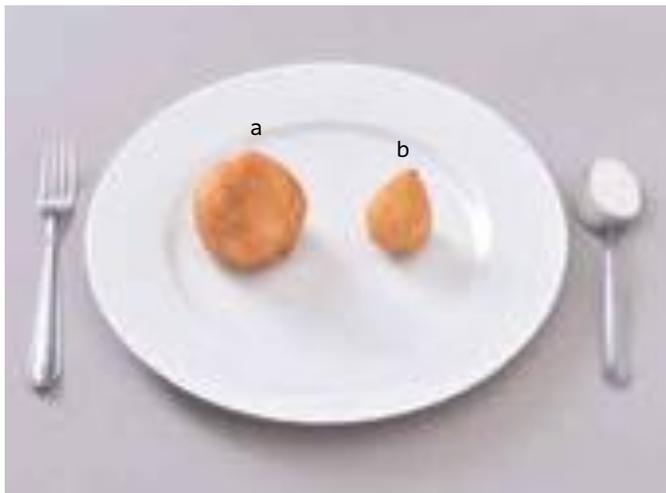
F095 - 2



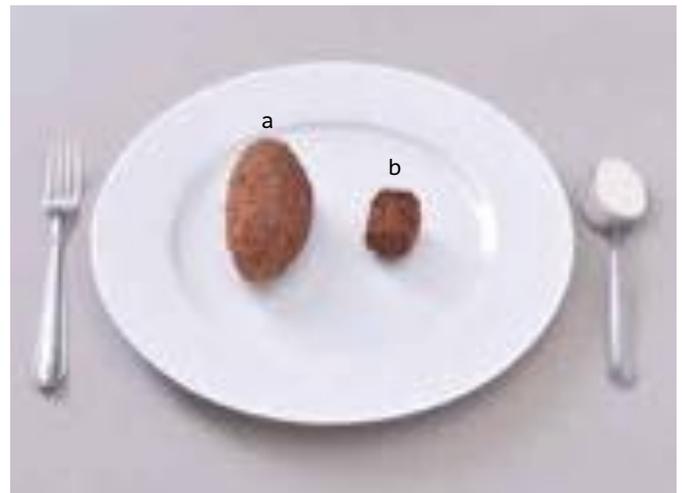
F095 - 3



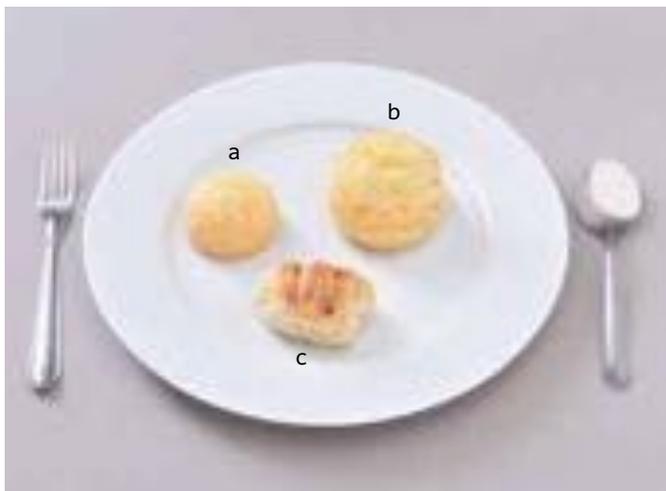
F095 - 4



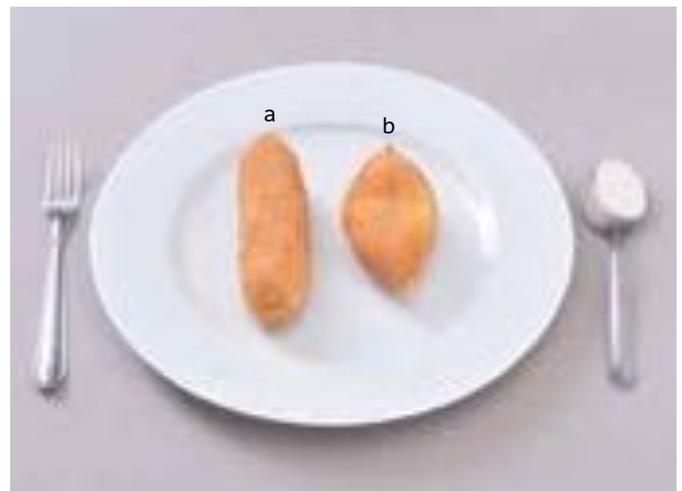
F096 - 1



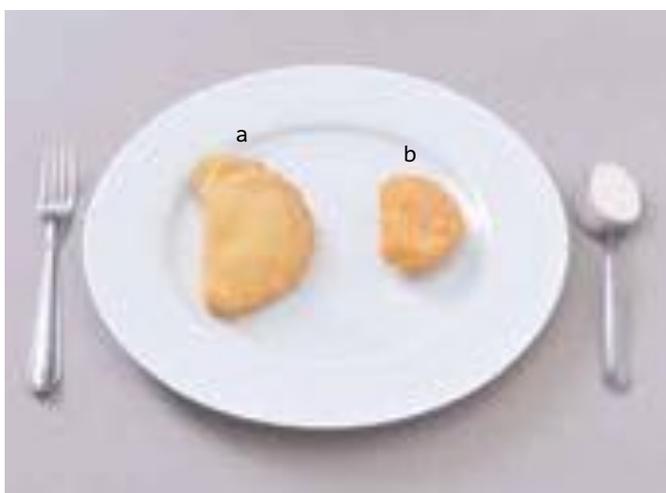
F096 - 2



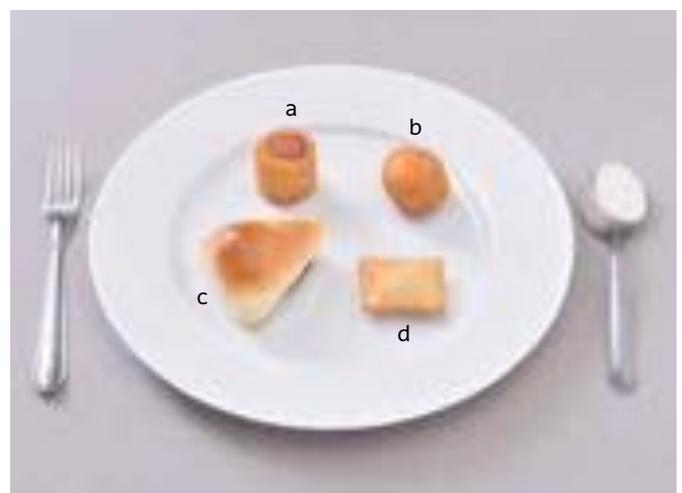
F096 - 3



F096 - 4



F096 - 5



F096 - 6



F097 - 1



F097 - 2



F097 - 3



F097 - 4



F097 - 5



F097 - 6



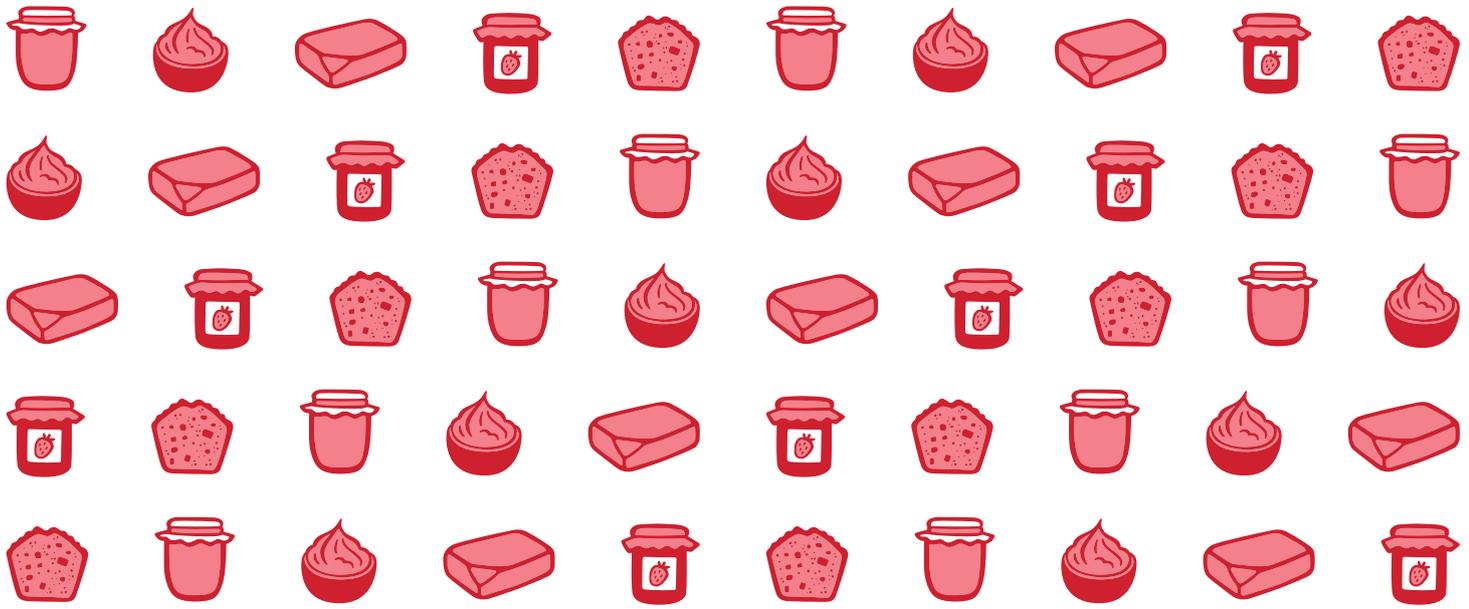
F098 - 1



F098 - 2



F098 - 3

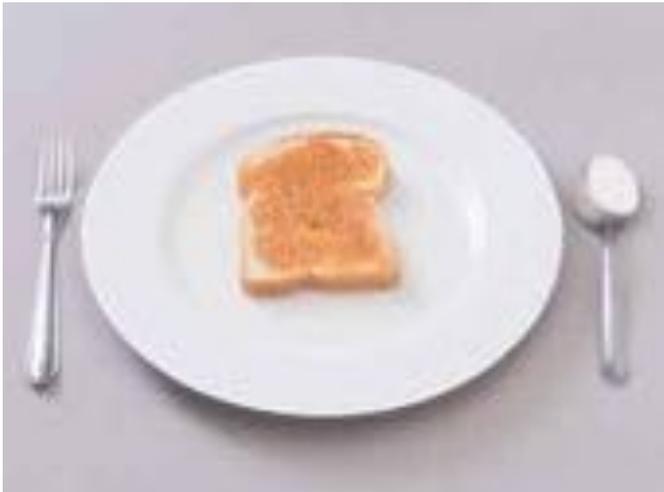




Espessuras



**F099 - 1****F099 - 2****F099 - 3****F099 - 4**



F100 - 1



F100 - 2



F100 - 3



F100 - 4

**F101 - 1****F101 - 2****F101 - 3****F101 - 4**

Especificações técnicas das fotos e formas

VOLUME DAS MEDIDAS CASEIRAS							
Código	Nome da medida	Volume, segundo as frações (ml)					
		$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{7}{8}$	1
M001	Copo, de requeijão	—	68	135	203	236	270
M002	Copo, médio	—	73	145	218	254	290
M003	Copo, duplo	39	78	155	233	271	310
M004	Copo, americano	25	49	98	147	172	196
M005	Copo, pequeno (geleia)	—	48	95	143	166	190
M006	Copo infantil 1	33	65	130	195	228	260
M007	Copo infantil 2	27	54	107	161	187	214
M008	Copo infantil 3	28	56	113	169	197	225
M009	Copo infantil 4	78	155	310	465	543	620
M010	Copo infantil 5	45	90	180	270	315	360
M011	Caneca infantil	58	115	230	345	403	460
M012	Caneca, pequena	31	63	125	188	219	250
M013	Caneca, média	40	80	160	240	280	320
M014	Caneca, grande	49	99	198	296	346	395
M015	Xícara de chá	24	48	95	143	166	190
M016	Xícara de café	10	20	40	60	70	80
M017	Copo descartável, de cafezinho	7	14	28	41	48	55
M018	Copo descartável, pequeno	25	50	100	150	175	200
M019	Copo térmico, isopor	31	63	125	188	219	250
M020	Copo descartável, médio	39	78	155	233	271	310
M021	Copo descartável, grande	63	125	250	375	438	500
M022	Tigela infantil 1	83	165	330	495	578	660
M023	Tigela infantil 2	38	75	150	225	263	300
M024	Tigela infantil 3	32	64	128	191	223	255
M025	Tigela infantil 4	—	104	208	311	—	415
M026	Tigela infantil 5	—	120	240	360	—	480
M027	Tigela infantil 6	71	143	285	428	499	570
M028	Tigela infantil 7	—	69	138	206	—	275
M029	Tigela infantil 8	—	61	121	182	—	242
M030	Tigela, pequena	—	63	125	188	—	250

Código	Nome da medida	Volume, segundo as frações (ml)					
		$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{7}{8}$	1
M031	Tigela, média	—	125	250	375	—	500
M032	Tigela, grande	—	178	355	533	—	710
M033	Pote de papinha, pequena	—	27,5	55	82,5	—	110
M034	Pote de papinha, grande	—	55	110	165	—	220
M035	Prato infantil	—	106	213	319	—	425
M036	Prato com duas divisórias, espaço 1	—	—	—	—	—	—
M037	Prato com duas divisórias, espaço 2	—	—	—	—	—	—
M038	Prato com três divisórias, espaço 1	—	—	—	—	—	—
M039	Prato com três divisórias, espaço 2	—	—	—	—	—	—
M040	Prato com três divisórias, espaço 3	—	—	—	—	—	—
M041	Mamadeira, tipo 1	53	105	210	315	368	420
M042	Mamadeira, tipo 2	34	69	138	206	241	275
M043	Mamadeira, tipo 3	38	76	153	229	267	305
M044	Mamadeira, tipo 4	45	90	179	269	313	358
M045	Mamadeira, tipo 5	37	74	148	221	258	295
M046	Mamadeira, tipo 6	24	48	95	143	166	190
M047	Mamadeira, tipo 7		38	75	113		150
M048	Mamadeira, tipo chuquinha 1		21	41	62		82
M049	Mamadeira, tipo chuquinha 2		16	32	48		64
M050	Punhado 1	—	—	—	—	—	—
M051	Punhado 2	—	—	—	—	—	—
M052	Punhado 3	—	—	—	—	—	—
M053	Medida fórmula infantil, tipo azul, abaixo do nivelamento	—	—	—	—	—	3,8
M054	Medida fórmula infantil, tipo azul, nivelada	—	—	—	—	—	4,3
M055	Medida fórmula infantil, tipo azul, cheia	—	—	—	—	—	5,6
M056	Medida fórmula infantil, tipo vermelho, abaixo do nivelamento	—	—	—	—	—	4,1
M057	Medida fórmula infantil, tipo vermelho, nivelada	—	—	—	—	—	4,6
M058	Medida fórmula infantil, tipo vermelho, cheia	—	—	—	—	—	5,8
M059	Colher, café	—	—	—	—	—	1,8
M060	Colher, chá	—	—	—	—	—	2,8
M061	Colher, sobremesa	—	—	—	—	—	8
M062	Colher, sopa	—	—	—	—	—	10
M067	Colher infantil 1	—	—	—	—	—	4,5
M068	Colher infantil 2	—	—	—	—	—	6
M069	Colher infantil 3	—	—	—	—	—	6
M070	Colher infantil 4	—	—	—	—	—	2,1

Código	Nome da medida	Volume, segundo as frações (ml)					
		$\frac{1}{8}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{7}{8}$	1
M071	Colher infantil 5	—	—	—	—	—	3
M072	Colher infantil 6	—	—	—	—	—	2,6
M076	Colher, de servir 1	—	—	—	—	—	25
M077	Colher, de servir 2	—	—	—	—	—	31
M079	Concha, pequena	—	—	—	—	—	93
M080	Concha, média	—	—	—	—	—	150
M081	Concha, grande	—	—	—	—	—	162

ÁREAS DAS FORMAS DE ALIMENTOS

Código	Nome da Forma	Área de superfície (cm ²)
FM01	Forma retangular 1	35
FM02	Forma retangular 2	45
FM03	Forma retangular 3	65
FM04	Forma retangular 4	75
FM05	Forma redonda 1	28
FM06	Forma redonda 2	50
FM07	Forma redonda 3	78
FM08	Forma redonda 4	113
FM09	Forma redonda 5	154
FM10	Forma redonda 6	201
FM11	Forma bolo/torta/pizza 1	48
FM12	Forma bolo/torta/pizza 2	63
FM13	Forma bolo/torta/pizza 3	75
FM14	Forma bolo/torta/pizza 4	57
FM15	Forma bolo/torta/pizza 5	89
FM16	Forma bolo/torta/pizza 6	66
FM17	Forma bolo/torta/pizza 7	127
FM18	Forma pão/bolo 1	85
FM19	Forma pão/bolo 2	135
FM20	Forma pão/bolo 3	115
FM21	Forma pão/bolo 4	65
FM22	Forma pão/bolo 5	125
FM23	Forma pão/bolo 6	115
FM24	Forma pão/bolo 7	85
FM25	Forma pão/bolo 8	35
FM26	Forma pão/bolo 9	65
FM27	Forma pão/bolo 10	105

GRAMATURA DAS PORÇÕES ALIMENTARES

Código	Nome do alimento/receita	Gramatura em cada foto/porção					
		1	2	3	4	5	6
F001	Aipim/Mandioca/Macaxeira, amassada	29	82	136	189	243	296
F002	Aipim/Mandioca/Macaxeira, pedaços	23	79	134	189	244	300
F003	Batata inglesa cozida, amassada	30	65	101	137	173	217
F004	Batata inglesa cozida, pedaços	24	73	122	171	220	270
F005	Batata frita	21	68	115	162	209	256
F006	Batata, purê	29	69	109	149	188	228
F007	Salada de maionese	38	111	202	269	—	—
F008	Abobrinha, cozida	18	46	73	101	—	—
F009	Alface	4	12	19	27	—	—
F010	Beterraba cozida, pedaços	17	57	97	136	176	216
F011	Brócolis, amassado	10	23	35	48	—	—
F012	Brócolis, pedaços	8	42	75	108	142	175
F013	Cenoura cozida, amassada	26	64	102	140	—	—
F014	Cenoura cozida, pedaços	20	57	94	131	—	—
F015	Couve refogada	7	21	35	49	—	—
F016	Espinafre refogado	13	33	52	72	—	—
F017	Maxixe cozido, pedaços	27	75	123	171	—	—
F018	Quiabo/Caruru cozido	29	72	114	156	—	—
F019	Repolho cozido	17	51	85	120	—	—
F020	Tomate, pedaços	18	85	152	220	—	—
F021	Vagem cozida	19	46	73	101	—	—
F022	Feijão cozido	13	94	175	256	337	418
F023	Feijão cozido, amassado	22	43	64	86	—	—
F024	Feijão, caldo, sem carne	51	139	227	316	—	—
F025	Lentilha	23	116	209	301	—	—
F026	Feijoada	70	236	402	568	—	—
F027	Abacate, amassado	19	51	82	113	—	—
F028	Abacaxi, pedaços	19	60	101	143	184	225
F029	Banana, amassada	22	65	105	150	—	—
F030	Goiaba, pedaços	18	62	105	149	192	235
F031	Laranja, pedaços	27	79	132	184	236	288
F032	Maçã, purê	30	50	70	90	—	—
F033	Mamão, amassado	22	66	109	153	197	241
F034	Mamão, pedaços	23	58	94	129	164	199
F035	Manga, pedaços	21	66	111	156	201	246
F036	Melancia, pedaços	23	73	124	174	225	275
F037	Tangerina/Bergamota/Mexerica, pedaços	19	63	106	150	193	235
F038	Salada de frutas	25	60	95	131	—	—
F039	Mingau/Papa, comum	11	55	99	143	187	231

Código	Nome do alimento/receita	Gramatura em cada foto/porção					
		1	2	3	4	5	6
F040	Mingau/Papa, aveia em flocos	23	72	120	168	216	264
F041	Papinha de bolacha ou pão	23	38	78	116	203	279
F042	Pudim	19	66	112	159	205	252
F043	Angu de milho/Polenta cozida	27	96	166	235	304	374
F044	Arroz cozido	11	46	81	116	151	186
F045	Cereal matinal, tipo sucrilhos	6	15	24	43	58	85
F046	Cuscuz, milho (Norte/Nordeste)	42	57	99	203	—	—
F047	Macarrão/Massa cozida, tipo espaguete	34	75	116	157	198	239
F048	Macarrão/Massa cozida, tipo ninho	17	75	132	189	247	304
F049	Macarrão/Massa cozida, tipo parafuso	21	53	85	117	149	180
F050	Macarrão instantâneo	21	79	137	194	252	310
F051	Macarrão com carne	53	132	211	290	369	448
F052	Pipoca	1	3	6	13	19	43
F053	Arroz com galinha	23	73	123	173	223	273
F054	Arroz carreteiro/Arroz com carne	17	65	112	159	207	254
F055	Farofa	9	20	32	43	—	—
F056	Lasanha	78	234	390	545	—	—
F057	Pizza	37	72	109	209	—	—
F058	Pirão	26	128	230	332	—	—
F059	Carne bovina, desfiada	21	37	53	69	—	—
F060	Carne bovina, pedaços	43	83	123	164	204	245
F061	Carne bovina, moída	30	70	110	150	190	230
F062	Carne bovina, bife	24	52	73	101	—	—
F063	Carne com osso/Chambari ¹	30	114	199	284	368	453
F064	Carne ensopada com legumes	17	54	120	185	251	344
F065	Filé de peito de frango	14	19	35	46	64	142
F066	Frango desfiado	17	31	44	58	71	85
F067	Frango em pedaços	25	68	110	153	196	238
F068	Iscas de fígado	6	37	67	97	—	—
F069	Linguiça, rodela	22	58	95	131	168	204
F070	Salsicha/Vina, rodela	28	60	92	124	156	188
F071	Estrogonofe	28	80	132	183	235	286
F072	Bolo simples	18	47	76	101	—	—
F073	Bolo com cobertura	21	40	62	95	114	151
F074	Bolo com cobertura e recheio	63	104	142	205	—	—
F075	Canjica doce/Tipo mungunzá	22	107	192	276	—	—
F076	Gelatina	25	116	207	298	389	480
F077	Sagu	25	122	220	317	—	—
F078	Ovos mexidos	16	47	77	107	137	167
F079	Salgadinhos, tipo batata chips	4	18	31	44	57	70
F080	Salgadinhos, tipo cheetos	2	7	13	19	25	30

Código	Nome do alimento/receita	Gramatura em cada foto/porção					
		1	2	3	4	5	6
F081	Salgadinhos, tipo fandangos	3	10	17	22	47	72
F082	Sopa de legumes com carne	20	96	172	248	324	454
F083	Bala (bombom)/Pirulito/ Chiclete, tipos	1a:9,1; 1b:5; 1c:5,5; 1d:2,4; 1e:4; 1f:7,7; 1g:5,7; 2a:1,4; 2b:2; 2c:1,6; 2d:2; 2e:5; 2f:7,7; 2g:0,5; 3a:6,3; 3b:30,4; 3c:19,7; 3d:10; 3e:22,5; 4a:4,1; 4b:5,3; 4c:5,1; 4d:9,7 5a:3,8; 5b:16,2; 5c:5,4; 5d:4,5; 5e:1,4; 5f:1,9; 5g:3,9 6a:5; 6b: 5,4; 6c:5,6; 6d:5; 6e:4,5; 6f:4; 6g:5,9					
F084	Banana, tipos ²	34	76	82	133	130	—
F085	Biscoito/Bolacha, tipos	1a:12,7; 1b:1,5; 1c:11,4; 1d:5,5; 1e:8; 1f:5,9 2a:10; 2b:6,3; 2c:2,5; 2d:8,7 3a:10; 3b:4,3; 3c:6,8; 3d:12,8; 3e:10; 3f:10; 3g:6 4a:7,5 4b:10; 4c:7,5; 4d:5,5; 4e:7,5; 4f:10; 4g:5,5					
F086	Bolinho de carne, tipos	25	50	80	119	—	—
F087	Carne, tipos ³	98	180	101	90	150	—
F088	Chocolate, tipos	1a:18; 1b:20; 1c:6,3; 1d:10; 1e:6; 2a:6,3; 2b:6,3; 2c:25; 2d:17,5; 2e:25; 2f:15; 3a:13; 3b:1,3; 3c:21; 3d:7,5; 3e:1,1; 3f:16; 3g:12; 4a:11,3; 4b:20; 4c:32; 4d:20; 4e:20					
F089	Frango, tipos ³	1a:63; 1b:123; 2a:226; 2b:71; 3a:191; 3b:85 1a:150; 1b:170; 2a:170; 2b:75; 2c:80 3a:110; 3b:100; 3c:100; 4a:100; 4b:70; 5a:100; 5b:100;					
F090	logurte, tipos	6a:110; 6b:100; 7a:170; 7b:170; 7c:100; 8a:100; 8b:80; 9a:120 9b:100; 9c:100; 10a:40; 10b:40; 11a:50; 11b:50					
F091	Maçã, tipos	50	66	103	158	195	217
F092	Mortadela, tipos	17,7	19,5	25	27	—	—
F093	Peixe, tipos	182	203	144	228	—	—
F094	Picolé, tipos ⁴	1a:77; 1b:63; 2a:52; 2b:48; 3a:81;3b:59; 4:40; 5:55					
F095	Queijo, tipos	23	45	90	135	180	—
F096	Salgadinho, tipos	1a:122; 1b:33; 2a:104; 2b:17; 3a:15; 3b:70; 3c:24; 4a:91; 4b:79; 5a:99; 5b:33; 6a:24; 6b:27; 6c:25; 6d:7					
F097	Tomate, tipos	6,5	20	108	117	232	—
F098	Uva, tipos	78	181	314	—	—	—
F099	Geleia de fruta/Chimia no pão	6	18	29	40	—	—
F100	Doce de leite no pão	6	16	26	36	—	—
F101	Margarina/Manteiga no pão	3	13	23	33	—	—

Peso: 1. Sem osso; 2. Sem casca; 3. Assado sem osso; 4. Sem palito.

Equipe técnica

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA E TÉCNICA

UFPR

Sandra Patricia Crispim

UFRJ

Gilberto Kac

Elisa Maria de Aquino Lacerda

UERJ

Inês Rugani Ribeiro de Castro

Maria Cecília Assunção, UFPEL

Maria Cristina Passos, UFOP

Monica Araujo Batalha, UFRJ

Muriel Gubert, UNB

Nadya Santos, UFRJ

Regina Mara Fisberg, USP

Renata Junqueira, UFT

Sandra Patricia Crispim, UFPR

COLABORADORES

Etapa verificação das bases de dados

Giovanna Gática, UFPEL

Mônica Maria Osório de Cerqueira, UFPE

Marly Augusto Cardoso, USP

Claudia Choma Bettega Almeida, UFPR

Elisa Maria de Aquino Lacerda, UFRJ

Inês Rugani Ribeiro de Castro, UERJ

Márcia Regina Vítolo, UFCSPA

Maria Cecília Assunção, UFPEL

Milena Miranda de Moraes Ferreira, UERJ

Muriel Gubert, UNB

Monica Araujo Batalha, UFRJ

ELABORAÇÃO TÉCNICA

UFPR

Angélica Maurício

Claudia Choma Bettega Almeida

Débora Letícia Frizzi Silva

Elizangela Camargo Rodrigues

Giovana Regina Ferreira

José Bento Camargo

Lenine Maria Garmus

Luíza Buzatto Schemiko

Nadia Rafaela dos Santos

Nathalie Alves dos Santos

Patrícia Samofal

Thais Rodrigues Guastalle

ESPECIALISTAS

Etapa validade de face

Claudia Choma Bettega Almeida, UFPR

Daniele Cardoso, UFES

Danielle Góes da Silva, UFS

Elisa Maria de Aquino Lacerda, UFRJ

Gisele Bortolini, CGAN, Ministério da Saúde

Inês Rugani Ribeiro de Castro, UERJ

Márcia Regina Vítolo, UFCSPA

APOIO TÉCNICO

Renata Macedo Pereira

DESIGN GRÁFICO

Laura Lotufo

FOTOGRAFIA

André Sanches Fotografia





APOIO