

CONSUMO ALIMENTAR NO BRASIL

ALIMENTOS MAIS CONSUMIDOS

Feijão	Refrigerantes
Arroz	Café
Carne bovina	Pão de sal
Sucos	Sopas e caldos

CONSUMO POR GÊNERO

Mulheres consomem mais verduras, saladas, frutas e doces do que homens

Homens consomem 5 vezes mais cerveja e bebidas destiladas do que mulheres

CONSUMO FORA DE CASA

Cervejas	Sanduíches
Salgadinhos industrializados	Refrigerantes
Salgados fritos e assados	Salada de frutas
Destilados	Chocolates
Pizzas	

MAIOR CONSUMO URBANO

Pão de sal	Salgados fritos e assados
Biscoito recheado	Pizzas
Iogurtes	Refrigerantes
Vitaminas	Sucos
Sanduíches	Cervejas

MAIOR CONSUMO RURAL

Arroz	Manga
Feijão	Tangerina
Batata-doce	Peixes frescos e salgados
Mandioca	Carne salgada
Farinha de mandioca	

DOCES, REFRI E OUTROS

O consumo de doces, refrigerantes, pizzas, salgados fritos e assados é mais baixo na categoria de menor renda

O consumo de refrigerantes é maior entre as maiores rendas (140g dia)

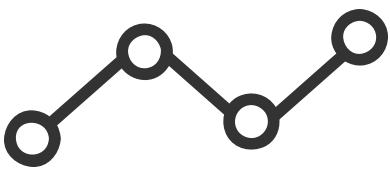
CONSUMO ALIMENTAR POR RENDA

ARROZ E FEIJÃO



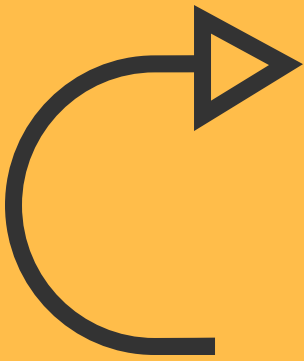
Quanto maior a renda, menor o consumo de arroz e feijão

FARINHA DE MANDIOCA



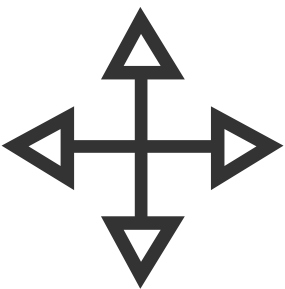
O consumo de farinha de mandioca é 10 vezes maior entre os mais pobres em relação aos mais ricos.

MILHO



O consumo de milho é 3 vezes maior na menor categoria de renda em relação à maior

SALADA CRUA, FRUTAS E VERDURAS



Aumenta o consumo proporcionalmente à renda (Menos de 10% da população brasileira ingere o recomendado pela OMS, de 400 g dia)

BATATA



O consumo de batata-doce é o dobro nas classes de baixa renda

A batata frita é mais consumida entre classes de renda alta.

COMPARAÇÃO DE CONSUMO POR FAIXA ETÁRIA

O consumo de biscoitos, linguiça, salsicha, mortadela, sanduíches e salgados diminui com o aumento da idade

O consumo de feijão, saladas e verduras é menor entre os adolescentes quando comparados com adultos e idosos

O consumo de iogurtes, embutidos, sorvetes, sucos e refrescos, sucos em pó reconstituídos, bebidas lácteas, salgados, salgadinhos industrializados e sanduíches diminui com a idade

Adolescentes consomem 4 vezes mais biscoitos recheados do que adultos. O consumo entre os idosos é mínimo

O consumo de queijo aumenta com a idade

Adolescentes e adultos consomem 2 vezes mais sanduíches que os idosos

As maiores médias de ingestão de energia e nutrientes são do sexo masculino. Adolescentes (14 a 18 anos) consomem 2.289 Kcal dia. Homens (19 a 59 anos) consomem 2.163 Kcal dia.



CONSUMO DE PROTEÍNA

O Guia Alimentar Brasileiro
recomenda uma dieta com a
10 a 15% de proteína



A dieta dos adolescentes
possui, em média, de 15 a 16%
de proteína

Entre adultos e idosos, aumenta
para 16 a 17%

O consumo de proteínas é menor
na área urbana, com
exceção entre as mulheres com
mais de 60 anos



Somente 7,6% da população
brasileira possui uma dieta
com menos de 10% de
energia proveniente de
proteína

Fonte: Todos os dados deste infográfico foram feitos com base no documento do IBGE - POF 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil.

SIGA-NOS



@projetoalimento

www.projetoalimento.com.br