

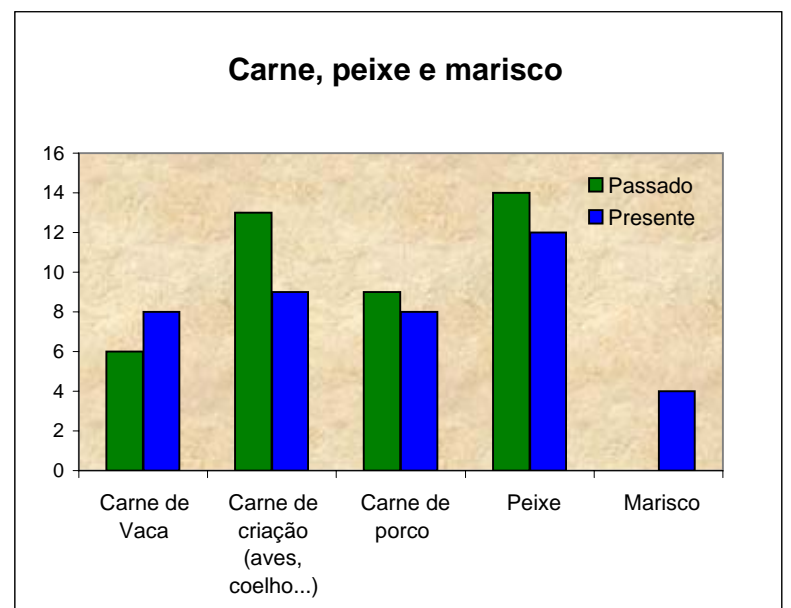
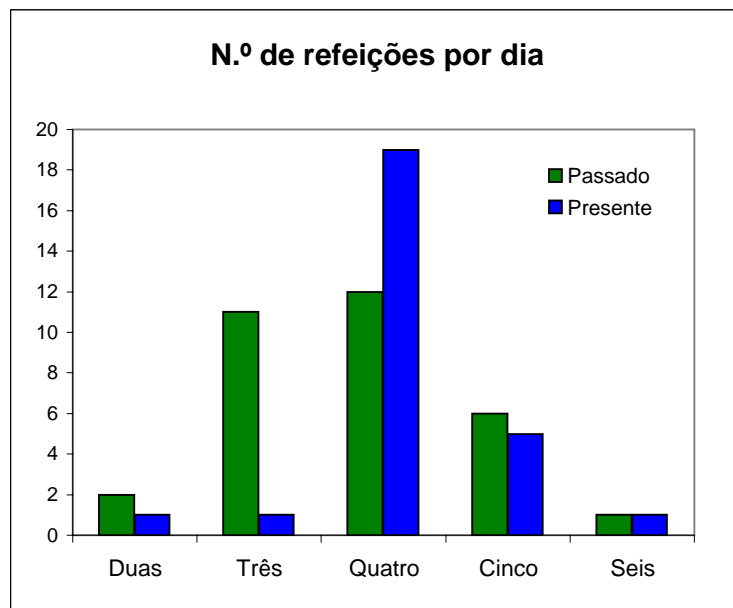
Hábitos Alimentares

N.º de refeições por dia

	Passado	Presente
Duas	2	1
Três	11	1
Quatro	12	19
Cinco	6	5
Seis	1	1

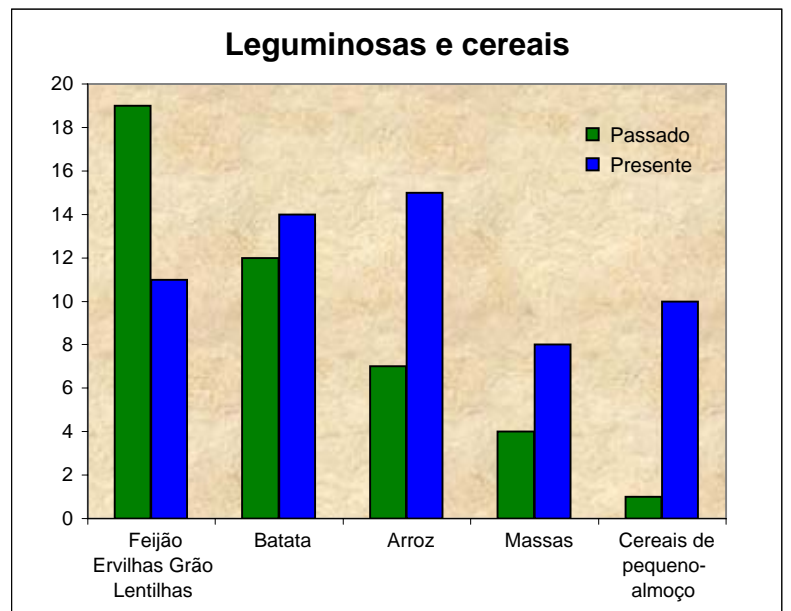
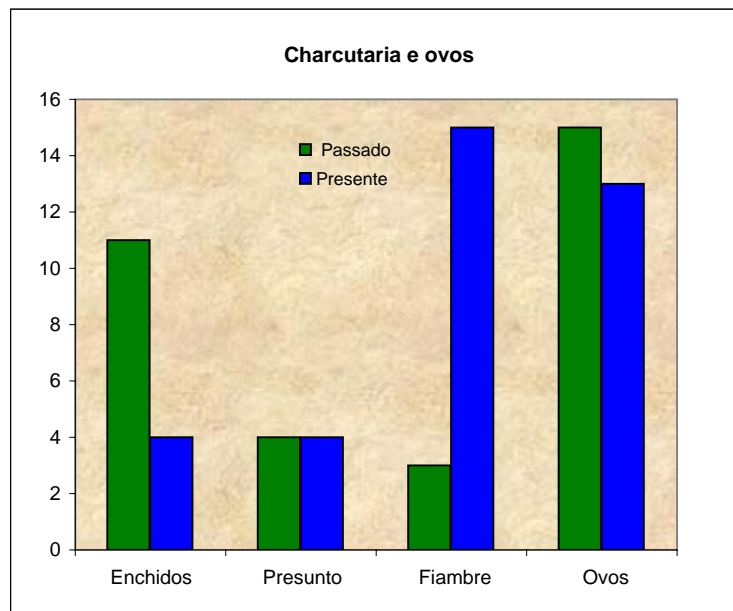
Alimentos mais consumidos:

	Passado	Presente
Carne de vaca	6	8
Carne de criação (aves, coelho...)	13	9
Carne de porco	9	8
Peixe	14	12
Marisco	0	4



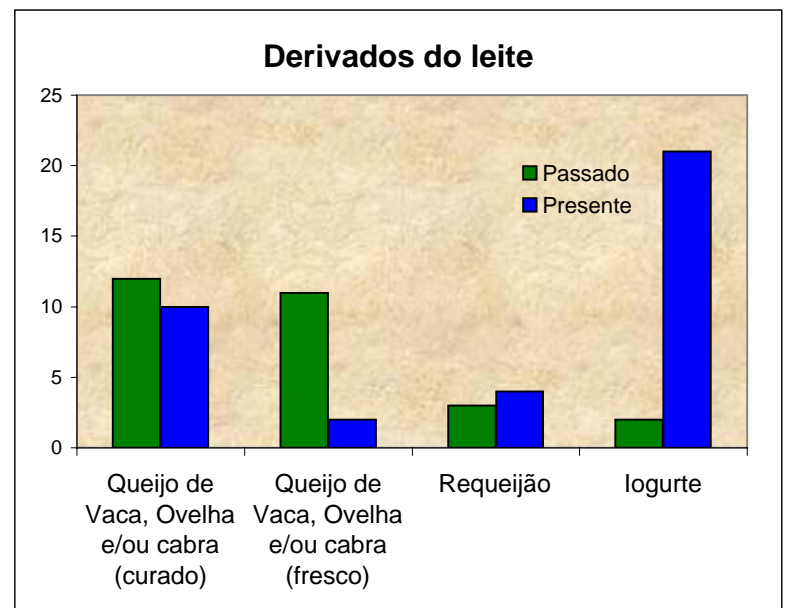
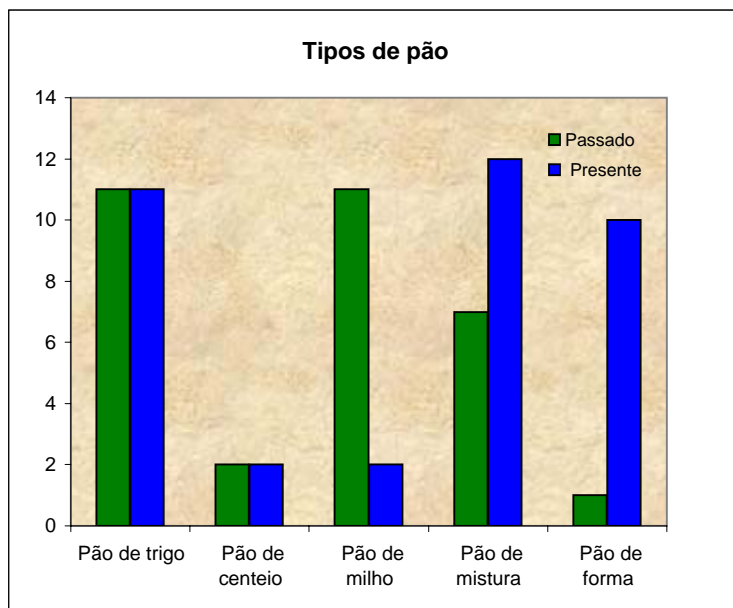
	Passado	Presente
Enchidos	11	4
Presunto	4	4
Fiambre	3	15
Ovos	15	13

	Passado	Presente
Feijão Ervilhas Grão Lentilhas	19	11
Batata	12	14
Arroz	7	15
Massas	4	8
Cereais de pequeno-almoço	1	10



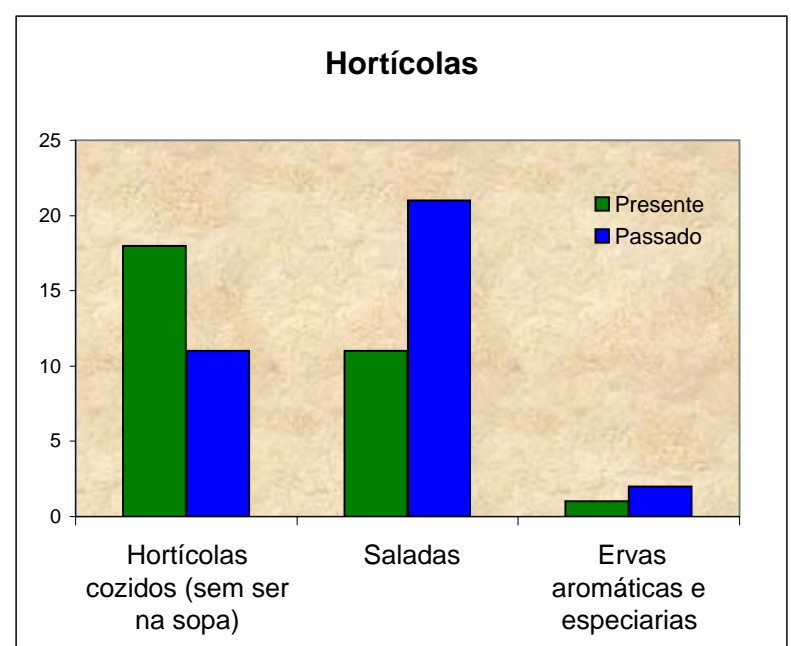
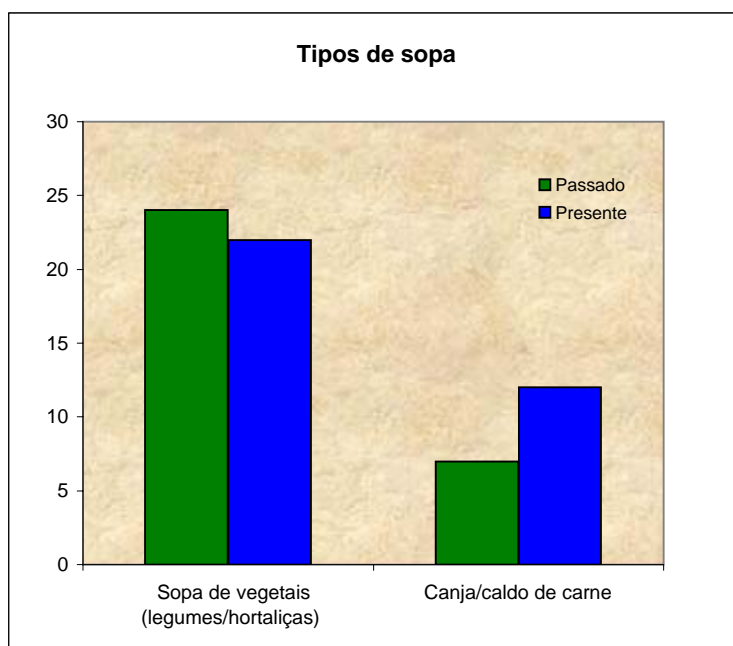
	Passado	Presente
Pão de trigo	11	11
Pão de centeio	2	2
Pão de milho	11	2
Pão de mistura	7	12
Pão de forma	1	10

	Passado	Presente
Queijo de vaca, ovelha e/ou cabra	12	10
Queijo de vaca, ovelha e/ou cabra	11	2
Requeijão	3	4
Iogurte	2	21

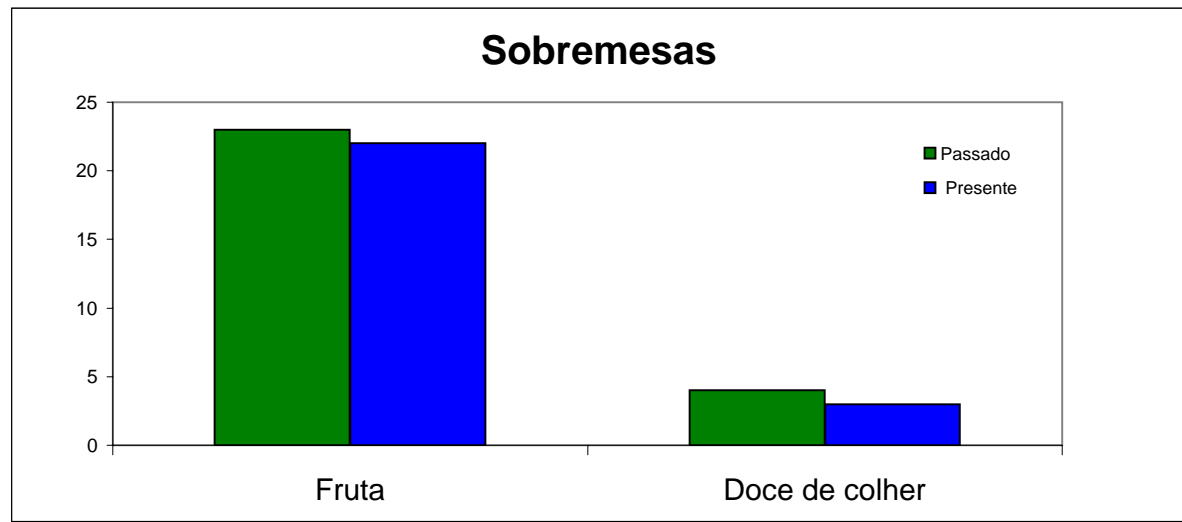


	Passado	Presente
Sopa de vegetais (legumes/hortaliças)	24	22
Canja/caldo de carne	7	12

	Presente	Passado
Hortícolas cozidos (sem ser na sopa)	18	11
Saladas	11	21
Ervas aromáticas e especiarias	1	2

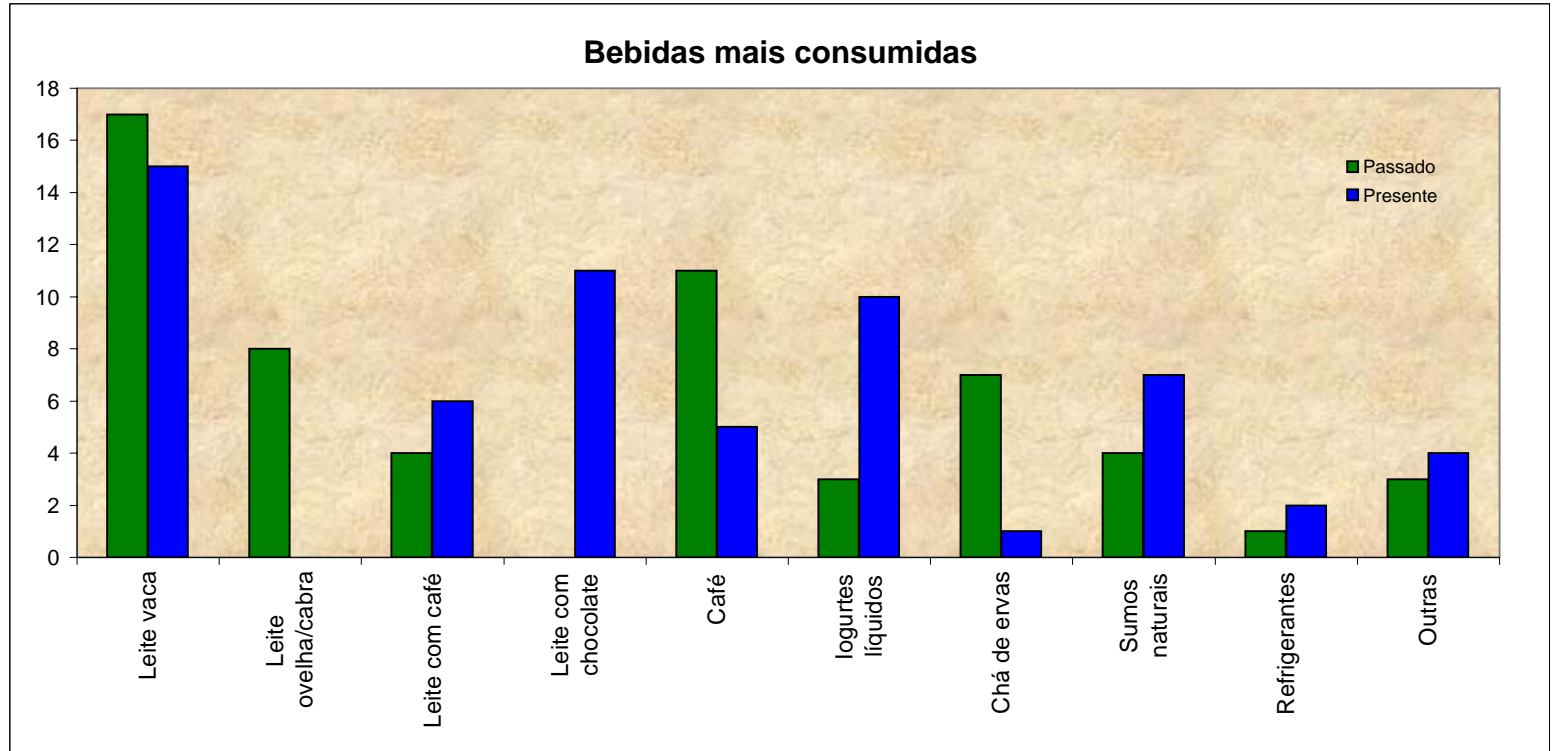


	Passado	Presente
Fruta	23	22
Doce de colher	4	3



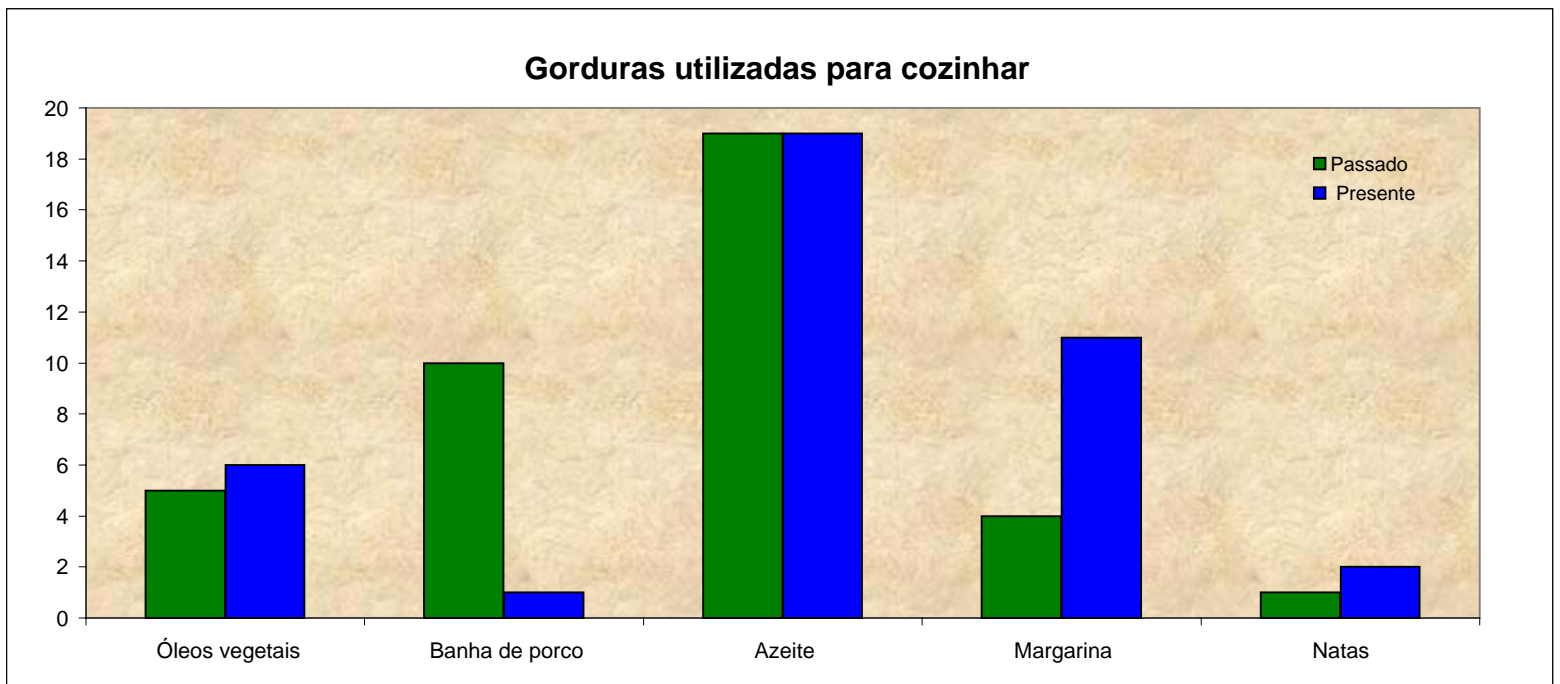
Bebidas consumidas com mais frequência.

	Passado	Presente
Leite vaca	17	15
Leite ovelha/cabra	8	0
Leite com café	4	6
Leite com chocolate	0	11
Café	11	5
Iogurtes líquidos	3	10
Chá de ervas	7	1
Sumos naturais	4	7
Refrigerantes	1	2
Outras	3	4



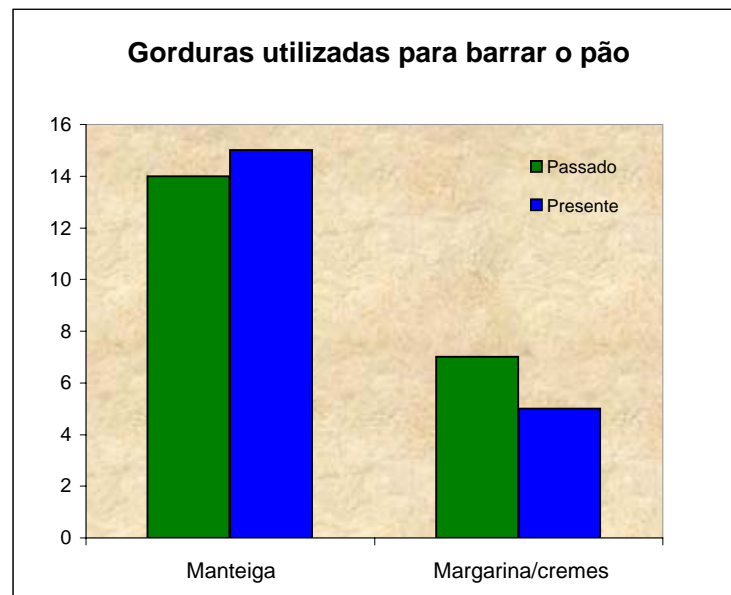
Gorduras utilizadas para:
Cozinhar:

	Passado	Presente
Óleos vegetais	5	6
Banha de porco	10	1
Azeite	19	19
Margarina	4	11
Natas	1	2



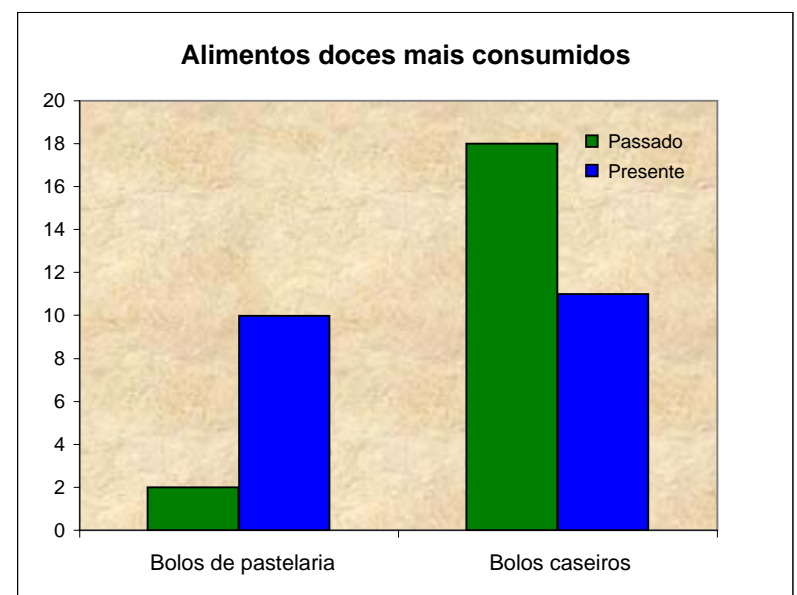
Barrar o pão:

	Passado	Presente
Manteiga	14	15
Margarina/cremes	7	5



Alimentos doces mais consumidos

	Passado	Presente
Bolos de pasteleria	2	10
Bolos caseiros	18	11



Confeção de alimentos mais utilizada

	Passado	Presente
Assados no forno	6	15
Cozidos	21	14
Grelhados	5	13
Fritos	6	9
Guisados/estufados	11	9
Pré-cozinhados	0	0

