

**Introdução:** Não tomar o pequeno-almoço é um hábito comum entre os adolescentes Europeus. Apesar de ser considerado, por muitos autores, uma das refeições mais importantes do dia, a sua relação com a obesidade na adolescência não está bem estabelecida. Há poucos dados que caracterizem a população Portuguesa. Objectivo: Caracterizar o consumo e composição do pequeno-almoço dos adolescentes Portugueses e identificar a sua associação com o peso corporal e a obesidade. Método: Estudo de base populacional, com uma amostra de adolescentes Portugueses (11-15 anos). A colheita de dados decorreu entre Janeiro/2008 e Maio/2009, seguindo um método de amostragem aleatória estratificada e polietápica, representativa da população adolescente de Portugal continental. Os dados foram colhidos em unidades de cuidados de saúde primários, por entrevistadores treinados, mediante aplicação dum questionário estruturado. A entrevista foi seguida da avaliação antropométrica objectiva e padronizada de cada adolescente e respectivo progenitor. Resultados: Participaram 2560 adolescentes (48% rapazes). A prevalência do excesso de peso e obesidade foi 27,8% e 6,9% (IOTF), respectivamente. A maioria (87%) dos adolescentes reportou um consumo diário de pequeno-almoço; 7,1% não tomam pequeno-almoço pelo menos uma vez/semana. Não tomar pequeno-almoço é um comportamento que aumenta com a idade, associa-se a outros comportamentos prejudiciais à saúde, e é mais comum em adolescentes com mães obesas. Leite, pão, cereais e manteiga/margarina foram os alimentos mais consumidos. Encontrada uma correlação negativa significativa entre a frequência de consumo do pequeno-almoço e o IMC, bem como uma associação significativa entre aquela e a prevalência de excesso de peso (menor nos adolescentes com consumo regular. Conclusão: Nos adolescentes Portugueses, a prevalência de excesso de peso e obesidade é elevada, quando comparada com outros países Europeus. O consumo do pequeno-almoço pode proteger contra a obesidade, na adolescência. São necessários mais estudos para avaliar a natureza da associação entre o consumo do pequeno-almoço e sua composição, com as restantes refeições do dia, a ingestão energética total diária, e o ganho de peso.

**Palavras-Chave:** pequeno-almoço, ingestão energética, prevalência da obesidade, excesso de peso, adolescência

#### CO 7

##### **Alteração no consumo de fruta e sopa durante a gravidez e a sua associação com o índice de massa corporal pré-gestacional**

*Sandra Abreu, Paula Clara Santos, Carla Moreira, Susana Vale, Rute Santos, Luísa Soares-Miranda, Jorge Mota, Pedro Moreira*

Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto; ISMAI (CIDESD)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto  
sandramrabreu@gmail.com

**Introdução:** Encontra-se descrito que durante a gravidez, em benefício da saúde do feto, a mulher altera alguns dos seus hábitos alimentares. O objectivo deste estudo foi determinar as alterações no consumo de fruta e sopa na gravidez de acordo com o IMC pré-gestacional. **Métodos:** Realizou-se um estudo de coorte prospectivo constituído por 172 mulheres. O consumo de fruta (porções/dia) e sopa (porções/semana) foi avaliado através de um questionário com perguntas abertas sobre o consumo médio. Este foi aplicado nos 3 trimestres de gestação. Foi considerado a classificação da OMS para o cálculo do IMC pré-gestacional (baixo peso-BP; peso normal-PN; excesso de peso/obesidade-EP/OB). Para a análise estatística utilizou-se o SPSS versão 18.0, e seguintes testes estatísticos: One Way Anova, Mann-Whitney e Qui-quadrado. Foi considerado um nível de

significância de 0.05. **Resultados:** A média de idades das mulheres foi de 30±11anos. Antes da gravidez, 22.8% das mulheres apresentavam EP e 14.4% OB. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes classes de IMC pré-gestacional nos consumos de fruta antes (BP:1.7±1.1 vs. PN:2.3±1.5 vs. EP/OB:2.1±1.3, p=0.415) e durante (BP:2.8±0.4 vs. PN:2.9±1.0 vs. EP/OB:3.0±1.0, p=0.854) a gravidez. Durante a gravidez, as mulheres com BP pré-gestacional apresentaram uma ingestão média de sopa menor que as mulheres com PN e EP/OB (BP:2.0±1.4 vs. PN:5.1±2.8 vs. EP/OB:5.1±3.4, p=0.036). Verificou-se em todas as categorias de IMC que, comparativamente com o consumo antes da gravidez, as mulheres aumentaram significativamente a sua ingestão média de fruta durante a gravidez (BP:1.7±1.1 vs. 2.8±0.4, p=0.043; PN:2.3±1.5 vs. 2.9±1.0, p<0.001; EP/OB:2.1±1.3 vs. 3.0±1.0, p<0.001). Comparativamente ao consumo pré-gestacional, verificou-se somente nas mulheres com PN um consumo significativamente maior de sopa durante a gravidez (4.0±3.1 vs. 5.1±2.8, p<0.001). **Conclusão:** Independentemente do IMC pré-gestacional as mulheres aumentaram o seu consumo médio de fruta e sopa durante a gravidez.

**Palavras-Chave:** IMC pré-gestacional; gravidez; fruta; sopa

#### CO 8

##### **Efeito de vários métodos de confecção na composição em minerais de carne bovina DOP**

*Anabela Ferreira Lopes, Cristina Alfaia, José Lemos, José Prates*

Faculdade de Medicina Veterinária

adalopes@fmv.utl.pt

**Introdução** Considerando que as alterações que se verificam a nível da composição nutricional das refeições podem resultar dos diferentes métodos utilizados na confecção dos alimentos, o presente estudo teve como objectivo avaliar o efeito da aplicação de diferentes métodos culinários (forno microondas, cozedura e grelhagem) no teor de minerais (ferro, zinco, potássio e magnésio) fornecidos pela carne bovina – Denominação de Origem Protegida. **Métodos** As amostras (n=10) de carne de vitela Barrosã e de novilho Mertolengo, músculo Longissimus lumborum, foram submetidas aos seguintes tratamentos térmicos: cozedura (81 °C, 40 minutos), forno microondas (Frequência: 2450 MHz; Potência 750 W, dois ciclos de 45 segundos, viragem da amostra entre os respectivos ciclos) e grelhagem (225 °C, 30 minutos, viragem da amostra de cinco em cinco minutos). A quantificação dos minerais foi realizada por espectrofotometria de absorção atómica. **Resultados** Na vitela Barrosã, o ferro e zinco não apresentaram diferenças significativas na sua retenção (P>0.05) após aplicação dos métodos de confecção. Contrariamente, o magnésio e o potássio apresentaram diferenças significativas (P<0.001) entre os diferentes tratamentos térmicos. O magnésio apresentou uma maior retenção quando a carne foi sujeita ao microondas (138%) e à grelhagem (134.9%) do que pela cozedura (93.4%). O potássio registou uma maior retenção quando aplicado o tratamento pelo microondas (68.4%) e menor quando aplicados a cozedura (26.5%) e a grelhagem (31.6%). Na carne de novilho Mertolengo, o zinco foi o único mineral que não apresentou diferenças significativas na sua retenção (P>0.05). O ferro apresentou uma menor retenção (P<0.05) quando aplicado o tratamento pelo microondas (75.0%) do que com a cozedura (105.8%) ou a grelhagem (114.6%). Estes dois últimos métodos de confecção não registaram diferenças significativas entre si. A retenção do magnésio na carne foi maior quando aplicados os tratamentos pelo microondas (79.9%) e pela grelhagem (84.6%) do que quando aplicada a cozedura (64.6%). O potássio registou diferenças significativas (P<0.001) entre os três métodos de confecção. A sua retenção foi mais elevada quando aplicada a grelhagem (93.0%), seguindo-se o microondas

