

# Consumo de fibra alimentar em restaurantes “por quilo”

Maria Lima GARBELOTTI<sup>1</sup>, Edeli Simione ABREU<sup>2</sup>, Elizabeth Aparecida Ferraz Silva TORRES<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Adolfo Lutz- Central - Bromatologia e Química - Seção de Doces e Amiláceos

<sup>2</sup>Faculdade de Saúde Pública - Departamento de Nutrição - USP.

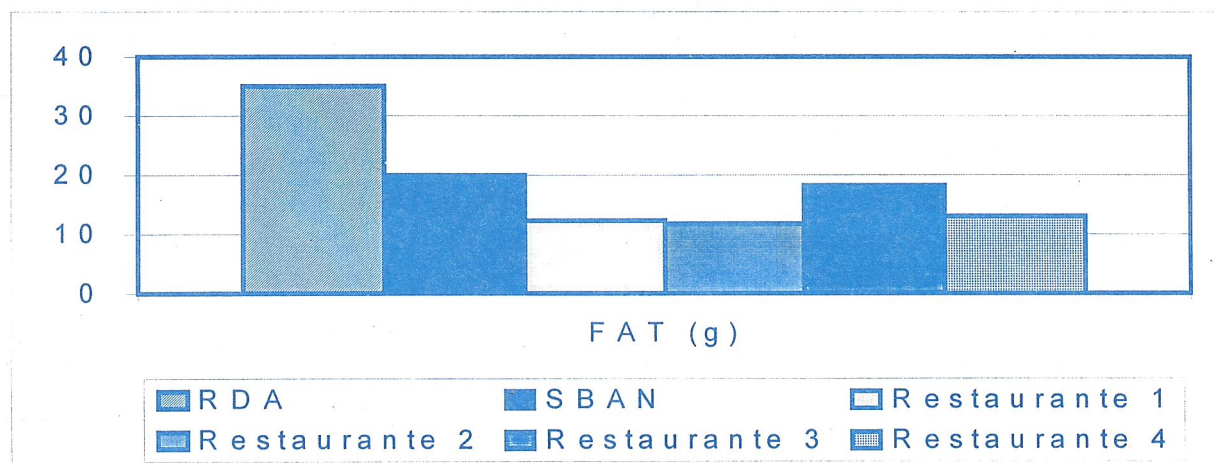
Estudos epidemiológicos sugerem uma associação entre maior consumo de fibras e menor propensão para doenças coronarianas. O que se tem concluído até o momento é seu benefício em vários estados das doenças, tais como: diminuição de patologias coronarianas e dislipidêmicas, tratamento e prevenção da diverticulite, obstipação intestinal e hemorróidas, câncer de cólon, cárie dental, diabetes mellitus e obesidade<sup>4</sup>. No Brasil, existe escassez de estudos sobre o consumo de fibra alimentar. Avaliar a ingestão média diária de fibras em nível regional é extremamente importante, levando em consideração a diversidade dos hábitos alimentares da população brasileira. O presente trabalho teve como objetivo estimar o consumo médio de fibra alimentar total (FAT), fibra alimentar solúvel (FAS) e fibra alimentar insolúvel (FAI), e a relação entre elas, em refeições consumidas em restaurantes “por quilo”. Foram estudados os alimentos utilizados na preparação de 1907 refeições (almoço) consumidas em quatro restaurantes “por quilo” do Bairro de Cerqueira César, São Paulo, SP, durante o mês de julho de 1999. Para avaliar o consumo individual de cada alimento por refeição, foram determinadas as saídas dos produtos alimentícios do estoque, que se destinaram a produção das refeições. Para cada produto foi calculado o peso servido, dividindo o peso total do alimento utilizado pelo número de refeições servidas no período. Não foram considerados os restos, uma vez que nesse tipo de restaurante são mínimos, por

representarem um custo adicional direto ao usuário. A adequação da fibra alimentar a ser ingerida diariamente foi verificada de acordo com as recomendações da RDA<sup>6</sup> e SBAN<sup>8</sup>, e proporção de FAI/FAS, como a sugerida por Kritchevsky<sup>3</sup>. Os teores de fibras e das frações dos alimentos consumidos pela população em estudo foram compilados de tabelas de composição de alimentos nacionais e estrangeiras tais como: tabelas de composição de alimentos IBGE<sup>2</sup>, tabela brasileira de composição de alimentos USP/FCF<sup>7</sup> e the composition of foods<sup>5</sup>. Foi também utilizado um prato-controle, ou seja, um prato de uma dieta equilibrada para o almoço, elaborado teoricamente no Software Virtual Nutr segundo ABREU<sup>1</sup>, no qual foram distribuídos os alimentos dos restaurantes, de acordo com as recomendações SBAN<sup>8</sup>, RDA<sup>6</sup>. Na Tabela 1 verifica-se que o consumo médio individual de fibra alimentar total foi de 13,84 g entre os quatro estabelecimentos estudados, e a proporção de FAI/FAS foi de 3,14:0,86, o que pode ser considerado bem próximo a proporção considerada ideal por Kritchevsky<sup>3</sup> de 3:1. A Figura 1, apresenta os resultados da adequação às recomendações, que demonstram que, somente a refeição almoço cobre 69,2% da recomendação da SBAN<sup>8</sup> e 39,5% da RDA<sup>6</sup>, para a média de fibra nos quatro restaurantes estudados. Os alimentos dos restaurantes “por quilo” apresentam-se como uma boa fonte de fibras, com proporção de FAI/FAS bem próxima ao que tem sido sugerido 3:1.

**Tabela 1.** Distribuição da média dos teores de FAT, FAS, FAI e relação FAI/FAS.

Substância	RESTAURANTE				Média
	1	2	3	4	
FAT	12,32	11,74	18,25	13,05	13,84
FAZ	3,02	2,29	3,15	3,23	2,92
FAI	9,30	9,45	15,10	9,82	10,92
FAI/FAZ	3,02/0,98	3,22/0,78	3,31/0,69	3,01/0,99	3,14/0,86

**Legenda:** FAT: fibra alimentar total, FAS: fibra alimentar solúvel, FAI: fibra alimentar insolúvel. Resultados teóricos.



**Figura 1.** Distribuição de FAT das dietas oferecidas nos restaurantes “por quilo” em comparação às recomendações.

## REFERÊNCIAS

1. Abreu ES. Avaliação da composição nutricional das dietas oferecidas em restaurantes de comida “por quilo”- Cerqueira César, São Paulo, SP. São Paulo; 2000. [Dissertação de Mestrado - Faculdade de Saúde Pública da USP].
2. Fundação IBGE. **Estudo Nacional de despesas familiar** (EN.DEF). Rio de Janeiro; 1999. 5 ed. Dados preliminares t.1, pt.1-4.
3. Kritchevsky D. Dietary fiber: different types, different effects. IN: Wardlow and Insel. **Perspectives in nutrition**. 2nd ed. Philadelphia: Wistar Institute; 1179p., 1993.
4. Leeds AR, Hussain K. A review of the effects of dietary fiber and their potencial benefits for health. **Int J Food Nutr**; 49: 55-58, 1998.
5. McCance RA, Winddowson EM. **The composition of foods**. 5ª ed. Portland. Book News. Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture. Fisheries and Food; 462p., 1991.
6. National Research Council. **Recommended dietary allowance**. 10<sup>th</sup> ed. Washington DC: National Academy Press; 284p., 1989.
7. Universidade de São Paulo. Faculdade de Ciências Farmacêuticas. Projeto Integrado de Composição de Alimentos. **Tabela brasileira de composição de alimentos [on line]**. Disponível em [<http://www.fcf.usp.br.br/tabela/Danentro/Index.htm>] 1999 nov 26.
8. Vannucchi H, Menezes EW, Campana AO, Lajolo FM. **Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira**. Ribeirão Preto: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN); 155p., 1990.

**Nota:** Os presentes dados são resultados parciais de um trabalho de pesquisa em andamento.