



INQUÉRITO ALIMENTAR NACIONAL
E DE ATIVIDADE FÍSICA

Bases de Dados IAN-AF

Dicionário de variáveis



Índice

Tabela Ponderador & Sociodemográficas	3
Tabela Antropometria	6
Tabela Atividade Física	7
Tabela Nutrientes	12
Tabela Alimentos por Grupos.....	14
Tabela Alimentos por Subgrupos	15

Tabela Ponderador & Sociodemográficas

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
IAN_ID	Identificação do participante.	Código	---	
NUT	Região do País à qual pertence o participante.	Número inteiro	1 = Norte 2 = Centro 3 = Área Metropolitana de Lisboa 4 = Alentejo 5 = Algarve 6 = Região Autónoma da Madeira 7 = Região Autónoma dos Açores	
PSU	<i>Primary Sample Unit</i> à qual pertence o participante.	Número decimal	A consultar na tabela respetiva.	A variável é construída da seguinte forma: PSU = NUT + UF*0,01
Ponderador1	Ponderador calculado para a taxa de participação da primeira entrevista (flowchart ≥ 6)	Número decimal	---	
Ponderador2	Ponderador calculado para a taxa de participação da segunda entrevista (flowchart =7)	Número decimal	---	
IAN_ID	Identificação do participante.	Código	---	
Sexo	Sexo do participante.	Número inteiro	0 = Feminino 1 = Masculino	
Idade	Idade do participante (anos) - inteiro, arredondamento por defeito.	Número inteiro	---	
GrupoEtario	Grupo etário correspondente à idade na primeira entrevista.	Número inteiro	1 = Crianças (<10 anos) 2 = Adolescentes (10-17 anos) 3 = Adultos (18-84 anos) 4 = Idosos (>84 anos)	

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
EscolClass_Prop	Classe de escolaridade mais elevada que o próprio completou, em adultos e idosos.	Número inteiro	1 = Nenhuma escolaridade, 1º e 2º ciclo do ensino básico 2 = 3º ciclo do ensino básico e secundário (inclui pós-secundário) 3 = Ensino superior 7 = Não aplicável 9 = Missing	Aplicável a maiores de idade (≥18 anos)
EscolClass_Pais	Classe de escolaridade mais elevada completa pelos pais, em crianças e adolescentes.	Número inteiro	1 = Nenhuma escolaridade, 1º e 2º ciclo do ensino básico 2 = 3º ciclo do ensino básico e secundário (inclui pós-secundário) 3 = Ensino superior 7 = Não aplicável 9 = Missing	Aplicável a menores de 18 anos.
EstCiv	Estado marital atual.	Número inteiro	1 = Solteiro 2 = Divorciado 3 = Viúvo 4 = Casado ou a viver em união de facto 7 = Não aplicável 9 = Missing	Aplicável a maiores de idade (≥18 anos)
RespQuest	Quem responde ao questionário.	Número inteiro	1 = Mãe/companheira do pai 2 = Pai/companheiro da mãe 3 = Outro cuidador 7 = Não aplicável 9 = Missing	Aplicável a menores de 10 anos.
Trab	Ocupação profissional ou condição perante o trabalho, do próprio.		1 = Trabalhador por uma remuneração ou lucro (incluindo trabalho não remunerado num negócio de família ou exploração, estágio de aprendizagem ou remunerado, incluindo ainda trabalhadores que não exercem atualmente devido a licença de maternidade, paternidade, por doença ou em férias) 2 = Desempregado (sem emprego no período de referência, disponível para trabalhar e a procura de emprego)	Aplicável a maiores de idade (≥18 anos)

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
			3 = Outro (reformado, permanentemente incapacitado, estudante, trabalhador doméstico, a cumprir serviço militar obrigatório ou serviço comunitário obrigatório) 4 = Outra situação 7 = Não aplicável 8 = Não sabe 9 = Missing	
Rend	Rendimento mensal total do agregado familiar (incluindo vencimentos, subsídios, abonos, pensões e outros benefícios regulares) após deduções para impostos, segurança social, etc.		1 = (A) Menos de 485 € 2 = (B) 485 - 970 € 3 = (C) 971 - 1455 € 4 = (D) 1456 - 1940 € 5 = (E) 1941 - 2425 € 6 = (F) 2426 - 2910 € 7 = (G) 2911 - 3395 € 8 = (H) 3396 - 3880 € 9 = (I) 3881 - 4365 € 10 = (J) Mais de 4365 € 88 = Não sabe/não responde	Aplicável a maiores de idade (≥ 18 anos)
AgFam	Constituição do agregado familiar do participante.	Número inteiro	99 = Missing	

Tabela Antropometria

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
IAN_ID	Identificação do participante.	Código	---	
AlturaMed	Comprimento ou altura medida (cm, com precisão 1mm).	Número	777,7 = Não aplicável 999,9 = Missing	
AlturaRep	Comprimento registado no boletim de saúde ou altura auto-reportada (cm).	Número	888,8 = Não sabe/não trouxe o boletim 999,9 = Missing	
PesoMed	Peso medido (kg, com precisão 100g).	Número	777,7 = Não aplicável 999,9 = Missing	
PesoRep	Peso registado no boletim de saúde ou auto-reportado (Kg).	Número	888,8 = Não sabe/não trouxe o boletim 999,9 = Missing	
zIMC	Z-score do Índice de Massa Corporal calculado, em crianças.	Número	777,7 = Não aplicável 999,9 = Missing	
IMC	Índice de Massa Corporal calculado, em adultos e idosos.	Número	777,7 = Não aplicável 999,9 = Missing	

Tabela Atividade Física

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
IAN_ID	Identificação do participante.	Código	---	
Desp	Costuma praticar algum tipo de atividade desportiva programada e regular.	Número inteiro	0 = Não 1 = Sim	Excluindo aulas de educação física. Aplicável dos 3 aos 84 anos
SemBrinc	Tempo gasto num dia típico de semana fazer a atividade seguinte: em brincadeiras ativas (no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de bicicleta...).	Número inteiro	0 = Nenhum 1 = menos de 15 min 2 = 30 min 3 = 1 h 4 = 2 h 5 = 3 h 6 = 4 h 7 = 5 h 8 = 6 h ou mais 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 5 aos 14 anos
FdsBrinc	Tempo gasto num dia típico de fim de semana fazer a atividade seguinte: em brincadeiras ativas (no parque infantil, correr, jogar à bola, andar de bicicleta...).	Número inteiro	0 = Nenhum 1 = menos de 15 min 2 = 30 min 3 = 1 h 4 = 2 h 5 = 3 h 6 = 4 h 7 = 5 h 8 = 6 h ou mais 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 5 aos 14 anos

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
SemTV	Tempo gasto num dia típico de semana fazer a atividade seguinte: ver televisão.	Número inteiro	0 = Nenhum 1 = menos de 15 min 2 = 30 min 3 = 1 h 4 = 2 h 5 = 3 h 6 = 4 h 7 = 5 h 8 = 6 h ou mais 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 3 aos 14 anos
FdsTV	Tempo gasto num dia típico de fim de semana fazer a atividade seguinte: ver televisão.	Número inteiro	0 = Nenhum 1 = menos de 15 min 2 = 30 min 3 = 1 h 4 = 2 h 5 = 3 h 6 = 4 h 7 = 5 h 8 = 6 h ou mais 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 3 aos 14 anos
SemJogarPC	Tempo gasto num dia típico de semana fazer a atividade seguinte: jogar computador ou consola.	Número inteiro	0 = Nenhum 1 = menos de 15 min 2 = 30 min 3 = 1 h 4 = 2 h 5 = 3 h 6 = 4 h	Aplicável dos 3 aos 14 anos

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
			7 = 5 h 8 = 6 h ou mais 77 = Não aplicável 99 = Missing	
FdsJogarPC	Tempo gasto num dia típico de fim de semana fazer a atividade seguinte: jogar computador ou consola.	Número inteiro	0 = Nenhum 1 = menos de 15 min 2 = 30 min 3 = 1 h 4 = 2 h 5 = 3 h 6 = 4 h 7 = 5 h 8 = 6 h ou mais 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 3 aos 14 anos
EscEscadas	Quantas vezes, no último mês, escolheu: subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes.	Número inteiro	0 = Nunca 1 = Poucas vezes 2 = Algumas vezes 3 = Muitas vezes 4 = Sempre que possível 7 = Não aplicável (resposta) 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 15 aos 84 anos
EscPe	Quantas vezes, no último mês, escolheu: estar de pé quando podia estar sentado.	Número inteiro	0 = Nunca 1 = Poucas vezes 2 = Algumas vezes 3 = Muitas vezes 4 = Sempre que possível 7 = Não aplicável (resposta)	Aplicável dos 15 aos 84 anos

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
EscCaminh	Quantas vezes, no último mês, escolheu: caminhar quando habitualmente costumava ir de carro ou transportes.	Número inteiro	77 = Não aplicável 99 = Missing 0 = Nunca 1 = Poucas vezes 2 = Algumas vezes 3 = Muitas vezes 4 = Sempre que possível 7 = Não aplicável (resposta) 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 18 aos 84 anos
EscPausas	Quantas vezes, no último mês, escolheu: fazer pausas durante o trabalho/estudo para caminhar, estar de pé ou movimentar-se.	Número inteiro	0 = Nunca 1 = Poucas vezes 2 = Algumas vezes 3 = Muitas vezes 4 = Sempre que possível 7 = Não aplicável (resposta) 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 15 aos 84 anos
EscCarro	Quantas vezes, no último mês, escolheu: estacionar o carro num local mais distante para poder caminhar.	Número inteiro	0 = Nunca 1 = Poucas vezes 2 = Algumas vezes 3 = Muitas vezes 4 = Sempre que possível 7 = Não aplicável (resposta) 77 = Não aplicável 99 = Missing	Aplicável dos 18 aos 84 anos
EscManual	Quantas vezes, no último mês, escolheu: fazer manualmente o que antes fazia com auxílio de máquinas.	Número inteiro	0 = Nunca 1 = Poucas vezes 2 = Algumas vezes	Aplicável dos 18 aos 84 anos

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
			3 = Muitas vezes 4 = Sempre que possível 7 = Não aplicável (resposta) 77 = Não aplicável 99 = Missing	
IPAQlevel	Nível de atividade física do participante, de acordo com o IPAQ.	Número inteiro	1 = Inativo 2 = Minimamente ativo 3 = Muito ativo 9 = Missing	

Tabela Nutrientes

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo Variável	de Codificação Variável	Obs.
IAN_ID	Identificação do participante.	Código	---	
Entrevista	Momento de aplicação do inquérito alimentar às 24h anteriores	Número inteiro	1=Primeira entrevista 2=Segunda entrevista	
ENERGY.kcal	Energia, em kilocalorias	Número	---	
ENERGY.kJ	Energia, em kiloJoules	Número	---	
WATER.g	Água (nutriente), em gramas	Número	---	
PROTEIN.g	Proteína, em gramas	Número	---	
FAT.g	Gordura total, em gramas	Número	---	
CARBOHYDRATES_TOTAL_AVAILABLE.g	Total de hidratos de carbono disponíveis, em gramas	Número	---	
CARBOHYDRATES_MONO.g	Total de hidratos de carbono expresso em monossacarídeos, em gramas	Número	---	
CARBOHYDRATES_MONODI.g	Mono + dissacarídeos, em gramas	Número	---	
ALCOHOL.g	Álcool (nutriente), em gramas	Número	---	
FIBER.g	Fibra, em gramas	Número	---	
SATURATED_FATTY_ACIDS.g	Ácidos gordos saturados, em gramas	Número	---	
MONOUNSATURATED_FATTY_ACIDS.g	Ácidos gordos monoinsaturados, em gramas	Número	---	
POLYUNSATURATED_FATTY_ACIDS.g	Ácidos gordos polinsaturados, em gramas	Número	---	
TRANS_FATTY_ACIDS.g	Ácidos gordos trans, em gramas	Número	---	
LINOLEIC_ACID.g	Ácido linoleico, em gramas	Número	---	
CHOLESTEROL.mg	Colesterol, em miligramas	Número	---	
VITAMIN_A.mcg	Vitamina A, em microgramas	Número	---	
CAROTENE.mcg	Carotenos, em microgramas	Número	---	

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo Variável	de Codificação Variável	Obs.
VITAMIN_D.mcg	Vitamina D, em microgramas	Número	---	
TOCOPHEROL.mg	Tocoferol, em miligramas	Número	---	
THIAMIN.mg	Tiamina, em miligramas	Número	---	
RIBOFLAVIN.mg	Riboflavina, em miligramas	Número	---	
NIACIN_EQUIVALENTS.mg	Niacina, expressa em equivalentes de niacina, em miligramas	Número	---	
NIACIN.mg	Niacina, em miligramas	Número	---	
VITAMIN_B6.mg	Vitamina B6, em miligramas	Número	---	
VITAMIN_B12.mcg	Vitamina B12, em microgramas	Número	---	
VITAMIN_C.mg	Vitamina C, em miligramas	Número	---	
FOLATES.mcg	Folatos, em microgramas	Número	---	
SODIUM.mg	Sódio, em miligramas	Número	---	
POTASSIUM.mg	Potássio, em miligramas	Número	---	
CALCIUM.mg	Cálcio, em miligramas	Número	---	
PHOSPHORUS.mg	Fósforo, em miligramas	Número	---	
MAGNESIUM.mg	Magnésio, em miligramas	Número	---	
IRON.mg	Ferro, em miligramas	Número	---	
ZINC.mg	Zinco, em miligramas	Número	---	

Tabela Alimentos por Grupos

Os valores apresentados nesta tabela estão em gramas edíveis e são referentes a itens alimentares, desagregados de receitas, alocados aos respectivos grupos alimentares. Excepcionalmente, as variáveis **SnacksSalgPizz** e **DocesBolosBolach** incluem itens alimentares de forma agregada, adicionando ao consumo de itens alimentares isolados o consumo de receitas.

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo de Variável	Codificação Variável	Obs.
IAN_ID	Identificação do participante.	Código	---	
Entrevista	Momento de aplicação do inquérito alimentar às 24h anteriores	Número inteiro	1=Primeira entrevista 2=Segunda entrevista	
FrutVegLeg	Fruta, hortícolas e leguminosas, em gramas	Número		
ProdLacteos	Produtos lácteos, em gramas	Número		
CerDerivTuberc	Cereais, derivados e tubérculos, em gramas	Número		
CarnPescOvos	Carne, pescado e ovos, em gramas	Número		
OleoGord	Óleos e gorduras, em gramas	Número		
DocesBolosBolach	Doces, bolos e bolachas, em gramas	Número		
BebNaoAlc	Bebidas não alcoólicas, em gramas	Número		
BebAlc	Bebidas alcoólicas, em gramas	Número		
AdocArtif	Adoçantes artificiais, em gramas	Número		
SnacksSalgPizz	Snacks, batatas fritas, salgados e pizzas, em gramas	Número		
SubstCarn	Substitutos de carne, em gramas	Número		
SubstLeit	Substitutos de leite, em gramas	Número		
Sal	Sal de adição, em gramas	Número		
Outros	Outros, em gramas	Número		Fermentos e gelatinas, aromas e essenciais, ervas e especiarias, condimentos, molhos e maioneses, caldos e sopas em pó.

Tabela Alimentos por Subgrupos

Os valores apresentados nesta tabela estão em gramas edíveis e são referentes a itens alimentares, desagregados de receitas, alocados aos respectivos grupos alimentares. Excepcionalmente, as variáveis **Sopas**, **Doces**, **Bolos**, **Bolach**, **Snacks** e **SalgPizz** incluem itens alimentares de forma agregada, adicionando ao consumo de itens alimentares isolados o consumo de receitas.

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo Variável	de Codificação Variável	Obs.
IAN_ID	Identificação do participante.	Código	---	
Entrevista	Momento de aplicação do inquérito alimentar às 24h anteriores	Número inteiro	1=Primeira entrevista 2=Segunda entrevista	
Hort	Hortícolas frescos e processados, em gramas	Número		Hortícolas em natureza. Produtos hortícolas congelados e enlatados, pickles e patês.
FrutGordSem	Frutos gordos, sementes e frutos gordos processados, em gramas	Número		Frutos gordos diversos, incluindo amêndoa, amendoim, noz e caju. Sementes diversas, incluindo linhaça, chia, abóbora e pinhão. Frutos gordos caramelizados, manteiga de amendoim, pasta de amêndoa e tahini.
FrutFresc	Fruta fresca e boiões de fruta, em gramas	Número		Fruta em natureza. Boiões de fruta comerciais destinados a alimentação infantil.
FrutProc	Fruta enlatada e desidratada, em gramas	Número		Conservas de fruta em calda de açúcar. Fruta seca e desidratada.
Leg	Leguminosas, em gramas	Número		Leguminosas secas e frescas, incluindo feijão, grão, ervilhas, favas e lentilhas.
Sopa	Sopa	Número		Sopa de hortícolas, de carne, peixe e canja.
Leit	Leite simples, processado, em pó, condensado e evaporado	Número		Leite de vaca, cabra e ovelha, leite gordo, meio gordo e magro, leite sem lactose, leite de digestão fácil. Batidos de leite, leite achocolatado e aromatizado. Leites em pó gordo, meio-gordo e magro, leite condensado e leite evaporado.
LeitHum	Leite materno, em gramas	Número		

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo Variável	de Codificação Variável	Obs.
FormInf	Fórmulas infantis, em gramas	Número		
NataLact	Natas lácteas, em gramas	Número		Incluí natas pasteurizadas e UHT, chantili e natas de culinária aromatizadas .
logur	logurte e outros leites fermentados, em gramas	Número		logurtes e leites fermentados sólidos, líquidos, gordos, magros e kefir.
Queij	Queijo e Requeijão, em gramas	Número		Queijos de cabra, vaca, ovelha, fresco, curado, creme, requeijão e produtos com denominação de origem protegida (DOP).
Mass	Massa, em gramas	Número		Massas frescas e secas, massas recheadas, massas integrais e sem glúten.
Arroz	Arroz e outros grãos, em gramas	Número		Arroz comum, integral e selvagem. Grãos diversos incluindo milho, trigo sarraceno, quinoa, bulgur e aveia.
BatTuber	Batatas e outros tubérculos, em gramas	Número		Batata, batata doce, inhame, mandioca.
PaoTost	Pão e tostas, em gramas	Número		Todos os tipos de pão de diferentes cereais, incluindo pão de forma, tostas, broa, pão ralado, e gressinos.
Farinh	Farinhas, massas para pão e pastelaria, em gramas	Número		Farinhas, amidos, flocos, semolinas, massas para pão, massas para pizza, massa quebrada, folhada e areada.
CerInf	Cereais infantis, em gramas	Número		Farinhas lácteas e não lácteas.
CerPeqAlm	Cereais de pequeno almoço e barras de cereais, em gramas	Número		Cereais açucarados, muesli, granola, farelo. Barras de cereais açucaradas, simples, com fruta, com chocolate.
CarnBranc	Carnes brancas, em gramas	Número		Carne de frango, peru, coelho, lebre, pombo, codorniz, pato.
CarnVerm	Carnes vermelhas, em gramas	Número		Carne de vaca, vitela, cabrito, borrego, carneiro, porco, javali, cavalo, cabra.
Visc	Vísceras, em gramas	Número		Vísceras diversas galinha, porco, vaca, vitela, carneiro.
Charc	Charcutaria e outras carnes processadas, em gramas	Número		Carnes processadas diversas, incluindo fiambre, chouriço, salsichas, presunto, bacon, alheira.
Peix	Peixe fresco, seco e enlatado, em gramas	Número		Peixe fresco e ovos de peixe, peixe seco incluindo bacalhau e salmão fumado, conservas de peixe.
CrustMolusc	Crustáceos, moluscos, derivados e outros, em gramas	Número		Polvo, lulas, camarão, ameijoas, mexilhão, ostras, incluindo conservas.

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo Variável	de Codificação Variável	Obs.
PescProc	Pescado processado, em gramas	Número		Douradinhos, caprichos do mar, patês, surimi, pastas de peixe.
Ovos	Ovos, em gramas	Número		Ovos de galinha, de codorniz, ovo em pó, ovo líquido, clara de ovo.
OleoVeg	Óleos vegetais, em gramas	Número		Óleo de amendoim, palma, soja, milho, girassol e misturas.
Azeit	Azeite, em gramas	Número		Azeite.
Manteig	Manteiga, em gramas	Número		Manteiga com sal, manteiga sem sal, manteiga sem lactose.
MargMinar	Margarinas e minarinas, em gramas	Número		Crems vegetais, minarinas, margarinas, gorduras industriais.
OutrGord	Outras gorduras, em gramas	Número		Óleo de peixe, banha, sebo.
Doces	Doces, em gramas	Número		Açúcar branco, mascavado, demerara, baunilhado. Mel, melaço e xarope. Geleias, doces de fruta, compotas, marmelada, goiabada, frutas cristalizadas. Rebuçados, gomas e pastilhas. Chocolates e snacks de chocolate. Gelados de leite, de nata e sorvetes. Sobremesas lácteas, mousse de chocolate, mousses de fruta, ovos moles e cremes de ovos, gelatina.
Bolos	Bolos, em gramas	Número		Bolos, tartes, croissants e outros produtos de pastelaria com ou sem creme, incluindo receitas caseiras
Bolach	Bolachas e biscoitos comerciais, em gramas	Número		Bolachas tipo Maria, de água e sal, de chocolate, recheadas, com cobertura, bolachas integrais e outros tipos.
Snacks	Snacks e batatas fritas de pacote, em gramas	Número		Snacks de pão, batatas fritas de pacote, pipocas salgadas e snacks fritos embalados.
SalgPizz	Salgados recheados, salgadinhos e pizzas, em gramas	Número		Rissóis, croquetes, bolinhos de bacalhau, empadas, bola de carne, pastéis folhados e pizzas.
Agua	Água, em gramas	Número		Água mineral natural, água mineral gaseificada, água aromatizada.

Nome Variável	Descrição Variável	Tipo Variável	de Codificação Variável	Obs.
Chalnfus	Chá e infusões, em gramas	Número		Chá preto, verde e infusões de ervas e fruta.
Cafe	Café, em gramas	Número		Café, descafeinado, café de mistura, chicória, substitutos e sucedâneos de café.
SumoFrut100	Sumos de fruta natural e sumos 100%, em gramas	Número		Sumos naturais de fruta, sumos 100% de fruta e hortícolas.
Nect	Néctares, em gramas	Número		Néctares de fruta e legumes, néctares light.
Refrig	Refrigerantes, em gramas	Número		Refrigerantes com e sem gás, limonada, água tónica, bebidas energéticas, sumos concentrados.
OutrBebNaoAlc	Outras bebidas não alcoólicas, em gramas	Número		Bebidas isotónicas, cerveja sem álcool e cocktails sem álcool.
Vinho	Vinho, em gramas	Número		Vinho tinto maduro e verde, vinho branco maduro e verde, sidra.
VinhGenerLicor	Vinhos generosos e licores, em gramas	Número		Vinho do Porto, moscatel, licores, Martini.
Cervej	Cerveja, em gramas	Número		Cerveja branca, preta, ruiva, com álcool.
BebDestil	Bebidas destiladas, em gramas	Número		Whisky, aguardente, brandy, tequila, rum.
OutrBebAlc	Outras bebidas alcoólicas, em gramas	Número		Sidra, sangria, panaché, receita, poncha.