

ACTA PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

A REVISTA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

01

abr. jun. '15
Distribuição Gratuita
ISSN: 2183-5985

METHODOLOGY: Cakes recipes were nutritionally valued, using sugar and replaced it by date puree. Acceptability of appearance, texture and flavor was performed by a blind test held in staff school, using a 7 points scale. Weighting of responses was performed.

RESULTS:

TABLE 1

Nutritionally valued of analyzed cakes vs. acceptability score

		ENERGY (Kcal)	PROTEIN (g)	CARBOHY- DRATES (g)	LIPIDS (g)	ACCEPTA- BILITY SCORE
COCOA CAKE	Original	139	2.52	17.28	6.58	5
	Date puree	125.74	2.71	13.92	6.6	4
COCONUT CAKE	Original	163.3	2.18	16.67	9.43	5
	Date puree	150.04	2.37	10.3	9.45	4

DISCUSSION: In spite of a reduction of about 10% of energetic value and more than 20% in carbohydrates were achieved, cakes acceptability with date puree was lower than the original. The use of cocoa or coconut doesn't affect the acceptability.

CONCLUSIONS: Date puree doesn't seems a good substitute of sugar, attending to the decrease of acceptability. However, new researches about possible substitutes of added sugar and about the quantities that it should be used are necessary.

PO33: FOOD CONSUMPTION DETERMINANTS AT THE WORKPLACE IN EMPLOYEES OF UNIVERSITY OF PORTO: A PILOT STUDY

João PM Lima^{1,2}, Ada Rocha^{1,2}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² LAQV-REQUIMTE da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUCTION: The food choice is influenced by several factors such as environment, available resources and social relationships, visibility and price of products, preferences, appetite, health as well as our individual history, personal values, perceptions and beliefs, among many others.

OBJECTIVES: This work aims to identify the main determinants of food consumption, at the workplace of University of Porto's employees.

METHODOLOGY: A cross sectional observational study was conducted at a faculty of the University of Porto. Participants were randomly selected. Informed consent was obtained and the purpose of the study was individually explained. Data was obtained through the application of a self-administrated questionnaire. The questionnaire include questions about socio-demographic information and food consumption habits at the workplace. There were assessed 49 individuals either academic and non-academic staff.

Data was analyzed using the Statistical Package for Social Sciences version 21.0® for Windows. Cut-off of 0.05 was used as the level of statistical significance.

RESULTS: Participants were aged between 26 to 63 years old (mean 44.9 ± 10.9), 59.2% of female gender. The majority of workers (61.2%) had PhD or a Pos Doc diploma. Generally, workers had a sedentary activity.

The respondents identify as the most important determinants to choose the place of having meals, "meals quality" (73.3%), "price" (64.4%) and "location/distance" (60.0%). For women, the determinant "healthy food options" is more important than for men (p=0.010).

People who had lunch at the University Food Services did not express waiting time as a principal determinant of food consumption (p=0.046). For individuals that had lunch in private restaurants is very important the "location/distance" of the food establishment (p=0.009) but offering healthy food options (p=0.010) or the variety of menu (p=0.028) were not considered important.

People who brought lunch from home identified more frequently the importance of the "healthy food options" (p=0.001).

CONCLUSIONS: This work shows the influence of some specific food consumption determinants on the choice of place for having meals, particularly to have lunch. Price and quality of meals and distance of the establishments was identified as the main determinants to food choices at workplace, for University of Porto employees.

PO34: INGESTÃO ALIMENTAR E SINTOMAS GASTRO INTESTINAIS EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Inês Real^{1,2}, Catarina Sousa Guerreiro³

¹ Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

² Holmes Place Alvalade

³ Escola Superior Tecnologia Saúde de Lisboa da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

INTRODUÇÃO: O impacto de exercício físico no trato gastrointestinal (GI) é uma área de interesse emergente. São indiscutíveis os benefícios para a saúde associados à prática de exercício físico (EF) e muitos são os estudos que indicam a existência de uma relação inversamente proporcional entre o EF e risco de doenças do trato GI. No entanto, apesar dos benefícios já cientificamente demonstrados, a literatura mostra também uma associação importante entre a prática de EF e sintomas GI (náuseas, vômitos, refluxo gastro esofágico (GE), diarreia e hemorragia GI).

OBJETIVOS: Estudar a relação entre a ingestão alimentar e a presença de sintomas GI em indivíduos praticantes de exercício físico.

METODOLOGIA: A recolha de dados foi feita com recurso a um questionário aplicado a 80 indivíduos adultos (30,6±8,6 anos) praticantes de EF (<1 mês). Este avaliou: estado nutricional, ingestão alimentar, exercício físico (versão curta *International Physical Activity Questionnaire*), sintomas GI (*Gastrointestinal Symptom Rating Scale*) e intolerância à lactose (IL).

RESULTADOS: Os sintomas GI afetam cerca de um terço da amostra deste estudo (n=26; 32,5%), um número inferior são afetados por IL (n=21; 26,3%). A ingestão de suplementos, particularmente os não proteicos, associou-se à presença de sintomas severos de dor abdominal. Também aqueles que apresentavam sintomas mais graves de diarreia apresentavam maior consumo de Vitamina C, maior percentagem de massa isenta de gordura (MIG) e maior prática de EF (>1 ano). Os indivíduos com diagnóstico sugestivo de IL apresentaram sintomatologia mais grave de dor abdominal e um défice no consumo de riboflavina, presente em alimentos como o leite e derivados. Os indivíduos com mais peso, % de MIG e prática de EF estavam associados a um consumo superior (p<0,05) de diversos nutrientes (ex: Energia, proteína, hidratos de carbono). Por fim, indivíduos que tomavam suplementos proteicos apresentavam também através de fontes alimentares consumos superiores de alguns nutrientes, nomeadamente o magnésio (p<0,05).

CONCLUSÕES: Existe uma associação entre a ingestão alimentar, sintomas GI e EF amador. Dor abdominal, refluxo GE, obstipação e diarreia foram apontados como sintomas presentes, tendo o último sido o mais relevante. O estado nutricional, tempo e tipo de EF mostraram estar relacionados com a ingestão alimentar. Mostra-se essencial uma prescrição alimentar individualizada de acordo com as necessidades nutricionais, prática de EF e consequências GI.

PO35: HEDONIC HUNGER IS ASSOCIATED TO INCREASED PREVALENCE OF OBESITY

Gabriela Ribeiro^{1,2}, Marta Camacho^{1,3}, Osvaldo Santos^{4,5}, Sandra Torres⁶, Albino J Oliveira-Maia^{1,3,7}

¹ Unidade de Neuropsiquiatria da Fundação Champalimaud

² Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

³ Programa de Neurociência da Fundação Champalimaud

⁴ Instituto Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina de Lisboa