
Contribuição de fibras dos alimentos segundo porção individual servida

Maria Lima GARBELOTTI¹; Elizabeth Aparecida Silva Ferraz TORRES²

¹Instituto Adolfo Lutz, Divisão de Bromatologia e Química, Seção de Doces e Amiláceos

²Faculdade de Saúde Pública/USP, Departamento de Nutrição

É importante não só conhecer o valor de fibras e composição nutricional dos alimentos por 100g, mas quanto representa essa quantidade por porção individual do alimento servida. Levando em conta os benefícios da ingestão de fibra alimentar (FA), Agências Internacionais de Investigação Científica vêm estimulando o consumo desse nutriente e têm deliberado sobre a quantidade ideal de FA que deve ser ingerida na dieta. A recomendação de ingestão de fibras varia de 20 a 40 g/dia entre a maioria das instituições. A Organização Mundial de Saúde – OMS recomenda em média de 33,50 g/dia⁴. Mundialmente, o padrão alimentar, associado com elevado risco de doenças crônicas, é caracterizado, dentre outros, pelos hábitos alimentares, nos quais os indivíduos apresentam um baixo consumo de carboidratos complexos - amido e fibras².

O presente trabalho teve como objetivo calcular e avaliar a contribuição do nutriente fibra alimentar total, bem como suas frações solúveis e insolúveis das preparações, segundo a porção individual servida (quantidade de alimento ingerido por porção).

A fim de verificar a contribuição nutricional, em gramas (g), de fibras nas refeições por porção individual servida, foram analisadas e calculadas 21 preparações ou alimentos servidos no almoço de cinco dias de quatro restaurantes “por quilo”.

Para determinar a quantidade de fibra alimentar nas preparações foi utilizado o método enzimico-gravimétrico, segundo Garbelotti³. Para os cálculos da quantidade de fibra por porção foram utilizados os dados médios de porção individual, segundo Araújo et al.¹ e Pinheiro et al.⁵

Na Tabela 1, pode-se verificar que a quantidade de fibra total que a salada de agrião e rúcula oferecem por porção servida é pequena, representando 0,60 a 0,94% do valor recomendado pela OMS (33,5 g/dia). Enquanto que a feijoada seguida pelo feijão são as preparações mais ricas em fibras, representando 36,61 e 29,04 %.

A porção de arroz polido cozido por ser um alimento consumido diariamente ele contribui com uma pequena proporção de fibras (1,13 g/porção individual) considerando a quantidade diária recomendada pela OMS

(33,5 g/dia), já a preparação do arroz à jardineira é uma boa alternativa para aumentar o conteúdo de fibras (1,58 g/porção individual). No entanto, se o feijão e o arroz forem consumidos juntos diariamente, no almoço e no jantar, apresentam boa fonte de fibra alimentar total (21,72 g), cobrindo 64,83 % da recomendação diária da OMS.

O consumo de feijoada completa em uma das refeições, inclusive com as preparações que normalmente a acompanha, arroz e couve refogada, fornece um bom conteúdo de fibra alimentar total (15,41g), ou seja, 46 % da quantidade diária recomendada pela OMS.

O consumo de leguminosas (feijão, grão de bico, feijão branco e feijoada) como fonte principal de fibra na dieta é benéfica à saúde, por contribuir com alta quantidade dessa substância por porção, devendo, portanto esse hábito ser motivado por todos os indivíduos e servir de apoio para profissionais da área da saúde.

REFERÊNCIAS

1. Araújo, M.O.D.; Guerra, T.M.M. **Alimentos “per capita”**. Nata: Ed. Universitária, 1992.
2. Cavalcanti, M.L.F. Carboidratos da dieta. s. 1, Nestlé Serviço de Informação Científica; **Temas de Pediatria**, 60:6-8, 1995.
3. Garbelotti, M. L. **Fibra Alimentar e Valor Nutritivo de Preparações Servidas em Restaurantes “Por Quilo” (Cerqueira César)**, São Paulo, [Dissertação de Mestrado - Faculdade de Saúde Pública da USP], 2000.
4. Organización Mundial de la Salud. **Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas**. Ginebra; OMS - Série de informes Técnico, 1990. 797p.
5. Pinheiro, A.B.V.; Lacerda, E.M.A.; Benzecry, M.C.S.G.; Costa, V.M. **Tabela para a avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. Grupo de Pesquisa em Nutrição Materno- infantil, 2ª ed. Rio de Janeiro, 1994.

Tabela 1. Distribuição do conteúdo de fibra alimentar nas preparações segundo porção individual servida e em 100g de alimento.

PREPARAÇÕES	Porção Individual (g)	Fibra Alimentar Solúvel		Fibra Alimentar Insolúvel		Fibra Alimentar Total	
	literatura*	100g**	porção Individual***	100g**	porção Individual***	100g**	porção Individual***
Agrião (salada)	10	0,40	0,04	1,50	0,15	1,90	0,19
Arroz Polido cozido	90	0,20	0,18	1,05	0,95	1,25	1,13
Arroz à Jardineira	85	0,68	0,58	1,18	1,00	1,86	1,58
Arroz com Brócolis	85	0,63	0,54	1,52	1,29	2,15	1,83
Banana à Milanese	90	2,29	2,06	8,40	7,56	10,69	9,62
Batata Frita	100	1,21	1,21	2,76	2,76	3,97	3,97
Brócolis (salada)	60	0,77	0,46	2,83	1,70	3,60	2,16
Cenoura cozida (salada)	46	1,76	0,81	3,43	1,58	5,19	2,39
Couve cozida	40	0,65	0,26	4,80	1,92	5,45	2,18
Feijão Carioca cozido	140	0,98	1,37	5,98	8,37	6,96	9,74
Feijão Branco (salada)	57	0,84	0,48	6,46	3,68	7,30	4,16
Feijoada	225	0,76	1,71	4,62	10,39	5,38	12,10
Grão de Bico (salada)	45	1,20	0,54	5,91	2,66	7,11	3,20
Kiwi	76	0,86	0,65	1,58	1,20	2,44	1,85
Melão	90	0,42	0,38	2,24	2,02	2,66	2,40
Maionese 1 (salada)	70	0,68	0,48	3,26	2,28	3,94	2,76
Maionese 2 (salada)	70	0,78	0,55	1,53	1,07	2,31	1,62
Rúcula (salada)	10	0,00	0,00	3,10	0,31	3,10	0,31
Vagem/ Cenoura (salada)	46	0,26	0,12	2,28	1,05	2,54	1,17
Tomate (salada)	60	0,37	0,22	1,87	1,12	2,24	1,34
Tutu de Feijão Carioca	85	1,18	1,00	4,47	3,80	5,65	4,80

* dados médios de porção individual, segundo Araújo et al.¹

** dados médios experimentais de fibras, calculados por 100g

*** dados médios experimentais de fibras, calculados por porção individual