

## VALOR NUTRICIONAL EM MICRONUTRIENTES DE UMA DIETA BASEADA NA PIRÂMIDE ALIMENTAR, SEGUNDO RESULTADOS DE ANÁLISES QUÍMICAS DIRETAS.

KLEIN, B. C. C. (1); FELIPE, C. A. S. (1); SOLDA, J. D. A. G. V. (1); SAMPAIO, L. M. (1); YAGYU, M. E. (1); OLIVEIRA, M. A. L. (1); AVEGLIANO, R. P. (1,2); MAIHARA, V. A. (2)

(1) Divisão de Alimentação da Coseas-USP - Rua do Anfiteatro 295, CEP 05508-900, São Paulo, SP, Brasil. E-mail: [dvalim@usp.br](mailto:dvalim@usp.br)

(2) IPEN/CNEN/SP

A Pirâmide Alimentar adaptada à população brasileira (Philippi, 2006) apresenta o número médio de porções de grupos de alimentos para atendimento das necessidades nutricionais de indivíduos. Uma dieta média de 2000 kcal é sugerida pelo Guia Alimentar para a população brasileira do Ministério da Saúde. O objetivo do trabalho é avaliar o conteúdo dos micronutrientes Sódio, Potássio, Cálcio, Ferro, Zinco e Cromo, obtidos por Análise por Ativação com Nêutrons Instrumental (INAA), em uma dieta de 2000 kcal, em relação às recomendações nutricionais (DRIs). Elaborou-se um cardápio teórico, com seis refeições diárias para um adulto, baseando-se no Guia Alimentar. Amostras dos alimentos componentes do cardápio foram coletadas nos restaurantes da Divisão de Alimentação. Os alimentos foram preparados sem adição de temperos, liofilizados e analisados no laboratório do IPEN/CNEN/SP, obtendo-se a concentração dos micronutrientes. A ingestão diária dos micronutrientes foi calculada multiplicando-se os resultados da sua concentração nos alimentos, pelos respectivos *per capita* das porções definidas pela Pirâmide Alimentar. Compararam-se os resultados com as recomendações nutricionais médias para adultos (homens e mulheres) nos estágios de vida de 31 a mais de 70 anos, conforme as DRIs. A ingestão diária e a porcentagem de adequação às DRIs são respectivamente: Sódio 965 mg (80%), Potássio 3195 mg (68%), Cálcio 938 mg (94%), Ferro 15 mg (100%), Zinco 12 mg (109%) e Cromo 53 µg (151%). De maneira geral, a dieta de 2000 kcal atende as necessidades nutricionais de micronutrientes de adultos, baseando-se nos resultados obtidos nas análises químicas diretas e na Pirâmide Alimentar. O Potássio e o Sódio apresentaram quantidades inferiores às DRIs. Ressalva-se que os micronutrientes referem-se aos naturalmente presentes nos alimentos, sem adição de ingredientes do preparo e os adicionados à mesa. O Cromo embora ultrapasse a ingestão adequada, as DRIs não apresentam limite tolerável de ingestão para este micronutriente.

Palavras Chave: micronutrientes, pirâmide alimentar, análises químicas